

# AGQ - Interner Lehrplan Klasse 5

Bewegungs- und Lernfeld	Inhalte	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
<p><b>Spiele</b></p>	<p><b>Kleine Spiele - Spiele spielen</b></p>	<p><b>Inhaltliche Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verändern die Spielidee eines Spiels</li> <li>- wenden ausgewählte Spielregeln an</li> <li>- gestalten einfache Spielprozesse</li> <li>- Geschicklichkeit mit und ohne Ball Fangen, Passen, Treffen, Ausweichen, Reagieren</li> <li>- Verbesserung/Stabilisierung der spielspezifischen</li> <li>- verbessern Ausdauer und Schnelligkeit</li> </ul>	<p><b>Prozessorientierte Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels</li> <li>- kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel</li> <li>- nehmen Spielprozesse wahr</li> </ul>
	<p><b>Indian-Dutch</b> (Turniervorbereitung)</p>	<p><b>Inhaltliche Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Regeln des Spiels</li> <li>- können Werfen und Fangen</li> </ul>	<p><b>Prozessorientierte Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verstehen ihre Spielerrolle</li> <li>- verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen</li> </ul>
<p><b>Kämpfen</b></p> <p>Verknüpfung mit dem Fach Werte und Normen: „Teamspiele zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls“</p>	<p><b>Vertrauensspiele/Kooperationsspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperkontakt anbahnen</li> <li>- Gleichgewicht und Kräftemessen</li> <li>- Kampfideen erproben</li> <li>- Regeln entwickeln</li> </ul> <p><b>Bodenkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- um Gegenstände</li> <li>- Im Stand</li> <li>- normierte Techniken</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein.</li> <li>- halten direkten Körperkontakt aus.</li> <li>- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein</li> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li> <li>- fallen kontrolliert</li> </ul>	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten Regeln und Rituale ein.</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere.</li> <li>- bewältigen Kampfsituationen selbst sichernd</li> <li>- nehmen Stärken und Schwächen der Partnerin/ des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um</li> <li>- beherrschen ihre Emotionen</li> <li>- führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus.</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer</li> </ul>

<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<b>Schnell laufen – Sprintspiele und Ausdauerlauf (Laufabzeichen)</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen schnell über 50m</li> <li>- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen</li> <li>- laufen mindestens 15 min ohne Pause ausdauernd</li> </ul>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Sportarten</li> <li>- erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen</li> <li>- entwickeln Rhythmusgefühl</li> <li>- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesundheitserhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt</li> </ul>
	<b>Werfen mit und ohne Anlauf</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit</li> </ul>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen</li> </ul>
	<b>Weitsprung aus der Absprungzone</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit</li> </ul>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen ihr Sprungbein</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme</li> </ul>
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	<b>Boden</b> Rolle vw., Rolle rw., Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad  <b>Reck</b> Felgaufschwung, Unterschwingung, Felgumschwung vorlingsrückwärts  <b>Ringe</b> Vor- und Rückschwingen  <b>Schwebebalken</b> Gehen vw. und rw. Ballenstand, Hockstand, halbe Drehung im Stand, Auflaufen, Aufhocken, Abgang: Strecksprung	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Roll-, Stütz- und Laufbewegungen</li> <li>- verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn.</li> <li>- bauen Geräte sachgerecht auf.</li> <li>- geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung</li> </ul>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten.</li> <li>- beschreiben die Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten.</li> <li>- bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien.</li> <li>- bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen.</li> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für die Partnerin/den Partner.</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme.</li> <li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein</li> </ul>

<p><b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b></p>	<p><b>Jugendschwimmabzeichen</b>  (Bronze, Silber, Gold)</p> <p>Verbleibende Stunden für schuleigene und persönliche Schwerpunkte</p>	<p><b>Jugendschwimmabzeichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bronze, Silber, Gold</li> </ul> <p><b>Tauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 10 Meter (IK)</li> <li>- orientieren sich unter Wasser und (IK)</li> <li>- bewegen sich zielgerichtet fort (IK)</li> <li>- erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen (PK)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Streck-)Sprung vom 1- und 3-Meter-Brett (IK)</li> <li>- Startsprung vom Startblock (IK)</li> <li>- Beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen und Tauchen (PK)</li> </ul> <p><b>Transportschwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser (z.B. Transportstaffel) (IK)</li> <li>- lernen sich und ihre Kräfte/Leistungsvermögen richtig einzuschätzen (PK)</li> <li>- erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend (PK)</li> </ul> <p><b>Baderegeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Baderegeln und wenden grundlegende Fertigkeiten der Selbstrettung an (IK)</li> </ul>	<p><b>Schwimmtechniken</b></p> <p>Brustschwimmen (3 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen das Schwimmen in Brustlage inkl. Startsprung und Wende (mit beiden Händen anschlagen) (IK)</li> <li>- schätzen sich und ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK)</li> </ul> <p>Rückenkraul (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen in der Grobform das Schwimmen in Rückenlage (IK)</li> <li>- beherrschen die Starttechnik in Grobform (IK)</li> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK)</li> </ul> <p>Brustkraul (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen in der Grobform das Schwimmen in Brustkraullage (IK)</li> <li>- beherrschen den Start beim Brustkraul (siehe Startsprung) (IK)</li> <li>- geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen (IK)</li> <li>- schwimmen die Brustkraultechnik über 25-Meter (IK)</li> <li>- schätzen sich und ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK)</li> </ul> <p>Schluss der Einheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmwettkampf und/oder Schwimmolympiade (50-Meter Brustschwimmen, 50-Meter Brustkraul oder Rückenkraul, (Klassen-)Staffel über 25-m)</li> </ul> <p>Verbleibende Stunden für schuleigene und persönliche Schwerpunkte (4 DS)</p>
--	---	--	--

## Leistungsbewertung

Bewegungsbezogene Leistungen gehen zu mindestens 50% in die Gesamtnote ein. Weitere Kriterien bei der Beurteilung sind:

- der individuelle Lernfortschritt
- die Leistungsbereitschaft
- die Übernahme von Verantwortung für sich und andere

Zu mündlichen und anderen fachspezifischen Leistungen zählen z. B.:

- Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- mündliche Überprüfungen, ggf. auch in schriftlicher Form
- Unterrichtsdokumentationen
- Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Plakat)
- Arbeitsergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten
- Ergebnisse offizieller Schülersportwettbewerbe