

# Schulinternes Fachcurriculum SPORT

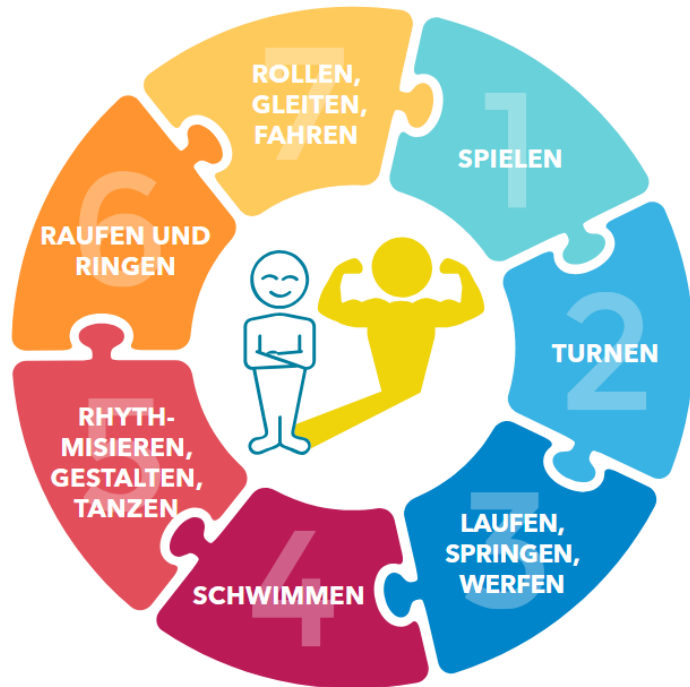
Regenbogenschule Melsdorf/Strohbrück

# Grundlagen und Zielsetzung

- Das schulinterne Fachcurriculum Sport der Regenbogenschule orientiert sich an den Fachanforderungen Sport für die Primarstufe in Schleswig-Holstein. Ziel ist die Förderung grundlegender motorischer, koordinativer und sozialer Kompetenzen durch ein vielfältiges Bewegungsangebot.



# Kompetenzbereiche im Sportunterricht



1. Spielen (z. B. kleine Spiele, Mannschaftsspiele, Fair Play)
2. Turnen (z. B. Gerätebahnen, Bewegung an und mit Geräten)
3. Laufen, Springen, Werfen (z. B. Leichtathletik, Koordinationstraining)
4. Schwimmen (nur Klasse 3, z. B. Wassergewöhnung, Schwimmtechniken)
5. Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen (z. B. Bewegungen zur Musik, Choreografien)
6. Ringen und Raufen (z. B. Zweikampfübungen, respektvolle Auseinandersetzung)
7. Rollen und Gleiten (z. B. Bewegungserfahrungen mit Rollbrettern)

# Differenzierungsmaßnahmen:



# Methodische und didaktische Grundsätze

- Differenzierung und Individualisierung (Anpassung der Anforderungen an die individuellen Fähigkeiten der Kinder)
- Förderung von Bewegungsfreude und Motivation
- Sicherheit und Unfallverhütung als integrale Bestandteile des Unterrichts
- Förderung sozialer Kompetenzen durch kooperative Spielformen
- Einbindung spielerischer und gestalterischer Elemente in den Unterricht
- **Fördern und Fordern:** Differenzierte Lernangebote für alle Schülerinnen und Schüler, um individuelle Stärken zu nutzen und Schwächen gezielt zu verbessern.

# Eingangsphase (Jahrgangsstufe 1+2)

## Block 1

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>SPIELEN (1)</b>		
Kleine Spiele <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen</li> <li>• Laufen &amp; Fangen</li> <li>• Koordination (Orientierung und Reaktion)</li> <li>• Lauf- &amp; Fangspiele</li> <li>• Gewinnen &amp; Verlieren</li> <li>• Koordinationsspiele</li> <li>• Kooperationsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Sportunterrichts (offener Einstieg oder vorgegebene Spiele)</li> <li>• Einführung von Regeln und Rituale zur Strukturierung des Sportunterrichts und von Spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen verschiedene Spiele und Spielregeln</li> <li>• Halten sich an vorgegebene Regeln und Rituale</li> <li>• Können sich im Raum orientieren</li> <li>• Reagieren auf verschiedene Reize und nehmen diese wahr</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spielerische Ausdauerschulung	Laufprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauftempo wahrnehmen (gehen, joggen, laufen, sprinten), thematisieren und reflektieren (mit welchem Tempo kann ich ausdauernd laufen?)</li> <li>• Laufen mit gleichmäßiger Atmung (Laufen ohne zu schnaufen); angemessenes ausdauerndes Lauftempo (dabei kann man sich unterhalten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl eines angemessenen ausdauernden Lauftempo</li> <li>• Anpassen an ein Lauftempo vom Partner oder von Gruppe</li> <li>• Ausdauerndes Laufen über mindestens 15 - 30 Minuten ohne Pause</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <u>Leistungsüberprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Lauftag (15 - 60 Minuten ausdauernd laufen)</li> </ul>

# Eingangsphase (Jahrgangsstufe 1+2)

## Block 2

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>RHYTHMISIEREN, GESTALTEN, TANZEN (5)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige rhythmische Bewegungen</li> <li>• z.B. Seilspringen oder Mitmachtänze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige Rhythmen und Melodien in Bewegungen umsetzen und Assoziationen zu Bewegungswelten schaffen</li> <li>• Liedtexte in Bewegung umsetzen</li> <li>• vielfältiges rhythmisches Hüpfen; frei und zu vorgegebenen Rhythmen</li> <li>• Rhythmisches Schwingen mit dem Seil; auf der Stelle und in Bewegung</li> <li>• Schwung des Seils kommt aus dem Handgelenk, nicht aus den Armen</li> <li>• Liedtexte in Bewegung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann sich rhythmisch frei bewegen.</li> <li>• Kann rhythmisch Tanzschritte umsetzen.</li> <li>• Kann das Seil über den Körper schwingen und darüber springen.</li> </ul>
<b>TURNEN (2)</b>		
<p>Alternative Spielgeräte - Geräteführerschein</p> <p>Abenteuerturnen</p> <p>Turnerische Fähigkeiten (z.B. rollen, stützen, klettern, schwingen, hängeln, springen, balancieren)</p> <p>Turnerische Fertigkeiten – an verschiedenen Geräten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelgerechter Umgang mit Spielgeräten &amp; mit Kleingeräten (z.B. kleine/r Kasten/Matte, Langbank)</li> <li>• Aufbau grundlegender koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, ...)</li> <li>• Anbahnung der 3 K's (Kopf leitet Bewegung ein, Körperspannung, Kraft)</li> <li>• <u>Turnerische Fähigkeiten anbahnen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stützen</li> <li>– rollen</li> <li>– hin und her schaukeln</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rolle vorwärts:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kann den Körper beim Rollen zusammenhalten (Körperschluss).</li> <li>– Kommt nach der Rolle vorwärts in den Stand.</li> </ul> </li> <li>• Traut sich Überkopfbewegungen zu.</li> <li>• Kann den eigenen Körper durch Armkraft stützen.</li> </ul>

# Eingangsphase (Jahrgangsstufe 1+2)

## Block 3

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>RINGEN UND RAUFEN (6)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation und Vertrauen</li> <li>• Zieh- und Schiebekämpfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbauen von Körperkontakt, Vertrauen und Kooperation</li> <li>• Stärkung der Klassengemeinschaft und des gegenseitigen Vertrauens</li> <li>• respektvoller (körperlicher) Umgang thematisieren und trainieren</li> <li>• eigene Grenzen wahrnehmen und erfahren; Kommunizieren von Grenzen trainieren (Stopp, Nein, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann mit anderen kooperieren und im Team agieren.</li> <li>• Kennt und hält sich an Regeln und Absprachen bei der Kontaktaufnahme mit anderen.</li> <li>• Kann fair miteinander Kräfte messen.</li> <li>• Kann Grenzen des Partners akzeptieren und respektieren.</li> <li>• Kann mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen.</li> </ul>
<b>SPIELEN (1)</b>		
Ballschule ISV 1: Ich und der Ball 2: Mein Partner, ich und der Ball 3: Wir und der Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielseitigkeit ist auszubilden durch vielfältige Ballerfahrungen mit unterschiedlichen Bällen (rollen, werfen, treffen, prellen, schießen, etc.)</li> <li>• Ballkoordination (Auge-Hand und Auge-Fuß)</li> <li>• Ballarten und deren Gebrauch thematisieren (spezifische Regeln für unterschiedliche Bälle „Do's &amp; Dont's“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann mit verschiedenen Bällen und mit beiden Seiten von Händen und Füßen rollen, werfen, treffen, prellen, schießen.</li> <li>• Beherrscht einfache Ballfertigkeiten</li> <li>• Kennt vielfältige Grundformen der Sportarten.</li> <li>• Bringt sich beim Miteinander und Gegeneinander in Spielsituationen ein.</li> </ul>

# Eingangsphase (Jahrgangsstufe 1+2)

## Block 4

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>ROLLEN, GLEITEN, FAHREN (7)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Teppichfliese, Pedalo</li> <li>• z.B. Rollbrettführerschein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren von koordinativen Fähigkeiten (Dosierung des Krafteinsatzes, Gleichgewicht)</li> <li>• Trainieren von Körperspannung und Geschicklichkeit</li> <li>• Verschiedener Einsatz mit Armen oder Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt Bewegungen, mit denen man auf Teppichfliesen, Pedalos oder Rollbrett rollen, gleiten oder fahren kann.</li> <li>• Kann die eigenen Kräfte passend einsetzen und das Gleichgewicht und die Körperspannung auf den Geräten halten.</li> <li>• Hält sich an Regeln und Absprachen beim Rollbrettfahren und nimmt auf andere Rücksicht.</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spieleleichtathletik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelspiele</li> <li>• Sprinten</li> <li>• Springen</li> <li>• Werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus auf freudvolle und spielerische Auseinandersetzung mit den Bereichen Springen, Sprinten und Werfen</li> <li>• Spielformen, die die eigene Leistungseinschätzung anregen und bei denen Erfahrungen gesammelt werden</li> <li>• Vielzahl an Sprints, Sprüngen und Würfungen ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt verschiedene Startpositionen beim Sprinten und wählt passend aus.</li> <li>• Beherrscht verschiedene Sprungarten.</li> <li>• Kennt Techniken zum Hoch- und Weitwurf.</li> <li>• Schätzt die eigenen Leistungen ein und korrigiert die eigene Einschätzung.</li> </ul> <p><u>Leistungsüberprüfung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Bundesjugendspiele LA (verpflichtende Durchführung)</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 3

## Block 1

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>SPIELEN (1)</b>		
Kleine Spiele <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- &amp; Fangspiele</li> <li>• Gewinnen &amp; Verlieren</li> <li>• Koordinationsspiele</li> <li>• Kooperationsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Sportunterrichts (offener Einstieg oder vorgegebene Spiele)</li> <li>• Regeln und Rituale zur Strukturierung des Sportunterrichts und von Spielen wiederholen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen verschiedene Spiele und Spielregeln</li> <li>• Halten sich an vorgegebene Regeln und Rituale</li> <li>• Können Spielregeln erweitern und abwandeln</li> <li>• Angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage</li> <li>• Kooperieren mit Mitschülern und Mitschülerinnen</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spielerische Ausdauerschulung	Laufprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefende Körperwahrnehmung beim Laufen (Ruhe- und Belastungspuls: Puls manuell vor und nach dem Laufen messen; Herzschlag in 10 Sekunden zählen und x6 hochrechnen auf eine Minute)</li> <li>• Lauftempo wahrnehmen (gehen, joggen, laufen, sprinten), thematisieren und reflektieren</li> <li>• Laufen mit gleichmäßiger Atmung; angemessenes ausdauerndes Lauftempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl eines angemessenen ausdauernden Lauftempo</li> <li>• Anpassen an ein Lauftempo vom Partner oder von Gruppe</li> <li>• Ausdauerndes Laufen über mindestens 30 Minuten ohne Pause</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <u>Leistungsüberprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Lauftag (15 - 60 Minuten ausdauernd laufen)</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 3

## Block 2

MOBAK BEWEGUNGSCHECKS - Motorische Basiskompetenzen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOBAK-Testinstrument dient der Erfassung der motorischen Basiskompetenzen von Kindern</li> <li>• Verpflichtende Durchführung zwischen den Herbst- und Weihnachtsferien in der 3. Klasse laut Fachanforderungen; keine Vorbereitung im Unterricht!</li> <li>• Feststellung des individuellen sportmotorischen Entwicklungsstandes des Kindes als Basis für das Unterrichten und die individuelle Förderung</li> </ul>		
Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
RHYTHMISIEREN, GESTALTEN, TANZEN (5)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige rhythmische Bewegungen (z.B. Springseil, Gummitwist)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältiges rhythmisches Hüpfen; frei und zu vorgegebenen Rhythmen</li> <li>• Rhythmisches Springen; auf der Stelle und nach vorne oder nach hinten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann sich auf den Rhythmus der Gruppe einstellen.</li> <li>• Kann sich Sprungfolgen merken.</li> <li>• Kann synchron mit einem Partner oder in einer Gruppe vorgegebene und eigene Sprungfolgen erweitern und präsentieren.</li> </ul>
TURNEN (2)		
<p>Turnerische Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Stützen</li> </ul> <p>Turnerische Fertigkeiten an verschiedenen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Rolle vw., Handstand, Rad, ...</li> </ul> <p>Sprunggewöhnung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Minitrampolin, Sprungbrett</li> </ul> <p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren beim Turnen</li> <li>• Einfache Pyramiden bauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnerische Fähigkeiten (wie Roll- und Stützfähigkeit, Körperspannung, Kraft) als Grundvoraussetzung anbahnen</li> <li>• Anbahnung der 3 K's (Kopf leitet Bewegung ein, Körperspannung, Kraft)</li> <li>• <u>Turnerische Fähigkeiten anbahnen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stützen</li> <li>– rollen</li> <li>– hin und her schaukeln</li> </ul> </li> <li>• Aufbauen von Vertrauen und Kooperation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flüchtiger Zappel-Handstand</li> <li>• Traut sich Überkopfbewegungen zu.</li> <li>• Kann den eigenen Körper durch Armkraft stützen.</li> <li>• Kann auf Kommando sicher auf dem Sprongerät stoppen und landen.</li> <li>• Kann die Federkraft des Geräts nutzen, um nach vorne oben zu springen.</li> <li>• Kann mit Partner oder in Gruppe kooperieren und mit Partner oder in Kleingruppen akrobatische Übungen machen und einfache Pyramiden bauen.</li> <li>• Hat Kraft zum Halten und kann Körperspannung aufrechterhalten.</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 3

## Block 3

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>RINGEN UND RAUFEN (6)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indirekter Körperkontakt (Ringens um Gegenstände)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbauen von Körperkontakt, Vertrauen und Kooperation</li> <li>• Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht</li> <li>• respektvoller (körperlicher) Umgang thematisieren und trainieren</li> <li>• eigene Grenzen wahrnehmen und erfahren; Kommunizieren von Grenzen trainieren (Stopp, Nein, ...)</li> <li>• Steh- und Mattenkämpfe mit indirektem Körperkontakt</li> <li>• Thematisieren von Kräftemessen vs. Weglaufen bei Stehkämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt und hält sich an Regeln und Absprachen beim Ringen und Raufen.</li> <li>• Kann fair miteinander Kräfte messen.</li> <li>• Kann Grenzen des Partners akzeptieren und respektieren.</li> <li>• Erprobt die eigenen Kräfte mit verschiedenen Partnern und lässt sich darauf ein.</li> <li>• Kann ausdauernd die eigene Kraft aktivieren.</li> <li>• Kann mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen.</li> </ul>
<b>SPIELEN (1)</b>		
<p>Große Ballspiele ISV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Mini- Basketball, Handball, Fußball, Badminton, Floorball, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballarten und deren Gebrauch thematisieren (spezifische Regeln für unterschiedliche Bälle „Do’s &amp; Dont’s“)</li> <li>• Beidseitigkeit Hand und Fuß trainieren (Schokoladen- und Zitronenseite)</li> <li>• Gegebenenfalls Besprechung der Benutzung von Schlägern und Schlagtechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geht regelkonform mit dem Spielgerät um.</li> <li>• Beherrscht einfache Ballfertigkeiten</li> <li>• Kennt das Regelwerk und versteht die Spielidee des Mini-Spiels.</li> <li>• Bringt sich beim Miteinander und Gegeneinander in Spielsituationen ein.</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 3

## Block 4

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>ROLLEN, GLEITEN, FAHREN (7)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Vertiefung Rollbrett</li> <li>• z.B. Rollschuhlaufen, Inlineskating, Roller fahren, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann ausgelagert werden auch zu einem anderen Zeitpunkt oder in eine andere Jahrgangsstufe schiebbar</li> <li>• Vertiefungen zu bekannten Roll-, Gleit- und Fahrgeräten möglich               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertieftes Trainieren von koordinativen Fähigkeiten (Dosierung des Krafteinsatzes, Gleichgewicht)</li> <li>– Vertieftes Trainieren von Körperspannung und Geschicklichkeit</li> <li>– Vertiefte Erfahrungen mit dem Gleiten</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt Regeln und Absprachen zum Bewegen mit dem Rollbrett und nimmt auf andere Rücksicht.</li> <li>• Kann in verschiedenen Fahrpositionen (z.B. sitzend, auf dem Bauch) mit dem Rollbrett fahren.</li> <li>• Reguliert den eigenen Körperschwerpunkt, den Krafteinsatz und die Geschwindigkeit.</li> <li>• Kann das Rollbrett ins Gleiten bringen.</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spieleleichtathletik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelspiele</li> <li>• Sprinten</li> <li>• Springen</li> <li>• Werfen (z.B. Drehwurf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus auf freudvolle und spielerische Auseinandersetzung mit den Bereichen Springen, Sprinten und Werfen</li> <li>• Spielformen, die die eigene Leistungseinschätzung anregen und bei denen Erfahrungen gesammelt werden</li> <li>• Vielzahl an Sprints, Sprüngen und Würfungen ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt verschiedene Startpositionen beim Sprinten und wählt passend aus.</li> <li>• Beherrscht verschiedene Sprungarten.</li> <li>• Kennt Techniken zum Hoch-, Weit- und Drehwurf</li> <li>• Schätzt die eigenen Leistungen ein und korrigiert die eigene Einschätzung.</li> </ul> <p><u>Leistungsüberprüfung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Bundesjugendspiele LA (verpflichtende Durchführung)</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 3

## Block 1 - 4

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>SCHWIMMEN (4)</b>		
<b>Block 1 + 3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kleine Spiele im Wasser</li><li>• Wassergewöhnung</li><li>• Wasserbewältigung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasserdruck anders als Luftdruck auf dem Körper</li><li>• Von Wassergewöhnung zu Wasserbewältigung</li><li>• Keine Schwimmbrille bei Wassergewöhnung und -bewältigung (Ausnahmen mit ärztlichem Attest)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausatmen durch Mund und Nase</li><li>• Augen unter Wasser öffnen</li><li>• Vertrauen aufbauen</li></ul>
<b>Block 2 + 4</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rückenkräul)</li><li>• Kopfsprünge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Über Wasser halten und Grobmotorik ist anzustreben</li><li>• Schwimmbrille erlaubt bei Technikschiulung</li><li>• Zerlegung der Schwimmtechnik (Beine, Arme, Atmung)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen der Schwunggrätsche und der Kraulbeinbewegung</li><li>• Erlernen der richtigen Wasserlage bei den versch. Schwimmtechniken</li><li>• Gleitbewegung</li><li>• Koordination der Schwimmtechnik mit Atmung</li><li>• Erlernen der Kopfhaltung beim Startsprung</li></ul>

# Jahrgangsstufe 4

## Block 1

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>SPIELEN (1)</b>		
Kleine Spiele <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- &amp; Fangspiele</li> <li>• Gewinnen &amp; Verlieren</li> <li>• Koordinationsspiele</li> <li>• Kooperationsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Sportunterrichts (offener Einstieg oder vorgegebene Spiele)</li> <li>• Regeln und Rituale zur Strukturierung des Sportunterrichts und von Spielen wiederholen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen verschiedene Spiele und Spielregeln</li> <li>• Halten sich an vorgegebene Regeln und Rituale</li> <li>• Können Spielregeln erweitern und abwandeln</li> <li>• Angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage</li> <li>• Kooperieren mit Mitschülerinnen und Mitschülern</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spielerische Ausdauerschulung	Laufprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefende Körperwahrnehmung beim Laufen (Ruhe- und Belastungspuls: Puls manuell vor und nach dem Laufen messen; Herzschlag in 10 Sekunden zählen und x6 hochrechnen auf eine Minute)</li> <li>• Lauftempo wahrnehmen (gehen, joggen, laufen, sprinten), thematisieren und reflektieren</li> <li>• Laufen mit gleichmäßiger Atmung; angemessenes ausdauerndes Lauftempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl eines angemessenen ausdauernden Lauftempo</li> <li>• Anpassen an ein Lauftempo vom Partner oder von Gruppe</li> <li>• Ausdauerndes Laufen über mindestens 30 Minuten ohne Pause</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <u>Leistungsüberprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Lauftag (15 - 60 Minuten ausdauernd laufen)</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 4

## Block 2

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>RHYTHMISIEREN, GESTALTEN, TANZEN (5)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trendige und moderne Tänze</li> <li>• Bändertanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmisch zu Liedern bewegen</li> <li>• Vorgegebene Tänze und eigene Tänze zu passender Musik umsetzen               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Traditionelle und moderne Tänze</li> <li>– Ausdauerndes Tanzen (Aerobic, Step Aerobic, Zumba)</li> </ul> </li> <li>• Bändertanz erlernen (Vogelschießen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann sich rhythmisch und ausdauernd zur Musik bewegen.</li> <li>• Nutzt Hilfsmittel wie das Anzählen, um in einer Gruppe synchron zu tanzen.</li> <li>• Kann sich eine Schrittfolge merken.</li> <li>• Kann gemeinsam mit einer kleinen Gruppe einen eingeübten Tanz rhythmisch zur Musik erweitern und präsentieren.</li> </ul>
<b>TURNEN (2)</b>		
<p>Turnerische Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Stützen</li> </ul> <p>Turnerische Fertigkeiten an verschiedenen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Rolle vw., Handstand, Rad, ...</li> <li>• Turnelemente aneinanderreihen (Kür)</li> </ul> <p>Sprung auf und über Geräte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Minitrampolin, Sprungbrett</li> <li>• z.B. Kasten/Matte</li> </ul> <p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren beim Turnen</li> <li>• Komplexere Pyramiden bauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnerische Fähigkeiten (wie Roll- und Stützfähigkeit, Körperspannung, Kraft) als Grundvoraussetzung anbahnen</li> <li>• Anbahnung der 3 K's (Kopf leitet Bewegung ein, Körperspannung, Kraft)</li> <li>• Aufbauen von Vertrauen und Kooperation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traut sich Überkopfbewegungen zu.</li> <li>• Kann den eigenen Körper durch Armkraft stützen.</li> <li>• Kann verschiedene Turnelemente flüssig aneinanderreihen</li> <li>• traut sich auf und über ein Gerät mit Hilfe eines Sprunggeräts zu springen</li> <li>• Kann die Federkraft des Geräts nutzen, um auf oder über ein Gerät nach vorne oben zu springen.</li> <li>• Hat eine sichere und aufrechte Landung nach dem Absprung.</li> <li>• Kann mit Partner oder in Gruppe kooperieren und akrobatische Übungen machen und komplexere Pyramiden bauen.</li> <li>• Hat Kraft zum Halten und kann Körperspannung aufrechterhalten.</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 4

## Block 3

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>RINGEN UND RAUFEN (6)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indirekter und direkter Körperkontakt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbauen von Körperkontakt, Vertrauen und Kooperation</li> <li>• Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht</li> <li>• respektvoller (körperlicher) Umgang thematisieren und trainieren</li> <li>• eigene Grenzen wahrnehmen und erfahren; Kommunizieren von Grenzen trainieren (Stopp, Nein, ...)</li> <li>• Steh- und Mattenkämpfe mit (in)direktem Körperkontakt</li> <li>• Thematisieren von Kräftemessen vs. Weglaufen bei Stehkämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt und hält sich an Regeln und Absprachen beim Ringen und Raufen.</li> <li>• Kann fair miteinander Kräfte messen.</li> <li>• Kann Grenzen des Partners akzeptieren und respektieren.</li> <li>• Erprobt die eigenen Kräfte mit verschiedenen Partnern und lässt sich darauf ein.</li> <li>• Kann ausdauernd die eigene Kraft aktivieren.</li> <li>• Kann mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen.</li> </ul>
<b>SPIELEN (1)</b>		
<p>Große Ballspiele ISV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Mini- Basketball, Handball, Fußball</li> <li>Badminton, Floorball, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballarten und deren Gebrauch thematisieren (spezifische Regeln für unterschiedliche Bälle „Do’s &amp; Dont’s“)</li> <li>• Beidseitigkeit Hand und Fuß trainieren (Schokoladen- und Zitronenseite)</li> <li>• Gegebenenfalls Besprechung der Benutzung von Schlägern und Schlagtechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geht regelkonform mit dem Spielgerät um.</li> <li>• Beherrscht einfache Ballfertigkeiten</li> <li>• Kennt das Regelwerk und versteht die Spielidee des Mini-Spiels.</li> <li>• Bringt sich beim Miteinander und Gegeneinander in Spielsituationen ein.</li> </ul>

# Jahrgangsstufe 4

## Block 4

Inhalte aus Bewegungsfeldern	Allgemein	Kompetenzaufbau, Leistungsüberprüfung
<b>ROLLEN, GLEITEN, FAHREN (7)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Vertiefung Rollbrett</li> <li>• z.B. Rollschuhlaufen, Inlineskating, Roller fahren, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann ausgelagert werden auch zu einem anderen Zeitpunkt oder in eine andere Jahrgangsstufe schiebbar</li> <li>• Vertiefungen zu bekannten Roll-, Gleit- und Fahrgeräten möglich               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertieftes Trainieren von koordinativen Fähigkeiten (Dosierung des Krafteinsatzes, Gleichgewicht)</li> <li>– Vertieftes Trainieren von Körperspannung und Geschicklichkeit</li> <li>– Vertiefte Erfahrungen mit dem Gleiten</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt Regeln und Absprachen zum Bewegen mit dem Rollbrett und nimmt auf andere Rücksicht.</li> <li>• Kann in verschiedenen Fahrpositionen (z.B. sitzend, auf dem Bauch) mit dem Rollbrett fahren.</li> <li>• Reguliert den eigenen Körperschwerpunkt, den Krafteinsatz und die Geschwindigkeit.</li> <li>• Kann das Rollbrett ins Gleiten bringen.</li> </ul>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (3)</b>		
Spieleleichtathletik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelspiele</li> <li>• Sprinten</li> <li>• Springen</li> <li>• Werfen (z.B. Drehwurf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus auf freudvolle und spielerische Auseinandersetzung mit den Bereichen Springen, Sprinten und Werfen</li> <li>• Spielformen, die die eigene Leistungseinschätzung anregen und bei denen Erfahrungen gesammelt werden</li> <li>• Vielzahl an Sprints, Sprüngen und Würfungen ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennt verschiedene Startpositionen beim Sprinten und wählt passend aus.</li> <li>• Beherrscht verschiedene Sprungarten.</li> <li>• Kennt Techniken zum Hoch-, Weit- und Drehwurf</li> <li>• Schätzt die eigenen Leistungen ein und korrigiert die eigene Einschätzung.</li> </ul> <p><u>Leistungsüberprüfung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportveranstaltung: Bundesjugendspiele LA (verpflichtende Durchführung)</li> </ul>

# Leistungsbewertung

Die Beurteilung erfolgt auf Basis folgender Kriterien:

**Motorische Fähigkeiten:**

Entwicklung und Verbesserung der sportlichen Fertigkeiten

**Soziale Kompetenzen:**

Fairness, Teamfähigkeit, kooperatives Verhalten

**Einsatz und Motivation:**

Engagement und Freude an der Bewegung

**Individuelle Fortschritte:**

Berücksichtigung der persönlichen Entwicklung

Diese Kriterien spiegeln sich in folgenden übergeordneten Leistungsbereichen wider:

**Laufen, Springen, Werfen:**

Beurteilung der Leistungssteigerung in den Bereichen Schnelligkeit, Sprungkraft und Wurfgenauigkeit

**Ausdrucksfähigkeit und Körperbeherrschung:**

Bewertung der Bewegungsqualität, Körperkontrolle und kreativen Gestaltung von Bewegungsformen

**Spielfähigkeit:**

Einschätzung der taktischen Fähigkeiten, der Spielübersicht und des kooperativen Handelns innerhalb von Spiel- und Wettkampfsituationen