

Inhalt:		Weitsprung, Hochsprung	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:	Sachkompetenz	<p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Weitsprung“:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mit Anlauf in die Weite springen. 2. die Grobform des Anlaufs, des einbeinigen Absprungs und der Landung beherrschen. <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Hochsprung“:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mit Anlauf in die Höhe springen. 2. die Grobform des Anlaufs, des einbeinigen Absprungs und der Landung beherrschen. 3. Hindernisse überspringen. 4. eine Leine / Latte auf der Hochsprunganlage im Schersprung überspringen. <p>Erweiterte Kompetenzen:</p> <p>Die Schüler</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. besitzen bei ihrer Ausführung eine erkennbare Flugphase. 2. eine hohe Anlaufgeschwindigkeit erreichen und können diese Dynamik in den Sprung umsetzen. 3. eine Leine / Latte auf der Hochsprunganlage im Straddle / Flop überqueren. 4. selbstständig mit Messinstrumenten umgehen (Maßband, Regulieren der Latte / Leine beim HS). 	
	Methoden	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung ABC durchführen - Relativ-Wettkämpfe - Springen über Bananenkartons, Schaumstoffkissen, „Gräben“ (Sprungseile) 	
	Bewusstsein, Reflexion und Urteil	<p>Die Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - die eigenen Leistungsgrenzen erfahren - den Unterschied zwischen Sprüngen in die Höhe und in die Weite erfahren - für sich und andere Verantwortung übernehmen - sich an vereinbarte Regeln und Organisationsformen halten - sich an der Organisation und übernehmen kleinere Aufgaben beteiligen 	
Reihenvorschlag		Materialhinweise	
		<ul style="list-style-type: none"> - Maßbänder - Weitsprunggrubenharke - Sprungseile - Bananenkartons - Schaumstoffkissen / große Schwämme - Hochsprunganlage oder vergleichbarer Aufbau und - Materialien der Hochsprunganlage 	
Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)		Leistungsbeurteilung	
Physik: Biomechanische Grundlagen		<ul style="list-style-type: none"> - Anforderungen der BJS - Qualität der Bewegungen - Leistungsbereitschaft - Leistungssteigerung 	

5/6-Sport-UE 6

Erfahrungs- und Lernfeld
Laufen, Springen, Werfen
(Kerncurriculum Kap. 3.5)

Je 5 Std.