

## **Unterrichtsvorhaben in der Erprobungsstufe (Klassen 5 und 6)**

### **Klasse 5**

„Richtig aufwärmen!“ – Erprobung funktionsgymnastischer Übungen auf der Basis allgemeiner Aufwärmprinzipien mit dem Ziel sich sachgerecht aufzuwärmen

Das Mit- und Gegeneinander im Spiel – „Alles was zählt im Spiel“ – eigenverantwortlich, fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen und anhand entsprechender Kriterien „Kleine Spiele“ weiterentwickeln und bewerten

„Laufen, Springen, Werfen“ – Erprobung grundlegender leichtathletischer Bewegungen anhand von vielseitigen, spielerischen Anforderungssituationen

„Gymnastisches Laufen, Hüpfen, Springen“ – Gymnastische Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben mit und ohne Handgerät erproben

„Klettern, Springen, Stützen“ - grundlegende Bewegungsfertigkeiten des Geräteturnens erlernen

„Kleine Spiele, so wie wir sie wollen“ – Von der Erarbeitung der Rahmenbedingungen einfacher Bewegungsspiele über die selbständige Organisation und Durchführung zur Veränderung, Weiterentwicklung und Bewertung „Kleiner Spiele“

„Unser erster gemeinsamer Auftritt“ – Grundlegende Merkmale von Bewegungsgestaltungen einer Partner- oder Gruppenchoreographie

„Wir beherrschen unser Fahrrad“ – Sicheres Fahren im Straßenverkehr und im Gelände

„Dribbeln, Passen, Werfen, Schießen und das Spiel ohne Ball“ – grundlegende Fertigkeiten und ihre Anwendung in fuß- und handballähnlichen Spielformen

### **Klasse 6**

„Wie und was im nassen Element?!“ – Elementare Erfahrungen zu Verhaltensweisen des Körpers im Wasser als Voraussetzung zum sicheren Schwimmen nutzen.

„Brust oder Kraul – das ist hier die Frage“ – Festigung der Brustschwimmtechnik und Erlernen des Kraul im Hinblick auf ausdauerndes Schwimmen

Höher, tiefer, weiter – aber sicher! Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut – Grenzen ausloten und dennoch sicher bewegen

Ringeln, Rangeln, Raufen – Erproben eins regelgerechten Mit- und Gegeneinanders in (Zwei-) Kampfsituationen

Hindernisse hindern uns nicht – Förderung der motorischen Basisqualifikationen Hangeln, Stützen, Klettern und Balancieren anhand eines Hindernisparcours

„Duoturnen“ – Turnerische (Partner-)Gestaltungen an unterschiedlichen Geräten erarbeiten und präsentieren

Laufen ohne zu schnaufen – Gesundheitsorientierte (Orientierungs-)Läufe zur Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit

„Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam planen und durchführen