

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld: Fahren – Rollen - Gleiten**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzung	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gelernte Formen der Fortbewegung, des Richtungswechsels, des Beschleunigens und Anhaltens vertiefen und weiterführen - erworbene koordinative Fähigkeiten auf unterschiedlichen Geräten / Materialien verbessern und weiterentwickeln - kontrolliert Fallen - mit unterschiedlichen Fahrgeräten anforderungsgemäß koordinativ und konditionell umgehen 	<p>Anhand der praktischen Ideen aus Jahrgang 1 und 2 weitere Lernarrangements schaffen z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungslandschaften - Parcours - Stationen (selbst entwickelt) <p>Teppichfliesen / Lappen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schiefe Ebene - Spielgeräte nachbauen - Schieben - Brücken bauen 	<p>Körperwahrnehmung Wagnis Soziale Interaktion Leistungssteigerung Sicherheitsdenken/ Gefahreinschätzung</p>
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs- und Körpererfahrungen mit Fahrgeräten situationsbezogen reflektieren (z.B. Bremsweg) - Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse eingehen und kontrollieren - Verkehrsregeln benennen und einhalten (Fahrrad-Führerschein) - die besonderen Sicherheitsaspekte der räumlichen und materiellen Gegebenheiten berücksichtigen (Schulhof / Sporthalle, Schnelligkeit, etc.) - Situationen, die Hilfestellungen benötigen erkennen und umsetzen 	<p>Rollbrett</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln wiederholen - Experimentieren in Partnerarbeit - Bremsen und Stoppen - Rollbrett „erweitern“ (Kasten, Seile, etc.) <p>Fahrrad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln zur Handhabung - Fahren mit Hilfestellung - Ausweichen - Tempo halten, Kurven fahren - Bremsen und Stoppen - Einhändig fahren 	

	- Parcours	
Teamkompetenz Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen: <ul style="list-style-type: none">- Fahrgeräte und Geländeparcours eigenständig in Partner- oder Gruppenarbeit planen, aufbauen und präsentieren- Rückmeldungen annehmen und reflektieren- auch in ungewohnten Situationen und Gruppenkonstellationen faires und rücksichtsvolles Verhalten zeigen- Regeln benennen, aufstellen, einhalten und variieren- situationsbedingt kooperieren	Alternative Materialien <ul style="list-style-type: none">- Roller / Inliner- Waveboard- Fahrgeräte aus der Spielhütte- Decken und Handtücher- Socken- Papier- Rollen auf Stöcken- Rollbahn aus Bällen- „Poporutscher“ / Plastiktüten im Schnee	

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld:** Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzung	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich mit und ohne Handgeräten, Materialien und Objekten zu Musik im Raum bewegen (bspw. Raumwege, Raumebene) - Rhythmen in Bewegung umsetzen. - Bewegung kreativ, rhythmisch gestalten und präsentieren. - Bewegungsfolgen zu Musik alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe ausführen und variieren - Tänze oder Bewegungsformen unterschiedlicher Stilrichtungen alleine, zu zweit oder in der Gruppe erlernen, entwickeln üben und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsabläufe umsetzen - Kooperieren mit der Gruppe - sich zur Musik und mit der Gruppe synchron bewegen - Verschiedene Tänze/ Tanzformen kennenlernen - (Bspw. Handtuchtanzen, Squaredance, Mittelaltertänze, Aerobic, Jazztanzen, Hiphop, Jumpstyle) - Gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgeräten am Ort und in Bewegung (Bänder, Bälle, Reifen, Keulen usw.) - Rhythmen mit Bewegung gestalten 	<p>Soziale Interaktion</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Ausdruck</p> <p>Gesundheit</p> <p>Prävention und Gesundheitsförderung sowie Medienbildung und Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt</p>
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das eigene Bewegungsvermögen einschätzen und situationsbezogen handeln und reflektieren. - Bewegungsverläufe unter Verwendung elementarer Fachbegriffe beschreiben und kriteriengeleitet bewerten 		
<p>Teamkompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Rollen einnehmen, ausführen und akzeptieren. - Situationsbedingt kooperieren 		

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzung	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <p><u>Laufen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdauernd Laufen (Lebensalter in Minuten). ▪ Rhythmusbetontes Laufen (über Hindernisse) ▪ Laufen mit hoher Schrittfrequenz, Tempi steuern und variieren. <p><u>Springen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einbeiniges_Springen in die Höhe und Weite ▪ Vorgegebene und selbstgesetzte Sprunganforderungen erfüllen. <p><u>Werfen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit unterschiedlichen Wurfobjekten werfen. ▪ Wurfarten situationsangemessen anwenden. ▪ Sich nach eigenen Möglichkeiten verbessern. ▪ Leichtathletik lernen, üben und anwenden. ▪ In Wettkampfsituationen anforderungsgemäß reagieren. 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dauerlauf ▪ Zeitschätzläufe ▪ Sprint über 50m ▪ Intervalllauf ▪ Slalomlauf ▪ Staffel ▪ Überlaufen von Hindernissen mit gleichem Laufrhythmus ▪ Startübungen im Hochstart ▪ Lauf tempi bewusst variieren ▪ Körperwahrnehmungen ausbauen (Herzschlag, Atem) <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusster Einsatz des Sprungbeins. ▪ Aus dem Laufen ohne Tempoverlust springen. 	<p>Körperwahrnehmung Leistungssteigerung Gesundheit</p>
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sich Ziele selbst setzen und diese überprüfen. ▪ Leistungen einschätzen und reflektieren. ▪ vorgegebene Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen. 	<p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlagwurf anwenden ▪ Werfen in Weite und Höhe mit Anlauf im Dreierhythmus. 	

<p>Teamkompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sich in sportlichen Handlungssituationen (Erfolg/Misserfolg) fair verhalten.▪ Leistungsunterschiede erkennen und akzeptieren sowie gemeinsam minimieren.▪ Gemeinschaftsgefühl erleben (BJSpiele)		
--	--	--

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld: Mit- und gegeneinander Kämpfen**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - den eigenen Körper im Gleichgewicht halten. - sich spielerisch/kämpferisch mit Zieh-, Schiebe- und Drückkämpfen auseinandersetzen. - den Gegner in Kampfsituationen achten - neue Kampfformen entwickeln, Regeln vereinbaren, erproben und ggf. verändern. 	<p>Vertrauensübungen</p> <p>Zieh- und Schiebekämpfe <i>„Komm auf meine Seite“, „Tritt in die Pfütze“, „Karottenziehen“, „Schildkröte wenden“, „der Ball gehört mir“, „Tauziehen“</i></p> <p>Übungen zum Kräfteressen</p> <p>Kämpfe mit dem Partner oder der Gruppe (auch um Gegenstände)</p>	<p>Soziale Interaktion</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Wagnis</p>
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - die eigene Körperlichkeit und die des Gegners einschätzen. - sich kritisch mit ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen und diese verbalisieren. - verbindliche und sinnvolle Regeln erarbeiten und ggf. in Spielformen anpassen. - Signale als Zeichen für das Ende eines Kampfes vereinbaren (Stopp heißt Stopp!). - Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten. - Körperkontakt zulassen, den anderen berühren. - eigene Übungen mit einem gemeinsam erarbeiteten Regelwerk entwickeln, erproben und reflektieren - sich der Rolle der KämpferIn / der KampfrichterIn bewusst werden. 	<p>Neue Kampf- und Ringübungen erfinden, erproben und gemeinsam Regeln erstellen</p> <p>Regelplakat gemeinsam erstellen</p> <p>Ruhezone einrichten</p> <p>Einsatz eines Kampfrichters bei Kämpfen</p>	

Teamkompetenz <ul style="list-style-type: none">- Beachten der Regeln für faires Kräfteressen- In Kampfsituationen die Gegner achten- Umgang mit Sieg und Niederlage festigen- Miteinander kooperieren und sich verständigen- Mit leistungs-, geschlechts- und ethnischen Unterschieden umgehen- Sich empathisch zeigen (Körpersprache und Mimik aufnehmen und deuten)		
--	--	--

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 3**Inhaltsfeld: Bewegen im Wasser**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzung	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen der Schwimmtechniken (Brust, Rücken, Kraul) je nach individuellen Voraussetzungen ausführen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern. - sich nach schwimmspezifischen Vorbereitungen sicher im Medium Wasser bewegen (Tauchen, Springen, Wassergewandtheit). 	<p>Wassergewöhnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen um Erfahrungen mit dem Element Wasser zu sammeln (Nässe, Kälte, Wasserwiderstand, Auftrieb) - im brusthohen Wasser vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, Hindernisse überwinden - Nachlauf, Staffellauf, Ballspiele spielen - ins Wasser pusten, blasen, ausatmen - den Kopf unter Wasser tauchen - vom Beckenrand in das brusttiefe Wasser springen - mit Hilfe eines Partners in das brusttiefe Wasser legen - mit und ohne Hilfsmittel aus dem Wasser gleiten <p>Erlernen einer Schwimmart</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Wasser gleiten, tauchen, Augen öffnen - sich in Bauch- und Rückenlage ohne Schwimmbewegungen tragen lassen - die Technik, Atmung und Ausdauer schulen (Schwimmstaffeln) 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung - Leisten - Gesundheit
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbewegungen nach vorher festgelegten Kriterien beurteilen - über eigenes Bewegungsvermögen reflektieren - sinnvolle Vorschriften für das Verhalten im Schwimmbad entwickeln und Baderegeln einhalten 		
<p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellungen annehmen und geben - Leistungsunterschiede erkennen, akzeptieren und berücksichtigen 		

	<p>Erlernen einer weiteren Schwimmart</p> <ul style="list-style-type: none">- die Technik, Atmung und Ausdauer schulen- einen Kopfsprung aus dem Sitzen, Knien, Stehen vom Beckenrand/Startblock ausführen- vom 1-Meter-Brett und/ oder 3-Meter-Brett springen- Tauchen nach Gegenständen- Tauchspiele	
--	--	--

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld: Spielen**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erweitern. - Grundformen der Bewegungen anforderungsbezogen ausführen (Laufen, Werfen, Fangen, ...). - eingeführte Regeln im Mit- und Gegeneinanderspielen einhalten. - nach vereinbarten Kriterien sportliche Handlungs- und Bewegungssituationen koordinativ und konditionell bewältigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgreifen, variieren und erweitern bekannter Spiele - Einführung komplexerer Spiele unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte und Erweiterung der bereits erlernten Grundtechniken und Taktiken - Zielschussspiele - Fangspiele - Abwurfspiele - Kooperationsspiele - Reaktionsspiele - Hinführung an die 4 großen Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball) - Kennenlernen verschiedener Rückschlagspiele (z.B. Tischtennis, Badminton etc.) 	<p>Soziale Interaktion Körperwahrnehmung Ausdruck Leistungssteigerung Wagnis</p>
<p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielideen umsetzen und diese ggf. erweitern. - vereinbarte Spielregeln umsetzen und einhalten. - Bewegungs- und Körpererfahrungen situationsbezogen reflektieren und verbalisieren. - taktische Spielstrategien verstehen, ggf. entwickeln, anwenden und unter Verwendung elementarer Fachbegriffe (z.B. Läufer, Werfer, Brennmeister, Freimal, ...)reflektieren. - das Turnhalleninventar kennen und benennen. - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen, kontrolliert und verantwortungsbewusst handeln. 		
<p>Teamkompetenz</p>		

<ul style="list-style-type: none">- Regeln und Vorschriften benennen, einhalten, entwickeln und variieren sowie Sicherheitsaspekte berücksichtigen- In Spielen und Spielabläufen die erforderlichen Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren- Faires Verhalten bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - sowohl als Spieler als auch als Zuschauer- Frustration aushalten können- Gemeinschaftsgefühl entwickeln und stärken- Situationsbedingt mit anderen kooperieren- Leistungsunterschiede erkennen, berücksichtigen, akzeptieren und möglichst gemeinsam minimieren- Unter Anleitung in Konfliktsituationen Lösungsstrategien entwickeln konstruktiv anwenden		
--	--	--

Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder im Sportunterricht bis Ende Klasse 4**Inhaltsfeld: Bewegung an und mit Geräten**

Kompetenzbereich	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten	Mögliche Leitideen
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - erste elementare Formen turnerischer Bewegungen (stützen, klettern, hangeln, schwingen, balancieren, drehen, springen) spielerisch erlernen - die Grundform der Bewegungen im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten ausführen - sich mit ersten Handgeräten und Alltagsmaterialien spielerisch auseinandersetzen - sich sicher an verschiedenen Geräten bewegen Bewegungen oder Bewegungsabfolgen kreativ gestalten und erarbeitete Bewegungsgestaltungen Präsentieren - Sicherheitsaspekte (können kontrolliert fallen und landen) kennen und beherzigen - Geräte sicher transportieren - Geräte- und Bewegungslandschaften angeleitet auf- und abbauen - durch üben Erfolge erzielen (Persönlichkeitsbildung, Selbstwirksamkeit) 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und Anwenden des Helfens und Sicherns (z.B. Klammergriff) - Genormte und nicht genormte Bewegungsformen - Rolle vor- und rückwärts in Verbindung mit Strecksprung - Rad und Handstand in Grobform - Kasten (Aufhocken und Hockwende) und Bock (Stützen, Aufhocken) - Beidbeiniger Absprung vom Rheuterbrett - Stützbarren (Schwingen, Aufsitzen) - Reck (Schaukeln mit Klammergriff, Umschwung) - Schwebebalken (sicher gehen, Drehungen) - Sprossenwand, Gitterleiter, Taue, Ringe (Kraft/Geschicklichkeit schulen) - Le Parkour - Gerätelandschaften - Sprünge von und über verschiedene Geräte - Schaukeln und Schwingen an Seilen und Ringen 	<p>Soziale Interaktion</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Wagnis</p> <p>Gesundheit</p>
Urteils- und Entscheidungskompetenz		

<p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigenes Bewegungskönnen realistisch einschätzen und reflektieren - Bewegungsverläufe mit elementaren Fachbegriffen beschreiben und vergleichen - Bewegungen und Bewegungsfolgen kriteriengeleitet bewerten - Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klettern an der Sprossenwand - Balancieren - Stützen und Rollen am Barren - Übungen zum Handstand, Rad - Selbst Bewegungsstationen erfinden, aufbauen und ausprobieren 	
<p>Teamkompetenz</p> <p>Die Lernenden können im Rahmen ihrer individuellen Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln und Vorschriften benennen, einhalten, aufstellen und variieren - Beachtung des Sicherheitsaspekts; die Aufgabe des Sichernden einnehmen. - verschiedene Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren z. B. Hilfe annehmen und geben. - Interessens- Leistungsunterschiede berücksichtigen und akzeptieren. - Im Bereich Bewegung, Spiel und Sport einfühlsam und rücksichtsvoll handeln, anderen helfen und sie unterstützen. - Gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben bearbeiten und ausführen und Konflikte selbstständig lösen 		