

## Übersicht Jahrgangsstufe 6 – Obligatorik: ca. 94 Stunden

<b>UV 11</b>	<b>Tauchen wie ein Fisch im Wasser! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen</b>	<b>ca. Std. 8</b>
SuS können	<p>in einer Schwimmtechnik ohne Unterbrechung einschließlich Startsprung 25m schwimmen <b>(BWK)</b></p> <p>das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. <b>(BWK)</b></p> <p>einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. <b>(MK)</b></p> <p>Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. <b>(MK)</b></p> <p>eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 12</b>	<b>Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können</b>	<b>ca. Std. 8</b>
SuS können	<p>eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. <b>(BWK)</b></p> <p>eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 13</b>	<b>Von einem Ufer zum anderen – Schwimmender Transport von unterschiedlichen Gegenständen</b>	<b>ca. Std. 8</b>
SuS können	<p>Gewichte und Gegenstände schwimmend transportieren und die Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern. <b>(BWK)</b></p> <p>eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 14</b>	<b>Wir entwickeln unser Aufwärmprogramm – allgemeines Aufwärmen und grundlegende funktionsgerechte Übungen ausführen und individuell steuern.</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>sich allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen (z.B. mit Seilen, Bällen, Therabändern) ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten Körperreaktionen wahrnehmen und steuern. <b>(BWK)</b></p> <p>allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden. <b>(MK)</b></p>	
<b>UV 15</b>	<b>Pflicht oder Kür? - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden und Reck in einer fließenden Verbindung an einer Gerätebahn nutzen.</b>	<b>ca. Std. 8</b>
SuS können	<p>Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in Grobform turnen. <b>(BWK)</b></p> <p>grundlegende Aspekte sicherheitsgerechten Verhaltens und des Helfens und Sicherns beschreiben und im Unterrichtsprozess einhalten sowie einfache Helferhandlungen ausführen. <b>(MK)</b></p> <p>Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. <b>(UK)</b></p> <p>Bewegungsverbindungen Kriterien geleitet beobachten und bewerten. <b>(UK)</b></p>	

<b>UV 16</b>	<b>Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen.</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>technisch-koodinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. <b>(BWK)</b></p> <p>elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (z.B. Boden, Hang- und Stützgeräte, Balancier- und Sprunggeräte) ausführen. <b>(BWK)</b></p> <p>Geräte sicher transportieren und sach-gerecht kooperativ auf- und abbauen. <b>(MK)</b></p> <p>grundlegende Aspekte sicherheitsgerechten Verhaltens und des Helfens und Sicherens beschreiben und im Unterrichtsprozess einhalten sowie einfache Helferhandlungen ausführen. <b>(MK)</b></p> <p>Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 17</b>	<b>Mit der Hand am Ball – Basketball als Mannschaftsspiel in Grobform nach vereinfachten Regeln fair mit- und gegeneinander spielen</b>	<b>ca. Std. 12</b>
SuS können	<p>in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten <b>(BWK)</b></p> <p>ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <b>(MK)</b></p> <p>einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen. <b>(MK)</b></p> <p>grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen <b>(MK)</b></p> <p>die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. <b>(UK)</b></p> <p>einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness,.) beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 18</b>	<b>Zirkeltraining</b> <b>Ich strenge mich an – was kann ich schon? - Stärken und Schwächen individueller Leistungsfähigkeit in sportbezogenen Anforderungssituationen erfahren, beschreiben und einschätzen.</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>ihre Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen und grundlegend beschreiben. <b>(BWK)</b></p> <p>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in ausgewählten Belastungssituationen einschätzen und anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 19</b>	<b>Du kommst hier nicht raus! Aber sicher doch! – Mit vereinbarten Sicherheits- und Stoppregelein die Partnerin/ den Partner durch Haltegriffe am Boden festhalten und sich aus diesen Haltegriffen befreien können.</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>sich regelgerecht und fair in Kampfspielen und Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner übernehmen. <b>(BWK)</b></p> <p>durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen. <b>(MK)</b></p> <p>die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen. <b>(UK)</b></p>	

<b>UV 20</b>	<b>Matten-Football, Flagfootball, Frisbee – Wir machen uns mit für uns fremden Spielgeräten vertraut.</b>	<b>ca. Std. 10</b>
SuS können	<p>sich regelgerecht und fair in (Kampf-)Spielen und (Kampf-)Situationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner übernehmen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten und fair mit- und gegeneinander spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen. <b>(MK)</b></p> <p>spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <b>(MK)</b></p> <p>die Chancengleichheit von Mannschaften in (Kampf-)Spielsituationen beurteilen. <b>(UK)</b></p> <p>einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 21</b>	<b>Klein und federleicht – vom miteinander Federballspielen zum gegeneinander Badmintonspielen</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten <b>(BWK)</b></p> <p>ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen. <b>(MK)</b></p> <p>grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen <b>(MK)</b></p> <p>die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 22</b>	<b>Ich gerate nicht aus der Puste – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können</b>	<b>ca. Std. 4</b>
SuS können	<p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen. <b>(BWK)</b></p> <p>Zusammenhänge zwischen Lauftempo und wahrgenommenen Körperreaktionen bei einer Ausdauerleistung beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 23</b>	<b>Fußball, unser Lieblingsspiel – Trainieren für den EBS-Cup</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. <b>(BWK)</b></p> <p>das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. <b>(BWK)</b></p> <p>Mannschaftsspiel organisieren, und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. <b>(MK)</b></p>	