

# Schuleigener Arbeitsplan im Fach SPORT

Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung der erwarteten Kompetenzen prozessbezogener und inhaltsbezogener Art sowie der Materialien, die für das Erreichen der Kompetenzen wichtig sind.

## **Prozessbezogene Kompetenzen:**

### **Bewegungskönnen entwickeln (K)– Erkenntnisse entwickeln (E)**

- sich geschickt und situativ angemessen bewegen
- den Sinn des Sich-Bewegens verstehen
- sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren
- sich durch Bewegung gesund erhalten
- Bewegungsfreude erhalten

### **Interaktionen herstellen (I)**

- mit anderen Menschen befriedigende Bewegungsbeziehungen eingehen und aufrechterhalten
- in Bewegungsbeziehungen auftretende Konflikte bearbeiten
- sich über Bewegung ausdrücken und darstellen

### **Lernen lernen (L)**

- Lernen selbst regulieren
- Lernprozesse reflektieren
- Lernsituationen gestalten und verändern

### **Bewerten (B)**

- sich selbst und andere realistisch einschätzen
- das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten

## **Inhaltsbezogene Kompetenzen:**

### **Spielen**

### **Turnen und Bewegungskünste**

### **gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung**

### **Laufen, Springen, Werfen**

### **Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**

### **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

### **Miteinander Kämpfen und Kräfte messen**

<b>Schuleigener Lehrplan</b>		
<b>Fach: Sport</b>	<b>Jahrgang: 1</b>	<b>Stand vom: Januar 2016</b>

## Spiele

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<b>Allgemeine Spielfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Spielidee erfassen, erklären und umsetzen</li> <li>• Spielregeln vereinbaren und einhalten</li> <li>• miteinander und gegeneinander fair spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich geschickt und situativ angemessen bewegen (K)</li> <li>• Grundlage für die Teilhabe an Bewegungs- und Sportspielen (K,E)</li> <li>• in Spielsituationen auftretende Konflikte bewältigen (I)</li> </ul>	<b>Spiele ohne Geräte:</b> Komm mit - Lauf weg! Stehbock – Laufbock Feuer – Wasser - Blitz Oktopussi Hock Hase – Lauf Hase Schlafmütze usw. <b>Spiele mit dem Ball:</b> Haltet das Feld frei Der faule Ball Füllt den Kasten usw. <b>Weitere Spiele:</b> Wechselt das Häuschen usw.		Kennenlernspiele im Anfangsunterricht

## Turnen und Bewegungskünste

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<b>Turnerische Bewegungsformen erlernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baumstammrollen</li> <li>• Rolle vorwärts auf der schiefen Ebene turnen</li> <li>• Strecksprung vom 3teiligen Kasten</li> </ul>	sich geschickt bewegen (K)	Parcours zum Rollen		
<b>Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus unterschiedlichen Höhen im kontrollierten Niedersprung</li> </ul>	Bewegungssteuerung provozieren (K,B)	Sprung von der Kastentreppe Mutsprünge von der Kletterwand		
<b>Das Körpergewicht halten und stützen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Hockwende an der Bank turnen</li> <li>• an den Tauen vor und zurück von Bank zu Bank schwingen</li> </ul>				
<b>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</b>		Mutsprünge von der Kletterwand		

## Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusive
<b>Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen zu vorgegebenem Takt bzw. Thema finden</li> <li>• eine musikalische Bewegungsgeschichte spielend darstellen</li> </ul>	Sich über Bewegung ausdrücken und darstellen (I)	„Dickbauch und Federleicht“  Anne Kaffeekanne		Kassette bzw. CD  Musik:
<b>Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich pantomimisch in unterschiedlichen Rollen erkennbar bewegen</li> <li>• einbeinig, beidbeinig, vw., rw. Hüpfen und springen</li> </ul>	Körpersprache als Ausdrucksform nutzen (I)	Tiergruppenläufe  über Seile, in „Seilhäuser“		Deutsch: Tiere im Bärenwald darstellen  SU: räumliche Orientierung im Verkehrsunterricht

## Laufen, Springen, Werfen

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusive
<b>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linienlaufen</li> <li>• im schnellen, zielstrebigem Laufen Gegenständen oder sich bewegenden Personen ausweichen</li> </ul>	Antizipationsfähigkeit in sportlichen Zusammenhängen und Alltagssituationen (K,E)	Lauf- und Fangspiele	Schulweg abgehen	SU: räumliche Orientierung im Verkehrsunterricht
<b>Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen</b>				SU: Mein Körper
<b>In die Weite und Höhe springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• über Bänke hinweg laufen und springen</li> </ul>				
<b>Mit unterschiedlichen Bällen weit werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Bälle und Wurfgeräte gegen eine Wand werfen</li> </ul>		Werfen an Stationen		Karteikarten

<b>Schuleigener Lehrplan</b>		
<b>Fach: Sport</b>	<b>Jahrgang: 2</b>	<b>Stand vom: Januar 2016</b>

**Spiele**

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<p><b>Allgemeine Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Spielidee erfassen, erklären und umsetzen</li> <li>• Spielregeln vereinbaren und einhalten</li> <li>• Miteinander und gegeneinander fair spielen</li> </ul>	<p>Grundlage für die Teilhabe an Bewegungs- und Sportspielen (K,E)                      Regeln als veränderbare soziale Vereinbarungen kennen lernen und akzeptieren                      In Spielsituationen auftretende Konflikte bewältigen</p>	<p>Spiele aus Kl.1 fortsetzen                      Rollball                      Zombie                      Rennball                      Parteiball                      Fußball-Variation: Tor: 2 Punkte,                      Wand: 1 Punkt</p>		<p>SU: Klassenrat, Klassenregeln</p>

## Turnen und Bewegungskünste

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusive
<b>Turnerische Bewegungsformen erlernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Rolle vorwärts aus dem Stand turnen</li> <li>• eine Rolle vorwärts auf einem dreiteiligen Kasten turnen</li> <li>• eine Hockwende am Kasten turnen</li> </ul>	sich geschickt und situativ angemessen bewegen (K) an einer grundlegenden Bewegungsform erkennen, dass systematisches Erproben und Üben zum Lernerfolg führt (K, E)	Parcours zur Rolle vw.		Sicherung durch Lehrerin
<b>Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus unterschiedl. Höhen im kontrollierten Niedersprung im Stand beidbeinig sicher landen</li> <li>• in das Minitrampolin beidbeinig hineinspringen</li> </ul>	Bewegungssteuerung provozieren (K,B)	Sprung von der Kastentreppe Sprung von der Kletterwand		
<b>Das Körpergewicht halten und stützen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Zappelhandstand turnen</li> <li>• im Handstütz mit den Füßen an der Wand hoch laufen, Körperspannung halten</li> <li>• an einer Stange hangeln</li> <li>• am Barren stützen</li> </ul>	Grundlage für weiterführende turnerische Bewegungsformen (K)			

<p><b>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein Gerätearrangement mit differenzierten Anforderungen zum Klettern, Hangeln, Balancieren, Schwingen und Springen selbstsichernd bewältigen</li> </ul>	<p>Realistische Selbsteinschätzung (B)</p> <p>Bewegungswagnisse eingehen (K)</p> <p>Selbstsicherungsfähigkeit (B)</p>	<p>Geräteparcours</p>		
<p><b>Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Tüchern jonglieren</li> </ul>	<p>Auge-Hand-Koordination fördern (K)</p>			<p>Zirkusprojekt</p>
<p><b>Geräte benennen und sachgerecht auf- und abbauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geräte anhand von Aufbauplänen o. Ä. aufbauen</li> </ul>	<p>Grundlegende Sach- und Handlungskompetenz (K,E)</p>			<p>Mathe/SU: Pläne und Karten lesen</p>



## Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
<b>Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im langsamen und schnellen Lauf, Hopselauf , Seitgalopp unterschiedliche Raumwege zurücklegen</li> <li>• sich nach einem eindeutigen Takt entsprechend bewegen</li> </ul>	Rhythmusfähigkeit entwickeln (K)			CD „Flotter Bummel“  Musik: Takt einhalten, Rhythmen wiedergeben
<b>Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Formen des Seilspringens vorführen</li> </ul>	Gesamtkörperkoordination (K)	Seilspringen in Kleingruppen mit langem Seil		Pausenverleih

## Laufen, Springen, Werfen

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<p><b>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im schnellen, zielstrebigem Laufen Gegenständen oder sich bewegenden Personen ausweichen</li> <li>• über immer längere Zeitdauer laufen können</li> </ul>	<p>Antizipationsfähigkeit in sportlichen Zusammenhängen und Alltagssituationen (K,E)</p>	<p>Mosquito-Abwerfen</p> <p>„Hase-Joggi“ anmalen</p>		<p>Gruppendauerläufe, Laufstrecken in einer Gruppe individuell aufteilen</p>
<p><b>Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwischen ruhigem und durch Anstrengung beschleunigtem Puls unterscheiden</li> </ul>	<p>Puls als Belastungsindikator kennen (E)</p>	<p>Sprinten, Dauerlaufen</p>		<p>SU: Mein Körper</p>
<p><b>In die Weite und Höhe springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus einem Anlauf von einer Rampe hochweit springen und sicher landen</li> <li>• im Lauf über versch. Hindernisse springen</li> </ul>	<p>Freude am Springen, Körpererfahrung (K)</p>	<p>Kastentreppe</p> <p>Sprungparcours, Pferderkoppel</p>		
<p><b>Mit unterschiedlichen Bällen weit werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in versch. Situationen angemessen mit dem Ball umgehen</li> <li>• unterschiedliche Bälle und Wurfgeräte über Kopf gegen eine Wand werfen</li> </ul>	<p>Auge-Hand-Koordination und Materialerfahrung (K,E)</p>	<p>kl. Ballspiele Wurfparcours</p>		<p>Stationskarten</p>

und den abprallenden Ball auffangen				
-------------------------------------	--	--	--	--

## **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<b>Das dynamische Gleichgewicht halten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich nach dem Beschleunigen auf einem rollenden oder gleitenden Gerät bis zum Ausrollen oder Ausgleiten im Gleichgewicht halten</li> </ul>	Grundlegende koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln	Übungen in Verbindung mit dem Rollbrett-Führerschein		
<b>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich mit einem rollenden oder gleitenden Gerät kontrolliert fortbewegen, die Richtung gezielt ändern und bremsen</li> </ul>	Bewegungssicherheit herstellen (K,E)	für den Rollbrettführerschein üben, ihn erwerben		

## Kräfte messen und miteinander kämpfen

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
<b>Fair kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regelungen beim Kräftemessen festlegen und einhalten</li> </ul>	Voraussetzung für körperliche Auseinandersetzung (E,I) – Selbstkontrolle (E,I)	Partnerübungen wie „Kampf um den Ball“, „Wer schiebt, gewinnt“, „Platzhirsch“		Plakat „Goldene Regeln“, Lit.: Ringen und Raufen
<b>Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen</b>		Rübenziehen		
<b>Emotionen spüren und beherrschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wertschätzend mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>	Wettkampfverhalten kultivieren (I)			Religion: Josef und seine Brüder

<b>Schuleigener Lehrplan</b>		
<b>Fach: Sport</b>	<b>Jahrgang: 3</b>	<b>Stand vom: Januar 2016</b>

**Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv</b>
<b>Die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Hockschwebe und eine Sinkschwebe in stehetiefem Wasser ausführen</li> <li>sich vom Beckenrand abstoßen und im Wasser gleiten</li> </ul>	Bewusstmachung von physikalischen Gesetzmäßigkeiten; Umgang mit Angst (E)			SU: Wasser (Eigenschaften von Wasser, Wasserdruck, Was schwimmt/geht unter)
<b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mind. fünf Minuten sicher in einer beliebigen Schwimmlage vorwärts oder in Rückenlage in tiefem Wasser schwimmen</li> </ul>	Selbstvergewisserung über eigene Schwimmfähigkeit (B) Erhöhung der Mobilität im Bewegungsraum Wasser (K)			
<b>Tauchen und Springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder Einmeterbrett präsentieren</li> </ul>	Spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen mit dem Element Wasser beim Springen und Eintauchen (K,E)	Strecksprung Paketsprung		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach beidfüßigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser durch einen Reifen gestreckt gleiten</li> <li>• einen Kopfsprung ausführen</li> </ul>				
<p><b>Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbständig umsetzen</li> <li>• die Baderegeln erklären und einhalten</li> </ul>	<p>Zugangsvoraussetzung für Nutzung öffentlicher Bäder (E)</p>			

<b>Schuleigener Lehrplan</b>		
<b>Fach: Sport</b>	<b>Jahrgang: 4</b>	<b>Stand vom: Januar 2016</b>

## Spielen

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/inklusive</b>
<b>Allgemeine Spielfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Rolle im Spiel mannschaftsdienlich ausfüllen</li> <li>mit Sieg und Niederlage wertschätzend umgehen und Fairnessrituale praktizieren</li> <li>Mannschaftsbildung nach dem Zufalls-, Auswahl- und Zuwahlverfahren bilden und bewerten</li> </ul>	kluges Zusammenspiel als Erfolgsstrategie begreifen (K,E) den Spielreiz in der Auseinandersetzung um den Sieg freudvoll erleben, ohne die Verlierer zu diskriminieren (I) Heterogenität erkennen und sozialverträglich organisieren (I)	Burgwache Pferdekoppel Takeshi Völkerball (Rolle Strohpuppe oder Königin) Ball über die Schnur Eimerball (Eimerwärter) Rennball, Brennball		Stoffbeutel mit Farb- / Formenplättchen
<b>Spielformbezogene Spielfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein großes Ballspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht spielen</li> <li>Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht nutzen</li> </ul>	Teilhabe an gesellschaftlicher Sportwirklichkeit (K,E)	Fußball  Hockey Tisch-Tennis (max. 2 Unterrichtsstd.)		Werken: Laubsägearbeit Schläger

## Turnen und Bewegungskünste

<b>Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Thema</b>	<b>Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte</b>	<b>Fächerübergrei- fende Bezüge/ Materialien/ inklusive</b>
<b>Turnerische Bewegungsformen erlernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Hechtrolle o Flugrolle turnen</li> <li>Aufschwingen in den Handstand</li> <li>zwei erlernte Bewegungsformen im Boden- und Geräteturnen verbinden und flüssig präsentieren</li> </ul>	Unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen neue Bewegungsherausforderungen bewältigen (K,E)			
<b>Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsherausforderungen des Fliegens oder des Über-Kopf-Seins oder des schnellen Drehens kontrolliert bewältigen</li> </ul>	Sensorische Sensationen bewusst herbeiführen (K,E)	Minitrampolin in Verbindung mit dem „grünen Elefanten“ Ringe		
<b>Das Körpergewicht halten und stützen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Handstütz mit den Füßen an der Wand hoch laufen, die Körperspannung halten und seitlich auf den Händen fortbewegen</li> <li>einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus sicher über ein Gerät turnen</li> </ul>	Arm- und Schultermuskulatur dem Körpergewicht entsprechend erhalten (K,E) Könnenserlebnis erarbeiten (K,E,L)	Sprunggrätsche über den Bock		
<b>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Team Geräte aufgabengerecht arrangieren und auf Über- und Untersicherung überprüfen</li> </ul>	Bewegungssituationen selbst bauen (B) Mit Risiken und Grenzbereichen	in Verbindung mit Übungsparcours, Armkräftigungsstationen		Minimodelle



	verantwortlich umgehen (B)			
<b>Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglieren mit Tellern u Bällen</li> <li>• mit einem Partner ein akrobatisches Kunststück erfolgreich präsentieren</li> </ul>	Könnenserlebnisse erarbeiten und darstellen (K,E) Freude am gemeinsamen kreativen Bewegungshandeln (I)	Menschenpyramiden		
<b>Geräte benennen und sachgerecht auf- und abbauen</b>				Gerätemodelle

### Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
<b>Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Kindertanz oder einen „Trend-Tanz“ in der Gruppe tanzen und präsentieren</li> </ul>	Integration von Tanzkultur in den Schulalltag (K,I)			Tänze üben für Schulfest oder Abschlussfeier
<b>Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• themen- und/oder musikbezogen Bewegungen improvisieren</li> </ul>	eigene Potentiale durch Bewegungsgestaltung freisetzen (K)			

## Laufen, Springen, Werfen

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
<b>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mindestens 20 min ausdauernd laufen, Puls messen</li> </ul>	Strategien des ausdauernden Laufens	Laufabzeichen		
<b>Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• körperliche Reaktionen (Puls, Schwitzen, Atmung, Seitenstiche) beim Laufen erfahren und erklären</li> </ul>	Gesunderhaltung (E,L)			SU: Mein Körper
<b>In die Weite und Höhe springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Anlauf effektiv für einen Sprung in die Weite umsetzen</li> </ul>	Grundlegende Verknüpfung koordinativer und konditioneller Anforderungen (K,E)	Weitsprung in Sprunggrube oder mit Sprungbrett auf Weichbodenbahn		
<b>Mit unterschiedlichen Bällen weit werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballspiele</li> <li>• einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite werfen</li> </ul>	eine grundlegende Bewegungsform zum effektiven Weitwerfen erlernen (K,E,L)	Wand-Treffball Sportplatz oder Halle (Zonen kennzeichnen)		Kunst/Werken: Schweißbälle herstellen

## Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
Das dynamische Gleichgewicht halten		Rollbrett-Staffeln		
<b>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit dem Fahrrad, mit Inlinern, Rollschuhen, dem Roller oder dem Kickboard die Anforderungen eines differenzierten Geräteparcours sicher bewältigen</li> </ul>	Bewegungskönnen in neuen, herausfordernden Situationen anwenden (K,B)	Rollbrettparcours		SU: Üben für die Fahrradprüfung

## Kräfte messen und miteinander kämpfen

Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)	Inhalte	Thema	Bezug zum Methoden- und Medienkonzept außerschulische Lernorte	Fächerübergreifende Bezüge/ Materialien/ inklusiv
<b>Fair kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>den Standard des 2. Schuljahrgangs halten und Fairnessrituale etablieren</li> <li>Schiedsrichterfunktionen übernehmen</li> </ul>	Kämpfen kultivieren (I,E)	Spiele wie Kl. 2 Weiterführende Spiele		Wie können Kämpfe fair ablaufen, auch wenn die körperlichen Voraussetzungen unterschiedlich sind? – Wie kann man einen Ausgleich schaffen?
<b>Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers klug und geschickt kämpfen</li> </ul>	Zuversicht stärken, sich auch aus scheinbar aussichtslosen Situationen aus eigenen Kräften zu befreien (L)			
<b>Emotionen spüren und beherrschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>den Standard des 2. Schuljahrgangs in schwierigeren Situationen halten</li> </ul>	Ärger nicht gegen andere richten (I)			Religion: Moses (z.B. die Wut auf den ägyptischen Aufseher)