| Sport | Informationen zum Unterricht | Jahrgang 6 |
|---|---|---|

Im kommenden Schuljahr werdet ihr viel Neues kennenlernen und bereits Erlerntes weiterentwickeln und festigen.

Folgende Bewegungsfelder (BF) werden Inhalt des Sportunterrichts sein:

BF 1: Spielen:

Ihr werdet die Grundtechniken des Fußball- und des Basketballspiels in kleinen Spielformen üben und nach vereinfachten Regeln im Spiel anwenden. Selbstverständlich werden die kooperativen Spiele, die ihr im 5. Schuljahr kennengelernt habt, weiterhin Bestandteile des Unterrichts sein.

BF 2: Turnen und Bewegungskünste

Hier geht es darum die turnerischen Grundelemente (Springen, Balancieren, Hangeln, Stützen) in einem Hindernisparcours zu üben und zu festigen.

BF 3: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Mit dem Ball, Seil oder Reifen oder auch ohne Sportgerät werdet ihr Möglichkeiten der rhythmischen und tänzerischen Grundbewegung ausprobieren und erarbeiten. Dabei habt ihr viele Gestaltungsmöglichkeiten und könnt eure Ideen einbringen.

BF 4: Laufen, Springen, Werfen

Ihr trainiert die bekannten Leichtathletikdisziplinen wie 50-m-Sprint, Weitsprung und Schlagball. Außerdem könnt ihr eure Ausdauer beweisen, indem ihr mindestens 25 Minuten lang nach eigenem Tempo laufen könnt.

BF 5: Kämpfen

Ihr lernt fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander zu kämpfen. Dabei übernehmt ihr in besonderem Maße Verantwortung für euch und eure Partner.

Am Ende des Schuljahres findet im Lister Bad unser Schwimmfest statt. Im Vordergrund stehen natürlich Spiel und Spaß. Ihr sollt aber auch euer Können in verschiedenen Schwimmwettbewerben beweisen.

*Bilder:*
*Cliparts.free*

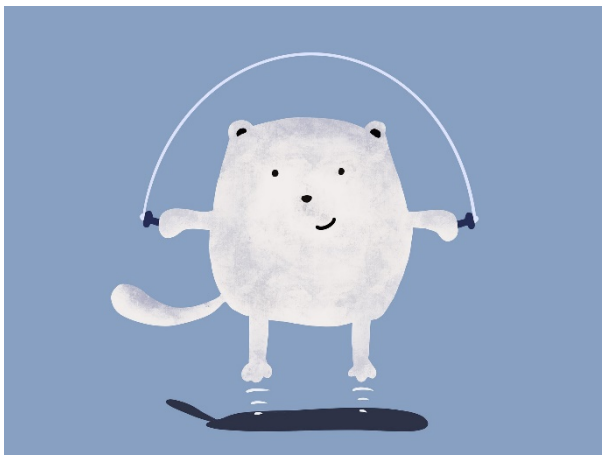
Leistungsbewertung
Wir bewerten nicht nur eure sportlichen Leistungen und Fähigkeiten, sondern auch eure persönlichen Lern- und Leistungsfortschritte, die ihr immer wieder auch selber einschätzen sollt. Zusätzlich zählt eure Bereitschaft, Verantwortung in den Bereichen Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit zu übernehmen. Wichtig ist außerdem, dass ihr Regeln kennenlernt und vor allem einhaltet.

Am Ende des Schuljahres findet im Lister Bad unser Schwimmfest statt. Im Vordergrund stehen natürlich Spiel und Spaß. Ihr sollt aber auch euer Können in verschiedenen Schwimmwettbewerben beweisen.

## Die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Schule und in der Freizeit

Übrigens, wusstet ihr schon?

Bewegung kräftigt unsere Körperabwehr
und stärkt unser Immunsystem.



Bewegung verbessert die Lungenfunktion.

Bewegung führt dazu, dass Muskeln dem Blut Zucker entziehen und ihn verwerten.
Das wirkt übermäßiger Fettbildung entgegen.

Bewegung stärkt die Nervenzellen und lässt sogar neue entstehen.

Bewegung ist gut für den Kreislauf und hält die Blutgefäße jung.

Bewegung hält die Gelenke in Schuss und stärkt die Knochen.

Bewegung kurbelt die Ausschüttung von Hormonen an
und lässt gute Gefühle entstehen.
Deshalb hilft sie gegen Depressionen, Angststörungen und Stress.

Zu guter Letzt
Wer sich nur wenig bewegt wird immer träger. Das ist ein sich selbstverstärkender Prozess.
Man wird träger und träger und ...
Wer sich regelmäßig bewegt, dem fällt es leichter sich zu bewegen und man hat auch mehr Lust dazu.
Auch das ist ein sich selbstverstärkender Prozess.
Man wird fitter und fitter. Also bewegt euch – in der Schule und in eurer Freizeit!

*Bild:*
*https://pixabay.com/de/illustrations/katze-seil-%c3%bcberspringen-springen-5773481/ 05-2023*