



Die folgenden Ausführungen und der Arbeitsplan für das Fach Sport sind angelehnt an den Rahmenlehrplan des Landes Thüringen.

### **Ziele und Aufgaben des Faches Sport**

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des pädagogischen Auftrages der Grundschule einen Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung der Schüler. Er wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen, fördert das Bewegungsbedürfnis der Schüler und dient der Entwicklung körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit.

Eine Vielfalt von Bewegungs-, Spiel- sowie Sportmöglichkeiten trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt durch erfahrene Erfolgserlebnisse das Interesse an zusätzlichen sportlichen Aktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die Schüler befähigt, aus einer Vielzahl sportlicher Angebote auszuwählen und die geeignet erscheinenden Formen regelmäßig aktiv auszuüben.

Damit verbunden ist eine erweiterte Sicht auf Inhalte, (Unterrichts-) Methoden sowie auf Leistungsermittlung und -bewertung.

Kompetentes Handeln erfordert vom Einzelnen ein Zusammenwirken von Leistungs- und Verhaltensdispositionen, also von motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Gewohnheiten und Einstellungen. Dieses Zusammenwirken wird als Handlungskompetenz bezeichnet und umfasst Sachkompetenz, Methodenkompetenz, soziale und personale Kompetenz.

### **Standards**

Die nachfolgenden Standards beschreiben die Kompetenzen, die Schülerinnen und Schüler im Fach Sport am Ende der Grundschulzeit erworben haben müssen, um ein erfolgreiches Weiterlernen zu sichern.

#### **Standards am Ende der Jahrgangsstufe 4**

##### **Spielen – Spiele**

Die Schülerinnen und Schüler

- gehen kontrolliert mit Spielgeräten in Übungssituationen um,
- verstehen die Grundidee eines Spiels und spielen regelgerecht,
- lösen Störungen innerhalb der Spielgruppe sowie Regelkonflikte – gegebenenfalls mit Hilfe–, so dass das Spiel in Gang bleibt,
- benennen Merkmale für faires Spielverhalten und beachten sie in der Regel,
- reflektieren ihr Handeln und setzen Erkenntnisse in ein verbessertes Spielhandeln um,
- übernehmen einfache Schiedsrichteraufgaben.

##### **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

Die Schülerinnen und Schüler

- führen die leichtathletischen Grundformen in unterschiedlichen Handlungssituationen aus und beachten erste grundlegende Bewegungsmerkmale,
- gehen beim Üben und bei Wettkämpfen verantwortungsbewusst mit sich, mit anderen, mit Materialien, Übungsstätten und der Umwelt um,
- dokumentieren die individuellen Leistungsergebnisse.



### **Bewegen an Geräten – Turnen**

Die Schülerinnen und Schüler

- präsentieren Bewegungsformen und -fertigkeiten an einigen Geräten allein, mit Partnerin/Partner oder in der Gruppe,
- treffen Handlungsentscheidungen risiko- und verantwortungsbewusst,
- übernehmen ausgewählte Aufgaben zur Sicherheitsstellung und Hilfeleistung,
- bauen gemeinsam Geräte sicher auf und ab,
- verstehen Grundbegriffe der Fachsprache.

### **Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz**

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen einfache bewegungsrhythmische Gestaltungs- und Improvisationsaufgaben allein, mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Gruppe – gegebenenfalls mit Hilfe,
- präsentieren kleinere Choreografien oder Kunststücke – auch mit Gerät – allein oder mit einer Partnerin/einem Partner,
- verstehen Grundbegriffe der Fachsprache und nutzen zur Verfügung gestellte Anleitungen oder Darstellungen.

### **Kämpfen nach Regeln**

Die Schülerinnen und Schüler

- ringen nach vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln,
- kämpfen auf spielerische Weise gegeneinander und achten dabei sowohl auf die eigene körperliche Unversehrtheit als auch auf die der anderen,
- übernehmen einfache Schiedsrichteraufgaben.

### **Fahren, Gleiten, Rollen**

Die Schülerinnen und Schüler

- bewegen sich kontrolliert beim Fahren, Gleiten oder Rollen – gegebenenfalls mit Materialien/Geräten,
- gehen verantwortungsbewusst mit sich, mit anderen, mit Materialien/Geräten und mit der Umwelt um,
- benennen Sicherheitsregeln und verhalten sich regelgerecht.



## **Gestaltung von Unterricht – fachdidaktische Ansprüche**

Sportunterricht ist erfahrungs- und handlungsorientiert und steht vorrangig in Verbindung mit eigener Bewegungstätigkeit. Bewegung, Spiel und Sport bieten wichtige Elemente individueller und sozialer Lebensgestaltung und sind durch gesellschaftliche Ansprüche, Erwartungen und Normen geprägt.

### **Inhaltliche Vielfalt**

Alle Perspektiven sind zu berücksichtigen. Bei welchem Inhalt welche Perspektiven in den Vordergrund rücken, entscheiden die Lehrerinnen und Lehrer je nach Situation und Zielstellung. Diese Mehrperspektivität im Sportunterricht soll auch dazu anleiten, Unterschiede zwischen einzelnen Perspektiven zu erkennen, zu besprechen und so Anhaltspunkte für das eigene Handeln anzubahnen.

### **Bewegungsintensität**

Der Sportunterricht muss die Spannbreite von Konzepten zur grundlegenden Bewegungsentwicklung bis hin zu dem Konzept des Sportartenlernens ausschöpfen. Das kann nur durch eine Vielfalt inhaltlicher Angebote erreicht werden. Bei der Auswahl dieser Angebote ist unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven exemplarisch vorzugehen. Inhaltliche Vielfalt schließt auch das Aufgreifen von Trendsportarten ein.

Die Unterrichtsgestaltung zielt auf eine hohe Bewegungsintensität aller Schülerinnen und Schüler. Das Lernen an Stationen, Zusatzaufgaben und die Förderung der Fähigkeit zum selbstgesteuerten Lernen sind Beispiele, die eine angemessene Bewegungsintensität ermöglichen.

### **Problemorientierung**

Im Sportunterricht erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie sich durch unterschiedliche Zielsetzungen, Einstellungen und Regeln sportliche und spielerische Aktivitäten verändern und welche Auswirkungen dies auf den Umgang mit dem eigenen Körper und den Umgang mit anderen hat. Um Wahrnehmungsprozesse zu ermöglichen, werden Erfahrungen bewusst gemacht und erörtert. Das schließt ein, Lösungswege zu finden, zu diskutieren, zu erproben und zu reflektieren. Dieser Anspruch wird durch problemorientierte Aufgabenstellungen eingelöst.

### **Koedukation**

Das Fach Sport wird koedukativ unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler lernen sich in ihren biologisch und gesellschaftlich bedingten Unterschieden und Gemeinsamkeiten kennen und akzeptieren. Dabei lernen sie nicht nur miteinander, sondern auch voneinander und erweitern ihr Rollenverständnis. Die Gestaltung einzelner Situationen kann auf Grund geschlechtsspezifischer Unterschiede oder Erfahrungen eine zusätzliche Herangehensweise erfordern.



### **Mitbeteiligung**

Handlungs- und Entscheidungsspielräume für die Schülerinnen und Schüler sowie Offenheit und Improvisation im Sportunterricht sind Unterrichtsprinzipien, die nicht im Widerspruch zu den Ansprüchen von Planmäßigkeit und Effektivität stehen. Innerhalb gewisser Grenzen sollen Raum und Zeit für spontanes Handeln, für Mitbestimmung bei der Unterrichtsgestaltung, für Einfälle und Improvisationen im Schulsport bleiben. Die Bewegungsaufgabe und das induktive Lehrverfahren erfüllen diese Forderungen am ehesten. Darüber hinaus ist es unerlässlich, die Schülerinnen und Schüler systematisch zum verantwortlichen Helfen und Mitwirken zu befähigen (z. B. Auf- und Abbau von Geräten und Stationen, Messen, Helfen und Sichern).

Die Schülerinnen und Schüler lernen besonders motiviert und nachhaltig, wenn Aufgaben- und Übungsformen so oft wie möglich in spielerischer Form angeboten oder mit Spielideen verknüpft werden.

### **Verständigung**

Konflikte im Sportunterricht sind so oft wie möglich durch Verständigung zu lösen, insbesondere durch die Gestaltung von Unterrichtsgesprächen. Die Verwirklichung dieses Anspruchs fördert gleichzeitig soziale Integration. Denn im Prozess der Verständigung lernen die Beteiligten auch, sich gegenseitig zu respektieren.

### **Wertorientierung**

Die Wertorientierung zielt auf Fairness, selbstverantwortliche Regelbeachtung, Entwicklung von Leistungsbereitschaft und ein individuelles Leistungsverständnis. Diese Werte können vor allem dann erfolgreich entwickelt werden, wenn sie durchgängig thematisiert werden. Die Vorbildwirkung der Lehrerinnen und Lehrer hat eine entscheidende Funktion.

### **Sport im Freien**

Sportunterricht soll auch im Freien stattfinden. Dabei sind die besonderen klimatischen Verhältnisse der Insel Teneriffa zu berücksichtigen.

### **Regionalbezug**

Im Sportunterricht werden nach Möglichkeit regionale Gegebenheiten einbezogen. Dies ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, ihren unmittelbaren Bewegungsraum zu erfahren und damit ihre Bewegungschancen zu erweitern. Dabei nimmt der Sportunterricht regionale Erscheinungsformen und in Vergessenheit geratene Spiel- und Bewegungsformen auf und betrachtet sie als erhaltenswerte Kulturgüter.



Die oben beschriebenen Kompetenzen sollen unter Berücksichtigung der fachdidaktischen Ansprüche in den nachfolgend aufgeführten Themenfeldern entwickelt werden und zu den festgelegten Standards führen.

Der **inhaltlichen und organisatorischen Planung** des Unterrichts liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden für die jeweilige Klassenstufe zugrunde (Klasse 1= 3-4 Std., Klasse 2-4= 3 Std.).

Darüber werden Sport-Arbeitsgemeinschaften angeboten

**Freiräume im Sportunterricht** schaffen Möglichkeiten, über die Lernbereiche hinaus, weitere Bewegungs- und Spielformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. Sportart übergreifende Angebote in den Unterricht einzubeziehen. Für die Auswahl von Inhalten hat sich die Fachschaft Sport auf folgende Empfehlungen geeinigt:

- Streetball, Frisbee
- Klettern, Wandern, Rad wandern
- Skateboard-, Inlineskate-, Rollschuhfahren, Slacklining
- Showprogramme.

Die Auswahl weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller sowie sachlicher Bedingungen vorzunehmen.

Der Sportunterricht kann als **Einzel- oder Doppelstunde** stattfinden. Angestrebt wird die gleichmäßige Verteilung über die Woche.

**Schwimmunterricht** in der Grundschule ist aufgrund der räumlichen und organisatorischen Begebenheiten nicht vorgesehen.

Für den Sportunterricht ist das **Tragen der einheitlichen Sportkleidung** für alle Schüler verpflichtend.

### Leistungsbewertung

Eine Benotung aller Lehrplaninhalte ist **n i c h t** vorgesehen, Wahlmöglichkeiten sind gegeben.

Ausgehend von den Anforderungen des Arbeitsplanes können Leistungs- bzw. Bewertungskriterien auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden (Kompetenzbereiche). Die motorisch-sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungsgestaltung, Zeit- und Distanzmaximierung, verkörpern die **Sachebene**.

Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welche im Grad der Ausprägung des Mitgestaltens und Kooperierens sowie des sportgerechten und sozialen Handelns einzuschätzen sind.

Die **individuelle Ebene** berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie das Bereitsein des jeweiligen Schülers.

Daraus wird eine Note gebildet, die sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt.

Die Fachkonferenz Sport legt die Niveaustufen der Anforderungen und deren Bewertung so einheitlich wie möglich fest. Dabei können für die Bewertung und Zensierung 3 Maßstäbe genutzt werden:

1. Objektive Norm
2. Intersubjektive Norm (Schulnorm)
3. Intrasubjektive Norm (individuelle Steigerung)



### **Klassenstufe 1/2**

Ein vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Spielformen in einer freudvollen Unterrichts Atmosphäre trägt dazu bei, dass die Schüler ihrem Drang nach Bewegung gerecht werden und gleichzeitig bestehende Entwicklungsdefizite weit gehend ausgleichen können.

Mit ausgewählten Spielen erweitern die Schüler vor allem ihre Erfahrungen im Umgang mit

dem eigenen Körper und mit verschiedenartigen Materialien, im gemeinsamen Gestalten

sowie im Umgang mit anderen Schülern. Sie vervollkommen zielgerichtet ihre koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und verbessern so ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit

sowie ihre Wahrnehmungsleistungen.

Auf der Alltagsmotorik aufbauend üben und entwickeln die Schüler vielfältige und grundlegende Fertigkeiten, die in einem **Themenfeld „Spielen-Grundformen der Bewegung“** zusammengefasst werden können.

Sie wenden diese Fertigkeiten weitgehend variabel an und bereiten sich damit auf die Sportarten orientierten Themenfelder ab der Klassenstufe 3 vor.

### **Themenfeld Spielen - Grundformen der Bewegung**



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Spiele</b>	
Spiele zur Schulung der Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiele zur optischen Differenzierung von Farben, Formen und Größen, zum Differenzieren und Lokalisieren von Geräuschen</li> <li>▪ Spiele zum ertasten von Eigenschaften und Formgebungen an Geräten und Körpern</li> <li>▪ Spiele zum Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen (z. B.: Platzsuch- und Wechselspiele, Tanz- und Singspiele, Schattenlaufen, Spiegelbild, Nummern- und Farbwettläufe, Materialien einsammeln, Fantasiereise, Reise durch den Körper, Steifer Mann)</li> </ul>
Spiele zur Entwicklung von Körpererfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kontaktspele mit einem Partner und in der Gruppe</li> <li>▪ Spiele auf verschiedenen Unterlagen (Böden, Matten, Materialien, mit und ohne Sportschuhe)</li> <li>▪ Spiele in der Halle, im Freien</li> <li>▪ Darstellungs- und Rollenspiele</li> <li>▪ Kraft- und Gewandtheitsspiele (z. B.: Führen und Folgen, Ringender Kreis, Tauziehen, Hahnenkampf)</li> <li>▪ individuelle Gestaltungsformen initiieren</li> </ul>
Spiele zur Entwicklung von Materialerfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiele mit unterschiedlichen Geräten und Alltagsmaterialien</li> <li>▪ Spielen in verschiedenen Medien (Wasser, Schnee)</li> <li>▪ Spielen mit Bällen, Reifen, Bändern, Tüchern aus verschiedenen Materialien und in unterschiedlichen Größen</li> <li>▪ Spielen mit Teppichfliesen, Zeitungen, Bierdeckeln, Kartons</li> <li>▪ Vorschläge der Schüler einbeziehen</li> </ul>
Spiele zur Erweiterung von Sozialerfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kooperative Spiele (miteinander) in Paaren oder Gruppen</li> <li>▪ New Games, Kontaktspele (z. B.: Verzaubern - Erlösen, Habicht und Henne, Aufstand, Stand-Halten, Zehenfechten, Menschenpyramide, Riesenraupe, Tausendfüßler)</li> <li>▪ Spiele durch Schüler verändern</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Gehen/ Laufen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel- und Übungsformen zum Sammeln von Geh- und Lauferfahrungen</li> <li>▪ lange, kurze, schnelle, langsame Schritte; vorwärts, rückwärts, überkreuz, nachstellen</li> <li>▪ Fußaufsatz auf verschiedenen Sohlenbereichen, laut und leise, mit und ohne Sportschuh auf wechselnden Untergründen</li> <li>▪ um und über Hindernisse</li> </ul>
Rhythmisches Gehen/ Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmisieren der Schritte nach optischen und akustischen Impulsen</li> <li>▪ Verändern von Schrittlängen, Schrittfrequenzen, Richtungsänderungen</li> </ul>
Schnelles Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiele zur Entwicklung von Reaktion, Koordination und Schnelligkeit (z. B.: Platzwechselspiele, Haschspiele als Paar- und Mannschaftsspiele, Staffelspiele)</li> <li>▪ Wettläufe, schnelle Läufe bis 30 m</li> <li>▪ Ablaufspiele aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen</li> </ul>
Ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiele zur Entwicklung von Laufausdauer (z. B.: Erbeuten/Keulenjagd, Figurenlaufen, Zeigerlauf, Verfolgungslauf, Orientierungslauf, Hindernislauf)</li> <li>▪ ausdauerndes Laufen mit Gehpausen</li> <li>▪ Lebensalter-Minutenlauf</li> <li>▪ vorwiegend im Freien</li> <li>▪ in unterschiedlichen Geländeformen laufen</li> </ul>
Laufen in Staffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen in Runden-, Pendel- und Umkehrstaffel ohne und mit Übergabe von unterschiedlichen Gegenständen</li> <li>▪ natürliche Umgebung nutzen</li> </ul>





Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Werfen/ Fangen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Spielformen, Spiele zum Sammeln von Wurferfahrungen</li> <li>▪Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten (Material, Gewicht, Umfang; Tennis-, Tischtennis-, Feder-, Schlag-, Soft-, Indiacabälle, Wurfringe, Stäbe, selbst angefertigte Wurfgeräte)</li> <li>▪Werfen in die Höhe, Weite, auf feste und bewegliche Ziele</li> <li>▪Werfen und Fangen aus und in unterschiedlichen Ausgangsstellungen (Stehen, Sitzen, Knien, Liegen) einzeln, mit Partner und in der Gruppe</li> <li>▪Werfen links und rechts, ein- und beidhändig, Wurfvariationen erproben (Schlagwerfen, Schleudern, Schocken, Stoßen)</li> <li>▪Schlagweitwerfen mit Schlagball in eine Wurfasse aus dem Stand, aus dem Angehen</li> <li>▪Sicherheitsvorkehrungen beachten</li> <li>▪Kunststücke mit unterschiedlichen Geräten, Balancieren, Jonglieren</li> </ul>
<b>Ball führen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪mit Hand und Fuß (beidseitig)</li> <li>▪mit verschiedenen Bällen und anderen Materialien um, unter, über Hindernisse</li> <li>▪verschiedene Formen (Schieben, Rollen, Prellen, Dribbeln)</li> </ul>
<b>Hüpfen/ Springen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Spielformen und Spiele zum Sammeln von Sprungerfahrungen (z. B.: Sprunghopse, Gummitwist, Hinkstaffel, Hinkhasche, Inselfspringen)</li> <li>▪Hüpfen/Springen am Ort und im Raum in vielfältigen Bewegungsformen nach akustischen, optischen Impulsen bzw. nach freier Gestaltung</li> <li>▪ein- und beidbeinig</li> <li>▪ohne und mit Geräten (Seile, Reifen, Bälle)</li> <li>▪ohne und mit Partner</li> <li>▪Hüpfen/Springen in die Höhe, in die Weite, in ein Ziel</li> <li>▪Weitspringen in eine Weitsprunggrube aus kurzem Anlauf</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Rollen/ Wälzen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen und Wälzen des Körpers um die Quer- und Längsachse</li> <li>▪ vorwärts-rückwärts</li> <li>▪ aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen</li> <li>▪ auf verschiedenen Unterlagen (um Geräte) in der Ebene und in der Schräge</li> <li>▪ Rückenschaukel, Schneidersitzrollen</li> <li>▪ weitere Formen erproben</li> <li>▪ kleine Übungsverbindungen gestalten</li> </ul>
<b>Kriechen/ Steigen/ Klettern</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf dem Boden</li> <li>▪ auf, über, an und durch Geräte/Gerätelandschaften</li> <li>▪ nach vorgegebenen oder frei gewählten Wegen und Bewegungsaufgaben</li> </ul>
<b>Balancieren</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf festen und beweglichen Untergründen, mit vorgegebenen Bewegungsformen (Gehen - vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkreuz; allein, mit Partner; Hüpfen, Laufen)</li> <li>▪ Hemmungen durch Hilfen abbauen</li> </ul>
<b>Stützen/ Hangeln/ Schwingen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stützübungen am Boden, an Geräten (Bank, Balken, Reck, Barren, Bock) als Halte- und Fortbewegungsübung</li> <li>▪ Schwingen im Stütz am Barren, Hangeln und Schwingen an Kletterstangen, Tauen, am Reck u. a. Geräten</li> </ul>
<b>Tanzen/ Nachahmen/ Darstellen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einfache Sing- und Tanzspiele, Kindertänze (Musikwünsche der Schüler berücksichtigen)</li> <li>▪ Bewegungsmuster von Tieren, Personen nachahmen</li> <li>▪ Empfindungen/Gefühle in Bewegungen ausdrücken</li> <li>▪ Geschichten/Themen gestalten und erraten</li> <li>▪ Bewegungstheater</li> </ul>



**Klassenstufe 3/4**

Der Sportunterricht in den Klassenstufen 3 und 4 knüpft an die vielfältigen sozialen und motorischen

Erfahrungen aus den Klassenstufen 1 und 2 an. Mit der Einführung von vielfältigen Themenfeldern wird eine Grundlage für den Sportart orientierten Unterricht in den weiterführenden Schularten gelegt. Durch vielseitige und abwechslungsreiche Übungen erfahren die Schüler Freude an der Bewegung, am Sport und am Spiel. Neben der Akzentsetzung auf eine breite koordinative und konditionelle Vervollkommnung stehen grundlegende Fertigkeiten als Basis für den Übungserfolg im Mittelpunkt des Unterrichts dieser Klassenstufen.

**Themenfeld Spielen-Spiele**

Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Spiele/ Erleben/ Erfahren</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiele zur Schulung der Wahrnehmung, zur Entwicklung von Körpererfahrungen und zu Materialerfahrungen</li> <li>▪ Spiele zur Erweiterung von Sozialerfahrungen</li> <li>▪ Anregungen für das selbstständige Spielen im Freizeitbereich</li> </ul>
<b>Spiele/ Üben</b>	
Werfen/ Fangen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zuspielen, Annehmen ein- und beidhändig; an die Wand, mit Partner, in der Gruppe</li> <li>▪ direkt, indirekt; am Ort und in der Bewegung</li> <li>▪ einfache Formen des Freilaufens</li> </ul>
Ball führen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prellen und Dribbeln mit Hand, Fuß und Arm</li> <li>▪ rechts und links, einhändig und beidhändig</li> <li>▪ vor-, rück-, seitwärts, um Markierungen</li> <li>▪ mit unterschiedlichen Bällen, Gegenständen</li> <li>▪ ohne und mit Partner/Gegner</li> <li>▪ einfache Formen des Abwehrens</li> </ul>
Werfen/ Schießen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf feste und bewegliche Ziele</li> <li>▪ aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und Entfernungen</li> <li>▪ Schlag-, Druck-, Prell-, Schleuder-, Überkopfwürfe</li> <li>▪ Würfe mit verschiedenen Geräten und Materialien</li> <li>▪ Ball führen und schießen mit Innenseite und -spann</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
Spielen auf Tore und Körbe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Handball, Fußball, Basketball, Unihockey unter vereinfachten Bedingungen</li> <li>▪Vereinfachung der Regeln</li> <li>▪Spielgeräte und Spielfelder, Torflächen, Korbhöhe bzw. -durchmesser variieren</li> <li>▪Sportartspezifische kleine Spiele</li> </ul>
Spielen über ein Netz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Tischtennis, Tennis, Badminton, Volleyball, Faustball unter vereinfachten Bedingungen</li> <li>▪Vereinfachung der Regeln, Verändern der Spielflächen</li> <li>▪Spielen mit unterschiedlichen Materialien</li> <li>▪Einzel-, Doppel- und Mannschaftsspiele</li> </ul>
Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪z.B. Zweifelderball, Ball über die Schnur, Parteiball, Brennball</li> </ul>

**Themenfeld Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

<b>Laufen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪kleine Spiele und Wettbewerbe zur Entwicklung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer</li> <li>z. B.: <i>Schwarz-Weiß, Ziellaufen, Blindsprint, Los vom Schatten, Rundenwahllauf, Zeitschätzer, Schatzsuche</i></li> </ul>
Rhythmisches Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪rhythmisches Überlaufen flacher Hindernisse mit festen und wechselnden Abständen</li> </ul>
Schnelles Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Steigerungsläufe, Tempo- und Tempowechseläufe</li> <li>▪Zeitläufe über 30 m, 50 m</li> <li>▪Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen nach akustischen und optischen Signalen</li> </ul>
Ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Geländeläufe, Orientierungsläufe, Lebensalter-Minutenlauf</li> </ul>
Staffellaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Hasche im Wechselraum, endlose Staffel ohne und mit Übergabe</li> <li>▪Runden- und Umkehrstaffeln</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Springen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Sprungerfahrungen und zur Verbesserung der Sprungkraft z. B.: <i>Seilspringen, Springender Kreis, Sprungstaffeln</i></li> <li>▪ Einfach- und Mehrfachsprünge</li> </ul>
Weitspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Weitspringen mit und ohne Höhenorientierung aus einer Absprungzone</li> <li>▪ mit steigendem Anlauf, Springen von erhöhter Absprungstelle, 5-9 Anlaufschritte</li> </ul>
Hochspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Steigesprünge/ Schersprünge aus dem Angehen, Anlaufen</li> <li>▪ unterschiedliche Höhenhindernisse, 3-5 Anlaufschritte</li> <li>▪ Sprungvarianten erproben</li> </ul>
<b>Werfen/ Stoßen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Wurf- und Stoßerfahrungen z. B. <i>Ballvertreiben, Brennball</i></li> <li>▪ Zielwerfen und -stoßen mit verschiedenen Geräten auf feste und bewegliche Ziele aus unterschiedlichen Entfernungen, aus dem Stand, dem Angehen</li> <li>▪ Werfen/Stoßen in Kombination mit Laufübungen</li> <li>▪ Wurf- und Stoßmehrkämpfe</li> <li>▪ Werfen/Stoßen in natürlichem Gelände mit natürlichen Gegenständen (Sicherheit beachten)</li> </ul>
Weitwerfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlagwerfen aus dem Stand, aus dem Angehen (3Schritte)</li> <li>▪ Wurfvarianten erproben</li> </ul>



**Themenfeld Bewegen an Geräten – Turnen**

Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Turnen an Geräten</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ freies Bewegen an Großgeräten, an Gerätekombinationen</li> <li>▪ Hindernisturnen, Hindernisläufe, Hindernisstaffeln</li> <li>▪ Schüler gestalten die Gerätearrangements und Abläufe mit bzw. selbst nach gebundener Themenvorgabe oder freier Themenwahl (z. B. <i>Durchqueren eines Urwaldes</i>)</li> </ul>
<b>Rollen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vor-, rück- und seitwärts auf unterschiedlichen Ebenen (gerade/geneigte),</li> <li>▪ mit verschiedenen Ausgangs- und Endstellungen</li> <li>▪ Einfach- und Mehrfachrollen ohne und über Hindernisse/Partner</li> <li>▪ mit Partner bzw. in der Gruppe als Synchronübung</li> <li>▪ Schüler gestalten Kombinationen/Verbindungen von Rollen selbst</li> </ul>
<b>Spielen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stützsprünge (beidbeiniger Absprung) aus dem Stand, dem Anlauf, mit Überspreizen, Aufknien, Aufhocken auf Geräte</li> <li>▪ Sprunggrätsche über den Bock</li> <li>▪ Hockwende über den Kasten</li> <li>▪ Niedersprünge als Streck-, Hock-, Grätschsprung vom Kasten, Bock, Schwebebalken oder Turnbank, ohne und mit Drehung</li> <li>▪ freie Sprünge mit dem Minitrampolin</li> <li>▪ Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Schwingen/ Schaukeln</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Überschwingen von Hindernissen mit dem Tau (ohne und mit ½ Drehung)</li> <li>▪Schwingen im Stütz am Barren mit Aufgrätschen und Einspreizen</li> <li>▪Schwingen im Hang an Barren, Reck und Ringen</li> </ul>
Auf- und Abschwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Hüftaufschwung am Reck mit Geräte- und Partnerhilfe</li> <li>▪ Knieab- und Knieaufschwung mit und ohne Partnerhilfe</li> <li>▪Hüftabzug</li> <li>▪Kehre am Barren</li> </ul>
<b>Stehen/ Stände</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ein- und beidbeinige Stände auf unterschiedlichen Geräten</li> <li>▪aufrecht, in der Hocke und im hohen Ballenstand</li> <li>▪Posen selbst gestalten</li> </ul>
Kopf- und Handstände	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Kopfstand mit Partnerhilfe (in den Hockstand zurückführen)</li> <li>▪Handstandschwingen an die Wand bzw. mit Partnerhilfe (ohne Abrollen)</li> <li>▪Handstützüberschlag seitwärts</li> </ul>
<b>Balancieren</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Gehen vor-, seit- und rückwärts, Laufen, Hüpfen, Drehen auf schmalen, festen und beweglichen Untergründen</li> <li>▪Drehungen im Stand, im Hockstand</li> <li>▪Verbindung einfacher Geh-, Dreh- und Hüpfelemente</li> <li>▪Verbindungen vorgeben, selbst gestalten</li> <li>▪mit geringen Höhen beginnen</li> </ul>



Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Klettern</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ an schräggestellten, senkrechten und kombinierten Geräten</li> <li>▪ an Gitter- und Kletterleitern, Sprossenwänden, Tauen, Kletterstangen</li> </ul>

**Themenfeld Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz**

<b>Bewegen ohne Handgerät</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen</li> <li>▪ Finden von Bewegungsformen</li> <li>▪ Kette, Kreis vorwärts/rückwärts</li> <li>▪ Drehungen 1/4 bis 1/1, links, rechts</li> <li>▪ allein, mit Partner und um den Partner</li> <li>▪ Übungsfolgen nach Bewegungsbegleitung, mit Tempoänderung</li> <li>▪ Einsatz rhythmischer Geräte, Einbeziehen des Raumes und der Gruppe</li> <li>▪ freie und gebundene Formen</li> <li>▪ Verbindung von Gehen, Laufen, Hüpfen</li> <li>▪ Nachstellschritte, Nachstellsprungschritte, Kreuzschritte</li> <li>▪ Drehungen mit Bewegungsbegleitung, Tempoänderung</li> <li>▪ Kombinationen mit Partner, in der Gruppe</li> </ul>
<b>Bewegen mit Handgerät</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsfolgen in verschiedenen Bewegungsformen</li> <li>▪ Laufen, Springen, Kreisen, Fangen, Werfen, Rollen, Prellen, Schlagen, Pendeln, Schwenken, Zwirbeln, Drehen, Führen, Stände (Posen)</li> <li>▪ Einbeziehen spielerischer Formen, Übungen am Ort, in der Bewegung</li> <li>▪ vorwärts, rückwärts; allein, mit Partner, in der Gruppe</li> <li>▪ Einsatz verschiedener Handgeräte: Seil, Keule, Reifen, Ball, Stab, Tuch, Band</li> </ul>





Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Tanz</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Verbindung von Rhythmus und Bewegung</li> <li>▪sich im Raum orientieren, Tanzschritte mit und ohne vorgegebene Schrittfolge</li> </ul>
Folkloretanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Auswahl aus regionaler, nationaler und internationaler Folklore</li> <li>▪Ketten-, Kreis-, Reihentänze</li> <li>▪Einbeziehen selbst gebastelter Musikinstrumente und Trachten</li> </ul>
Sportlicher Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Grundschnitte des Aerobic</li> <li>▪freie und gebundene Kombinationen (Jazztanz, Modetänze, einfache Tanzchoreografien)</li> <li>▪Musikwünsche der Schüler berücksichtigen</li> </ul>
<b>Gestalten/ Nachahmen/ Improvisieren</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Bewegungen in verschiedenen Gestaltungs- und Ausdrucksformen</li> <li>▪Umsetzen akustische Signale in Bewegung umsetzen</li> <li>▪Einzel- und Gruppengestaltung mit und ohne Themenbezug</li> <li>▪tänzerische, sportive, showartige Gestaltung,</li> <li>▪Bewegungstheater</li> <li>▪Tierimitationen, Darstellungsaufgaben aus dem Alltag</li> <li>▪Anregungen durch Einsatz verschiedener Geräte, Materialien, Musik, Geräusche, Reime</li> <li>▪Gefühle und Empfindungen durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪Imitation von Märchenfiguren, Fabelwesen</li> <li>▪Kunststücke allein, mit Partner oder als Gruppe ausdenken und vorführen,</li> <li>▪Jonglier- und Zirkusübungen</li> </ul>
<b>Körper kräftigen und entspannen</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Übungen aus der funktionellen Gymnastik,</li> <li>▪haltungserzieherische und körperkräftigende Übungen, ▪Aerobic</li> <li>▪Körperwahrnehmungsübungen, Traumreisen, Fantasiegeschichten</li> </ul>



**Themenfeld Kämpfen nach Regeln**

Anforderungen	Beispiele zur Inhaltsauswahl
<b>Kämpfe um das Gleichgewicht</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partnerkämpfe, auch mit Zusatzanforderungen (Hahnenkampf, Kampf auf der Linie, Reiterkampf)</li> <li>▪ Kämpfe mit Zusatzanforderung (z.B. durch Veränderung der Standfläche)</li> </ul>
<b>Kämpfe um den Raum</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zieh-, Schiebe- und Ringkämpfe in unterschiedlichen Körperlagen, mit Partner, in der Gruppe (z.B. Armziehen, Über die Linie ziehen, Sumo)</li> <li>▪ Kampf um Körperzonen</li> <li>▪ Kämpfen auf Matten</li> <li>▪ spielerische Formen in der ganzen Klasse (z.B. Rübenziehen, Tauziehen, Ringender Kreis, Katz und Maus)</li> </ul>
<b>Kämpfe um Geräte und mit Geräten</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufgaben zum Kämpfen mit Spielgeräten und anderen Materialien (z.B. Kampf um den Ball, Rugby, Seileklau, Fechtkämpfe mit Zeitungen)</li> </ul>



**Themenfeld Fahren, Gleiten, Rollen**

<b>Bewegungserfahrungen sammeln</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Bewegungsaufgaben zum Balancieren, einbeinig, geschlossene Augen, mit Zusatzaufgaben, auf verschiedenen Untergründen</li> <li>▪Aufgaben mit Geräten</li> <li>▪Materialien zum Fahren, Gleiten, Rollen und Rutschen</li> <li>▪Bewegungsaufgaben auf glatten Unterlagen, in der waagerechten oder geneigten Ebene</li> </ul>
<b>Bewegungsfertigkeiten erlernen und üben</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Aufgaben mit Geräten, Materialien zum Fahren, Gleiten, Rollen und Rutschen</li> <li>▪Übungsformen zur Fortbewegung, allein oder mit Partner, in der Gruppe, in unterschiedlichen Tempi, vw/ rw</li> <li>▪Geschicklichkeitsaufgaben und -spiele (z.B. Parcours, Gerätearrangements, Kunststücke, Rollbrettführerschein, Fahrradpass, Inliner)</li> <li>▪Orientierungs-, Reaktions-, Kooperationsspiele (z.B. Schattenfahren,, Autospiel, Slalomfahren, Stoppspiele)</li> </ul>
<b>Bewegungsfertigkeiten anwenden</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪kleine gerätespez. Wettkämpfe, Rennen über div. Distanzen, Slalom</li> <li>▪einfache Spielformen in kleinen Gruppen</li> <li>▪Parcours, Gerätearrangements</li> <li>▪Geschicklichkeitsaufgaben und -spiele</li> <li>▪Slalom</li> <li>▪Wettkämpfe</li> <li>▪Touren, Abfahrten, Langläufe</li> </ul>