

Den inhaltsbezogenen Kompetenzbereich „Spielen“ finden wir nahezu in jeder Sportstunde. Die „Kleinen Spiele“ werden möglichst immer zu Beginn und/oder am Ende einer Doppelstunde eingeplant. Das Erlernen eines großen Sportspiels ist in Klasse 4 ausführlich Thema im letzten Quartal.

Grundsätzlich sollen die vereinbarten Schwerpunkte mit mindestens der angegebenen Wochenstundenzahl in den Quartalen unterrichtet werden. Je nach Sportgruppe kann die Lehrkraft in der restlichen Unterrichtszeit Schwerpunkte setzen, hierbei sollte vor allem der Bereich „Spielen“ vorkommen und für die Sportfeste an unserer Schule trainiert werden.

Der Kompetenzbereich „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ wird nur im 3. Schuljahr über zwei Quartale behandelt. Im Zeitraum zwischen den Herbstferien und den Osterferien können wir das Lehrschwimmbecken am Schulzentrum nutzen. Am Ende findet eine Schwimm-Olympiade statt.

Die Kompetenzbereiche „Laufen, Springen, Werfen“ und „Turnen und Bewegungskünste“ werden teilweise mehrmals im Schuljahr als Schwerpunkte behandelt. In den Eingangsstufen findet alle zwei Jahre ein Sport- und Spiele-Fest statt, in Klasse 3/4 alle zwei Jahre die Bundesjugendspiele. Des Weiteren findet alle zwei Jahre (versetzt zum Sport und Spiele-Fest) ein Sponsorenlauf statt, bei dem die Schüler, Eltern, Geschwister etc. die Möglichkeit haben Laufabzeichen bis zu 90 Minuten zu machen.

Schuleigener Arbeitsplan (SAP) - Sport - Eingangsstufe

| Zeitraum/ Stunden | erwartet Kompetenzen/ inhaltlicher Schwerpunkt | Basiskompetenzen | inhaltsbezogene Kompetenzen | prozessbezogene Kompetenzen | verbindliche Themen (mit Vorschlägen / Lernstandskontrollen | Fächer- übergreifende Inhalte |
|---|--|---|--|---|--|---|
| Alle Quartale | <p>Spiele</p> <p><u>Allgemeine Spielfähigkeit und Fairplay entwickeln</u></p> | <p>Koordination: -verschiedene Gegenstände mit dosiertem Krafteinsatz rollen und werfen (<i>Erproben von Wurfstationen</i>) -bei Fangspielen schnell und adäquat agieren/reagieren (<i>Ausweichen, Richtungswechsel</i>) -sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren (<i>einfache Lauf- und Fangspiele</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -Krafteinsatz, Richtung und Geschwindigkeit bei einer Bewegung bestimmen (<i>Ausweichen, rücksichtsvolle Berührung beim Fangen</i>)</p> <p>Ausdauer: - Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungsaufgaben mit Spielgeräten oder Mitspielerinnen/ Mitspielern erfahren (<i>Laufspiele, Fangspiele</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erfassen und erklären einfache Spielideen und setzen sie um. • verstehen einfache Spielregeln und halten sie ein. • spielen miteinander und gegeneinander fair. • werfen/fangen Bälle in Spielsituationen und treffen | <ul style="list-style-type: none"> • beobachten, beschreiben und reflektieren Spielverhalten und gruppendynamische Prozesse (MeK=Methodenkompetenz). • stellen vor und in Spielsituationen Kommunikation auf Ebenen der Sprache, der Mimik und Gestik her (SoK=Sozialkompetenz). • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z. B. Fairplay, Toleranz, Regelbewusstsein und Respektieren von Schiedsrichterentscheidungen) (SoK=Sozialkompetenz). • bewegen sich in Spielsituationen geschickt und situativ angemessen (SeK=Selbstkompetenz). | <p>Lauf- und Fangspiele mit/ohne Geräte, Abwurfspiele, Spiele mit Alltagsmaterialien, Kooperationsspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brennball • verschiedene kleine Spiele (z.B. Merkball, Hase und Jäger, 10´er Ball, Schwänzchen-Fangen, Rückschlag-spiele, „Takeshi“, Zeitfangen, Nummernfußball / -handball, Schatzklauen, Gefängnis- / Jokerball, Quietschi-Ball, Piratenball, Burgball, Turmball, Brettball, Treffball, Ball über die Schnur, Schlümpfe,...) • Völkerball | <p><u>Deutsch:</u> <i>Spielidee verständlich darstellen</i></p> <p><u>Deutsch:</u> <i>Regeln formulieren</i></p> <p><u>Sozialtraining</u></p> |
| Sommer bis Herbst 1.Quartal 8 Stunden | <p>Laufen-Springen-Werfen</p> <p><u>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene</u></p> | <p>Koordination: -sich im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten orientieren (<i>einfache Laufspiele mit Orientierungsaufgaben</i>)</p> <p>Ausdauer:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • nehmen unterschiedliche körperliche Reaktionen (z. B. Herzschlag, Schwitzen) wahr und beschreiben diese. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen (Selbstkompetenz = SeK). • gehen beim ausdauernden Laufen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Laufen durch einen (Hindernis-) Parcours, durch eine Gruppe von Schülern etc. • Feuer, Wasser, Blitz • Tiergangarten nachahmen • Spiele zum ausdauernden | <p>SU: Orientierung auf dem Schulweg</p> <p>SU: Körperteile und Positionen</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | <u>Bedingungen anpassen</u> | -Unterschied zwischen Be- und Entlastung wahrnehmen <i>(Unterschied zwischen Laufen/Gehen/Pausieren)</i> Wahrnehmung: -Unterschied zwischen An- und Entspannung spüren <i>(Laufen/Gehen/Stehen/Sitzen/Liegen)</i> -unterschiedliche Geschwindigkeiten ausführen <i>(Fahrtspiele)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • setzen verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC spielerisch um. • laufen ausdauernd mindestens das Lebensalter in Minuten ohne Pause. | <ul style="list-style-type: none"> • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit (SeK). | Laufen (z.B. Laufen und Malen) <ul style="list-style-type: none"> • Orientierungsläufe zu bestimmten Punkten Lauf ABC <ul style="list-style-type: none"> • Zehenspitzenlauf • Außenkante • Innenkante • Seitgalopp • Hopselauf • rückwärts • Kniehebelauf usw. Thematisierung der körperlichen Reaktionen <u>Sport- und Spielefest + Sponsorenlauf</u> <u>Laufen:</u> Staffelläufe, Laufabzeichen(15 u. 30 Min) Lernstandskontrolle ohne Gehpause 6 Minuten laufen | Ma: Zahlen laufen De: Buchstaben laufen |
| 2.Quartal Herbst bis Weihnachten 8 Stunden | Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten <u>Das dynamische Gleichgewicht halten.</u> | Koordination: -das dynamische Gleichgewicht halten bzw. wiederherstellen <i>(Halten auf bewegten Geräten, Schaukeln)</i> Voraussetzungen für die Nutzung von Roll-/Gleitgeräten: | <ul style="list-style-type: none"> • halten das Gleichgewicht in verschiedenen Körperpositionen auf rollenden/gleitenden Geräten. | <ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z. B. Gefahrenvermeidung, Sicherheitsaspekt, sachgerechter Umgang mit Roll-/Gleitgeräten) (SoK). • nehmen sich selbst auf dem rollenden/gleitenden Gerät wahr (SeK). • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z. B. Regelbewusstsein, Sicherheitsaspekt) (SoK). • bewegen sich geschickt und situativ angemessen, | Erproben von z. B. Teppichfliesen, Rollbrettern, Rollern und Fahrrädern, Entwerfen von Regelplakaten | -Verkehrsprojekt, Sachunterricht |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|
| | <u>Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen.</u> | -sich bewegend im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten hin orientieren (<i>einfache Lauf- und Fangspiele</i>) -motorisch adäquat agieren und auf aktuelle Reizsituationen reagieren (<i>Fangspiele, Ausweichen</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich mit rollenden oder gleitenden Geräten kontrolliert fort, ändern die Richtung und bremsen. • halten grundlegende Regeln für ein verantwortungsvolles/sicherheitsbewusstes Gleiten und Rollen ein. | demonstrieren eigene Bewegungslösungen (SeK). <ul style="list-style-type: none"> • schätzen Risiken beim Rollen und Gleiten realistisch ein und reagieren adäquat (SeK). | Rollbrett-/Fahrradführerschein, Fallschule (z. B. Inlineskating, Eislaufen), einfache/komplexe Geräteparcours -Pedalos -Winterspiele in der Halle Lernstandskontrolle Rollbrettführerschein | |
| 3.Quartal Weihnachten bis Ostern 10 Stunden | Turnen und Bewegungskünste <u>Umgang mit Geräten kennenlernen, Helfen und Sichern lernen</u> <u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden erlernen</u> | Koordination: -im Raum orientieren (<i>Gerätetransport zu bestimmten Raumpunkten</i>) Haltung: -Kraft bewusst erleben (<i>gemeinsames Tragen von schweren Gegenständen</i>) Koordination: -sich in unterschiedlichen Räumen orientieren (<i>Bewegen am Boden und auf Matten</i>) Haltung: -Kraft und Beweglichkeit bewusst erleben (<i>kurzes Stützen des eigenen Gewichts, Vierfüßler</i>) Wahrnehmung: -Drehbewegung aushalten (<i>Wälzen auf dem Boden, Drehen im Stehen</i>) Koordination: -sicher das Stand-, Balancier-, Dreh- und Fluggleichgewicht | <ul style="list-style-type: none"> • lernen Geräte kennen und sicher zu transportieren. • turnen eine Rolle vorwärts aus dem Stand. | <ul style="list-style-type: none"> • helfen und sichern altersangemessen im Lern- und Übungsprozess (z. B. erste einfache Helfergriffe beim Turnen) (SoK). • gehen beim Gerätetransport mit sich und anderen achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK) • beobachten und beschreiben einfache turnerische Bewegungsabläufe (MeK). • präsentieren turnerische Elemente am Boden (MeK). • nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich durch turnerische Bewegung selbst (SeK). • verhalten sich rücksichtsvoll an unterschiedlichen Gerätearrangements (SoK). • bewegen sich geschickt und situativ angemessen, demonstrieren eigene | Vertrauens- und Kooperationsspiele, Auf- und Abbau nach Anweisungen, Umsetzung von Aufbaukarten/-planen, Transportspiele Variantenreiches Rollen in der Körperlängs- und Querachse, Handstandvorübungen, Stützübungen, Turnbewegungen in Fang- und Abwurfspiele integrieren, Standwaage, Streck sprung, Handstand, Rad, Kerze | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | <p><u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen an und auf Geräten erlernen</u></p> | <p>halten (<i>Drehen am Boden und im Stand, Schaukeln, Balancierübungen</i>)</p> <p>Haltung: -Kraft und Haltung bewusst erleben (<i>Übungen zur Körperspannung</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -durch Berührung erkunden (<i>Erspüren der Oberflächenbeschaffenheit von Geräten und Festigkeit von Matten</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht. • balancieren, schaukeln, klettern, schwingen und hangeln mit Körperspannung an/auf verschiedenen Geräten. • landen beidbeinig sicher aus unterschiedlichen Höhen im kontrollierten Niedersprung im Stand. • bewältigen selbstsichernd einfache Gerätearrangements. | <p>Bewegungslösungen an unterschiedlichen Gerätearrangements (SeK).</p> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen Wagnis und Risiken in Turnsituationen realistisch ein (SeK). | <p>Bewegungslandschaften, verschiedene Stationen, Wagnis- und Risikosituationen, Sprünge auf dem Mini-Trampolin (z.B. Dschungel-Parcours)</p> | |
| <p>4.Quartal Ostern bis Sommer</p> <p>8 Stunden</p> | <p>Laufen, Springen, Werfen <u>Auf kurzer Strecke schnell laufen</u></p> <p><u>Weitwerfen</u></p> | <p>Koordination: -auf ein Signal mit Bewegung reagieren (<i>Reaktion auf Starttöne</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -auf visuelle und auditive Reize reagieren (<i>Reaktionen auf Bilder, Handzeichen, Geräusche</i>)</p> <p>Koordination: -Auge-Hand-Koordination (<i>Erproben von Wurfstationen</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -Körperstellung und Richtung bei einer Bewegung spüren (<i>Verständnis von Standposition und Wurfrichtung</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • laufen geradlinig und zielgerichtet mindestens 30 m im maximalen Tempo. • reagieren schnell auf ein Signal. • werfen in verschiedenen Wurftechniken unterschiedliche Bälle/Wurfgegenstände. • erproben die Schlagballwurftechnik. | <ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Laufgeschwindigkeit ein und bewerten sich selbst in Bezug zu anderen (SoK). • gehen mit Erfolg und Misserfolg bei Wettläufen angemessen um (SeK). • beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf der Schlagballwurftechnik (MeK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (SeK). • beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf des Weitspringens (MeK). | <p>-Reaktionsläufe, -spiele, Staffelläufe</p> <p>-Hase und Jäger -Wildschweinjagd -Zombieball -Treibball -Versch. Wurfspiele</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | <u>Weitspringen</u> | <p>Koordination: -Gleichgewicht halten und wiederherstellen (<i>Gleichgewichtsübungen, ein- und beidbeinige Hüpfspiele</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -Körperstellung spüren (<i>kurzes Lösen vom Boden</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erproben unterschiedliche Formen des Hüpfens und Springens. • springen aus einem Anlauf einbeinig ab und landen beidbeinig. | <ul style="list-style-type: none"> • nehmen sich beim Springen wahr und erfahren sich selbst (SeK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Sprungfähigkeit (SeK). | <p>-Mattenberg -Zonenweitsprung -Hüpfspiele, ...</p> | |
| 5.Quartal Sommer bis Herbst 8 Stunden | <p>Laufen- Springen- Werfen <u>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen</u></p> | <p>Koordination: -sich im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten orientieren (<i>einfache Laufspiele mit Orientierungsaufgaben</i>)</p> <p>Ausdauer: -Unterschied zwischen Be- und Entlastung wahrnehmen (<i>Unterschied zwischen Laufen/Gehen/Pausieren</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -Unterschied zwischen An- und Entspannung spüren (<i>Laufen/Gehen/Stehen/Sitzen/Liegen</i>) -unterschiedliche Geschwindigkeiten ausführen (<i>Fahrtspiele</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • nehmen unterschiedliche körperliche Reaktionen (z. B. Herzschlag, Schwitzen) wahr und beschreiben diese. • setzen verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC spielerisch um. • laufen ausdauernd mindestens das Lebensalter in Minuten ohne Pause. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen (Selbstkompetenz = SeK). • gehen beim ausdauernden Laufen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Laufen durch einen (Hindernis-) Parcours, durch eine Gruppe von Schülern etc. • Feuer, Wasser, Blitz • Tiergangarten nachahmen • Spiele zum ausdauernden Laufen (z.B. Laufen und Malen) • Orientierungsläufe zu bestimmten Punkten <p>Lauf ABC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehenspitzenlauf • Außenkante • Innenkante • Seitgalopp • Hopslerlauf • rückwärts • Kniehebelauf usw. <p>Thematisierung der körperlichen Reaktionen</p> <p><u>Sport- und Spielefest + Sponsorenlauf</u></p> <p><u>Laufen:</u> Staffelläufe,</p> | <p>SU: Orientierung auf dem Schulweg</p> <p>SU: Körperteile und Positionen</p> <p>Ma: Zahlen laufen</p> <p>De: Buchstaben laufen</p> |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | <p>Laufabzeichen(15 u. 30 Min)</p> <p>Lernstandskontrolle ohne Gehpause 6 Minuten laufen</p> | |
| <p>6.Quartal Herbst bis Weihnachten</p> <p>8 Stunden</p> | <p>Gymnastische s und tänzerisches Bewegen</p> <p><u>Bewegungen rhythmisieren und ein Gefühl für Rhythmus entwickeln</u></p> <p><u>Rhythmen – mit oder ohne Gerät – in entsprechende Bewegungen umsetzen</u></p> | <p>Koordination: -sich im Raum orientieren -Rhythmen aufnehmen und in Bewegung umsetzen (<i>freies Bewegen zur Musik, Klatschen, Stampfen</i>)</p> <p>Haltung: -Körperpositionen erspüren und halten -Beweglichkeit erleben (<i>Benennung von Körperteilen</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -auditive Wahrnehmung -den Körper an- und entspannen (<i>bewusste Wahrnehmung von Musik / Geräuschen</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erleben Musik als individuellen Bewegungsreiz. • nehmen Rhythmen auf und setzen sie in Bewegung um. • erlernen einfache Grundschritte (mit oder ohne Gerät) rhythmisch zur Musik. • führen einfache Formen des Seilspringens aus. | <ul style="list-style-type: none"> • stellen Kommunikation auf Ebene der Sprache, der Mimik und Gestik sowie der Bewegung her (SoK). • entwickeln und erhalten Bewegungsfreude (SeK). • nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich durch Bewegung zur Musik selbst (SeK). • beobachten, beschreiben und präsentieren einfache gymnastisch-tänzerische Bewegungsformen (MeK). • arbeiten in verschiedenen Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK). | <ul style="list-style-type: none"> • Sich nach einem eindeutigen Takt (Trommeln) entsprechend bewegen • Sich pantomimisch in unterschiedlichen Rollen erkennbar bewegen • Einfache Formen des Seilspringens vorführen • Bewegungen zu unterschiedlicher Musik und Rhythmen <p>Lernstandskontrollen Seilspringdiplom Präsentation rhythmischer Bewegungen (mit oder ohne Musik / mit oder ohne Gerät)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Musik: Bewegungslieder • Deutsch: Bewegungsgeschichten • Musik: Kindertänze |
| <p>7.Quartal Weihnachten bis Ostern</p> <p>8 Stunden</p> | <p>Turnen und Bewegungs- künste</p> <p><u>Umgang mit Geräten kennenlernen,</u></p> | <p>Koordination: -im Raum orientieren (<i>Gerätetransport zu bestimmten</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • lernen Geräte kennen und sicher zu transportieren. | <ul style="list-style-type: none"> • helfen und sichern altersangemessen im Lern- und | <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauens- und Kooperationsspiele, • Auf- und Abbau nach Anweisungen, Umsetzung von Aufbauarten /-plänen, • Transportspiele | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | <p><u>Helfen und Sichern lernen</u></p> <p><u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden erlernen</u></p> <p><u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen an und mit Geräten erlernen</u></p> | <p><i>Raupunkten)</i> Haltung: -Kraft bewusst erleben <i>(gemeinsames Tragen von schweren Gegenständen)</i></p> <p>Koordination: -sich in unterschiedlichen Räumen orientieren <i>(Bewegen am Boden und auf Matten)</i></p> <p>Haltung: -Kraft und Beweglichkeit bewusst erleben <i>(kurzes Stützen des eigenen Gewichts, Vierfüßler)</i></p> <p>Wahrnehmung: -Drehbewegung aushalten <i>(Wälzen auf dem Boden, Drehen im Stehen)</i></p> <p>Koordination: -sicher das Stand-, Balancier-, Dreh- und Fluggleichgewicht halten <i>(Drehen am Boden und im Stand, Schaukeln, Balancierübungen)</i></p> <p>Haltung: -Kraft und Haltung bewusst erleben <i>(Übungen zur Körperspannung)</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • turnen eine Rolle vorwärts aus dem Stand • stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht. • balancieren, schaukeln, klettern, schwingen und hangeln mit Körperspannung an/auf verschiedenen Geräten. • landen beidbeinig sicher aus unterschiedlichen Höhen im kontrollierten Niedersprung im Stand. • bewältigen selbstsichernd einfache | <p>Übungsprozess (z. B. erste einfache Helfergriffe beim Turnen) (SoK).</p> <ul style="list-style-type: none"> • gehen beim Gerätetransport mit sich und anderen achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK) • beobachten und beschreiben einfache turnerische Bewegungsabläufe (MeK). • präsentieren turnerische Elemente am Boden (MeK). • nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich durch turnerische Bewegung selbst (SeK). • verhalten sich rücksichtsvoll an unterschiedlichen Gerätearrangements (SoK). • bewegen sich geschickt und situativ angemessen, demonstrieren eigene Bewegungslösungen an unterschiedlichen Gerätearrangements (SeK). • schätzen Wagnis und Risiken in Turnsituationen realistisch ein (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Variantenreiches Rollen in der Körperlängs- und Querachse, • Handstandvorübungen, Stützübungen, • Turnbewegungen in Fang- und Abwurfspiele integrieren, • Standwaage, • Strecksprung, • Handstand, • Rad, • Kerze • Bewegungslandschaften, • verschiedene Stationen, • Wagnis- und Risikosituationen, • Sprünge auf dem Mini-Trampolin • z.B. Dschungel-Parcours | |
|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|
| | | <p>Wahrnehmung: -durch Berührung erkunden (<i>Erspüren der Oberflächenbeschaffenheit von Geräten und Festigkeit von Matten</i>)</p> | <p>Gerätearrangement s.</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen mit verschiedenen Geräten erste einfache Jonglage-Übungen kennen. | <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren ihre Bewegungskünste (MeK). • gehen bei akrobatischen Bewegungen mit anderen Menschen empathische Bewegungsbeziehungen ein und lassen sich auf körperliche Nähe ein (SoK). • arbeiten in verschiedenen Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK). • gehen in akrobatischen Übungen mit sich und anderen achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). | | | <ul style="list-style-type: none"> • einfache Pyramiden • erste Jonglage mit Bällen oder Tüchern oder Tellern |
| <p>8.Quartal Ostern bis Sommer</p> <p>8 Stunden</p> | <p>Kämpfen <u>Fair kämpfen</u></p> | <p>Koordination: -Gleichgewicht halten und wiederherstellen (<i>Gleichgewichtsübungen, Balancierübungen</i>)</p> <p>Haltung: -Kraft und Haltung bewusst erleben (<i>Übungen zur Körperspannung</i>)</p> <p>Wahrnehmung: -Krafteinsatz dosieren -An- und Entspannung erspüren</p> | <ul style="list-style-type: none"> • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. • übernehmen Verantwortung für die Unversehrtheit der Partnerin / des Partners • lassen Körpernähe zu, halten sie aus | <ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z.B. Fairplay, Toleranz, Respekt, Konfliktbewältigung, Regelbewusstsein) und akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (SoK). • gehen mit Erfolg und Misserfolg beim Kräftemessen und Kämpfen angemessen um (SeK). • schätzen ihre Kraft in Bezug zu anderen ein (SoK). • gehen mit anderen emphatische Bewegungsbeziehungen ein und nehmen | | | <ul style="list-style-type: none"> • Spiele zur Überwindung von Berührungängsten mit viel Körperkontakt (<i>Sanitäter / Krankenhaus, MC Donald-Spiel</i>) • Rangelspiele mit Regeln für alle (<i>Zieh- und SchiebekämpfeMedizin ballziehen, Mattenkämpfe, Ringkämpfe, Schildkröte umdrehen, ...</i>) • Kämpfen an Stationen unter verschiedenen Aufgabenstellungen und mit Besprechen der Regeln |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | <u>Eigene Kräfte situationsange messen einsetzen</u> | (Wahrnehmung von Auswirkungen unterschiedlichen Krafteinsatzes) -Berührungen erspüren / bestimmen / zulassen (Vertrauensspiele, Körperkontaktspiele) | und bauen Vertrauen auf. <ul style="list-style-type: none"> • erfahren ihren eigenen Krafteinsatz. • halten das Gleichgewicht beim Miteinanderkämpfen . | Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (SoK). <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich geschickt und situativ angemessen, beschreiben und demonstrieren eigene Bewegungslösungen (SeK). | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

Schuleigener Arbeitsplan (SAP) - Sport – Jahrgang 3

| Zeitraum/ Stunden | erwartet Kompetenzen/ inhaltlicher Schwerpunkt | Basiskompetenzen | inhaltsbezogene Kompetenzen | prozessbezogene Kompetenzen | verbindliche Themen/ Lernstandskontrollen | Fächer- übergreifende Inhalte |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|
| Alle Quartale | Spiele <u>Allgemeine Spielfähigkeit und</u> <u>Fairplay entwickeln</u> | Koordination: -verschiedene Gegenstände mit dosiertem Krafteinsatz rollen und werfen (Erproben von Wurfstationen) -bei Fangspielen schnell und adäquat agieren/reagieren (Ausweichen, Richtungswechsel) -sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren (einfache Lauf- und Fangspiele) Wahrnehmung: | • erfassen und erklären komplexere Spielideen und setzen sie regelkonform um. • wenden einfache Strategien in konkreten Spielsituationen und festen Spielfeldgrenzen an. | • beobachten, beschreiben und reflektieren Spielverhalten und gruppendynamische Prozesse (MeK). • stellen vor und in Spielsituationen Kommunikation auf Ebenen der Sprache, der Mimik und Gestik her (SoK). • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z. B. Fairplay, Toleranz, Regelbewusstsein und Respektieren von Schiedsrichterentscheidungen) (SoK). | Lauf- und Fangspiele mit/ohne Geräte, Abwurfspiele, Spiele mit Alltagsmaterialien, Kooperationsspiele • Brennball • verschiedene kleine Spiele (z.B. Merkball, Hase und Jäger, 10´er Ball, Schwänzchen-Fangen, Rückschlag-spiele, „Takeshi“, Zeitfangen, Nummernfußball / -handball, Schatzklauen, Gefängnis- / Jokerball , Quietschi-Ball, | Sozialtraining Deutsch: Gesprächsregeln einhalten argumentieren , begründen |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|
| | | <p>-Krafteinsatz, Richtung und Geschwindigkeit bei einer Bewegung bestimmen (<i>Ausweichen, rücksichtsvolle Berührung beim Fangen</i>)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>- Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungsaufgaben mit Spielgeräten oder Mitspielerinnen/ Mitspielern erfahren (<i>Laufspiele, Fangspiele</i>)</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich in Spielsituationen geschickt und situativ angemessen (SeK). | <p>Piratenball, Burgball, Turmball, Brettball, Treffball, Ball über die Schnur, Schlümpfe,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Völkerball | |
| <p>Sommer bis Herbst</p> <p>12 Stunden</p> | <p>Laufen-Springen-Werfen</p> <p><u>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen</u></p> | <p>Koordination:</p> <p>-sich im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten orientieren (<i>einfache Laufspiele mit Orientierungsaufgaben</i>)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>-Unterschied zwischen Be- und Entlastung wahrnehmen (<i>Unterschied zwischen Laufen/Gehen/Pausieren</i>)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Unterschied zwischen An- und Entspannung spüren</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erfahren und erklären weitere körperliche Reaktionen (z. B. Atmung, Puls). • passen ihre Laufbewegung an wechselnde Bedingungen an. • laufen ausdauernd mindestens zweimal das Lebensalter in Minuten ohne Pause. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen (Selbstkompetenz = SeK). • gehen beim ausdauernden Laufen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Feuer, Wasser, Blitz • Wildschweinjagd • Spiele zum ausdauernden Laufen • Orientierungsläufe und Geländeläufe <p>Thematisierung der körperlichen Reaktionen, (Puls, Schwitzen, Seitenstechen) und in Ansätzen erklären</p> | <p>SU: Körperteile und Positionen</p> <p>Ma: Zahlen laufen</p> <p>De: Buchstaben laufen</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | <p><u>Auf kurzer Strecke schnell laufen</u></p> <p><u>Weitwerfen</u></p> | <p>(Laufen/Gehen/Stehen/Sitzen/Liegen)</p> <p>-unterschiedliche Geschwindigkeiten ausführen</p> <p>(Fahrtspiele)</p> <p>Koordination:</p> <p>-auf ein Signal mit Bewegung reagieren (Reaktion auf Starttöne)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-auf visuelle und auditive Reize reagieren (Reaktionen auf Bilder, Handzeichen, Geräusche)</p> <p>Koordination:</p> <p>-Auge-Hand-Koordination (Erproben von Wurfstationen)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Körperstellung und Richtung bei einer Bewegung</p> | <p>• laufen geradlinig und zielgerichtet mindestens 50 m</p> <p>im maximalen Tempo.</p> <p>• reagieren schnell auf ein Startkommando.</p> <p>• starten aus verschiedenen Positionen.</p> <p>• führen einfache Formen des Schlagballwurfs aus dem Stand aus.</p> | <p>• schätzen ihre Laufgeschwindigkeit ein und bewerten sich selbst in Bezug zu anderen (SoK).</p> <p>• gehen mit Erfolg und Misserfolg bei Wettlaufen angemessen um (SeK).</p> <p>• beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf der Schlagballwurftechnik (MeK).</p> <p>• verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (SeK).</p> | <p><u>Bundesjugendspiele + Sponsorenlauf</u></p> <p><u>Laufen:</u></p> <p>Staffelläufe, Laufabzeichen(30 Min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzstreckenlauf <p>Lauf ABC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehenspitzenlauf • Außenkante • Innenkante • Seitgalopp • Hopslerlauf • rückwärts • Kniehebelauf usw. • Schlagballwurf • Weitsprung • Zonenweitsprung • <p>Einführung und Festigung der Techniken</p> <p>Sportabzeichen</p> | |
|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| | <p><u>Weitspringen</u></p> | <p>spüren (<i>Verständnis von Standposition und Wurfrichtung</i>)</p> <p>Koordination:</p> <p>- Gleichgewicht halten und wiederherstellen (<i>Gleichgewichtsübungen, ein- und beidbeinige Hüpfspiele</i>)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>- Körperstellung spüren (<i>kurzes Lösen vom Boden</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • springen aus einem schnellen Anlauf einbeinig ab, setzen diesen effektiv in die Weite um und landen sicher. | <ul style="list-style-type: none"> • beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf des Weitspringens (MeK). • nehmen sich beim Springen wahr und erfahren sich selbst (SeK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Sprungfähigkeit (SeK). | <p>Lernstandskontrollen</p> <p>800m /1000m Lauf</p> <p>Dauerlauf mind. 18 min</p> <p>Schlagballwurf</p> <p>Weitsprung/ Zonenweitsprung</p> <p>30 / 50 m Lauf</p> | |
| <p>Herbst bis Ostern</p> <p>16 Stunden</p> | <p>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</p> <p><u>Öffentliche Schwimmbäder</u></p> <p><u>Regeln entsprechend nutzen</u></p> <p><u>Wassergewöhnung</u></p> | <p>Ausdauer:</p> <p>-Bereitschaft, Ausdaueranforderungen am eigenen Körper zu spüren (Laufspiele an Land und im Wasser)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Baderegeln und halten sie ein. • setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig um. • bewegen sich im bauchtiefen Wasser mit Armeinsatz. • tauchen unter und lassen unter Wasser die Augen geöffnet. | <ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich im Schwimmbad verantwortungsvoll (Regelbewusstsein) (SoK). • gehen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). • entwickeln und erhalten Bewegungsfreude im Wasser (SeK). • nehmen sich wahr und erfahren sich durch Bewegung im Wasser selbst (SeK). | <p>Baderegeln überprüfen, Baderegelrap/-lied singen</p> <p>Spiele/Staffeln, Tauchspiele</p> | |

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|---|---|--|--|--|
| | <p><u>Wasserbewältigung</u></p> | <p>Haltung:</p> <p>-Körperhaltungen bewusst einnehmen (Aushalten des Kopf-unter-Wasser-Nehmens)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Wasserberührung erspüren und aushalten (Duschen, Spiele mit Wasserspritzern)</p> <p>-Wasserdruck und Wasserwiderstand erspüren und aushalten (Stehen im Wasser)</p> <p>-Körperstellung und Richtung einer Bewegung bestimmen (Spiele zur Kenntnis von Körperlagen)</p> <p>-Unterschied zwischen An- und Entspannung wahrnehmen (Spiele zur Körperspannung)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Körperstellung und Richtung bei einer Bewegung spüren</p> | <ul style="list-style-type: none"> • atmen unter Wasser durch Mund und Nase aus. • schweben auf der Wasser-oberfläche in Bauch- und Rückenlage. • stoßen sich vom Beckenrand in Bauch- und Rückenlage ab und gleiten möglichst weit. • bewegen sich mit Schwimm-/Auftriebshilfen schwimmend im brusttiefen Wasser fort. | | | |
|--|---------------------------------|---|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|
| | <p><u>Sich schwimmend fortbewegen</u></p> | <p>Koordination:</p> <p>-genau und ökonomisch mit Händen und Füßen handeln (Armzug/Beinschlag)</p> <p>Haltung:</p> <p>-Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit bewusst erleben (Wasserlage)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>-Ausdaueranforderungen positiv erfahren, den eigenen Körper und die Umwelt wahrnehmen, den Unterschied von Be- und Entlastung wahrnehmen (z.B. Dauerschwimmen)</p> <p>Koordination:</p> <p>-sich schnell und präzise über und unter Wasser orientieren</p> | <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich schwimmend in Bauch- und Rückenlage fort. • beherrschen die Grundlagen einer Schwimmtechnik (Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen) • schwimmen 200m ohne Pause. • tauchen kopfwärts im mindestens schulertiefen Wasser ab und holen einen Gegenstand hoch (Tieftauchen). • kennen den Druckausgleich und wenden ihn an. • stoßen sich in Bauchlage vom Beckenrand ab und gleiten/ schwimmen unter Wasser möglichst weit (Strecken-tauchen). • führen einen Sprung aus und schwimmen anschließend weiter. • präsentieren zwei verschiedene Sprünge vom Beckenrand und aus erhöhter Position. | <ul style="list-style-type: none"> • beobachten, beschreiben und reflektieren die Wassereigenschaften zum Schweben, Gleiten und Sich-Fortbewegen (MeK). • nehmen sich bewegend im Wasser wahr (SeK). • beobachten und beschreiben einfache Schwimmbewegungen (MeK). • schätzen sich und ihre Schwimm-fähigkeit realistisch ein (SoK). • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Schwimffähigkeit (SeK). • entwickeln Lernstrategien zum Tauchen (MeK). | <p>Gleiten auf dem Rollbrett an Land (Pfeilhaltung), Spiele im</p> <p>brusttiefen Wasser, Schweb- und Gleitspiele</p> <p>Visualisierung der Bewegungen, Nutzung von Auftriebshilfen, Reduzierung auf Arm- bzw. Beinbewegung (schwimmen mit Pullboy oder Brett)</p> <p>Tauchspiele, Streckentauchen durch einen Reifen, „Putzfisch“, Slalomtauchen</p> | |
| | <p><u>Tauchen</u></p> | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | <u>Wasserspringen</u> | | | <ul style="list-style-type: none"> • gehen beim Tauchen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). • schätzen Wagnis und Risiken in Tauchsituationen realistisch ein (SeK). • verhalten sich beim Springen verantwortungsvoll und rücksichtsvoll (SoK). • schätzen Wagnis und Risiken in Lernsituationen beim Springen realistisch ein (SeK). | <p>Springen fußwärts/kopfwärts, Paketsprung, Streck sprung</p> <p>Sportabzeichen, Schwimmolympiade</p> <p>Lernstandskontrollen:</p> <p>schuleigene Abzeichen (Krebs, Pinguin, Krokodil), 50m und 200m Schwimmen, Streckentauchen</p> | |
| Ostern bis Sommer 6 Stunden | <p>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</p> <p><u>Das dynamische Gleichgewicht</u></p> <p><u>Halten</u></p> | <p>Koordination:</p> <p>-das dynamische Gleichgewicht halten bzw. wiederherstellen</p> <p><i>(Halten auf bewegten Geräten, Schaukeln)</i></p> <p>Voraussetzungen für die Nutzung von Roll-/Gleitgeräten:</p> <p>-sich bewegend im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten</p> <p>hin orientieren <i>(einfache Lauf- und Fangspiele)</i></p> <p>-motorisch adäquat agieren und auf aktuelle Reizsituationen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erleben und beherrschen Geschwindigkeit, Flieh- und <p>Beschleunigungskräfte auf rollenden/gleitenden Geräten.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z. B. Gefahrenvermeidung, Sicherheits-aspekt, sachgerechter Umgang mit Roll-/Gleitgeräten) (SoK). • nehmen sich selbst auf dem rollenden/gleitenden Gerät wahr (SeK). • beobachten und beschreiben einfache turnerische Bewegungsabläufe (MeK). • präsentieren turnerische Elemente am Boden (MeK). • nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich | <p>Erproben von z. B. Teppichfliesen, Rollbrettern, Rollern und</p> <p>Fahrrädern, Pedalos, Entwerfen von Regelplakaten</p> | <p>SU: Verkehrsprojekt, Fahrradprüfung</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|
| | <u>Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen</u> | reagieren (<i>Fangspiele, Ausweichen</i>) Wahrnehmung: -beschleunigte, geradlinige und drehende Bewegungen aushalten und bewältigen (<i>Schaukeln, Drehen um die eigene Achse</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen mit rollenden/gleitenden Geräten komplexe und differenzierte Bewegungsanforderungen. | durch turnerische Bewegung selbst (SeK). | Rollbrett-/Fahrradführerschein, Fallschule (z. B. Inlineskating, Eislaufen), einfache/komplexe Geräteparcours | |
| | Spiele <u>Spielformbezogene Spielfähigkeit entwickeln</u> | Koordination: -verschiedene Gegenstände mit dosiertem Krafteinsatz rollen und werfen (Erproben von verschiedenen Ballgrößen, Schlägern,...) -in Spielformen schnell und adäquat agieren/reagieren (Ausweichen, Richtungswechsel, freilaufen) -sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen/auf unterschiedlichen Positionen Wahrnehmung: -Krafteinsatz, Richtung und Geschwindigkeit bei einer | <ul style="list-style-type: none"> • nutzen Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht. • spielen ein großes Sportspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht. • wenden einfache Taktiken (Freilaufen/Anbieten) an und spielen mannschaftsdienlich. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln Spielregeln und wenden diese altersgemäß und situationsgerecht an (MeK). • schätzen sich selbst in Spielsituationen in Bezug zu anderen ein und bewerten sich (SoK). • arbeiten in verschiedenen Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK). • gehen mit Erfolg und Misserfolg im und nach dem Spiel angemessen um (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Vereinfachte große Sportspiele (z. B. Handball, Fußball, Basketball, Hockey, Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby) Vereinfachte Rückschlagspiele (z. B. Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) • Wurf-, Schuss- und Fangtechniken •Mannschaftsaufgaben besprechen, ausprobieren und durch Zusatzaufgaben verändern (Fördern der | Sozialtraining Deutsch: Gesprächsregeln einhalten argumentieren , begründen |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------------------|--|
| | | Bewegung bestimmen (ausweichen, passen) Ausdauer: -Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungsaufgaben mit Spielgeräten oder Mitspielerinnen/ Mitspielern erfahren (gemeinsam in einer Mannschaft spielen) | | | Selbsteinschätzung) | |
|--|--|---|--|--|---------------------|--|

Schuleigener Arbeitsplan (SAP) - Sport – Klasse 4

| Zeitraum/ Stunden | erwartet Kompetenzen/ inhaltlicher Schwerpunkt | Basiskompetenzen | inhaltsbezogene Kompetenzen | prozessbezogene Kompetenzen | verbindliche Themen/ Lernstandskontrollen | Fächer- übergreifende Inhalte |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| Alle Quartale | Spiele <u>Allgemeine Spielfähigkeit und</u> <u>Fairplay entwickeln</u> | Koordination: -verschiedene Gegenstände mit dosiertem Kräfteinsatz rollen und werfen (<i>Erproben von Wurfstationen</i>) -bei Fangspielen schnell und adäquat agieren/reagieren <i>(Ausweichen, Richtungswechsel)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • erfassen und erklären komplexere Spielideen und setzen sie regelkonform um. • wenden einfache Strategien in konkreten Spielsituationen und festen Spielfeldgrenzen an. | <ul style="list-style-type: none"> • beobachten, beschreiben und reflektieren Spielverhalten und gruppendynamische Prozesse (MeK). • stellen vor und in Spielsituationen Kommunikation auf Ebenen der Sprache, der Mimik und Gestik her (SoK). • verhalten sich verantwortungsvoll | Lauf- und Fangspiele mit/ohne Geräte, Abwurfspiele, Spiele mit Alltagsmaterialien, Kooperationsspiele • Brennball • verschiedene kleine Spiele (z.B. Merkball, Hase und Jäger, 10´er Ball, Schwänzchen-Fangen, Rückschlag-spiele, „Takeshi“, Zeitfangen, | Sozialtraining Deutsch: Gesprächsregeln einhalten argumentieren, begründen |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|
| | | <p>-sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren (<i>einfache Lauf- und Fangspiele</i>)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Krafteinsatz, Richtung und Geschwindigkeit bei einer Bewegung bestimmen (<i>Aus-weichen, rücksichts- volle Berührung beim Fangen</i>)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>- Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungsaufgaben mit Spielgeräten oder Mitspielerinnen/ Mitspielern erfahren (<i>Laufspiele, Fangspiele</i>)</p> | | <p>und fair (z. B. Fairplay, Toleranz, Regelbewusstsein und Respektieren von Schiedsrichterentscheidungen) (SoK).</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich in Spielsituationen geschickt und situativ angemessen (SeK). | <p>Nummernfußball / -handball, Schatzklauen, Gefängnis- / Jokerball , Quietschi-Ball,</p> <p>Piratenball, Burgball,</p> <p>Turmball, Brettball,</p> <p>Treffball, Ball über die Schnur, Schlümpfe,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Völkerball | |
| <p>Sommer bis Herbst</p> <p>12 Stunden</p> | <p>Laufen-Springen-Werfen</p> <p><u>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen</u></p> | <p>Koordination:</p> <p>-sich im Raum und zu unterschiedlichen Raumpunkten orientieren (<i>einfache Laufspiele mit Orientierungsaufgaben</i>)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>-Unterschied zwischen Be- und Entlastung wahrnehmen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • erfahren und erklären weitere körperliche Reaktionen (z. B. Atmung, Puls). • passen ihre Laufbewegung an wechselnde Bedingungen an. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen (Selbstkompetenz = SeK). • gehen beim ausdauernden Laufen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK). | <ul style="list-style-type: none"> • Feuer, Wasser, Blitz • Wildschweinjagd • Spiele zum ausdauernden Laufen • Orientierungsläufe und Geländeläufe | <p>SU: Körperteile und Positionen</p> <p>Ma: Zahlen laufen</p> <p>De: Buchstaben laufen</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| | <p><u>Auf kurzer Strecke schnell laufen</u></p> | <p><i>(Unterschied zwischen Laufen/Gehen/Pausieren)</i></p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Unterschied zwischen An- und Entspannung spüren</p> <p><i>(Laufen/Gehen/Stehen/Sitzen/Liegen)</i></p> <p>-unterschiedliche Geschwindigkeiten ausführen</p> <p><i>(Fahrtspiele)</i></p> <p>Koordination:</p> <p>-auf ein Signal mit Bewegung reagieren <i>(Reaktion auf Starttöne)</i></p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-auf visuelle und auditive Reize reagieren <i>(Reaktionen auf Bilder, Handzeichen, Geräusche)</i></p> <p>Koordination:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd mindestens zweimal das Lebensalter <p>in Minuten ohne Pause.</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen geradlinig und zielgerichtet mindestens 50 m <p>im maximalen Tempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • reagieren schnell auf ein Startkommando. • starten aus verschiedenen Positionen. | <ul style="list-style-type: none"> • verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit (SeK). <ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Laufgeschwindigkeit ein und bewerten sich selbst in Bezug zu anderen (SoK). • gehen mit Erfolg und Misserfolg bei Wettlaufen angemessen um (SeK). <ul style="list-style-type: none"> • beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf | <p>Thematisierung der körperlichen Reaktionen, (Puls, Schwitzen, Seitenstechen) und in Ansätzen erklären</p> <p><u>Bundesjugendspiele + Sponsorenlauf</u></p> <p><u>Laufen:</u></p> <p>Staffelläufe, Laufabzeichen (30 Min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzstreckenlauf <p>Lauf ABC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehenspitzenlauf • Außenkante • Innenkante • Seitgalopp | |
|--|---|---|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|--|---|------------------------------|
| | <p><u>Weitwerfen</u></p> <p>-Auge-Hand-Koordination (Erproben von Wurfstationen)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>-Körperstellung und Richtung bei einer Bewegung</p> <p>spüren (Verständnis von Standposition und Wurfrichtung)</p> <p>Koordination:</p> <p>- Gleichgewicht halten und wiederherstellen (Gleichgewichtsübungen, ein- und beidbeinige Hüpfspiele)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>- Körperstellung spüren (kurzes Lösen vom Boden)</p> | <p>• führen einfache Formen des Schlagballwurfs aus dem Stand aus.</p> <p>• springen aus einem schnellen Anlauf einbeinig ab, setzen diesen effektiv in die Weite um und landen sicher.</p> | <p>der Schlagballwurftechnik (MeK).</p> <p>• verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (SeK).</p> <p>• beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf des Weitspringens (MeK).</p> <p>• nehmen sich beim Springen wahr und erfahren sich selbst (SeK).</p> <p>• verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Sprungfähigkeit (SeK).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hopselauf • rückwärts • Kniehebelauf usw. • Schlagballwurf • Weitsprung • Zonenweitsprung <p>Einführung und Festigung der Techniken</p> <p>Sportabzeichen</p> <p>Lernstandskontrollen</p> <p>800m /1000m Lauf</p> <p>Dauerlauf mind. 18 min</p> <p>Schlagballwurf</p> <p>Weitsprung/ Zonenweitsprung</p> <p>30 / 50 m Lauf</p> | | |
| Herbst bis Weihnachten | Miteinander kämpfen und Kräfte messen | <p>Koordination:</p> <p>- Gleichgewicht halten und wiederherstellen</p> | <p>- Lassen sich auf körperliche Nähe im Zweikampf mit verschiedenen</p> | <p>- Schätzen ihre Kraft in Bezug zu anderen ein (SoK)</p> <p>- Gehen mit anderen empathische</p> | <p>- Kooperations- und Vertrauensspiele, Körperkontaktspiele, Kräftemessen, Kämpfe um Räume und Geräte, Kämpfe in</p> | Verfügung: Sozialtraining |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>Weihnachten bis Zeugnisferien 8 Stunden</p> | <p>Turnen und Bewegungs-Künste <u>Umgang mit Geräten, Helfen uns Sichern</u> <u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden erlernen</u> <u>Grundlegende turnerische Bewegungsformen an und auf Geräten erlernen</u></p> | <p>Koordination: Im Raum orientieren (Gerätetransport zu bestimmten Raumpunkten) Haltung: Kraft bewusst erleben (gemeinsames Tragen von schweren Gegenständen) Koordination: Sich in unterschiedlichen Räumen orientieren (bewegen am Boden und auf Matten) Haltung: Kraft und Beweglichkeit bewusst erleben (kurzes Stützen des eigenen Gewichts, Vierfüßler) Wahrnehmung:</p> | <p>Bauen Geräte sachgerecht und sicher auf und ab - Verbinden und präsentieren flüssig zwei Bewegungselemente aus dem Bodenturnen - Stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht mit Körperspannung (z.B. Handstand mit Hilfe oder Rad) - Stützen und halten das eigene Körpergewicht mit Körperspannung an Geräten - Turnen mit beidbeinigem Absprung (von einer Sprunghilfe) einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus auf bzw. über ein Gerät und landen sicher - Bewältigen selbstsichern</p> | <p>- Helfen und sichern altersangemessen im Lern- und Übungsprozess (z.B. erste einfache Helfergriffe beim Turnen) (SoK) - Gehen beim Gerätetransport mit sich und anderen achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK) - Beobachten und beschreiben einfache turnerische Bewegungsabläufe (MeK) - Präsentieren turnerische Elemente am Boden (MeK) - Nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich durch turnerische Bewegung selbst (SeK)</p> | <p>- Vertrauens- und Kooperationsspiele, Auf- und Abbau nach Anweisung, Umsetzung von Aufbaukarten/-Plänen, Transportspiele - Erste Hilfestellungen - Variantenreiches Rollen in der Körperlängs- und Querachse, Handstandvorübungen, Stützübungen, Turnbewegungen in Fang- und Abwurfspiele integrieren, Standwaage, Strecksprung, Handstand, Rad, Kerze Lernstandkontrolle Vorwärtsrolle und Handstand Bewegungslandschaften, verschiedene Situationen, Wagnis- und</p> | |
|---|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| | <p><u>Einfache akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät erlernen</u></p> | <p>Drehbewegung aushalten (wälzen auf dem Boden, drehen im Stehen)</p> <p>Koordination:</p> <p>Sicher das Stand-, Balancier-, Dreh- und Fluggleichgewicht halten (drehen am Boden und im Stand, schaukeln, Balancierübungen)</p> <p>Haltung:</p> <p>Kraft und Haltung bewusst erleben (Übungen zur Körperspannung)</p> <p>Wahrnehmung:</p> <p>Durch Berührung erkunden (erspüren der Oberflächenbeschaffenheit von Gegenständen und Festigkeit von Matten)</p> | <p>komplexe Gerätearrangements</p> <p>- Präsentieren mit einer Partnerin oder einem Partner oder in einer Gruppe ein akrobatisches Kunststück</p> | <p>- Verhalten sich rücksichtsvoll an unterschiedlichen Gerätearrangements (SoK)</p> <p>- Bewegen sich geschickt und situativ angemessen, demonstrieren eigene Bewegungslösungen an unterschiedlichen Gerätearrangements (SeK)</p> <p>- Schätzen Wagnis und Risiken in Turnsituationen realistisch ein (SeK)</p> <p>- Präsentieren ihre Bewegungskünste (MeK)</p> <p>- Gehen bei akrobatischen Bewegungen mit anderen Menschen empathische Bewegungsbeziehungen ein und lassen sich auf körperliche Nähe ein (SoK)</p> <p>- Arbeiten in verschiedenen</p> | <p>Risikosituationen, Sprünge auf dem Minitrampolin, großes Trampolin (Achtung: nur mit Schein erlaubt!)</p> <p>- Aufhocken auf den Kasten</p> <p>Lernstandskontrolle</p> <p>Hocken über den Kasten</p> <p>- Jonglage mit Tüchern, Tellern, Bällen, Vertrauens- und Kooperationsspiele, einfache Pyramiden mit Partnerinnen/ Partnern</p> | |
|--|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | | Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK) - Gehen in akrobatischen Übungen mit sich und anderen achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK) | Mögliche Lernstandskontrolle - Kleines Zirkusprojekt | |
| Zeugnisferien bis Ostern 10 Stunden | Spiele <u>Allgemeine Spielfähigkeit und Fairplay entwickeln</u> | Koordination: - Verschiedene Gegenstände mit dosiertem Krafteinsatz rollen und werfen (erproben von Wurfstationen) - Bei Fangspielen schnell und adäquat agieren/reagieren (ausweichen, Richtungswechsel) - Sich schnell und präzise in unterschiedlichen Räumen orientieren (einfache Lauf- und Fangspiele) Wahrnehmung: Krafteinsatz, Richtung und Geschwindigkeit bei | - Erfassen und erklären komplexere Spielideen und setzen sie regelkonform um - Wenden einfache Strategien in konkreten Spielsituationen und festen Spielfeldgrenzen an | - Beobachten, beschreiben und reflektieren Spielverhalten und gruppendynamische Prozesse (MeK) - Stellen vor und in Spielsituationen Kommunikation auf Ebene der Sprache, Mimik und Gestik her (SoK) - Verhalten sich verantwortungsvoll und fair (z.B. Fairplay, Toleranz, Regelbewusstsein und Respektieren von Schiedsrichterentscheidungen) (SoK) - Bewegen sich in Spielsituationen | <u>Freie, erkundende Spiele:</u> - Spiele zur Körperwahrnehmung - Bewegungsbaustellen mit erhöhtem Anspruchsniveau, Risiko und Erlebnis - Bewegungslandschaften mit erhöhtem Anspruchsniveau (u.a. Takeshi) - Laufspiele (Schwänzchen-Fangen, Zeitfangen, Schatzklauen) - Kleine Ballspiele (Jägerball, Haltet das Feld frei!, Sanitärerball, Ball über die Schnur, 10er-Ball, Nummernfußball/ -handball, Gefängnis-/Jokerball, Quietschi-Ball, Piratenball, Burgball, | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>einer Bewegung bestimmen (ausweichen, rücksichtsvolle Berührungen beim Fangen)</p> <p>Ausdauer:</p> <p>Ausdaueranforderungen in Verbindung mit Orientierungsaufgaben mit Spielgeräten oder mit Spielerinnen/ Mitspielern erfahren (Laufspiele, Fangspiele)</p> | | <p>geschickt und situativ angemessen (Sek)</p> | <p>Turmball, Brettball, Treffball)</p> <p>- Staffelspiele</p> <p><u>Darstellende Spiele/ Rollenwechselspiele:</u></p> <p>- Hase und Jäger</p> <p>- Katz und Maus</p> <p>- Affenkrankenhaus</p> <p><u>Reaktionsspiele:</u></p> <p>- Schwarz-Weiß</p> <p>- Schnick-Schnack-Schnuck</p> <p>- Kleine Spiele wie Fangspiele</p> <p><u>Ballspiele:</u></p> <p>- Spielformen zum Prellen, Fangen, Passen</p> <p>- Einfache Spielformen von Völkerball</p> <p><u>Regelgeleitete Spiele</u> (ein großes Sportspiel ausführlich!):</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|
| | <p><u>Spielformbezogene Spielfähigkeit entwickeln</u></p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Nutzen Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht <p>Spielen ein großes Sportspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenden einfache Taktiken (Freilaufen/ Anbieten) an und spielen mannschaftsdienlich | <ul style="list-style-type: none"> - Entwickeln Spielregeln und wenden diese altersgemäß und situationsgerecht an (MeK) - Schätzen sich selbst in Spielsituationen in Bezug zu anderen ein und bewerten sich (SoK) - Arbeiten in verschiedenen Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK) - Gehen mit Erfolg und Misserfolg im und nach dem Spiel angemessen um (SeK) | <ul style="list-style-type: none"> - Brennball - Ball über die Schnur (Vorstufe Volleyball) - Burgball (Vorstufe Handball) - Hockey - Rugby - Fußball (vereinfachte Formen) - Federball - Basketball - Ultimate Frisbee - Rückschlagspiele <p>Lernstandskontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verstehen die Spielidee und setzen diese um - kennen die Regeln eines großen Sportspiels (evtl. Ankreuztest) - spielen teamfähig und spieldienlich (gute Taktik) - Überprüfung der Spielfertig und -fähigkeit durch Beobachtung | |
|--|---|--|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung der Regeleinhaltung und Fairplay - können eine passende Technik aus dem jeweiligen Spiel präsentieren (bspw. Schlenzen beim Hockey) | |
| <p>Ostern bis Sommer 10 Stunden</p> | <p>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</p> <p><u>Bewegungen rhythmisieren und ein Gefühl für Rhythmus entwickeln</u></p> | <p>Koordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich im Raum orientieren, Rhythmen aufnehmen und in Bewegung umsetzen (freies Bewegen zur Musik, klatschen, stampfen) <p>Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperpositionen erspüren und halten, Beweglichkeit erleben (Benennung von Körperteilen) | <ul style="list-style-type: none"> - Setzen vorgegebene rhythmische Bewegungen um - Gehen kreativ mit Rhythmus und Bewegung um | <ul style="list-style-type: none"> - Stellen Kommunikation auf Ebene der Sprache, der Mimik und Gestik sowie der Bewegung her (SoK) - Entwickeln und erhalten Bewegungsfreude (SeK) - Nehmen sich wahr, drücken sich aus und erfahren sich durch Bewegung zur Musik selbst (SeK) | <ul style="list-style-type: none"> - Tanzschritte erproben (Wechselschritt, Laufschrirte, Hüpfschritte, Nachstellschritte, Seitgalopp usw.) - Rhythmisches Laufen (bspw. Hopslerlauf) - verschiedene Tanz- und Aerobicschritte nachahmen (Erarbeitung einer Choreographie) | <p>Musik</p> <p>Schulfeste</p> <p>Auftritte</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| | <p><u>Rhythmen - mit oder ohne Gerät – in Bewegung umsetzen</u></p> | <p>Wahrnehmung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auditive Wahrnehmung, den Körper an- und entspannen (bewusste Wahrnehmung von Musik/ Geräuschen) | <ul style="list-style-type: none"> - Gestalten in der Gruppe - Tanzsequenzen (mit oder ohne Gerät) und präsentieren diese - Entwickeln Formen des Seilspringes weiter und führen sie vor | <ul style="list-style-type: none"> - Beobachten, beschreiben und präsentieren einfache gymnastische-tänzerische Bewegungsformen (MeK) - Arbeiten in verschiedenen Sozialformen ziel- und sachorientiert zusammen (SoK) | <ul style="list-style-type: none"> - Musik hören, passende Bewegungen dazu ausdenken Kunststücke mit Reifen, Ball, Seil oder Tuch musikalisch passend umsetzen - Ausprobieren von unterschiedlichen Aufstellungsformen (Kreis, Gasse, Block..) - Erweitern der Seilspringfähigkeit und Rope Skipping-Übungen <p>Lernstandskontrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vortanzen eines einstudierten Tanzes in Kleingruppen zu einem motivierenden Musikstück - Ggfs. Vortanzen eigener Tanzsequenzen (unter Anwendung der erlernten Elemente) rhythmisch und passend zur Musik - Seilspringen als Langzeitprojekt (mit oder ohne Zwischensprung, Joggingstep, Partnersprünge usw☺) | |
|--|---|---|---|--|--|--|

Leistungsbewertung im Fach Sport

In Leistungs- und Überprüfungssituationen ist das Ziel, die Verfügbarkeit der erwarteten Kompetenzen nachzuweisen. Leistungsfeststellungen und Leistungsbewertungen geben den Schülerinnen und Schülern Rückmeldungen über die erworbenen Kompetenzen und den Lehrkräften Orientierung für notwendige Maßnahmen zur individuellen Förderung. Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte sind die Ergebnisse sportpraktischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen. (CuVoKC_GS-Sport_2020)

Die Leistungsbewertung an der Elbtal-Grundschule in Sport setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (55%) und sonstigen Leistungen (45%) zusammen. Am Anfang jeder Unterrichtseinheit informiert die Lehrkraft die SuS über die Kriterien der Leistungsbewertung aus den beiden Bereichen.

Kriterien für sportpraktische Leistungen können sein:

- Überprüfung des individuellen Lernfortschritts in den einzelnen Bewegungsfeldern (Individualnorm)
- Ergebnisse sportpraktischer Lernkontrollen (z. B. messbare Leistungen, kriterienorientierte Bewegungsausführungen)
- Einhaltung sportartenspezifischer Regeln, Ordnungs- und Organisationsstrukturen
- Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung (z. B. Choreografien)
- Umsetzung einfacher Techniken und Taktiken in Sportspielen
- Anwendung von Sicherheits- und Hilfestellungen
- Lösen von Bewegungsaufgaben

Kriterien für sonstige Leistungen (mündliche Mitarbeit, andere fachspezifische Leistungen) können sein:

- Beiträge zum Unterrichtsgespräch/ Reflexionsphasen/Selbstreflexion
- sachgerechter Umgang mit Sportgeräten und verantwortungsvolles Verhalten in der Sporthalle
- Anwenden fachspezifischer Methoden und Arbeitsweisen (z. B. Arbeit an Stationen, Gerätetransport)

- verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team
- sportliche Leistungsbereitschaft (z. B. Sportkleidung, Engagement im Unterricht, Bemühen/Einsatz)
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg in Spiel- und Bewegungssituationen

In den Jahrgängen 3 + 4 erfolgt eine Bewertung der leichtathletischen Leistungen, des Turnens und Schwimmens nach der in der Sportfachkonferenz (Sport-FK) erarbeiteten Tabelle. Werte für die Benotung können sowohl im Sportunterricht als auch bei den Bundesjugendspielen erhoben werden.

Die Sportzensur im ersten Halbjahr der 3. Klasse setzt sich zu 50% aus Leichtathletik und Spielformen zusammen, sowie zu 50% aus Schwimmen. Im zweiten Halbjahr fließt wiederum das Schwimmen mit 50% ein. Der andere Teil der Note ergibt sich aus den Themengebieten aus dem zweiten Halbjahr (Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten und Laufen, Werfen, Springen).

Leistungsbeurteilung im Bereich Schwimmen

Da die Zeiträume beim Schwimmen (Öffnung des Lehrschwimmbeckens) von den Herbstferien bis zu den Osterferien variieren, müssen die Schwimmlehrkräfte die Anforderungen zum Halbjahr bzw. zum Ende des Schwimmens klar absprechen. Für die Beurteilung der Leistungsentwicklung dienen die Anforderungen aus dem Schweizer Schwimmverband (Krebs, Pinguin, Krokodil) als Grundlage. Die Sport-FK hat dafür Urkunden gestaltet, durch die die Schüler eine Rückmeldung über die erbrachten Leistungen erhalten. Die Schüler/Innen erhalten die Möglichkeit die Schwimmabzeichen Seepferdchen und Bronze im Sportunterricht zu erlangen. Mögliche Anhaltspunkte für die Bewertung der Leistung und der Leistungsentwicklung im Schwimmen werden im Folgenden geschildert.

| Note | bis zu den Winterferien | bis zu den Osterferien | Streckentauchen |
|-------------|--|---|------------------------|
| 1 | 15 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | 25 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | 17 m |
| 2 | 12 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | 20 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | 12 m |
| 3 | 9 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | 15 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | 8 m |
| 4 | 6 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | 10 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | 5 m |
| 5 | 3 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | 5 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | 3 m |
| 6 | < 3 Teilleistungen aus Krebs + Pinguin | < 5 Teilleistungen aus Krebs, Pinguin, Krokodil | < 3 m |

| | Schwimmstufen | Krebs | | | | | | | | Pinguin | | | | | | | | Krokodil | | | | | | | | Allgemein | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------|-----------|------------|----------|------------|--------|-----------|-----------|---------|----------------------|--------------|-----------|-------------|--------------------|-------------------|------------|-----------|---------------|----------|-----------------|-----------------|----------|----------------------|-----------------|----------------|-----------|--------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------|------|-------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|--|--|--|
| | Name | Taucherli | Sprudelbad | Flugzeug | Bauchpfeil | Sprung | Fischauge | Luftpumpe | Seerose | Bauchpfeil mit Beinm | Froschsprung | Motorboot | Rückenpfeil | Seehund Rückenlage | Seehund Bauchlage | Purzelbaum | Handstand | Tunneltauchen | Superman | Eisbärschwimmen | Rückenschwimmen | Haifisch | Slalom mit Brustarmz | Baumstammrollen | Schraubenkraul | Köpfler | Kraul (ganze Lage) | Scheibenwischer | Kraul-Brust-Mix | Wasserstampfen | Entenfüße | 50 m | 200 m | Streckentauchen | Tieftauchen 90 cm | Tieftauchen 1,35 m | Tieftauchen 1, 80 m | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anforderung und Bewertung „Turnen und Bewegungskünste“ in Klasse 4

| | Kastensprung mit Sprungbrett | Rolle vorwärts | Handstand |
|----------------|--|--|--|
| Technik | Erfolgt der Absprung beidbeinig und kann dabei der Anlauf fließend in den Absprung überführt werden? Ist die Beinspannung erkennbar? Gelingt eine sichtbare Flugphase? Wird das Gesäß ausreichend angehoben? Erfolgt ein aktiver Stütz (Gegendruck), sogar ein sichtbarer Abdruck vom Gerät? | Werden die Hände richtig aufgesetzt? Ist das Kinn auf der Brust? Wird der Nacken aufgesetzt? Werden die Arme beim Aufstehen nach vorne geschwungen? Ist die Rolle rund und fließend? | Greifst du weit nach vorne (Streckung)? Werden die Hände schulterbreit aufgesetzt? Ist der Blick auf die Hände gerichtet? Ist der Körper gespannt und gestreckt? |

| Note | Kastensprung mit Sprungbrett | Rolle vorwärts | Handstand |
|------|--|--|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf mit beidbeinigem Absprung • Arme greifen aktiv nach vorne, stützen und drücken ab (Lehrer steht für Hilfestellung bereit) • Sprunghocke über den Kasten • sicherer Stand | <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand • technisch saubere Ausführung • Strecksprung in den Stand | <ul style="list-style-type: none"> • freies Schwingen in den Handstand auf einer Matte (Lehrkraft steht für Hilfestellung bereit) • ca. 3 Sekunden in Streckung stehen • anschließende Rolle vorwärts |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf mit beidbeinigem Absprung • Arme greifen aktiv nach vorne, stützen und drücken ab (Lehrer steht für Hilfestellung bereit) • Kehre über den Kasten • sicherer Stand | <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand oder der Hocke • technisch saubere Ausführung • in den Stand mit abstützen der Hände | <ul style="list-style-type: none"> • freies Schwingen in den Handstand an die Wand (Helfer stehen bereit) • ca. 3 Sekunden in Streckung stehen • anschließend zurückschwingen |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf mit beidbeinigem Absprung • Arme greifen aktiv nach vorne, stützen und drücken ab (Lehrer steht für Hilfestellung bereit) • aufhocken auf den Kasten | <ul style="list-style-type: none"> • vom kleinen Kasten, aus der Hocke oder dem Stand • technisch einigermaßen saubere Ausführung • in den Sitz oder in den Stand mit abstützen der Hände | <ul style="list-style-type: none"> • mit Hilfestellung in den Handstand an die Wand ca. 3 Sekunden in Streckung stehen • anschließend zurückschwingen |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf mit beidbeinigem Absprung • Arme greifen nach vorne und stützen (Lehrer steht für Hilfestellung bereit) • aufknien auf den Kasten | <ul style="list-style-type: none"> • vom kleinen Kasten oder auf einer geneigten Ebene • technisch einigermaßen saubere Ausführung ggf. mit Hilfestellung • in den Sitz oder in den Stand mit abstützen der Hände | <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts in den Handstand an die Wand „klettern“ (Helfer stehen bereit) • ca. 3 Sekunden in Streckung stehen • anschließend zurückschwingen |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • kein Anlauf • aufknien aus dem Stand | <ul style="list-style-type: none"> • Rolle von Erhöhung mit starker Hilfestellung durch die Lehrkraft | <ul style="list-style-type: none"> • Nur mit Hilfestellung in den Handstand • Kein selbstständiges Halten der Streckung |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • keine Leistung erbracht | <ul style="list-style-type: none"> • keine Leistung erbracht | <ul style="list-style-type: none"> • keine Leistung erbracht |

Leistungsbeurteilung im Bereich Leichtathletik

Die Tabellen basieren auf den Anforderungen zum Sportabzeichen.

Gold entspricht der Leistungsnote 1, Silber = 2, Bronze = 3,...

30m / 50m Lauf (die 10-11 jährigen laufen 50m)

| Note | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|-----|-------|---------|-----|-------|
| | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 6,0 | 5,7 | 8,4 | 6,3 | 5,7 | 9,1 |
| 2 | 6,8 | 6,4 | 9,3 | 7,1 | 6,6 | 10,1 |
| 3 | 7,7 | 7,2 | 10,3 | 8,0 | 7,4 | 11,0 |
| 4 | 8,6 | 8,2 | 11,5 | 9,0 | 8,5 | 12,2 |
| 5 | | | | | | |

Dauerlauf (in min)

| Note | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|-----|-------|---------|-----|-------|
| | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 20 | 23 | 35 | 17 | 20 | 30 |
| 2 | 15 | 17 | 25 | 12 | 15 | 20 |
| 3 | 10 | 12 | 17 | 8 | 10 | 15 |
| 4 | 6 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| 5 | | | | | | |

800m Lauf (in min)

| Note | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|------|-------|---------|------|-------|
| | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 4:15 | 3:55 | 3:35 | 4:15 | 4:10 | 4:00 |
| 2 | 5:00 | 4:40 | 4:20 | 5:00 | 4:50 | 4:40 |
| 3 | 5:40 | 5:25 | 5:05 | 5:40 | 5:35 | 5:20 |
| 4 | 6:30 | 6:05 | 5:35 | 6:30 | 6:20 | 6:00 |
| 5 | | | | | | |

Standweitsprung (in m)

| Note | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|------|-------|---------|------|-------|
| | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 1,50 | 1,65 | 1,85 | 1,40 | 1,50 | 1,65 |
| 2 | 1,35 | 1,50 | 1,70 | 1,25 | 1,30 | 1,45 |
| 3 | 1,15 | 1,30 | 1,50 | 1,05 | 1,15 | 1,30 |
| 4 | 1,00 | 1,10 | 1,25 | 0,90 | 1,00 | 1,10 |
| 5 | | | | | | |

Zonenweitsprung (Punkte) / Weitsprung (in m)

| | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|-----|-------|---------|-----|-------|
| Note | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 24 | 33 | 3,20 | 24 | 30 | 2,90 |
| 2 | 21 | 30 | 2,90 | 21 | 27 | 2,60 |
| 3 | 18 | 27 | 2,60 | 18 | 24 | 2,30 |
| 4 | 15 | 24 | 2,30 | 15 | 21 | 2,00 |
| 5 | | | | | | |

Ballwurf (80g in m)

| | Jungen | | | Mädchen | | |
|------|--------|-----|-------|---------|-----|-------|
| Note | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 8-9 | 10-11 |
| 1 | 17 | 23 | 28 | 12 | 15 | 18 |
| 2 | 15 | 20 | 25 | 9 | 12 | 15 |
| 3 | 12 | 17 | 21 | 6 | 9 | 11 |
| 4 | 8 | 10 | 15 | 4 | 6 | 8 |
| 5 | | | | | | |

(Stand: Mai 2021)