

Unterrichtsinhalte Sport Jgst. 5

1. Wir bleiben im Gleichgewicht! – Balancieren können
2. Wie spielt man eigentlich woanders? – Spiele aus verschiedenen Kulturen spielen und verstehen
3. Über einen Zeitraum durchgehend laufen – Cooper-Test
4. Wie laufe ich schnell, wie werfe ich weit? – Sprint und Schlagballweitwurf
5. Wer kann wie schwimmen? – Probeschwimmen und Wassergewöhnung
6. „Mit Volldampf voraus!“ – Grundlegende Ausführung des Kraulschwimmens in Brustlage.
7. Bronzeabzeichen – Für die Anforderungen des Schwimmabzeichens trainieren
8. Auf dem Rücken – Technik des Rückenkrauls erlernen
9. Von der Höhe ins tiefe Wasser – Wasserspringen vom 1m- und 3m-Brett
10. Rotationen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten zu einer Gerätebahn zusammenfügen (Turnen)
11. Seilspringen – Wir erlernen verschiedene Grundsprünge mit dem Springseil und üben für das Seilspringabzeichen
12. Vom Federball zum Badminton – Grundlagen des Badminton