

# **Grundschule An der Pappelallee**

Arbeitsplan für das Fach Sport

## **1. Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit für das Fach Sport**

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Lehrerkonferenz für das Fach Sport die folgenden fachdidaktischen und fachmethodischen Grundsätze beschlossen. Im Unterricht sollen die Schülerinnen und Schüler in dem Prozess unterstützt werden, sich zu selbstständigen, eigenverantwortlichen, selbstbewussten, sozial kompetenten und engagierten Persönlichkeiten zu entwickeln.

### **Fachliche Grundsätze**

- Der Sportunterricht soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, Erfahrungen zu sammeln, zu verarbeiten und abzuspeichern. Daher wird der Sportunterricht an unserer Schule fachmethodisch lernprogressiv, nachhaltig und schülerorientiert gestaltet.
- Der Sportunterricht soll den Kindern die Freude an der Bewegung vermitteln.
- Die Schülerinnen und Schülern erfahren immer eine positive Bestärkung und Ermunterung:
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekanntem zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom stabilen Halt über den instabilen Halt zum freien, variablen Bewegen
- Vielseitiges und variantenreiches Üben
- Mehrkanaliges Lernen eröffnen
- Weitreichende Kompetenzen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport sollen entwickelt und gefördert werden. Die Kompetenzerwartungen stellen die beobachtbaren fachlichen Anforderungen und überprüfbaren Lernergebnisse dar, die im Sportunterricht angebahnt und entwickelt werden sollen.
- Leitend sind die in den Rahmenvorgaben für den Schulsport formulierten Aufträge, Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

## **Überfachliche Grundsätze**

- Auf Basis der pädagogischen Perspektiven folgen wir somit den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts.
- Die aktive Bewegungslernzeit beinhaltet zahlreiche und vielfältige sportliche Handlungssituationen, in denen das „Sichbewegen“ reflektiert wird und die Bewegungserfahrungen bewusstgemacht und ausgetauscht werden können.
- Grundlegend ist, dass aller Schülerinnen und Schüler gleichberechtigt am Unterricht teilnehmen.
- Alle Schülerinnen und Schüler werden in ihrer Individualität angenommen.
- Jedem Kind wird es ermöglicht, einen Zugang zum jeweilige Unterrichtsthema zu finden, damit es lernen, sich als Handelnder in seiner Umwelt wahrzunehmen.
- Der Sportunterricht soll dazu beitragen, dass alle Schülerinnen und Schülern in verschiedenen Situationen ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern, indem sie mit den Mitschülern kommunizieren, Informationen sach- und fachgerecht auszutauschen und ihre eigene Meinung zu Themen des Sports verbalisieren und vertreten

## **2. Differenzierung und Individuelle Förderung**

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms wurden für das Fach Sport die folgenden Grundsätze zur Differenzierung und individuellen Förderung beschlossen (s. auch Konzept zur individuellen Förderung).

- Der Sportunterricht wird mit Blick auf die Leistungsheterogenität so geplant und gestaltet, dass möglichst alle Schülerinnen und Schüler Lernfortschritte machen und Erfahrungen hinsichtlich ihres sportlichen Könnens sammeln können. Unterrichtsmethodische Maßnahmen (Stationsbetrieb, Bewegungslandschaften, Wettbewerbe usw.) werden danach ausgerichtet.
- Diagnostik und Förderung sind miteinander verbunden und somit wird dem Lernen als individueller Entwicklungsprozess Rechnung getragen.
- Der individuelle Leistungsstand und nicht die Lernrückstände der einzelnen Schüler und Schülerinnen sind im Fokus der Betrachtung. Durch systematische Förderung wird der individuelle Lernzuwachs erzielt. Somit stehen die individuellen Lernziele im Vordergrund.

- Die Beobachtung der individuellen Lernentwicklung findet in verschiedenen Unterrichtsphasen (z.B. Unterrichtsspielen, Stationsbetriebe,) statt. Grundlage hierfür sind kompetenzorientierte Beobachtungsbögen zu einzelnen Unterrichtsvorhaben.
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten konkrete Hinweise, wie sie den nächsten Lernschritt erreichen können. Grundlegend dabei ist, dass diese wertschätzend, zeitnah und kriteriengeleitet an die Kinder weitergegeben werden.
- Die Eltern erhalten eine individuelle Beratung im Hinblick auf die sportmotorische Förderung ihrer Kinder. Es werden mögliche Aufgaben für die Freizeit und zu Hause an die Hand gegeben und/oder auf Sportvereine verwiesen.
- Rückmeldungen im Unterricht machen für die einzelnen Schülerinnen und Schüler ihren Lernentwicklungsfortschritt transparent.

### **3. Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**

- Ausführungen dazu: siehe schuleigenes Leistungskonzept

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 5 AO-GS sowie Kapitel 3 des Lehrplans für das Fach Sport hat die Lehrerkonferenz die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen.

- In unserem Sportunterricht sind die Voraussetzungen, die die Schülerinnen und Schüler mitbringen, Ausgangspunkt für die Leistungsbewertung.
- Als Leistung werden im Sportunterricht nicht nur die Ergebnisse des Lernprozesses mit Blick auf die verbindlichen Anforderungen und Kompetenzerwartungen gewertet, der individuelle Lernfortschritt und die Anstrengungsbereitschaft sind in besonderer Weise zu berücksichtigen.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Zusammenhang mit den im Unterricht erworbenen Kompetenzen in den Bereichen. Die Anforderungen und Kompetenzerwartungen werden im Laufe der Grundschulzeit immer mehr gewichtet.
- Die Kriterien der Leistungsbewertung sind für die Schülerinnen und Schüler transparent und vermitteln durch individuelle Rückmeldung Erkenntnisse über die individuelle Lernentwicklung.

#### **4. Lehr- und Lernmittel**

Das Fach Sport kein Lehrwerk genutzt. Somit sind keine verbindlichen Lehr- und Lernmittel vorgesehen. Bei der Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorhaben werden die theoretisch eingesetzten Arbeitsmaterialien in analoger Form (z.B. Arbeitsblätter) in einem eigenen Ordner der Fachkonferenz Sport im Lehrerzimmer hinterlegt.

Unterstützende Materialien für Lehrkräfte sind zum Beispiel bei den konkretisierten Unterrichtsvorhaben im Lehrplannavigator NRW unter dem folgenden Link zu finden:

[https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/front\\_content.php?idcat=4948](https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/front_content.php?idcat=4948)

## Arbeitsplan für das Fach Sport Klasse 1 /2 (Stand 2022)

### Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

<b>Thema:</b> „Nur nicht fallen!“ – Balancieren auf stabilen und unstabilen Gerätearrangements auf geringer und mittlerer Höhe.	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination und Kondition</li><li>• Gleichgewicht als Bewegungserlebnis (ergänzend)</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Führen angeleitete Übung zur Schulung ihrer koordinativen (u.a. Gleichgewichtsfähigkeit) Fähigkeiten durch</li><li>• Balancieren variantenreich (u.a. verschiedene Geräte, Höhen, Untergründe)</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sammeln und Erproben von Balanciermöglichkeiten auf dem Schulgelände</li><li>• Fangspiele zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit (z.B. Linienfangen)</li><li>• Stopptanzen mit einer „Gleichgewichtsfigur“ bei Musikstopp</li><li>• Bewegungsaufgaben zur Bewusstmachung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit (Einbeinstand mit Partner, Einbeinstand mit geschlossenen Augen und Partner)</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleine Kästen</li><li>• Große Kästen</li><li>• Medizinbälle</li><li>• Reifen</li><li>• Seile</li><li>• Tau</li><li>• Bänke</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwickeln einfache Balancierstationen mit Seil und Reifen auf dem Hallenboden</li> <li>• Bewusstmachung der Gleichgewichtsfähigkeit im Stationsbetrieb mit ausgewählten Balancierstationen (z.B. umgedrehte Bank, wippende Bank, wackelige Kästen, Weichboden mit Bällen darunter, Bank zwischen zwei Kästen befestigt)</li> <li>• Erhöhung des Schwierigkeitsgrads an ausgewählten Stationen (z.B. Bank: Kinder wechseln die Seite, ohne den Boden zu berühren, Transport von Gegenständen, Seitwärts- oder Rückwärtsgang)</li> <li>• Bewältigung eines Gleichgewichtparcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weichboden</li> <li>• Reckstange</li> <li>• Stufenbarren</li> </ul>	
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungsbögen für Lehrkräfte</li> <li>• Benennen körpernaher und körperferner Sinne</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausflug in den Kletterpark</li> <li>• Wandertag in den Wald (Balancieren in der Natur)</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Mein Körper“ – den eigenen Körper wahrnehmen und kontrollieren können.	<b>Zeitungsumfang:</b> 12 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit</li> <li>• Körperschema</li> <li>• Anspannung und Entspannung</li> <li>• Koordination und Kondition</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steuern ihre Bewegung durch den Einsatz körpernaher (taktile, vestibulär, kinästhetisch) und körperferner Sinne (visuell, auditiv)</li> <li>• Erfassen ihr Körperschema in Ruhe und in einfachen Bewegungssituationen (Körperhaltungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen)</li> <li>• stellen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen zielgerichtet her</li> <li>• benennen die Reaktionen ihres Körpers auf körperliche Belastungen</li> <li>• beschreiben erste Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräusche und Klänge mit der Stimme, den Hände, den Fingern, den Füßen erzeugen und in Bewegung umsetzen</li> <li>• Spiel: „Durch den Wald“</li> <li>• Durch einen Parcours gehen (mit geschlossenen Augen, mithilfe der Anweisungen eines Partners)</li> <li>• Barfußparcours bauen (drinnen oder draußen)</li>   <li>• Traumreise durchführen und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen (Körperteile)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräte für die Parcours</li> <li>• Traumreise (Text und Musik)</li> <li>• Seidentuch</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur wahrnehmen und erfahren</li> <li>• Körperspannung entwickeln und erproben (Spiel: Zauberkleber, Schubkarrenrennen, Eisfangen)</li> <li>• Entspannungsmethoden kennenlernen und anwenden</li> <li>• Den eigenen Körper wahrnehmen (Spiel: Wo liegt das Tuch)</li> <li>• Spiel: Pizzabäcker</li>   <li>• Traumreise durchführen und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen (Atmung, Herzschlag)</li> <li>• Herz- und Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung spüren und begreifen (den eigenen Pulsschlag zählen)</li> <li>• Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z.B. in Ruhe, bei schnellem Laufen, bei ausdauerndem Laufen, bei Kraftbelastung)</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schauen, ob sich die SuS auf ihren Körper konzentrieren können</li> <li>• Können die SuS sich auf Entspannungsmethoden einlassen (Traumreise, Pizzabäcker)</li> <li>• Können die SuS den Zusammenhang zwischen Belastung und Körperreaktion in einfachen Worten erklären (Atmung und Puls)</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b>  <u>SU:</u> Körperteile kennenlernen und benennen  <u>Kunst:</u> „Das bin ich“  <u>Klasse 2000</u></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p>

<b>Thema:</b> Wie war das noch? – Exekutive Funktionen verbessern	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstregulation und Bewegung</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen ausgewählte Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) aus</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel: Kartenlauf, Menschenmemory</li> <li>• Einen sehr einfachen Parcours einprägen und mit geschlossenen Augen ablaufen</li> <li>• Spiel: Murmel klauen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murmeln</li> <li>• Kartenspiel</li> <li>• Geräte für den Parcours</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulskontrolle der Kinder beobachten</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>

## Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

<b>Thema:</b> „Korken, Zapfen & Co laden uns zum Spielen ein.“ Spiele mit Alltagsmaterialien entdecken, erproben und entwickeln vor dem Hintergrund der allgemeinen Spielerziehung	<b>Zeitumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spielerfahrungen, Spielideen und Spielräume (leitend)</li><li>• Das gemeinsame Spiel (ergänzend)</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• spielen in vorgegebenen oder selbst gewählten Bewegungsanlässen (u.a. mit Alltags-, Spiel- und Sportmaterialien)</li><li>• setzen vorgegebene Spielideen und einfache eigene Spielentwürfe um</li><li>• treffen erste Vereinbarungen (u.a. Spielregel, Spielgerät, Spielraum) zur Aufrechterhaltung des Spiels</li><li>• erkennen vereinbarte Spielregeln an</li><li>• benennen Gründe für ein gelingendes Spiel</li><li>• nehmen notwendige einfache Spielveränderungen vor</li><li>• setzen im Miteinander ein faires Gegeneinander um</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sammeln spielbezogen Alltagsmaterialien (z.B. Im Rahmen eines Waldspaziergangs, als Hausaufgabe)</li><li>• Erprobung vorgegebener Spielideen mit Alltagsmaterialien (z.B. Klammernklau, Rundenstaffel, Bierdeckelmütze)</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alltagsmaterialien<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bierdeckel</li><li>○ Korken</li><li>○ Zapfen</li><li>○ Zeitungspapier</li><li>○ Wäscheklammern</li></ul></li></ul>	

<p><u>Weitere Spielideen auf:</u>  <a href="https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/spiel-sport-spannung-mit-alltagsmaterialien">https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/spiel-sport-spannung-mit-alltagsmaterialien</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung und Erprobung eigener Spielideen mit ausgewählten Alltagsmaterialien (z.B. Bierdeckel und Wäscheklammern) unter Berücksichtigung vereinbarter Aspekte eines gelingenden Spiels <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nehmen einfache Spielveränderungen vor</li> </ul> </li> <li>• Reflektieren ausgewählte Spielideen unter Einbezug vereinbarter Spielregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Musik</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterien geleiteter Beobachtungsbogen für ein gelungenes Spiel mit Visualisierungshilfen</li> <li>• Strukturiertes Reflexionsgespräch mit Visualisierungshilfen („Das war Gut“ (Daumen hoch); „Diesen Tipp habe ich für dich!“ (Glühbirne); „Das wünsche ich mir!“ (Herz))</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielideeentwicklung im SU</li> <li>• Erstellen eines Spielbuchs im KU</li> </ul>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p>

<b>Thema:</b>	<b>Zeitungsumfang:</b>	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernförderliche Spiele</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen einfache lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit)</li> <li>• Entdecken lernförderliche Elemente (u.a. Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) im Spielkontext</li> <li>• Beschreiben in Grundzügen Auswirkungen von Mechanismen der Selbstregulation (u.a. Impulskontrolle) auf Spielsituationen</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>

## Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

<b>Thema:</b> „Laufen ohne Schnaufen“ – Mit kleinen Schritten zu großen Zielen. Ausdauerndes Laufen spielerisch gestalten und variantenreich umsetzen.	<b>Zeitungsumfang:</b> 12 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (leitend)</li><li>• den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (ergänzend)</li></ul>		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen – Sprint, Ausdauer, Hindernis</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• benennen die Reaktionen ihres Körpers auf körperliche Belastungen (ergänzend)</li><li>• beschreiben erste Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion (ergänzend)</li><li>• bewältigen unterschiedliche Laufanforderungen</li><li>• beschreiben ihre körperlichen Reaktionen beim schnellen und ausdauernden Laufen</li><li>• bewältigen angeleitet und regelgerecht Wettbewerbssituationen</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welches Ziel möchte ich erreichen?<ul style="list-style-type: none"><li>○ eine Liedlänge laufen</li><li>○ 5 Minuten laufen</li><li>○ 15mal um die Hütchen laufen (pro Runde ca. 50m) mit anschließendem Lauf</li></ul></li><li>• Schnell geht nicht lange? → wer lange laufen will, muss dies langsam machen</li><li>• Spielerische Annäherung durch (wettbewerbsorientierte) Spiele mit langen Laufwegen: z.B. 6-Tage-Rennen, Haltet den Kasten frei, Schattenlauf, Puzzle-/</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je Gruppe ein Puzzle mit 20 -100 Teilen</li><li>• Je Gruppe ein Memoryspiel</li><li>• Ausmalbild Drache Constantin (o.ä.)</li><li>• Bierdeckel</li><li>• Tamburin</li><li>• Musik</li></ul>	

<p>Memorystaffel, Bierdeckel umdrehen, Drache Constantin, Laufen im Takt (mit dem Tamburin)</p>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beschreiben den Zusammenhang von Bewegungsbelastung und Körperreaktion</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik WYS, Altstadtlauf, Citylauf)</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Wir werfen mit Alltagsmaterialien und Wurfgegenständen aus der Turnhalle“ – Wir nutzen verschiedene Wurfgegenstände und werfen mit diesen in unterschiedlichen Situationen und Umwelten weit und hoch	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen- Weitwurf</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erproben verschiedene Wurfarten (z.B. Schlagballwurf)</li> <li>• Beschreiben erste technische Erfahrungen beim Weitwurf</li> <li>• Werfen mit unterschiedlichen Wurfobjekten</li> <li>• bewältigen angeleitet und regelgerecht Wettbewerbssituationen</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freies werfen von verschiedene Wurfgegenstände aus der Turnhalle in gekennzeichneten Flächen (auch Stoßen soll ermöglicht werden) → Reflexionsanlässe (Welcher Wurfgegenstand fliegt weit? Welcher genau?)</li> <li>• Im Freien: Werfen/stoßen mit geeigneten Objekten aus der Natur (Tannenzapfen, kleine Steine, große Steine, Stöcke, Kastanien, etc.) und Abgleich mit Wurferfahrungen in der Turnhalle</li> <li>• Vermittlung grundlegender Wurftecknikelmente (Fingerhaltung, Armführung, Flugkurve, Stemmschritt)</li> <li>• Aufbau verschiedener Zielwurfstationen (genau werfen, weit werfen, evtl. hochwerfen, etc.)</li> <li>• Werfen auf feste und bewegliche Ziele, durch Hindernisse</li> <li>• Werfen in Zonen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurfgegenstände aus der Natur</li> <li>• Wurfgegenstände aus der Turnhalle</li> <li>• „Kreative“ Wurfgegenstände</li> <li>• Schlagbälle</li> <li>• Maßband</li> <li>• Hindernisse</li> <li>• Seile zur Zoneneinteilung</li> <li>•</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielorientierter Weitwurfettbewerb (werfen z.B. mit Kissen, mit Hausschuhen, mit Socken, mit Mützen, mit Papierfliegern, etc.)</li> <li>• Weitwurf mit dem Schlagball unter Anwendung grundlegender Wurftechnikelemente</li> </ul> <p>Siehe auch: <a href="http://www.sportpaedagogik-online.de">www.sportpaedagogik-online.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele: Zahlenball</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmotorische Ausführung einzelner Wurftechnikelemente</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suchen von Wurfmateri- alien im Wald</li> <li>• Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik WYS, Altstadtlauf, Citylauf)</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Springen – tierisch gut.“ Mit den Vorbildern Hase, Tiger, Känguru und Floh die individuelle Leistung im Hoch- und Weitsprung erweitern	<b>Zeitungsfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen – Weitsprung, hoch springen</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewältigen unterschiedliche Sprungsituationen</li> <li>• Beschreiben erste technische Erfahrungen beim Überwinden von Höhen und Weiten</li> <li>• bewältigen angeleitet und regelgerecht Wettbewerbssituationen</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuls: Springen – tierisch gut – Welche Tiere springen wie weit?</li> <li>• Wie weit springen diese Tiere? Messen/markieren und recherchieren</li> <li>• Wir springen weit (aus dem Stand, mit Anlauf, einbeinig, beidbeinig) auf die Matte und in die Grube</li> <li>• Springen rhythmisieren</li> <li>• Welche Tiere springen wie hoch? Messen/markieren und recherchieren</li> <li>• Wir springen hoch (auf etwas, über etwas und durch etwas)</li> <li>• Tierischer Sprungwettbewerb</li> <li>• Springen über einen Hindernisparcours</li> <li>• <u>Spiele:</u> Sumpfjagd, Schnick-Schnack-Schnuck</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zauberschnur</li> <li>• Sprungmatten</li> <li>• Kleine Kästen</li> <li>• Große Kästen</li> <li>• Koordinationsleiter</li> <li>• Mini-Hürden</li> <li>• Poolnudeln</li> <li>• Langbänke</li> <li>• Maßband</li> <li>• Tablets</li> </ul>	

<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen im Hoch- und Weitsprung</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b>  Mathe:  Rechengeschichten  SU: Recherche: Wie weit springt welches Tier?</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik WYS, Altstadtlauf, Citylauf)</li> </ul>
---	--	---

## Bewegen im Wasser - Schwimmen

<b>Thema:</b> „Wasserbaustelle, marsch!“ – Spielerisch-explorierende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser im Sinnzusammenhang Baustelle zu Aspekten der Wassergewöhnung.	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wassergewöhnung und Sicherheit</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen in spielerischer und ganzheitlicher Form die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (u.a. Wasserwiderstand, Kältereiz)</li> <li>• beschreiben Empfindungen (u.a. Unsicherheit, Freude, Angst, Mut)</li> <li>• spielen mit- und gegeneinander erlebnisreich im Wasser</li> <li>• wenden Grundsätze der Bade-, Hygiene- und Sicherheitsregeln zielgerichtet und umweltbewusst an</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beitrag zum ganzheitlichen, spielerisch-entdeckenden Lernen</li> <li>• Sicheres „Vertraut werden“ mit der Umgebung anhand kleiner Spiele</li> <li>• Beitrag zur Wassergewöhnung mit den Facetten einer Wasserbaustelle in Form eines offenen Stationsbetriebs           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wasserspritzer               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Kinder setzen sich auf den Beckenrand und strampeln so doll sie können mit den Beinen im Wasser</li> </ul> </li> <li>○ Inhibition von Reflexen (Lidschluss, Schlucken) – U-Boote abtauchen               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kurz unter Wasser tauchen und wieder auftauchen</li> </ul> </li> <li>○ Spüren des Wasserdrucks – Presslufthammer               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Immer wieder kurz unter Wasser tauchen und schnell wieder hochspringen</li> </ul> </li> <li>○ Orientierungsreiz – Betonmischer               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie ein Kreisel im Wasser drehen</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln</li> <li>• Steine</li> <li>• Schwimmbretter</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koordination von Bewegungen im Wasser – Schaufelbagger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Wasser „Aufschaufeln“ und wieder abschütten</li> </ul> </li> <li>○ Fühlen und Überwinden des Wasserwiderstands – Steine transportieren <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Steine, Nudeln, Schwimmbretter... durch das Wasser schieben</li> </ul> </li> <li>○ Nässe-/Kältereiz – Baustelle säubern <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ab unter die kalte Dusche</li> </ul> </li> <li>○ Schwammschlacht <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jedes Kinder erhält einen Schwamm und darf diesen über dem Kopf seines Partners ausdrücken</li> </ul> </li> <li>● Wasserbaustellen-Stationen: reflektierende Auseinandersetzung mit Aspekten der Wassergewöhnung – im Fokus – Angstfreiheit <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Alle Übungen werden individuell nach dem Vermögen und den eigenen Einschätzungen der Kinder durchgeführt, die Kinder können sich bei den Übungen am Beckenrand festhalten</li> </ul> </li> </ul> <p>Spiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Der Hai ist los</li> <li>● Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexion im Rahmen der Unterrichtsstunde; jeweils eine Facette der Wassergewöhnung</li> <li>● Daumenabfrage (mit Begründung und nächstes individuelles Ziel) über Lernerfolg</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „NRW kann schwimmen“</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Da geh ich doch mal auf Tauchstation.“ – Selbstgesteuertes Lernen und Reflektieren der eigenen Fähigkeiten zum Abtauchen, Orientieren und Fortbewegen unter Wasser	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten: Springen und Tauchen, Atmen, Drehen, Rollen, Gleiten, (Sich) Fortbewegen</li> <li>• Wassergewöhnung und Sicherheit (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen unter Einhaltung von Sprungregeln sicher und sachgerecht</li> <li>• Tauchen mit offenen Augen tief und weit unter Einhaltung der Tauchregeln</li> <li>• Wenden grundlegende Atemtechniken situationsgerecht an</li> <li>• Wenden Grundsätze der Bade-, Hygiene- und Sicherheitsregeln zielgerichtet und umweltbewusst an</li> <li>• Nutzen in spielerischer und ganzheitlicher Form die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (u.a. Wasserwiderstand, Kältereiz)</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitideen der Grundfertigkeiten im Wasser im Lehren und Lernen</li> <li>• Beitrag zur Wasserbewältigung / Wasserbewegungsgefühl <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vertrauensübungen mit einem Partner zum Aufbau fester Tauchpartnerschaften und Kennenlernen der Tauchregeln</li> <li>2. Arbeit an den Tauchstationen: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Atemverhalten <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Halt die Luft an: Alle Kinder sitzen am Beckenrand und üben im Hinblick auf das Tauchen das Ein- und Ausatmen als auch das Anhalten der Atemluft</li> <li>▪ Morgenwäsche: Die Kinder sitzen am Beckenrand und waschen sich das Gesicht mit de Händen, anschließend überschütten sie mit einem Becher voll Wasser ihr Gesicht und Kopf</li> </ul> </li> <li>b. Ausatmen in das Wasser</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln</li> <li>• Steine</li> <li>• Schwimmbretter</li> <li>• Tauchringe</li> <li>• Tischtennisbälle oder Korken</li> <li>• Becher</li> <li>• Schwimmtore</li> </ul>	

- Sturm im Hallenbad: Ein Tischtennis ball wird auf die Wasseroberfläche gelegt und soll durch kräftiges Ausatmen vorwärtsbewegt werden. (Variante: Ball zu einem bestimmten Spiel pusten)
- c. Ausatmen unter Wasser
  - Blubbern: Ausatmen durch den Mund oder durch Mund und Nase unter Wasser. Wer kann am längsten oder lautesten „blubbern“?
- d. Abtauchen mit Gesicht und Kopf
  - Nasenschieber: Ein Tischtennisball wird auf das Wasser gelegt und soll mit der Nase über das Wasser geschoben werden. Der Mund befindet sich hierbei unter Wasser und das Kind hält die Luft an.
  - Kopfschieber: schwimmende Gegenstände werden mit der Stirn durch das Wasser geschoben
  - Blick in den Spiegel: in einer schwimmenden Poolnudel wird das Gesicht auf bzw. unter die Wasseroberfläche gedrückt
  - Versteck dich: Ein Schwimmbrett wird auf der Wasseroberfläche gehalten. Erst bis zur Nase, dann bis zur Stirn abtauchen und schließlich mit dem Kopf unter das Brett tauchen. Anschließend können die Kinder versuchen das Brett mit dem Kopf kräftig nach oben zu stoßen.
- e. Augen auf unter Wasser
  - Zahlen erkennen: der Partner zeigt unter Wasser mit den Fingern eine Zahl, die der Partner durch das Öffnen der Augen beim Tauchen erkennen muss.
- f. Tauchen bis auf den Boden
  - Leiterhangeln: An der Leiter entlang zu Boden hangeln

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Setz dich hin“: durch Herabsinken auf den Beckenboden setzen</li> <li>g. Durchtauchen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tore auf: durch 1, 2, 2 Schwimmtore oder die Beine eines Partners tauchen</li> </ul> </li> <li>h. Abtauchen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Hol mich rauf“: Gegenstände (z.B. Tauchringe) aus dem Wasser holen</li> </ul> </li> <li>i. ggf. Aufgaben in einzelnen Bereichen erweitern durch die Ideen / Lernbedarfe der SuS der Lerngruppe (Individuelle Förderung)</li> </ul> <p><b>3. Fußsprung vorwärts mit Ausstieg (auf die Wassertiefe achten!)</b></p>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unmittelbares Abhaken des individuellen Lernfortschritts am Beobachtungsbogen</li> <li>• Erstellen einer Lernkarte → Kinder können eigenständig abhaken</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b> „NRW kann schwimmen“</p>



<b>Thema:</b> „Gleiten wie ein Seehund“ – Erproben, Üben und Bewältigen von Aufgaben zum Gleiten zur Minimierung des Wasserwiderstands unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsmerkmale (Körperlage, Körperspannung und Körperhaltung) zur individuellen Bewegungsoptimierung	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten: Springen und Tauchen, Atmen, Drehen, Rollen, Gleiten (Sich-) Fortbewegen</li> <li>• Wassergewöhnung und Sicherheit (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen den statischen und dynamischen Auftrieb des Wassers zum Schweben, Gleiten und (Sich-)Fortbewegen,</li> <li>• wenden grundlegende Atemtechniken situationsgerecht an,</li> <li>• wenden Grundsätze der Bade-, Hygiene- und Sicherheitsregeln zielgerichtet und umweltbewusst an, (ergänzend)</li> <li>• wechseln ihre Körperposition im Wasser aufgrund eines initialen Kraftimpulses.</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Formen des Lösens vom Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ein SuS legt sich flach auf den Boden und spannt seinen Körper an, drei andere SuS stellen das Kind auf, ohne das dieses „einknickt“</li> </ul> </li> <li>• Vom statischen zum dynamischen Auftrieb: Einführung der Gleitlage in versch. Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Materialien</li> <li>• Passives Gleiten in Bauchlage - Stationen zum Üben des Gleitens in Bauchlage: Partnerschieben, Partnerziehen</li> <li>• Gleiten mit Schwimmhilfe in Bauchlage: Spiel- und Übungsformen zum Gleiten mit Schwimmhilfe nach aktivem Abstoß</li> <li>• Analoges Vorgehen für das Gleiten in Rückenlage</li> <li>• Gleiten nach aktivem Abstoß ohne Schwimmhilfe in Buch- und Rückenlage</li> <li>• Überprüfung des Gleitens</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbretter</li> <li>• Poolnudel</li> <li>• Reifen</li> <li>• Reflexionssymbole (u.a. Körperspannung, Körperlage) zur Aufmerksamkeitsfokussierung auf relevante Bewegungsmerkmale im Zusammenhang der Bewegungsoptimierung</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Körperspannung</li><li>• Körperlage</li><li>• Gesicht an/ins Wasser</li><li>• Abstoßen vom Beckenrand</li><li>• Weite des Gleitens</li></ul>	<b>Kooperationen:</b> Sportunterricht	<b>Außerschulische Angebote:</b> „NRW kann schwimmen“
---	--	--

<b>Thema:</b>	<b>Zeitungfang:</b> 16 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisstufe „Schwimmen können“</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen mit und ohne Hilfsmittel ökonomisch und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• Schwimmen nach Sprung ins Wasser 100 m ohne Unterbrechung in beliebiger Zeit mit einer ausgewählten Wechsel- oder Gleitzugtechnik in der Grobform und verlassen das Becken selbstständig</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b></li> <li>• Wiederholung des Gleitens zur Fertigung der Körperspannung</li> <li>• Erlernen der Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anfersen</li> <li>○ Aufwinkeln und Ausdrehen</li> <li>○ Schwungphase</li> <li>○ Enddruckphase</li> <li>○ Gleitphase <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Körper des Kindes kann zur Stabilisation auf einer Schwimnudel liegen oder das Kind hält ein Schwimmbrett in den gestreckten Armen</li> <li>▪ Die Beinbewegung kann gut am Beckenrand sitzend, liegend geübt werden</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Erlernen der Armbewegung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wasserfassen → Strecke</li> <li>○ Zugphase, Druckphase → Klappe</li> <li>○ Streckphase → ziehe</li> <li>○ Gleitphase → zur Brust</li> </ul> </li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gürtel</li> <li>• Schwimmbretter</li> <li>• Nudeln</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Körper des Kindes kann zur Stabilisation auf einer Schwimmnudel liegen oder das Kind trägt einen Schwimmgurt um die Hüfte</li> <li>• Verbindung von Arm- und Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abwechslens werden 3 Armbewegungen und 3 Beinbewegungen durchgeführt, dann zwei, dann eine <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Körper des Kindes kann zur Stabilisation auf einer Schwimmnudel liegen oder das Kind trägt einen Schwimmgurt um die Hüfte</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Atmung beim Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einatmen beim Übergang von der Zug- in die Druckphase</li> </ul> </li> <li>• Koordination von Bein- Armbewegung und Atmung</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmtechnik: Brustschwimmen anhand der Bein- und Armbewegung und der Atmung überprüfen</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „NRW kann schwimmen“</li> </ul>

## Bewegen an Geräten – Turnen

<b>Thema:</b> „Unsere Turnhalle wird zum Spielplatz“ – Einfache Kunststücke und turnerisches Bewegen an Geräten und Gerätekombinationen	<b>Zeitungsumfang:</b> 12 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen an Geräten – Turnen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• Kunststücke und Akrobatik</li> <li>• Körperschema (ergänzend)</li> <li>• Anspannung und Entspannung (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erfassen ihr Körperschema in der Ruhe und in einfachen Bewegungssituationen (Körperhaltungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen) (ergänzend)</li> <li>• stellen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen zielgerichtet her</li> <li>• erproben gerätespezifische Bewegungsanlässe (u.a. Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen, Springen) (ergänzend)</li> <li>• demonstrieren einfache turnerische Bewegungskunststücke</li> <li>• bewältigen einfache turnerische Bewegungsaufgaben, auch an Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• berücksichtigen beim Auf-, Abbau und Transport von Geräten erste notwendige Sicherheitsaspekte</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache turnerische Bewegungskunststücke mit Hilfe von Stationskarten</li> <li>• Sportstunde „Outdoor“ – Wir besuchen einen Spielplatz Herausarbeiten typischer Bewegungsaktivitäten auf einem Spielplatz (Springen, Hangeln, Rutschen, Balancieren, Klettern)</li> <li>• Transfer: Wie bekommen wir den Spielplatz in die Turnhalle? Auf- bzw. Nachbau verschiedener Spielstationen mit Spielplatzcharakter nach Vorgabe</li> <li>• Erarbeiten und Erproben spielplatztypischer Aktivitäten mit Turnhallengeräten/-materialien</li> <li>• Tragen und transportieren von Großgeräten/Sichern von Bewegungsangeboten</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte Klein- und Großgeräte</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hier kann auch der Geräteführerschein teilweise eingeführt werden</li> <li>○ Siehe auch:  <a href="http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungslandschaften">www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungslandschaften</a> </li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sicherer Transport, Auf- und Abbau von Großgeräten (Sicherheitsaspekte)</li> <li>● Sportpraktisches Handeln an den Stationen: Bewegungshandlungen Rollen und Drehen</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kooperation mit Turnvereinen</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Vom Purzelbaum zur Vorwärtsrolle“ – Erste turnerische Wagniserfahrungen am Beispiel der Vorwärtsrolle	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen an Geräten - Turnen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum- und Lageerfahrungen</li> <li>• Normgebundenes Turnen an Geräten</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stellen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen zielgerichtet her (ergänzend)</li> <li>• erproben gerätespezifische Bewegungsanlässe (u.a. Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen, Springen)</li> <li>• beschreiben Erfahrungen in einfachen turnerischen Wagnissituationen</li> <li>• berücksichtigen beim Auf-, Abbau und Transport von Geräten erste notwendige Sicherheitsaspekte</li> <li>• setzen Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen ein</li> <li>• führen einfache turnerische Bewegungen an ausgewählten Geräten (u.a. Boden, Kasten, Reck) aus</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von Bewegungsstationen mit Hilfe von Bildkarten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rückenschaukel in „Päckchen-Haltung“ (Arme umfassen die Beine eng)</li> <li>○ aus dem Knien auf der Langbank bzw. auf dem Kleinkasten/Deckel vom Großkasten über den eingerollten Kopf auf der Matte vorwärts abrollen</li> <li>○ Rückenschaukel über die Kerze mit Aufsetzen der Hände neben dem Kopf</li> <li>○ Aufstehen aus der Rückenschaukel</li> <li>○ Rolle vorwärts auf einer schrägen Fläche (z.B. mithilfe des Reutherbretts)</li> <li>○ Rolle vorwärts</li> </ul> </li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedersprungmatten</li> <li>• Langbank</li> <li>• Deckteile von Großkästen</li> <li>• Reutherbrett</li> <li>• Kreide (markieren von Händen und Kopf)</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherer Transport, Auf- und Abbau von Großgeräten</li><li>• Ausgewählte Formen des selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeitens</li><li>• Sportmotorische Ausführungen an den Stationen/Qualität der Bewegung (Aufsetzen der Hände, Einrollen des Kopfes, rollen über den Rücken, Aufsetzen der Füße und Aufstehen)</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit Turnvereinen</li></ul>
--	-----------------------	---



<b>Thema:</b> : „Monster und Gummibärchen“ – Eine tänzerische Bewegungsgeschichte zur spontanen Umsetzung und Darstellung von tänzerischen Bewegungen vor dem Hintergrund von Gegensatzkriterien	<b>Zeitungsumfang:</b>	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Bewegen, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz und Bewegungskünste  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfalt der Ausdrucks- und Bewegungsformen</li> <li>• Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestalten vorgegebene Ausdrucks- und Bewegungsformen mit und ohne Handgeräte(n) und Objekt(en) nach</li> <li>• präsentieren einfache Ausdrucks- und Bewegungsformen</li> <li>• setzen vorgegebene Rhythmen und erste Tänze unter Beachtung einfacher Ausführungskriterien (u.a. Präzision) um</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung von Spielideen zur Musik in Form offener Bewegungsanregungen</li> <li>• Einstimmung: Sprungfederspiel – das Lieblingsspiel der Gummibärchen</li> <li>• Lieblingsspiel der Monster – Erschrecken</li> <li>• Instrumente für Monster und Gummibärchen finden (als Passung zu den gewählten Charakteren)</li> <li>• Offene Bewegungsformen mit Musik</li> <li>• Die Gummibärchen sind versteckt; die Monster stampfen umher</li> <li>• Die Monster ziehen sich zurück, die Gummibärchen hüpfen umher</li> <li>• Gummibärchen-und-Monster-Spiel unter dem Aspekt der unterschiedlichen Raumnutzung unter dem Aspekt des Versteinerns und Auflösens</li> <li>• Rollen im Stück vereinbaren, einnehmen und ausformen</li> <li>• Präsentable Darstellung der tänzerischen Spielidee (Rollenklarheit, Ausdruck, Passung an die Musik) vereinbaren, üben und ausdrucksbezogen ausformen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikanlage</li> <li>• CD Lied Nr. 2: König Dickbauch und Prinzessin Federleicht („Monster und Gummibärchen“) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="http://www.friedrich-verlag.de/shop/mit-musik-ins-erste-schuljahr-16462">www.friedrich-verlag.de/shop/mit-musik-ins-erste-schuljahr-16462</a></li> </ul> </li> <li>• ggf. Symbolkarten mit den Gegensatzpaaren</li> <li>• Auswahl an geeigneten Orffschen-Instrumenten</li> <li>• Bilder von Monstern und Gummibärchen</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspektgeleitete Präsentation der tänzerischen Spielidee</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b> Musik: Orff-instrumente kennenlernen und Ausprobieren	<b>Außerschulische Angebote:</b>

<b>Thema:</b> „Indianertanz“ -Selbstständiges Erarbeiten, Erproben und Darstellen von Bewegungsformen z.B. zum Lied „Drum-dance“ zur Gestaltung eines Indianertanzes unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Ausdruck, Synchronität)	<b>Zeitungsumfang:</b> 12 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<p>Bereich: Bewegen, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz und Bewegungskünste</p> <p>Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz</li> <li>• Bewegung als Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeit (ergänzend)</li> <li>• Vielfalt der Ausdrucks- und Bewegungsformen (ergänzend).</li> </ul>		
<p><b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen vorgegebene Rhythmen und erste Tänze unter Beachtung einfacher Ausführungskriterien um</li> <li>• vergleichen ausgewählte Tanzformen anderer Kulturen</li> <li>• präsentieren einfache Ausdrucks- und Bewegungsformen</li> <li>• stellen mit Bewegung Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar</li> </ul>		
<p><b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung auf das Thema Indianer: Freies Bewegen im Raum nach Musik</li> <li>• Beraten (am Lagerfeuer) über die grundsätzlichen Ideen zur Ausgestaltung des Indianertanzes, über die Partitur des Liedes und Festlegen einer vereinbarten Lernschrittfolge</li> <li>• Generieren, Vereinbaren und Üben des Refrains im Lied „Drum-dance“ vor dem Hintergrund typischer Indianerbewegungen am Lagerfeuer (gemeinsamer Teil der Choreografie) unter besonderer Berücksichtigung des Kriteriums Raum und Ausdruck; (später Synchronität)</li> <li>• Offene Bewegungsaufgabe: Gruppenweise wird zu jeder Strophe des Liedes eine indianertypische Bewegungsabfolge vereinbart, kriteriengeleitet geübt und demonstriert</li> <li>• Präsentation der eigenen Gruppenchoreografie und vergleichen der Tanzform vor dem Hintergrund der Gestaltungskriterien Raum und Ausdruck</li> </ul>	<p><b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikanlage</li> <li>• z.B. Lied: Drum-dance</li> <li>• Indianer-Requisiten: Lagerfeuer als gestaltete Mitte</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfügen alle Teile des Liedes zu einer Gesamtchoreografie und kriteriengeleitete Präsentation</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriteriengeleitete Präsentation des Indiandertanzes</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunst: Erstellen von Indianer-requisiten</li> <li>• Musik: Analyse der Partitur des Liedes</li> <li>• Sachunterricht: Andre Länder – andere Kulturen</li> </ul>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p>

## Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

<b>Thema :</b> „Erste Schritte mit dem (Basket-)Ball“ Einfache Spielsituationen durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen.	<b>Zeitungsumfang:</b> 14 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen</li> <li>• Spielspezifische motorische Fertigkeiten</li> <li>• Taktische Verhaltensweisen und Anpassung an das Spielgeschehen</li> <li>• Fairness und Respekt</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen regelgeleitet und rollengerecht Kleine Spiele</li> <li>• demonstrieren sportspielübergreifende motorische Grundfertigkeiten in einfachen spielerischen Übungsformen</li> <li>• verhalten sich aufmerksam in einfachen Spielsituationen</li> <li>• setzen erste taktische Überlegungen in einfachen, spielorientierten Situationen um</li> <li>• nehmen während des Spiels verschiedene einfache Rollen an</li> <li>• spielen in ersten kleinen Regelspielen freudvoll, fair und respektvoll mit- und gegeneinander.</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen bereits bekannter, kleiner (Mannschafts-)Ballspiele</li> <li>• Schwerpunkt: Fortbewegung im Spiel mit und ohne Ball</li> <li>• Schulung der motorischen Grundfertigkeiten Fangen</li> <li>• (Schulung der motorischen Grundfertigkeiten Passen)</li> <li>• Anbahnung eines ersten Regel- und Rollenverständnisses am Beispiel des Regelspiels „Wandball“</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aspektgeleitete Überprüfung der motorischen Grundfertigkeit „Fangen“ (und „passen“)</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>
--	-----------------------	----------------------------------

## Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

<b>Thema:</b> „Wie komme ich zur Schule“ – Sich fortbewegen, Wege erkunden, Pläne zeichnen	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen in natürlichen und gestalteten Räumen</li> <li>• Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Wahrnehmung (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben ausgewählte Gleit-, Fahr- oder Rollgeräte in unterschiedlichen Räumen</li> <li>• beschreiben ihre Bewegungserfahrungen mit den ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollgeräten</li> <li>• nutzen Fahreigenschaften zur Bewältigung von Bewegungsaufgaben (u.a. bremsen, Kurven fahren)</li> <li>• beachten grundlegende Sicherheitsaspekte.</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sausen über den Schulhof in einer strukturierten Bewegungssituation (Feststellen des fahrpraktischen Lernstands)</li> <li>• Schulung der Basisfähigkeiten an Stationen: Bremsen, Kurven fahren, geradeaus fahren, Hindernisse umfahren, angepasst schnell fahren</li> <li>• Reflexion von fahrpraktischen Erfahrungen</li> <li>• Bewältigen von Grenzsituationen (Schulung der Risikokompetenz)</li> <li>• Abnahme des Rollerführerscheins</li>   <li>• Alternativ kann in der Sporthalle der Rollbrettführerschein mit den Kinder erarbeitet und abgenommen werden</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elternbrief (Mitnahme des häuslichen Rollers in die Schule)</li> <li>• Materialien vom Schulhof oder aus der Sporthalle</li> <li>• ggf. Materialien für Parcours (ADFC)</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roller-Führerschein mit ausgewählten Fahraufgaben und Fragen zum Verhalten beim Fahren (oder in alltagsnahen Handlungssituationen)</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b> Sachunterricht: Verkehrserziehung	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ADFC</li> </ul>

## Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

<b>Thema:</b> „Die Schatzhüter.“ - Zweikampfsituationen um einen Gegenstand	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Kampfformen</li> <li>• Kampfformen und Regelungen</li> <li>• Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten (ergänzend)</li> <li>• Kampfsituationen - Achtsamkeit im Gegeneinander (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen einfache spielerische Kampfformen (u.a. Zieh- und Schiebekämpfe) durch und beschreiben ihre Erfahrungen</li> <li>• führen einfache Kampfformen (Boden- und Gruppenkämpfe) regelgerecht durch</li> <li>• setzen einfache taktische Fähigkeiten (u.a. Vergrößerung der Körperfläche) ein</li> <li>• kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin oder des Gegners</li> <li>• gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um</li> <li>• bauen Zutrauen für Körperkontakt auf</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte (spielerische) Zweikampfvarianten am Boden um einen Gegenstand (z.B. „Diamantenraub“, „Sockenklaue“, „Maikäfer“)</li> <li>• Erarbeitung einheitlicher Kampfregeln</li> <li>• Erproben und Reflektieren eines (fairen) Gegeneinanders (z.B. Start- und Stoppsignal, Würdigung des Gegners durch vereinbartes Begrüßungsritual)</li> <li>• Erproben ausgewählte taktische Fähigkeiten (Körperfläche vergrößern, Gleichgewichtsvarianten in Kampfsituationen) bei Zweikampfvarianten</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten</li> <li>• Regelplakat</li> <li>• Reflexionskarten</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beobachtungsbogen zu ausgewählten taktischen Fähigkeiten</li></ul>	<b>Kooperationen:</b> 6 Stunden	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit einem Judoverein</li></ul>
---	------------------------------------	---



<b>Thema:</b> „Platz da, jetzt komme ich!“ – Achtsam in Gruppen kämpfen	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> SEP
<b>Bereich:</b> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperkontakt und Kooperation – Achtsamkeit im Miteinander</li> <li>• Spielerische Kampfformen (ergänzend)</li> <li>• Kampfsituationen - Achtsamkeit im Gegeneinander</li> <li>• Anspannung und Entspannung (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stellen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen zielgerichtet her</li> <li>• gehen bei Spiel- und Übungsformen (Gruppen- und Zweikampfsituationen) kooperativ und achtsam miteinander um</li> <li>• bauen Zutrauen für Körperkontakt auf</li> <li>• führen einfache spielerische Kampfformen (u.a. Zieh- und Schiebekämpfe) durch und beschreiben ihre Erfahrungen.</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensbildende, kooperative Gruppenübungen (z.B. Baumstamm rollen, Mutter, Mutter..., Fallen lassen,)</li> <li>• Kampfregeln und Absprachen zum fairen Gegeneinander (z.B. Start- und Stoppsignal, Würdigung des Gegners durch vereinbartes Begrüßungsritual)</li> <li>• Sammeln und Erprobung von bekannten Gruppenwettkämpfen (z.B. Tauziehen)</li> <li>• Erproben und reflektieren (Kooperation, Achtsamkeit) ausgewählter Gruppenwettkämpfe (z.B. Winterschlussverkauf, Alle auf eine Insel)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten</li> <li>• Regelplakat</li> <li>• Reflexionskarten</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhalten der Körperspannung</li> <li>• Analysieren das eigene Verhalten in ausgewählten Kampfsituationen</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation mit einem Judoverein</li> </ul>

## Arbeitsplan für das Fach Sport Klasse 3 / 4 (Stand 2023)

### Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

<b>Thema:</b> „Sonnengruß und Co- Yoga für Kids“ Erproben und Reflektieren von Yogastellungen	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination und Kondition</li><li>• Wahrnehmungsfähigkeit</li><li>• Anspannung und Entspannung</li><li>• Körperschema</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Führen Übungen zur Schulung ihrer koordinativen (u.a. Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten durch</li><li>• Steuern bewusst ihre Bewegung körpernaher (taktil, vestibulär, kinästhetisch) und körperferner (visuell, auditiv) Sinne zur Verbesserung ihrer Bewegungsqualität</li><li>• Verhalten sich körpergerecht bei unterschiedlichen Bewegungsanforderungen</li><li>• Setzen ihre Körperspannung in verschiedenen Anforderungssituationen zweckmäßig ein</li><li>• Nutzen Spannung und Entspannung als gesundheitsförderliche Selbsterfahrung</li><li>• Passen ihr Bewegungshandeln ihren Körperreaktionen an</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b>	Materialien/Medien/außerschulische Angebote:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpergerechtes Bewegungen in ersten spielerischen Yogastellungen (z.B. der Sonnengruß)</li> <li>• Spannung und Entspannung in weiteren Yogastellungen unter Einbindung einer Geschichte</li> <li>• Stellungen und Übungen aus der Asana Grundreihe</li> <li>• Übungen zur Atemkontrolle und Tiefenentspannung (An- und Entspannungsübungen, Nasenatmung und Bauchatmung in verschiedenen Positionen, Achtsamkeitsübungen)</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungsbögen für Lehrkräfte</li> <li>• Reflexionsgespräch</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b> Musik, Sachunterricht</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p>

<b>Thema:</b> „Schlaue Spiele für schlaue Kids“ Erproben und Reflektieren von Bewegungsaufgaben zur Förderung der exekutiven Funktionen vor dem Hintergrund einer allgemeinen Gesundheitserziehung	<b>Zeitungsumfang:</b> 4 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstregulation und Bewegung</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führen ausgewählte Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der exekutiven Funktion (Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) aus.</li> <li>• Beschreiben in Grundzügen die Bedeutung von Emotionen auf selbstregulative Prozesse</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Bewegungsaufgaben zur Bewusstmachung des Verhältnisses von Emotionen und selbstregulativen Prozessen (z.B.: über head, toes and knees)</li> <li>• Ausgewählte Bewegungsaufgaben zur Förderung der exekutiven Funktion (z.B. eins- zwei- drei)</li> <li>• Ausgewählte Fangspiele zur Förderung der exekutiven Funktion</li> <li>• Ausgewählte Bewegungsaufgaben mit dem Ball zur Förderung der exekutiven Funktion (z.B.: Ballweitergabe)</li> <li>• Reflexionsanlässe: Benennen Förderschwerpunkte in ausgewählten Bewegungsaufgaben (Z.B.: Welche exekutive Funktion wurde hier gerade besonders gefördert?)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benennen exekutiver Funktionen</li> <li>• Führen Bewegungsaufgaben regelgerecht aus</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbalisieren Emotionen und beschreiben der Wirkung auf selbstregulative Prozesse</li></ul>		
---	--	--

## Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

<b>Thema:</b> „Auf die Plätze, fertig, los!- Variationen von Lauf – und Fangspielen unter Berücksichtigung lernförderlicher Elemente	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lernförderliche Spiele</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Führen einfache lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit)</li><li>• Entdecken lernförderliche Elemente (u.a. Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) im Spielkontext</li><li>• Beschreiben in Grundzügen Auswirkungen von Mechanismen der Selbstregulationen (u.a. Impulskontrolle) auf Spielsituationen</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiel: Feuer, Wasser, Sturm ; Sching, Schang, Schong- Fangen; Hase und Jäger</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Farbkarten</li><li>• Audiogerät</li><li>• Parteibänder</li></ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beschreiben innere und äußere Einflussfaktoren an einem vorgegebenem Beispiel aus dem Spielkontext</li><li>• Erfolgreiche Umsetzung der Spielvariationen</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>

<b>Thema:</b> „Alte Spiele- neu entdeckt“ Alte Spiele erproben und reflektieren vor dem Hintergrund einer allgemeinen Spieleerziehung	<b>Zeitumfang:</b> 9 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerfahrungen, Spielideen und Spielräume</li> <li>• Das gemeinsame Spiel</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen Kriterien für ein gelingendes Spiel um</li> <li>• übertragen Spielideen auf unterschiedliche Spielräume</li> <li>• orientieren und bewegen sich kontrolliert in vorgegebenen und selbstgestalteten Spielräumen</li> <li>• erkennen vereinbarte Spielregeln an</li> <li>• benennen Gründe für ein gelingendes Spiel</li> <li>• nehmen notwendige einfache Spielveränderungen vor</li> <li>• setzen im Miteinander ein faires Gegeneinander um</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammeln Spielideen aus der eigenen Lebenswelt</li> <li>• Erprobung Reflexion und Optimierung von Spielen in Großgruppen ( Z.B.: Fahnen packen, Räuber und Gendarm, Verstecken)</li> <li>• Erproben und reflektieren Spielideen in Klein- und Großgruppen in unterschiedlichen Spielräumen (Z.B.: Pausenhof, Turnhalle, Klassenraum, Spielplatz)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltagsmaterialien             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bälle</li> <li>○ Murmeln</li> <li>○ Karten</li> <li>○ Seile</li> <li>○ Gummibänder</li> <li>○ Kreide</li> </ul> </li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des Fairplay- Gedankens in ausgewählten Spielsituationen</li> <li>• Durchführung einer Spielstunde zu den Lieblingsspielen der Lerngruppe</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterien geleiteter Beobachtungsbogen für ein gelungenes Spiel</li> <li>• Reflexionsgespräch zu einfachen Spielveränderungen</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielideeentwicklung im SU</li> <li>• Erstellen eines Spielbuchs im KU</li> </ul>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p>



## Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

<b>Thema:</b> „Laufen kann ich schon lange! Durch vielseitiges Lauf- und Ausdauertraining zu einer 10- minütigen Ausdauerlaufleistung gelangen	<b>Zeitungsumfang:</b> 9 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (leitend)</li></ul>		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen – Sprint, Ausdauer, Hindernis</li><li>• Leichtathletische Wettbewerbe und Wettkämpfe</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen ausdauernd (10 Minuten) in einem gleichmäßigen und selbstgewählten Tempo</li><li>• Laufen rhythmisch über Hindernisse</li><li>• Erfüllen messbare Anforderungen bei Wettbewerben und Wettkämpfen</li><li>• Erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen in Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Auf die Plätze fertig los“- Analyse des eigenen Laufverhaltens (durch Mitschüler oder Laufapp)</li><li>• Wir entwickeln ein Zeitgefühl (eine Minute, eine Liedlänge, ...)</li><li>• Wir entwickeln ein Tempogefühl- laufen ohne schnaufen (in der Gruppe, zu zweit, sich unterhaltend,...)</li><li>• Jedem das Seine- laufen mit „Bremse“ ( Ball am Fuß, Hockeyschläger und Ball, dribbeln,...)</li><li>• Laufen über Hindernisse</li><li>• Wir laufen ein Lied, zwei Lieder, drei .....</li><li>• Wir laufen 10- Minuten- jeder wie er mag</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bälle</li><li>• Hockeyschläger und Ball</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Herr Konstatin</li><li>• Kästen</li><li>• Pylonen</li><li>• Gymnastikstäbe</li><li>• Musik</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir laufen auf Zeit</li> </ul>		
<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserte Laufleistung</li> <li>• Verleihung des Laufabzeichens/ AOK- Laufwunder</li> <li>• Ausgemalter Hase Joggi/ Herr Konstantin</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b> Mathematik</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik, WYS, Altstadtlauf, Citylauf)</li> <li>• Laufabzeichen</li> <li>• Deutsches Sportabzeichen</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Schnell, schneller, am schnellsten“ Vom spielerischen Rennen über gezieltes trainieren ausgewählter technischer Aspekte des Sprints, die Sprintleistung verbessern.	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen – Sprint, Ausdauer, Hindernis</li> <li>• Leichtathletische Wettbewerbe und Wettkämpfe</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherrschen die Sprinttechnik in der Grobform</li> <li>• Benennen wesentliche Bewegungsmerkmale beim Sprint (Armschwung, Ballenaufsatz, Zieleinlauf)</li> <li>• Erfüllen messbare Anforderungen bei Wettbewerben und bei Wettkämpfen</li> <li>• Erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen in Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Schnelle“ Spiele (z.B. Schwarz-Weiß, komm mit lauf weg, Sprintstaffeln)</li> <li>• Messen und Dokumentation der Zeiten für 30 Meter und 50 Meter</li> <li>• Ideen und Recherche bewegungsrelevanter Parameter</li> <li>• Der Start: Hochstart</li> <li>• Der Einsatz von Armen und Beinen</li> <li>• Das Ende eines Sprints (das Ziel liegt hinter dem Ziel)</li> <li>• Stoppen der Zeit auf den Wettkampfstrecken 30 Meter und 50 Meter</li> <li>• Analyse (Bewegungsmerkmale) der Läufe in Reflexionsgesprächen</li> <li>• Abgleich der Messungen; Nutzen die Zeiten für das deutsche Sportabzeichen; Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele und NRW-Youngstars</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhren</li> <li>• Startklappen</li> <li>• Tablets</li> <li>• Beobachtungsbögen</li> <li>• Kleingeräte</li> </ul>	

<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmotorische Ausführung einzelnen Teilaspekten (Start, Armschwung, Ballenlauf, Zieleinlauf) anhand vorgegebener Kriterien</li> <li>• Gemessene Zeiten</li> <li>• Theoretische Kenntnisse wesentlicher Bewegungsmerkmale beim Sprint</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b></p> <p>Mathematik (Zeitspannen)</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• WYS</li> <li>• DSA</li> <li>• BJS</li> <li>• Kooperation mit Sportvereinen</li> </ul>
--	--	--

<b>Thema:</b> „Olympia- springen, messen, schauen“	<b>Zeitumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<p><b>Bereich:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Schwerpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen – Weitsprung, hoch springen</li> <li>• Körperschema</li> <li>• Koordination und Kondition</li> </ul>		
<p><b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten sich körpergerecht bei unterschiedlichen Bewegungsanforderungen</li> <li>• Führen Übungen zur Schulung ihrer koordinativen (u.a. Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten durch</li> <li>• Beherrschen die Weitsprungtechnik in Grobform (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung)</li> <li>• Überwinden Hindernisse in der Höhe (Grundform Schersprung)</li> <li>• Benennen wesentliche technische Bewegungsmerkmale beim Weitsprung und hoch springen</li> </ul>		
<p><b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitsprung: Anlauf- einbeiniger Absprung- breitbeinige Landung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einbeiniger Absprung ( kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung über ein Hindernis mit Landung)</li> <li>○ Beidbeinige Landung ( kurzer Anlauf, Zielsprünge in den Sand oder auf die Matte, in Zonen...)</li> <li>○ Anlauf (kurz und knackig)</li> </ul> </li> <li>• Feinarbeit zur Differenzierung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Armeinsatz und Beinführung in der Flugphase</li> <li>○ Optimierung des Anlaufes mit Blick auf den Absprung</li> </ul> </li> <li>• Hochsprung: Hindernisparcours mit Weichbodenmatten und Zauberschnur</li> </ul>	<p><b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zauberschnur</li> <li>• Sprungmatten</li> <li>• Maßband</li> <li>• Tablets</li> <li>• Weichbodenmatten oder Weitsprunggrube</li> <li>• Bananenkisten</li> </ul>	

<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinative Bewegungsausführungen (Qualität)</li> <li>• Sprungweite (Quantität)</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b> Mathematik</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik WYS, Altstadtlauf, Citylauf)</li> <li>• DSA</li> </ul>
--	---	--

<b>Thema:</b> „Werfen sollte man können“ Wir erlernen die richtige Wurftechnik zur Erzielung eines optimalen Wurfergebnisses	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen - Weitwurf</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führen die Technik des Schlagballwurfs in der Grobform aus</li> <li>• Benennen wesentliche technische Bewegungsmerkmale des Schlagballwurfs (Ballhaltung, Anlauf, Wurfauslage, Abwurf, Flugbahn)</li> <li>• Wenden anforderungsbezogene Stoß- und Wurftechniken an</li> <li>• Erfüllen messbare Anforderungen bei Wettbewerben oder Wettkämpfen</li> <li>• Erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen in Wettbewerbs- und Wettkampfsituationen</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schneeballspiel</li> <li>• Wie werfen wir (richtig) weit? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Internetbasierte Beispielrecherche mit anschließender Demonstration, Analyse und Beschreibung</li> </ul> </li> <li>• Wir üben und korrigieren uns (Ballhaltung, Armhaltung und Armführung, Anlauf)</li> <li>• Abwurf / Flugbahn (Weitwerfen) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kriteriengeleitetes Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten</li> <li>○ Abgleich der Weiten mit den Anfangsweiten</li> <li>○ Vorbereitung auf BJS und DSA</li> </ul> </li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagball (80g)</li> <li>• Flatterball</li> <li>• Heulball</li> <li>• Maßband</li> <li>• Tablets</li> <li>• Hindernisse zum Überwerfen</li> </ul>	

<p><b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmotorische Ausführungen der einzelnen Teilaspekte (Anlauf, Ballhaltung, Armführung, Abwurf und Flughöhe) anhand vorgegebener Kriterien</li> <li>• Gemessene Entfernungen; individuelle Verbesserung</li> <li>• Theoretische Kenntnisse wesentlicher Bewegungsmerkmale des Schlagballwurf</li> <li>• Engagement</li> </ul>	<p><b>Kooperationen:</b> Mathematik</p>	<p><b>Außerschulische Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperationen mit Leichtathletikvereinen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen (Leichtathletik WYS)</li> <li>• DSA</li> </ul>
---	---	--



## Bewegen im Wasser - Schwimmen

<b>Thema:</b> „AquaFit – Ich mach mit“ Erproben und Entwickeln von Fitnessaufgaben im Wasser unter besonderer Berücksichtigung koordinativer, konditioneller und gesundheitsbezogener Kriterien	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten: Springen und Tauchen, Atmen, Drehen, Rollen, Gleiten, (sich -) fortbewegen</li> <li>• Kondition und Koordination</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenden grundlegende Atemtechniken situationsgerecht an</li> <li>• Nutzen den statischen und dynamischen Auftrieb des Wassers, Gleiten und (sich -) fortbewegen</li> <li>• Wechseln ihre Körperposition im Wasser aufgrund eines initialen Kraftimpulses</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechnik des Aquajoggings als Möglichkeit der Erwärmung und bewegungsbezogenen Auseinandersetzung erproben und üben</li> <li>• Partnerbezogene Aquaaerobic-Aufgaben im Wasser zu ausgewählten Schwerpunkten mit herausfordernden Materialien erfinden und vorstellen</li> <li>• Überprüfung der Aquaaerobic-Aufgaben hinsichtlich konditioneller und koordinativer Aspekte</li> <li>• Möglichkeiten der Entspannung im Wasser sinnesbezogen wahrnehmen und das Getragenwerden erleben</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln</li> <li>• Steine</li> <li>• Schwimmbretter</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelles Bewältigen des entworfenen Airobic-Circles</li> <li>•</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b> Sachunterricht Kunst Sport	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „NRW kann schwimmen“</li> </ul>

<b>Thema:</b> „Sicher schwimmen können.“ – Selbstständiges Arbeiten, Reflektieren und Verbessern von individuellen Übungsschwerpunkten zur Schwimmtechnik mit Hilfe einer Arbeitskartei und Übungsformen zur spielerischen Ausdauerschulung im Hinblick auf das Erreichen der Basisstufe „Sicher Schwimmen können“	<b>Zeitungsumfang:</b> 15 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisstufe „Schwimmen können“</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen mit und ohne Hilfsmittel ökonomisch und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• Schwimmen nach Sprung ins Wasser 100 Meter ohne Unterbrechung in beliebiger Zeit mit einer ausgewählten Wechsel- oder Gleichzugtechnik sicher in der Grobform und verlassen das Becken selbstständig</li> <li>• Springen unter Einhaltung von Sprungregeln sicher und sachgerecht</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitideen der Grundfertigkeiten im Wasser im Lehren und Lernen</li> </ul> <p>0. Das Erlernen der gewählten Technik ( Wechsel- oder Gleichzug) ist in der Grobform ( Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Gesamtbewegung ) in methodischer Vorgehensweise erfolgt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Spielerische Schulung der Schwimmausdauer über Schwimmspiele (Schwimmen mit Köpfchen, Brennball im Wasser, Schwimmpyramide ,....)</li> <li>a. Kennenlernen, Erproben und Trainieren der Bedingungen für die Basisstufe 100 Meter schwimmen können</li> <li>b. Fußsprung vorwärts vom Beckenrand (und Startblock) mit anschließender Fortbewegung</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln</li> <li>• Schwimmbretter</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins Wasser- 100 Meter schwimmen- selbstständiges Verlassen des Becken</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> „NRW kann schwimmen“

<b>Thema:</b> „Sicher schwimmen können.“ Selbstständiges Arbeiten, Reflektieren und Verbessern von individuellen Übungsschwerpunkten zur Schwimmtechnik mit Hilfe einer Arbeitskartei und Übungsformen zur spielerischen Ausdauerschulung im Hinblick auf das Erreichen der Basisstufe „Sicher Schwimmen können“	<b>Zeitungsumfang:</b> 15 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisstufe „Schwimmen können“</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen mit und ohne Hilfsmittel ökonomisch und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• Schwimmen nach Sprung ins Wasser 100 Meter ohne Unterbrechung in beliebiger Zeit mit einer ausgewählten Wechsel- oder Gleichzugtechnik sicher in der Grobform und verlassen das Becken selbstständig</li> <li>• Springen unter Einhaltung von Sprungregeln sicher und sachgerecht</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitideen der Grundfertigkeiten im Wasser im Lehren und Lernen</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Erlernen der gewählten Technik (Wechsel- oder Gleichzug) ist in der Grobform (Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Gesamtbewegung ) in methodischer Vorgehensweise erfolgt <ul style="list-style-type: none"> <li>. Spielerische Schulung der Schwimmausdauer über Schwimmspiele (Schwimmen mit Köpfchen, Brennball im Wasser, Schwimmpyramide ,....)</li> <li>a. Kennenlernen, Erproben und Trainieren der Bedingungen für die Basisstufe 100 Meter schwimmen können</li> <li>b. Fußsprung vorwärts vom Beckenrand (und Startblock) mit anschließender Fortbewegung</li> </ul> </li> </ol>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln</li> <li>• Schwimmbretter</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins Wasser- 100 Meter schwimmen- selbstständiges Verlassen des Beckens</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> „NRW kann schwimmen“
<b>Thema:</b> „Wir springen ins Wasser“ Kennenlernen grundlegender Sprungtechniken	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4

<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen		
<b>Schwerpunkt:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisstufe: Springen</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen verschiedene Möglichkeiten des Springens ins Wasser</li> <li>• Kennen Sprungregeln und wenden sie an</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge aus unterschiedlichen Höhen / aus unterschiedlichen Positionen im und ins Wasser erfinden / nachvollziehen</li> <li>• Sprünge mit Zusatz- und Kombinationsaufgaben durchführen</li> <li>• Äußere Bedingungen sowie Mut, Unsicherheit und Angst in ihrer Bedeutung für sicherheitsgerechtes Verhalten einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbretter</li> <li>• Poolnudel</li> <li>• Reifen</li> <li>• Startblock</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins Wasser</li> </ul>	Sportunterricht	„NRW kann schwimmen“

<b>Thema:</b> „Wir tauchen im Wasser“ Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	<b>Zeitungsumfang:</b> 16 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisstufe „Tauchen“</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientieren sich unter Wasser</li> <li>• Kennen Tauchregeln und wenden sie an</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b></li> <li>• Bewegungen unter Wasser wagen, sich unter Wasser mit geöffneten Augen orientieren</li> <li>• Interessante Tauchgelegenheiten und Tauchmaterialien erproben, selbst herstellen/nutzen</li> <li>• Unterschiede des Tief- und Streckentauchens erleben und entsprechende Tauchregeln kennenlernen und anwenden</li> <li>• Äußere Bedingungen sowie Mut, Unsicherheit und Angst in ihrer Bedeutung für sicherheitsgerechtes Verhalten einschätzen</li> <li>• Kennenlernen der Bedingungen fürs Tauchen und Abtauchen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchmaterialien wie             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tauchtore</li> <li>○ Tauchsteine</li> <li>○ Tauchringe</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen unter Wasser mit offenen und geschlossenen Augen</li> <li>• Heraufholen eines Gegenstandes</li> <li>• Streckentauchen z.B. durch Tauchtore</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b> Sachunterricht	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „NRW kann schwimmen“</li> </ul>

## Bewegen an Geräten - Turnen

<b>Thema:</b> „Die Turnstange nennt man auch Reck“ Stützsprung, Abschwung, Abschwung, Rückschwung, Unterschwung und vielleicht noch etwas mehr – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an der Turnstange ausführen	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen an Geräten – Turnen		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Normungebundenes Turnen an Geräten</li></ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wenden ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen an</li><li>• Demonstrieren in der Grobform turnerische Bewegungsfertigkeiten an Geräten (z.B. Reck, Barren, Bock, Kasten, Boden, Ringe)</li><li>• Sammeln erste Erfahrungen im Sichern und Helfen</li></ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erste Gerätespezifische Erfahrungen: Spielerische Übungen (z.B. Seiltanz, Faultier, Affenhängen) und Präsentation von Vorerfahrungen</li></ul> Erste normgebundene Übungsformen <ul style="list-style-type: none"><li>• Springen in den Stütz an drei unterschiedlich Reckstangen (Differenzierung)</li><li>• Hüftabschwung (Rolle vorwärts mit und ohne Gerätehilfe und Schüler/-Lehrerhilfe)</li><li>• Rückschwung mit Niedersprung (Erklärvideo): Nachtturnen mit vorgelagertem Sprung in den Stütz oder Aufstiegshilfe an verschieden hohen Reckstangen</li><li>• Unterschwung mit Zauberschnur bzw. gehaltener Poolnudel</li></ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reckstangen in unterschiedlichen Höhen</li><li>• Zauberschnur</li><li>• Poolnudeln</li><li>• Stufenbarren</li><li>• Kastentreppe</li><li>• Erklärvideo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H770v6p0LeA">https://www.youtube.com/watch?v=H770v6p0LeA</a></li></ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration (Grobformen) von Stützsprung, Hüftabschwung, Rücksprung und Unterschwung</li><li>• Beschreibung der Bewegungsqualität anhand zuvor vereinbarter Beobachtungsschwerpunkte</li><li>• Benennen einfacher Regeln zum Sichern und Helfen</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit Turnvereinen</li></ul>
--	-----------------------	---

<b>Thema:</b> „Ninja Warrior Kids“ Bewältigung von vorgegebenen und erfundenen Hindernissen aus Geräten und Gerätekombinationen	<b>Zeitungsumfang:</b> 12 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen an Geräten - Turnen  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• Kunststücke und Akrobatik</li> <li>• Gleichgewicht als Bewegungserlebnis</li> <li>• Raum- Lageerfahrung</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewältigen Balancieraufgaben mit komplexeren Anforderungen</li> <li>• Bewältigen Bewegungsaufgaben im Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen und Springen an unterschiedlichen Geräten</li> <li>• Beurteilen turnerische Wagnissituationen anhand ausgewählter Kriterien</li> <li>• Demonstrieren eigene und vorgegebene Bewegungskunststücke</li> <li>• Demonstrieren turnerisches Bewegen an vorgegebenen oder selbst gewählten Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• Benennen Geräte und wenden erforderliche Sicherheitsaspekte an</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninja Warrior Kids – Annäherung per Video auf dem Tablet</li> <li>• Welche Möglichkeiten bietet unsere Turnhalle? – Ideensammlung</li> <li>• Aufbau von Hindernissen in Kleingruppen (Aspekte: Richtiger Transport und sicherer Aufbau der Geräte / Stationen)</li> <li>• Bewältigung von Bewegungsaufgaben</li> <li>• Durch die Schülerinnen und Schüler ausgewählte Hindernisse werden zu einem leichteren und einem schwereren Parcours zusammengestellt</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausstattung der Turnhalle, vor allem Großgeräte</li> <li>• Tablets</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalisierung von Ideen und Benennen der Geräte</li> <li>• Vor- und Nachmachen von Bewegungsaufgaben</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation mit Turnvereinen</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherer Transport und Aufbau von größeren Geräten</li><li>• Ausführung ausgewählter turnerischer Bewegungen an den Geräten und Gerätekombinationen</li></ul>		
---	--	--

## Bewegen, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

<b>Thema:</b> : „Flashmob – Tanzen und Bewegen für und mit vielen“ Selbstständiges Erarbeiten und Gestalten von tänzerischen Bewegungsformen zur Entwicklung eines Flashmobs	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Bewegen, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz und Bewegungskünste  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfalt der Ausdrucks- und Bewegungsformen</li> <li>• Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz</li> <li>• Bewegung als Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeit</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinieren und variieren Ausdrucks- und Bewegungsformen mit unterschiedlichen Handgeräten und Objekten</li> <li>• präsentieren kriteriengeleitete Ausdrucks- und Bewegungsformen</li> <li>• entwerfen und präsentieren einzeln, mit dem Partner oder in der Gruppe einfache, kriteriengeleitete Bewegungsgestaltungen</li> <li>• variieren nach vorgegebenen Gestaltungskriterien (u.a. Raum, Rhythmus, Form) einfache Tänze</li> <li>• vergleichen kriteriengeleitet Tanzformen aus Alltag und Lebenswelt der SuS</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung und Motivation zu einem Flashmob über ein Video, Hören der Musik und freies Bewegen im Raum</li> <li>• Erfinden von Ideen zur Ausgestaltung des Flashmobs</li> <li>• Aufbau von Basisfähigkeiten/Basisschrittfolgen (selbstgesteuert, mit Partner, in der Gruppe)</li> <li>• Zusammenstellen der Ideen, Erproben und Gestalten</li> <li>• Zusammenfügen aller Teile zur einer Gesamtchoreografie und Vorführen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikanlage</li> <li>• Ausgewählte Lieder</li> <li>• Tanzkartei mit Bewegungen</li> </ul>	
<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzaufführung</li> </ul>	<b>Kooperationen:</b> Musik : Analyse des Musikstückes	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufführung bei Schulfesten, vor anderen Klassen, ...</li> <li>• Kooperation mit Tanzvereinen</li> </ul>

## Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

<b>Thema:</b> : „Gemeinsam zum Spielerfolg“ Spielorientierte Umsetzung komplexerer Sportspielidee zur Schulung von Technik und Taktik	<b>Zeitungsumfang:</b> 15 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen</li> <li>• Spielspezifische motorische Fertigkeiten</li> <li>• Taktische Verhaltensweisen und Anpassung an das Spielgeschehen</li> <li>• Fairness und Respekt</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen Spielidee- und regelungen komplexerer Spiele um</li> <li>• Spiele Sportspiele nach vereinfachten Regeln</li> <li>• Wenden erste motorische Grundfertigkeiten (u.a. Fangen, Werfen, Passen) in einfachen Spielsituationen an</li> <li>• Wenden sportspielspezifische Grundfertigkeiten situationsgerecht an</li> <li>• Modifizieren aufgrund erkannter Spielprobleme ihr taktisches Spielverhalten</li> <li>• Variieren das Spiel durch die Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen (Angriff, Verteidigung)</li> <li>• Beurteilen ihr Spielverhalten in Spielsituationen</li> <li>• Lösen miteinander durch faires und respektvolles Spielverhalten Konfliktsituationen</li> <li>• Zeigen emotional regelkonformes Verhalten bei Erfolg und Misserfolg</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielidee: Mattenball mit Hilfe eines Erklärvideos</li> <li>• Reflexion hinsichtlich eines fairen Spielens Miteinander und Gegeneinander</li> <li>• Variation des Spiels und Reflexion des Spielverlaufs durch: Anzahl und Form/Größe der Bälle, Größe des Spielfeldes</li> <li>• Zielspiel: Basketball in Grundzügen</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle</li> <li>• Parteibänder</li> <li>• Hütchen</li> <li>• Weichböden</li> <li>• Tablets</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fangquote</li><li>• Regelbewusstsein und Einhaltung der Regeln</li><li>• Spielverhalten</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit Sportvereinen</li></ul>
--	-----------------------	--

## Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

<b>Thema:</b> „Fahrrad fahren – das kann doch jeder“ – Lösen komplexer Fahraufgaben im Hinblick auf die sichere Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr	<b>Zeitungsumfang:</b> 10 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wassersport		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen in natürlichen und gestalteten Räumen</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwickeln grundlegende Gerätespezifische Fertigkeiten (u.A. des Körperschwerpunkts)</li> <li>• Bewältigen vorgegebene oder selbst entwickelte Anforderungssituationen mit ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollgeräten</li> <li>• Halten Sicherheitsvorgaben in Abhängigkeit von Material, Raum und Personal ein</li> <li>• Bewältigen bewegungssicher Gleit-, Fahr- und Rollherausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt</li> <li>• Beurteilen Wagnissituationen anhand äußerer und innerer Faktoren</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an verkehrsnahen Situationen aus der Schulumgebung (Fotos, Videos)</li> <li>• Überprüfen des individuellen fahrpraktischen Könnens mittels einfacher Basisaufgaben (Bremsen, Kurve fahren, Spur fahren)</li> <li>• Straßen verkehrsnahen Komplexsituationen im Schonraum, z.B. links abbiegen, rechts abbiegen, bremsen, Hindernis umfahren, beschleunigen)</li> <li>• Fahrpraktische Aufgaben zur Schulung gerätespezifischer Fertigkeiten zur individuellen Bewältigung von Fahrherausforderungen in Komplexsituationen</li> <li>• Reflexion von Wagnissituationen</li> <li>• Fahrpraktische Aufgaben in der Schulumgebung in Kooperation mit der Polizei</li> <li>• Ablegen der Fahrradprüfung in der Praxis</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilder von Verkehrssituationen</li> <li>• Tablets</li> <li>• Div. Materialien aus dem Pausenspielhäuschen, Fahrradgarage oder aus der Sporthalle</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrpraktische Aufgaben zur Fahrradprüfung</li><li>• Teilnahme am Geschicklichkeitsparcours</li></ul>	<b>Kooperationen:</b> Sachunterricht Verkehrserziehung	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizei</li></ul>
--	--	---

## Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

<b>Thema:</b> „Auf die Matte, fertig, los – ein Ringen-und-Kämpfen-Turnier“ – Vom spielerischen Kämpfen zu Wettkampfsituationen in einem fairen Gegeneinander	<b>Zeitungsumfang:</b> 8 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Kampfformen</li> <li>• Kampfformen und Regelungen</li> <li>• Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten (ergänzend)</li> <li>• Kampfsituationen - Achtsamkeit im Gegeneinander (ergänzend)</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwickeln spielerische Kampfformen weiter</li> <li>• Erfinden und bewerten kriteriengeleitet eigene Kampfforme und Regelungen</li> <li>• Kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin oder des Gegners</li> <li>• Gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um</li> <li>• Setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweitern in Repertoire an technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Schieben, Ziehen, Ausweichen, Körperschwerpunkt) auch in eigenen Kampfformen</li> <li>• Erste normgebundene Zweikampfformen im Stand (z.B. „Über die Linie ziehen“, „Nicht in die Pfütze treten“, Mattenkampf, Kindersumo)</li> <li>• Notieren Aspekte für ein faires Gegeneinander (Plakat)</li> <li>• Kennenlernen der einheitlichen Kampfregeln</li> <li>• Erproben und Bewerten kriteriengeleitet unterschiedliche Wettkampfformen (z.B. Pyramidenform, Sieger- und Trostrunde)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten</li> <li>• Regelplakat</li> <li>• Reflexionskarten</li> <li>• Laptop</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beobachtungsbogen zu ausgewählten taktischen Fähigkeiten</li><li>• Ergebnisse der Wettkampfformen</li><li>• Videoanalyse</li></ul>	<b>Kooperationen:</b> Mathe	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit einem Judoverein, Sumo, ...</li><li>• Grundschulturnier</li></ul>
---	--------------------------------	--



<b>Thema:</b> „Schweben, Drücken, Halten, Wenden – Mit Technik zum Erfolg!“ Spielerische Kampfformen zu ausgewählten technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten	<b>Zeitungsumfang:</b> 6 Stunden	<b>Klasse/Jahrgang:</b> 3/4
<b>Bereich:</b> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport  <b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten</li> <li>• Kampfsituationen – Achtsamkeit im Gegeneinander</li> <li>• Spielerische Kampfformen</li> </ul>		
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenden erste technische Fertigkeiten (u.A. Greifen, Heben, Drehen, Wenden, Schieben, Ziehen) an</li> <li>• Setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein</li> <li>• Kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin bzw. des Gegners</li> <li>• Gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um</li> <li>• Führen spielerische Kampfformen durch</li> </ul>		
<b>Didaktisch bzw. methodische Zugänge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerisch reflektierte Erprobung von Kraft und Gegenkraft in ausgewählten Bewegungsaufgaben (z.B. gegenseitiges Ausbalancieren im Stand mit Handfassung, Rücken an Rücken, Wegschieben des Partners im Stand mit verschiedenen Ausgangspositionen, stoßende Hände)</li> <li>• Spielerische Kampfformen zum Angriff und Verteidigung (z.B. Bärenkampf, Gleichgewichtstanz, Hockstandkampf)</li> <li>• Spielerische Kampfformen zur Bewusstmachung des Körperschwerpunktes – Wie mache ich mich schwer? (z.B. Schildkrötenwenden, Aushebeln)</li> <li>• Spielerische Kampfformen zum Ausweichen und Täuschen (z.B. Kindersumo, Widerstehen, Wegschieben, Ziehen)</li> <li>• Grundlage aller Inhalte ist die Einhaltung vorher vereinbarter Kampfregeln (z.B. Start- und Stoppsignal, Wertschätzung durch Begrüßungsritual)</li> </ul>	<b>Materialien/Medien/außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten</li> <li>• Regelplakat</li> </ul>	

<b>Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung/Feedback:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Strukturierte Reflexionsgespräche</li><li>• Beobachtungsbogen zu ausgewählten Techniken</li></ul>	<b>Kooperationen:</b>	<b>Außerschulische Angebote:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kooperation mit einem Judoverein</li></ul>
--	-----------------------	---

## **Spiele für den schulinternen Arbeitsplan Sport**

### **Linienfangen**

Es werden zwei Fänger bestimmt. Im Gegensatz zum „normalen Fangen“ dürfen die Kinder sich nur auf den Hallenlinien bewegen. Wer gefangen wurde, wird zum Fänger.

Variation: nur bestimmte Linien dürfen genutzt werden

Wer gefangen ist, scheidet aus

### **Durch den Wald**

Einige Kinder werden zu Bäumen und verteilen sich in der Halle. Ein weiteres Kind schließt die Augen und muss noch versuchen durch den Wald zu gelangen, ohne die Bäume zu berühren. Kommt das Kind die Nähe eines Baumes, macht dieser ein Geräusch (z.B. Wind), sodass das Kind die Möglichkeit hat, auszuweichen.

### **Zauberkleber**

Auf ein Zeichen nennt der Übungsleiter ein Körperteil, das sofort am Boden festkleben soll.

Erst durch ein erneutes Zeichen löst sich der Zauber wieder auf.

Im späteren Verlauf des Spieles werden 2 Körperteile genannt, die aneinander festkleben sollen (z.B. Hand am Knie).

Als weitere Steigerung kleben z.B. zwei Teilnehmer mit den Bäuchen aneinander fest.

Der richtige Halt des Klebers kann durch das Ziehen am entsprechenden Körperteil kontrolliert werden. (Der Teilnehmer wird dadurch gezwungen einzelne Körperteile bewusst wahrzunehmen und die eigene Kraft richtig einzusetzen.)

### **Eisfangen**

Es werden zwei Fänger bestimmt. Im Gegensatz zum „normalen Fangen“ frieren die Kinder die gefangen wurden ein. Sie können befreit werden in dem ein anderes Kind sie am Rücken wieder „warm rubbelt“.

### **Schubkarrenrennen**

Ein Kind geht in die Liegestützposition und hält Körperspannung, sein Partner hebt das Kind nun an den Fußgelenken an und das Kind versucht mit den Händen zu laufen.

### **Wo liegt das Tuch**

Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen in der Bauch- oder Rückenlage auf dem Boden. Sein Partner legt sein Seidentuch auf eines der Körerteile und das Kind muss benennen, wo das Tuch liegt.

### **Pizzabäcker**

Die Kinder „backen“ auf dem Rücken ihres Partners eine Pizza (Teig ausrollen, Tomatensoße darauf streichen, mit Zutaten belegen, Käse darauf streuen)

### **Kartenlauf**

Die Klasse wird in vier Gruppen aufgeteilt, jede Gruppe erhält eine Kartenfarbe (Karo, Piek, Herz, Kreuz). Alle Karten des Kartenspiels werden in einer Hallenhälfte verteilt. Aufgabe ist es nun, alle Karten seiner Farbe zu finden. Es läuft immer ein Spieler jeweils einer Gruppe los und deckt eine Karte auf, ist dies seine Farbe, nimmt er die Karte mit, ist es nicht seine Farbe dreht er die Karte wieder um und klatscht den nächsten in seiner Gruppe ab.

### **Menschenmemory**

Zwei Kinder verlassen die Halle und warten in der Umkleide auf ein Signal. Nun tun sich die restlichen SuS zu Zweierpärchen zusammen und denken sich eine gleiche kurze Übung aus (3x in die Hände klatschen, Handstand, einmal um die Halle rennen, Hampelmann...). Die beiden Kinder werden hereingerufen und müssen nun wie beim Spiel Memory Pärchen finden, indem sie die einzelnen „Karten“ aufdecken. Man darf jedoch höchstens zwei Pärchen hintereinander finden.

### **Murmel klauen**

Fünf Kinder werden in die Umkleide geschickt und ihnen wird gesagt, dass alle Kinder in der Halle eine Murmel bekommen. Ihre Aufgabe ist es nun, so viele Murmeln wie möglich zu erlangen. Die Aufgabe der Kinder mit den Murmeln ist es, ihre Murmel zu beschützen. Einzige Regel: Wenn ihnen das „Klauen“ der Murmel wehtut, dürfen sie diese freiwillig abgeben.

Was nur die Kinder in der Halle wissen: Werden sie nett gebeten die Murmel abzugeben, müssen sie dies sofort tun.

### **Klammernklau**

Jeder SuS bekommt eine Wäscheklammer und befestigt diese gut sichtbar an seiner Kleidung. Auf ein Kommando laufen alle Kinder los und versuchen ihren Mitschülern die Klammern zu stehlen. Nach ca. 3 Minuten wird gestoppt und geschaut, wer die meisten klammern hat.

#### *Regeln*

- Es darf immer nur eine Klammer gestohlen werden
- Wenn eine geklaute Klammer befestigt wird, darf nicht gestohlen werden

#### *Variante*

- Jedes Kind erhält 3 Klammern, wer keine Klammer mehr hat, scheidet aus.

### **Rundenstaffel**

Jeder SuS erhält einen Bierdeckel.

Es wird eine Laufstrecke bestimmt, z.B. eine Runde, an dessen Ende die Wäscheklammern liegen.

Es wird eine Zeit vorgegeben (z.B. ein Lied).

Die Teilnehmer versuchen in der vorgegebenen Zeit so viele Runden wie möglich zu laufen.

Nach jeder Runde wird eine Wäscheklammer am Bierdeckel befestigt.

Ist die Zeit zu Ende wird die Gesamtleistung der Gruppe bestimmt.

### **Bierdeckelmütze**

Die Bierdeckel werden auf dem Kopf balanciert und so von einem Startpunkt zu einem Zielpunkt transportiert.

Je mehr Bierdeckel auf einmal, umso schwieriger ist es alle heil in das Ziel zu bringen.

Fallen sie herunter geht es zurück zum Start.

Am Ziel steht ein Eimer, in den die Deckel geworfen werden.

Am Ende des Spiels kann man nun zählen, wie viele Bierdeckel ins Ziel gekommen sind.

### **6-Tage-Rennen**

In der Halle werden sternförmig 4, 5 oder 6 Bänke aufgestellt (je nach Anzahl der Mannschaften). Um die Bänke herum muss genug Platz sein, damit die Schüler ungehindert um die Bänke laufen können. Nun werden möglichst gleichstarke Mannschaften gebildet. Alle Spieler einer Mannschaft setzen sich jeweils auf eine Bank. In jeder Gruppe wird ein Kapitän bestimmt, der für die gesamte Mannschaft die Runden zählt. Die erste Aufgabe lautet: Versucht in 10 min. (auch 12 oder 15 min. möglich) so viel Runden wie möglich um die Bänke zu laufen. Die Schüler dürfen sich innerhalb der Mannschaften je nach Leistungsvermögen ablösen. Dies bedeutet z. B., dass ein sehr sportlicher Schüler auch zwei oder sogar drei Runden hintereinander laufen darf. Leistungsschwächere Kinder hingegen absolvieren jeweils nur eine Runde.

### **Haltet den Kasten frei**

Es werden drei bis vier Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen. Alle Mannschaften befinden sich an den Eckpunkten eines großen gleichseitigen Dreiecks bzw. Vierecks. Jedes Team bekommt einen umgedrehten Kasten mit Bällen (ca. 3 mehr als Gruppenmitglieder). Die LP gibt ein Startsignal. Das Ziel der Mannschaften ist es, ihren Kasten frei zu räumen und die Bälle in einen der gegnerischen Kästen zu legen. Dabei darf pro Schüler immer nur ein Ball transportiert werden. Der eigene Kasten darf nicht blockiert und die Bälle dürfen nicht geworfen werden. Die Mannschaft, die ihren Kasten als erstes freigeräumt hat, gewinnt das Spiel.

#### *Varianten*

Es wird ein Zeitlimit festgelegt, die Mannschaft die am Ende die wenigsten Bälle in ihrem Kasten hat, gewinnt das Spiel.

Das Team mit den meisten Bällen gewinnt das Spiel. Die Mannschaften versuchen so schnell wie möglich die Bälle aus den gegnerischen Kästen zu holen.

### **Schattenlauf**

In einem begrenzten Raum laufen zwei Spieler in einem Abstand von ca. 1 – 2 Metern hintereinander her. Der erste Spieler gibt die Laufwege vor. Der hintere Spieler verfolgt die Laufwege wie ein „Schatten“.

### **Puzzle-/ Memorystaffel**

Die Klasse wird in mehrere Mannschaften aufgeteilt und stellt sich an einer Hallenseite auf. Jede Mannschaft erhält Memorykarten. Die dazu passenden Karten werden der Hallenmitte oder am anderen Ende der Halle (je nach Größe der Halle) verdeckt hingelegt. Aufgabe ist es nun, Pärchen zu finden. Jeweils ein Kind aus der Mannschaft rennt los, deckt eine Karte auf und bringt diese zu seiner Mannschaft. Hat die Mannschaft ein Pärchen, behalten sie die Karte. Hat die Mannschaft kein Pärchen, nimmt der nächste Läufer sie wieder mit und holt eine neue Karte. Das Team, welches als erstes alle Pärchen gefunden hat, gewinnt das Spiel.

Mit dem Puzzle wird genauso vorgegangen, nur dass jede Mannschaft ein eigenes Puzzle hat und dieses puzzeln muss.

### **Bierdeckel umdrehen**

Die Klasse wird in mehrere Mannschaften aufgeteilt und stellt sich an einer Hallenseite auf. In der Hallenmitte oder am anderen Ende der Halle (je nach Größe der Halle) werden verdeckt Bierdeckel hingelegt. Aufgabe ist nun, dass jeder Spieler zwei Bierdeckel umdreht. Bei jedem Lauf darf nur ein Deckel umgedreht werden. Der nächste Spieler darf erst loslaufen, wenn er von seinem Mitspieler abgeklatscht wurde.

#### *Varianten*

Bierdeckel in verschiedenen Farben (eine Farbe pro Mannschaft) oder mit verschiedenen Symbolen.

### **Drache Constantin**

Jeder SuS erhält ein Bild des Drachen Constantin und versucht diesen „bunt zu laufen“



Dauerlauf macht Spaß!



Konstantin läuft - lauf mit!

Schuhe: 1 Minute  
Hose: 2 Minuten  
Schwanz: 3 Minuten  
03: 4 Minuten  
Trilobit: 5 Minuten  
Körper: 6 Minuten  
Haare, Ohren, Flügel: 7 Minuten

## **Sumpfiagd**

In der Halle werden möglichst viele Turnmatten ungeordnet ausgelegt, Der Abstand zwischen den Matten sollte ca. 7-120cm betragen. Der Lehrer bestimmt einen oder zwei Fänger. Dessen Aufgabe ist es, die anderen Kinder zu fangen, wird ein Kind gefangen, setzt es sich auf die Bank. Sowohl der Fänger als auch die anderen Kinder dürfen nur auf den Turnmatten laufen. Verlässt ein Kind die Matten ist es automatisch raus.

### *Varianten*

- Nach einer Minute darf man wieder „rein“
- Wer gefangen ist, wird zum Fänger
- Zeitlimit

## **Zahlenball**

Zunächst werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Jedes Kind innerhalb der Gruppe bekommt eine bestimmte Zahl zugeteilt, sodass jeweils eine fortlaufende Zahlenreihe entsteht. Jede Gruppe hat nun ihr eigenes Spielfeld und muss sich nach einem Startsignal den Ball der Zahlenreihenfolge entsprechend zupassen. Das Kind mit der Eins beginnt und spielt den Ball zu Nummer Zwei usw. Das Kind mit der höchsten Zahl spielt den Ball dann wieder zu Nummer Eins.

## **Schnick-Schnack-Schnuck**

Zunächst werden eine Reihe aus Gymnastikreifen aneinandergelegt. Die Reihe darf ruhig einige Kurven haben. Dann bildest du zwei Teams, die sich an den gegenüberliegenden Enden der Reihe aufstellen. Auf ein Startkommando springen die ersten beiden Spieler durch die Reifen aufeinander zu. Sobald sie sich gegenüberstehen, spielen die beiden eine Runde Schere-Stein-Papier. Der Verlierer muss die Reifenreihe verlassen und sich bei seinem Team wieder anstellen, der Gewinner darf weiterspringen. Zeitgleich startet das nächste Kind aus dem „Verliererteam“ und versucht dem Gegner so weit wie möglich entgegenzukommen. Dann wird die nächste Runde Schere-Stein-Papier gespielt. Das geht so lange, bis ein Team das andere Ende der Reihe erreicht. Dafür erhält es einen Punkt und die nächste Runde startet von vorne.

### **Der Hai ist los**

In der Mitte des Beckens steht ein Kind (der Hai). Alle anderen Kinder laufen um diesen herum. Irgendwann ruft die LP „Der Hai ist los!“. Der Hai versucht nun möglichst viele Kinder im Becken zu fangen, diese können sich retten in dem sie in die Ecken schwimmen. Wer gefangen ist, wird selbst zum Hai.

### **Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?**

Ein Spieler ist der Fischer, dieser steht an einer Beckenseite. Alle anderen Mitspieler sind die Läufer und stehen auf der gegenüberliegenden Beckenseite. Die Spieler rufen nun alle gleichzeitig den oben erwähnten Satz und der Fischer muss sich jetzt eine Zahl überlegen, wie tief das Wasser ist. Nachdem er die Zahl dann verkündet hat, fragen die Läufer „Und wie kommen wir da rüber?“

Jetzt denkt der Fischer sich eine Art der Fortbewegung wie zum Beispiel hüpfen, rennen, rückwärtslaufen, gehen usw. aus und die Läufer müssen diese genannte Bewegung dann auch umsetzen um an das andere Ende des Feldes zu gelangen. In der Zwischenzeit versucht der Fischer natürlich so viele Läufer wie möglich zu fangen. Diese gefangenen Läufer werden dann automatisch auch zu Fischern und unterstützen den ersten Fischer beim Fangen. Das Spiel geht so lange, bis nur noch ein Läufer übrigbleibt. Dieser hat dann die Ehre bei einem Neuen Spiel der Fischer zu sein.

### **Wandball**

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Mannschaft A versucht beim Gegner ein Tor zu erzielen. Das Tor entspricht der ganzen Hallenstirnseite. Ein Tor zählt nur, wenn der Ball direkt von der Wand zurück zu einem Mitspieler fliegt und dieser den Ball fangen kann. Bälle werden einander zugepasst.

Dribbeln und Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt. Berührt der Ball die Hallenlängswände erhält der Gegner den Ball.

### **Diamantenraub**

Zwei Kinder kämpfen gegeneinander. Ein Spieler liegt hierbei auf einem Medizinball. Der andere versucht diesem den Ball zu entwenden.

### **Sockenklau**

Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen, wer zuerst beide Socken des Gegners bekommt, gewinnt das Spiel.

### **Maikäfer**

Ein Kind liegt in der Päckchenstellung auf dem Boden, das andere versucht nun das Kind auf den Rücken zu drehen.

### **Fallen lassen (vorwärts und rückwärts)**

Die Kinder bilden Dreiergruppen und stellen sich so auf, dass ein Kind in der Mitte steht und die anderen Kinder zu anschauen. Das mittlere Kind lässt sich aus dem Stand mit angespanntem Körper vor- und zurückfallen. Die beiden anderen fangen ihn vorsichtig, aber sicher ab. Der Abstand kann mit der Zeit erweitert werden.

Die Übung kann auch seitwärts oder im Kreis (5-6 Schüler/innen bilden den Kreis) durchgeführt werden.

### **„Mutter, Mutter wir haben uns verknotet!“**

Ca. 8 Kinder stellen sich im Kreis auf und halten sich an den Händen. Ein weiteres Kind verlässt die Halle. Nun „verknoten“ sich die Kinder, indem sie über die Arme steigen unter ihnen durchtauchen und sich drehen, die Hände dürfen hierbei nicht losgelassen werden. Sind sie fertig, rufen sie „Mutter, Mutter /Vater, Vater wir haben uns verknotet!“. Das Kind, welches die Halle verlassen hatte, kommt wieder rein und versucht den Knoten zu lösen, indem es den Kindern Anweisungen gibt, was sie tun sollen. Auch hier dürfen sich die Kinder nicht loslassen.