

Zeitraum:	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu Inhalten	Hinweise zur Durchführung
Ca. 12Std.	Spiele		
	Allgemeine Spielfähigkeit	- eine Rolle im Spiel mannschaftsdienlich ausfüllen - mit Sieg und Niederlage wertschätzend umgehen und Fairnessrituale praktizieren - Mannschaften nach dem Zufalls-, Auswahl- und Zuwahlverfahren bilden und beurteilen	<i>Burgball Ball über/unter die Schnur Brettball Völkerball Brennball</i>
	Spielformbezogene Spielfähigkeit	- ein großes Ballspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht spielen - Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht nutzen	<i>Einführung von Handball / Fußball (evtl. Hockey) Völkerball / Brennball</i>
Ca. 8 Std.	Turnen und Bewegungskünste		
	Turnerische Bewegungsformen erlernen	- zwei erlernte Bewegungsformen im Boden- und Geräteturnen verbinden und flüssig präsentieren	<i>Rolle vorwärts, Bocksprung</i>
	Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren	Bewegungsherausforderungen des Fliegens oder des Über-Kopf-Seins oder des schnellen Drehens kontrolliert bewältigen	<i>Rolle Handstand Schaukeln am Trapez</i>
	Das Körpergewicht halten und stützen	einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus sicher über ein Gerät turnen	<i>Grätsche über Bock</i>
	Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen	- im Team Geräte aufgabengerecht arrangieren und auf Über- und Untersicherung überprüfen	<i>Geräte der Halle</i>
	Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren	- mit einem Partner ein akrobatisches Kunststück erfolgreich präsentieren	<i>Kleingeräte/Zirkusspiel</i>
	Geräte benennen und sachgerecht auf- und abbauen	- Geräte anhand von Aufbauplänen o. Ä. aufbauen	Skizzen, Pläne

Ca. 8 Std.	Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung		
	Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	- einen Kindertanz oder einen „Trend – Tanz“ in der Gruppe tanzen und präsentieren	<i>Vorführung beim Ferienansingen/Schulfest Fachübergreifend mit Musik</i>
	Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten	- themen- und/oder musikbezogenen Bewegungen improvisieren	<i>Rollenspiel/Pantomime</i>
12 – 14 Std.	Laufen, Springen, Werfen		
	Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen	mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen	<i>800m-Lauf(Sportabzeichen) Geländelauf</i>
	Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen	- körperliche Reaktionen(Puls, Schwitzen, Atmung, Seitenstiche) beim Laufen erfahren und erklären	<i>Vergleiche Inhalte im Sachunterricht</i>
	In die Weite und Höhe springen	- einen Anlauf effektiv für einen Sprung in die Weite umsetzen	<i>Sprunggrube Weichboden</i>
	Mit unterschiedlichen Bällen weitwerfen	- einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite werfen	<i>Hallenwände Bälle, Wurfbahn</i>
			<i>Spiel- und Sportfest, Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Waldjugendspiele (siehe Hinweise)</i>
4 – 8 Std.	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		
	Das dynamische Gleichgewicht halten	- sich nach dem Beschleunigen, auf einem rollenden oder gleitenden Gerät bis zum Ausrollen oder Ausgleiten im Gleichgewicht halten	<i>Rollbretter Pedalos Sanitäterspiel</i>

	Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren	- sich mit einem rollenden oder gleitenden Gerät kontrolliert fortbewegen, die Richtung gezielt ändern und bremsen	<i>Rollbretter Pedalos Sanitärerspiel</i>
6 Std.	Kräfte messen und miteinander kämpfen		
	Fair kämpfen	- den Standard des 2. Schulj. halten und Fairnessrituale etablieren	<i>dünne Matten, Weichboden</i>
	Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen	- beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers klug und geschickt kämpfen	<i>Inhalte mit „Faustlos“ abstimmen</i>
	Emotionen spüren und beherrschen	den Standard des 2. Schulj. in schwierigen Situationen halten	<i>Inhalte mit „Faustlos“ abstimmen</i>