

Arbeitsplan Sport

Arbeitsplan Sport

Der Lehrplan Sport schreibt vor, dass alle neun Inhaltsbereiche des Schulsports mit etwa 30 Unterrichtsstunden über die Grundschulzeit zu verteilen sind. Darüber hinaus verfügt jede Schule über einen Freiraum von insgesamt 150 Stunden.

Die meisten Inhaltsbereiche erstrecken sich mit unterschiedlichen Aufgabenschwerpunkten und Schwierigkeitsgraden über alle vier Schuljahre. Der Inhaltsbereich 4, „Bewegen im Wasser - Schwimmen“, beschränkt sich aus organisatorischen Gründen auf das dritte Schuljahr und bildet somit aufgrund der wöchentlichen Verteilung von zwei Schwimmstunden und einer Sportstunde in diesem Schuljahr den Schwerpunkt.

Im Rahmen der offenen Verteilung der Inhaltsbereiche auf die vier Schuljahre, haben wir uns an unserer Schule Schwerpunkte für jedes Schuljahr gesetzt:

1. Schuljahr Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
2. Schuljahr Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Bewegen an Geräten – Turnen
3. Schuljahr Bewegen im Wasser – Schwimmen
4. Schuljahr Ringen und Kämpfen – Zweikampf
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Bewegen an Geräten – Turnen

Arbeitsplan Sport

1. Schuljahr

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 1:</u> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><u>Umfang:</u> 12 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> bewegen sich im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen nehmen ihr Körperschema wahr und nutzen ihre Erfahrungen beim Spielen und Bewegen. erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen und stellen sie zielgerichtet her. erfahren die Reaktionen ihres Körpers bei Bewegungsbelastungen und beschreiben erste Ursache-Wirkungszusammenhänge. verbessern durch Üben ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sprechen darüber. 	<p><u>WuK:</u> Situationen bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten.</p> <p><u>AuR:</u> Arbeitsverfahren miteinander vergleichen.</p> <p><u>StuD:</u> Arbeitsverläufe für sich selbst organisieren.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> optische, akustische und taktile Reize in Bewegungszusammenhängen nutzen: z.B. in dem Spiel „Feuer, Wasser, Blitz“ oder „Schattenlaufen“ oder „Atomspiel“ Gleichgewichtsübungen ohne Materialien, auf stabilen und labilen Untergründen, z.B. „Statuen im Park“, „Eisprinz und Eisprinzessin“, Balancieren auf dem Tau, auf Medizinbällen, auf Bänken... Spiele zur Orientierung im Raum, z.B. Platzsuchspiel mit Reifen Materialerfahrung mit verschiedenen Kleinmaterialien, z.B. Reifen, Seile, Bälle, Tücher

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 2:</u> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p><u>Umfang:</u> 12 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten • Spielideen entwickeln und das Spiel aufrecht erhalten • Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. • entwickeln eigene Spielideen und setzen sie um. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen. 	<p><u>WuK:</u> Situations bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und vergleichen. Dabei Beobachtungen festhalten und zusammenfassen. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Ergebnisse weiterentwickeln und ausbauen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele, z.B. „Brückenfangen“, „Toastbrotfangen“ • Reaktionsspiele, z.B. „Schattenlaufen“, „Riese, Riese, schlafst du noch?“, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ • Abwurfspiele, z.B. „Kegelball“ • kleine Ballspiele, z.B. „Schweinchen in der Mitte“

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 3:</u> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen • Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden • Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden • Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Körper- und Lauferfahrungen. • springen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Erfahrungen. • werfen mit unterschiedlichen Wurfobjekten, erproben verschiedene Wurfarten und beschreiben ihre Erfahrungen. • führen einfache leichtathletische Bewegungsformen aus. • vergleichen ihre Leistungen in selbst gesetzten und vorgegebenen Bewegungsanforderungen und erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten und -grenzen 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen. Zusammenhänge und Lösungen für andere nachvollziehbar darstellen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken, beschreiben und verdeutlichen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen, vorstellen, darstellen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauerndes Laufen, z.B. durch „Joggi der Hase“ • Lauf- und Fangspiele zur Schulung der Schnelligkeit • verschiedene Sprungformen mit und ohne Hindernisse • mit unterschiedlichen Wurfobjekten, unter verschiedenen Aufgabenstellungen werfen, z.B. auf feste und bewegliche Ziele werfen, hoch werfen, weit werfen

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 5:</u> Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper im Gleichgewicht halten • Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben • Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen • Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen • Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren • Elementare turnerische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedlichen Richtungen. • lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein. • erproben und entwickeln ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen. • erfinden und erproben einfache Bewegungskunststücke, führen diese anderen vor und entwickeln dabei Sicherheitsbewusstsein. • nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen. • führen einfache turnerische Bewegungsformen aus. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken und beschreiben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslandschaften zum Schwingen, Schaukeln, Klettern, Balancieren, Rollen und Springen erkunden • Rollerfahrten um die Körperlängs- und Querachse

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 6:</u> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Umfang:</u> 14 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren • Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten • Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen • Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen • Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entdecken und erproben vielfältige Bewegungsformen – auch mit Handgeräten und Objekten – und führen diese strukturgerecht aus. • erfinden, erproben und üben kleine Bewegungskunststücke und zeigen sie. • passen ihre Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik an. • stellen mit Bewegung Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar. • realisieren vorgegebene Singspiele und Tänze und beachten dabei einfache rhythmische und räumliche Kriterien. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen. Medien sinnvoll für unterschiedliche Darstellungsformen einsetzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen und Bewegen zu Musik, vorgegebene Rhythmen aufnehmen und in Bewegungen umsetzen • einfache Gruppentänze, z.B. „Vogeltanz“, „Hüpf-tanz“, „Stopptanzen“ • mit Reifen, Bällen, Tüchern Bewegungskunststücke erfinden, üben und vorführen • den Rhythmus der Musik auf die Bewegung beziehen, die Schnelligkeit der Bewegung der Musik anpassen • Bewegungsformen mit Seilen und Reifen finden • Tanz mit Chiffontüchern

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 7:</u> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><u>Umfang:</u> 6 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen • Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben • Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern • Grundformen der Sportspiele erschließen ihre taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen einfacher Spiele. • wenden spezifische motorische Fertigkeiten in einfachen Spielen an. • erfahren elementare taktische Verhaltensweisen und erläutern die Bedeutung für die Spielhandlung. • spielen nach vorgegebenen Regeln, halten diese ein und begreifen deren Bedeutung für gelingendes Spiel. • sprechen über Probleme bei Nichteinhaltung von Regelungen und entwickeln erste Lösungsansätze. • bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken und beschreiben.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • in verschiedenen kleinen Spielen werden grundlegende Spielstrukturen und Spielregeln eingeübt, z.B. in einem festgelegten Spielfeld bleiben, Folgen des Regelverstoßes, Erlösen, Schnelligkeit üben im Richtungswechsel, im Ausweichen, Werfen und Fangen, Prellen, sich anbieten, Wo stehe ich gut? Wie kann ich gut mitspielen?

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 8:</u> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport</p> <p><u>Umfang:</u> 6 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben • Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern • Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen die Fahreigenschaften verschiedener Gleit-, Fahr- und Rollgeräte kennen und nutzen diese in einfach strukturierten Bewegungssituationen • beachten grundlegende Sicherheitsaspekte und beschreiben diese. • erproben einfache Kunststücke mit verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten. • nutzen unterschiedliche räumliche Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Arbeitsverfahren miteinander vergleichen und auf ihren Nutzen überprüfen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materialien und Untergründe zum Gleiten erproben, z.B. Teppichfliesen, Chiffontücher • im Winter, eventuell Rodeln auf dem Hügel des Schulhofes

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 9:</u> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</p> <p><u>Umfang:</u> 3 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen • Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern • Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden • In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form • halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung. • passen eingeführte Kampfformen sowie deren Regelsituationen- und/oder bedürfnisgerecht an. • zeigen elementare technische Fertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Erprobte Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spielerische Kampfformen, z.B. mit Reifen „Der Gulli ist giftig“, oder Tauziehen mit der ganzen Klasse • Regeln vereinbaren

Arbeitsplan Sport

2. Schuljahr

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 1:</u> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><u>Umfang:</u> 8 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren • Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden • Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen • Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten • Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen • nehmen ihr Körperschema wahr und nutzen ihre Erfahrungen beim Spielen und Bewegen. • erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen und stellen sie zielgerichtet her. • erfahren die Reaktionen ihres Körpers bei Bewegungsbelastungen und beschreiben erste Ursache-Wirkungszusammenhänge. • verbessern durch Üben ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sprechen darüber. 	<p><u>WuK:</u> Situationen bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten.</p> <p><u>AuR:</u> Arbeitsverfahren miteinander vergleichen.</p> <p><u>StuD:</u> Arbeitsverläufe für sich selbst organisieren.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb zum Werfen und Fangen, Bälle und andere Materialien mit unterschiedlichem Krafteinsatz auf unterschiedlich weit entfernte und unterschiedlich große Ziele werfen • Gerätelandschaft, den Körper im Hängen und Hangeln, im Klimmen und Klettern, beim Überwinden von Hindernissen erfahren (Körpergewicht, Kraftaufwand) • Spiele zur Körperspannung: „Maibaum aufstellen“

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 2:</u> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p><u>Umfang:</u> 12 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten • Spielideen entwickeln und das Spiel aufrecht erhalten • Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. • entwickeln eigene Spielideen und setzen sie um. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen. 	<p><u>WuK:</u> Situations bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und vergleichen. Dabei Beobachtungen festhalten und zusammenfassen. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Ergebnisse weiterentwickeln und ausbauen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • während der freien Spielphase mit den vorhandenen Materialien eigene Spiele erfinden, die Vielfalt der Spielmöglichkeiten entdecken, Spielvereinbarungen treffen • Spielregeln von bekannten Spielen besprechen und gegebenenfalls ändern, die Änderungen ausprobieren und prüfen

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 3:</u> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><u>Umfang:</u> 10 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen • Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden • Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden • Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Körper- und Lauferfahrungen. • springen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Erfahrungen. • werfen mit unterschiedlichen Wurfobjekten, erproben verschiedene Wurfarten und beschreiben ihre Erfahrungen. • führen einfache leichtathletische Bewegungsformen aus. • vergleichen ihre Leistungen in selbst gesetzten und vorgegebenen Bewegungsanforderungen und erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten und –grenzen 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen. Zusammenhänge und Lösungen für andere nachvollziehbar darstellen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken, beschreiben und verdeutlichen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen, vorstellen, darstellen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd Laufen (drinnen und draußen) • über Hindernisse springen, den einbeinigen Absprung üben • verschiedene Wurfobjekte, Wurfarten und Wurfintentionen kennen und nutzen lernen • verschiedene Staffelformen kennenlernen: z.B. Umkehrstaffel, Pendelstaffel

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 5:</u> Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p><u>Umfang:</u> 10 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper im Gleichgewicht halten • Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben • Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen • Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen • Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren • Elementare turnerische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedlichen Richtungen. • lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein. • erproben und entwickeln ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen. • erfinden und erproben einfache Bewegungskunststücke, führen diese anderen vor und entwickeln dabei Sicherheitsbewusstsein. • nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen. • führen einfache turnerische Bewegungsformen aus. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken und beschreiben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb zum Rollen, vorwärts, rückwärts, Querachse, Längsachse, in der Schräge, in der Ebene, von einem Gerät herunter, Erlernen und Üben der Rolle vorwärts (evtl. auch rückwärts) • Stationsbetrieb zum Balancieren, in verschiedenen Höhen, auf stabilem und labilem Untergrund • Klettern an Geräten wie z.B. der Sprossenwand • Schwingen an den Tauen und Ringen, Schaukeln

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 6:</u> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Umfang:</u> 4 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren • Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten • Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen • Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen • Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entdecken und erproben vielfältige Bewegungsformen – auch mit Handgeräten und Objekten – und führen diese strukturgerecht aus. • erfinden, erproben und üben kleine Bewegungskunststücke und zeigen sie. • passen ihre Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik an. • stellen mit Bewegung Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar. • realisieren vorgegebene Singspiele und Tänze und beachten dabei einfache rhythmische und räumliche Kriterien. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen. Medien sinnvoll für unterschiedliche Darstellungsformen einsetzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Formen des Seilspringens erlernen, aus den Bewegungsmöglichkeiten zu Musik in Kleingruppen Bewegungsfolgen einstudieren und präsentieren • Tücherjonglage • mit der Rolle vorwärts synchrone Bewegungsabfolgen mit einem oder mehreren Partnern einstudieren • leichte Schritt- und Bewegungsabfolgen erlernen, zusammenfügen und Tänze erlernen • Tanz mit Gymnastikbändern

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 7:</u> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><u>Umfang:</u> 8 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen • Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben • Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern • Grundformen der Sportspiele erschließen ihre taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen einfacher Spiele. • wenden spezifische motorische Fertigkeiten in einfachen Spielen an. • erfahren elementare taktische Verhaltensweisen und erläutern die Bedeutung für die Spielhandlung. • spielen nach vorgegebenen Regeln, halten diese ein und begreifen deren Bedeutung für gelingendes Spiel. • sprechen über Probleme bei Nichteinhaltung von Regelungen und entwickeln erste Lösungsansätze. • bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken und beschreiben.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • motorische Fertigkeiten in kleinen Spielen anwenden, elementare taktische Verhaltensweisen erlernen, z.B. in den Spielen „Zweierball“, „Zombieball“, „Zehnerball“, „Kegelfußball“, „Ball über die Schnur“

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 8:</u> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport</p> <p><u>Umfang:</u> 12 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben • Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern • Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen die Fahreigenschaften verschiedener Gleit-, Fahr- und Rollgeräte kennen und nutzen diese in einfach strukturierten Bewegungssituationen • beachten grundlegende Sicherheitsaspekte und beschreiben diese. • erproben einfache Kunststücke mit verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten. • nutzen unterschiedliche räumliche Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Arbeitsverfahren miteinander vergleichen und auf ihren Nutzen überprüfen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rollbrettfahren: auf dem Rollbrett in Bewegung kommen, abbremsen, Fahrrichtungen ändern, Kurven fahren, Hindernissen ausweichen, Sturzsituationen erkennen und vermeiden, verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll mit Geschwindigkeit umgehen, Regelungen für das Fahren in der Gruppe festlegen und einhalten, Anforderungen festlegen und erfüllen (Rollbrettführerschein) • Rollerfahren auf dem Schulhof

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 9:</u> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</p> <p><u>Umfang:</u> 7 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen • Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern • Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden • In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form • halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung. • passen eingeführte Kampfformen sowie deren Regeln situations- und/oder bedürfnisgerecht an. • zeigen elementare technische Fertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Erprobte Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Zieh- und Schiebekämpfe mit einem Partner, z.B. „Schildkrötenwenden“, „Steh auf setz dich“, „Bleib auf der Matte“

Arbeitsplan Sport

3. Schuljahr

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 1:</u> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten. Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> bewegen sich sicher im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird. sind sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung. nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbstständig im Schulalltag an. kennen die Ursache-Wirkungszusammenhänge von Körperreaktionen und Bewegungsbelastungen und können sich individuell dosiert belasten. kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln. 	<p><u>WuK:</u> Situations bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten.</p> <p><u>AuR:</u> Arbeitsverfahren miteinander vergleichen.</p> <p><u>StuD:</u> Arbeitsverläufe für sich selbst organisieren.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Körperreaktionen wahrnehmen und einschätzen, Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z.B. den Pulsschlag und die Atmung vor und nach einer längeren Laufphase beobachten) schnell, ausdauernd und koordiniert laufen, eigene Ziele setzen und erreichen (z.B. im Vergleich zu einem anderen Schüler, im Wettlauf)

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 2:</u> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p><u>Umfang:</u> 3 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielmöglichkeiten entdecken und Spielräume nutzen • Spielideen entwickeln und das Spiel aufrecht erhalten • Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. • entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen. 	<p><u>WuK:</u> Situations bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und vergleichen. Dabei Beobachtungen festhalten und zusammenfassen. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Ergebnisse weiterentwickeln und ausbauen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mit vorgegebenen Materialien eigene Spielideen entwickeln und ausprobieren • komplexere Lauf- und Abstrichspiele mit unbekanntem Erlöser, z.B. „Pferdekoppel“, „Zaubermaus“

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 3:</u> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Laufverfahren machen • Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden • Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden • Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht. • erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert. • wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten. • beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire • erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung • erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen. Zusammenhänge und Lösungen für andere nachvollziehbar darstellen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken, beschreiben und verdeutlichen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen, vorstellen, darstellen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd laufen, Laufpass • Weitsprung mit einbeinigem Absprung • Weitwurf mit dem Schlagball

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 4:</u> Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p><u>Umfang:</u> 69 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/das Wasser als Spielraum nutzen • Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen • Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen • Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um. • springen ins Wasser • kennen Sprungregeln und wenden sie an • orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser • kennen Tauchregeln und wenden sie an. • schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform • kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen. Zusammenhänge und Lösungen für andere nachvollziehbar darstellen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken, beschreiben und verdeutlichen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen, vorstellen, darstellen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sich gegen den Wasserwiderstand im Wasser bewegen, durch das Wasser gehen, laufen, hüpfen • den Kopf unter Wasser nehmen, tauchen, die Augen unter Wasser öffnen, ins Wasser ausatmen • vom Beckenrand auf verschiedene Weise ins Wasser springen • auf das Wasser legen, gleiten, den statischen und dynamischen Auftrieb erleben und nutzen • Erlernen des Brustschwimmens, eventuell auch Grobformen des Rücken- und Kraulschwimmens • einfache Formen von Startsprüngen und des Wendens erlernen

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 5:</u> Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper im Gleichgewicht halten • Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben • Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen • Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen • Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren • Elementare turnerische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen. • bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen. • nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen. • bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen. • erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte. • beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire • kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen. Medien sinnvoll für unterschiedliche Darstellungsformen einsetzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bei verschiedenen turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsformen Körperspannung aufbauen und erleben • Aufhocken, Überhocken, Stützen, Schwingen

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 6:</u> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Umfang:</u> 4 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren • Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten • Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen • Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen • Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese. • üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen. • können vorgegebene Rhythmen und rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen und ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen. • verbessern ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten und gestalten Präsentationen. • realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen. Medien sinnvoll für unterschiedliche Darstellungsformen einsetzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsformen zu individuellen Kunststücken entwickeln, ausformen und üben, z.B. Jonglage mit Tellern oder Tüchern, Kunststücke mit Bällen einstudieren und vorführen • Fächerübergreifende Aspekte zum Fach und Arbeitsplan Musik, Aufgreifen der Tänze und Singspiele im Sportunterricht (siehe AP Musik)

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 7:</u> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><u>Umfang:</u> 4 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen • Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben • Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern • Grundformen der Sportspiele erschließen ihre taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen komplexerer Spiele und verändern diese. • erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an. • nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen. • zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorhaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme. • bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Arbeitsverfahren miteinander vergleichen und auf ihren Nutzen überprüfen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • komplexere Spielideen nachvollziehen und umsetzen, Probleme erkennen und Spielregeln anpassen oder abändern, z.B. „Völkerball“, „Burgwächter“

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 8:</u> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport</p> <p><u>Umfang:</u> 4 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben • Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern • Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher • beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von Materialien, räumlichen und personalen Gegebenheiten • bewältigen vorgegebene oder selbst gefundene Kunststücke und definieren Anforderungen mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten • bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt • reflektieren und bewerten ihre umweltbezogenen Erfahrungen 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Arbeitsverfahren miteinander vergleichen und auf ihren Nutzen überprüfen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen mit dem Rollbrett, erlernte Fertigkeiten auf und mit dem Rollbrett in Spielsituationen erweitern

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 9:</u> Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</p> <p><u>Umfang:</u> 6 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen • Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern • Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden • In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form • halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung • erfinden, erproben und bewerten eigene Kampfformen und legen die Regeln fest. • zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen. Vermutungen äußern. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen. Erprobte Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Zieh- und Schiebekämpfe mit einem Partner, z.B. „Schildkrötenwenden“, „Steh auf setz dich“, „Bleib auf der Matte“

Arbeitsplan Sport

4. Schuljahr

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 1:</u> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><u>Umfang:</u> 5 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren • Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden • Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen • Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten. • Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich sicher im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird. • sind sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung. • nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbstständig im Schulalltag an. • kennen die Ursache-Wirkungszusammenhänge von Körperreaktionen und Bewegungsbelastungen und können sich individuell dosiert belasten. • kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln. 	<p><u>WuK:</u> Situationen bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten.</p> <p><u>AuR:</u> Arbeitsverfahren miteinander vergleichen.</p> <p><u>StuD:</u> Arbeitsverläufe für sich selbst organisieren.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • beim Bewegen an Geräten und dem Erlernen turnerischer Elemente, den eigenen Körper und seine Grenzen wahrnehmen, Körperspannung entwickeln und erproben, Körperreaktionen nach der Beanspruchung wahrnehmen

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 2:</u> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p><u>Umfang:</u> 3 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielmöglichkeiten entdecken und Spielräume nutzen • Spielideen entwickeln und das Spiel aufrecht erhalten • Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. • entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels. • erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen. 	<p><u>WuK:</u> Situationen bewusst wahrnehmen. Informationen aufnehmen und verarbeiten. Sich in die Rolle anderer versetzen und entsprechend argumentieren.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und vergleichen. Dabei Beobachtungen festhalten und zusammenfassen. Die Perspektive wechseln, eine neue Sichtweise erproben.</p> <p><u>TuA:</u> Ergebnisse und Einsichten auf ähnliche Aufgabenstellungen übertragen. Ergebnisse weiterentwickeln und ausbauen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele erfinden, beschreiben und Spielbedingungen herstellen • sich über Spielideen austauschen, Vereinbarungen treffen • Mini-Golf, eigene Stationen erfinden und ausprobieren

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 3:</u> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><u>Umfang:</u> 10 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Laufverfahren machen • Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden • Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden • Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht. • erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert. • wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten. • beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire • erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung • erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten, vergleichen, untersuchen. Zusammenhänge und Lösungen für andere nachvollziehbar darstellen.</p> <p><u>StuD:</u> Zusammenhänge entdecken, beschreiben und verdeutlichen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse und Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen nutzen, vorstellen, darstellen. Eigene Arbeitsweisen erweitern und verbessern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd laufen, Laufpass • Weitsprung mit einbeinigem Absprung • Weitwurf mit dem Schlagball

Arbeitsplan Sport

Inhaltsbereich	Schwerpunkt	Fachbezogene Kompetenzen	Übergreifende Kompetenzen	Beispiele
<p><u>Inhaltsbereich 5:</u> Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p><u>Umfang:</u> 10 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper im Gleichgewicht halten • Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben • Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen • Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen • Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren • Elementare turnerische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden 	<p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen. • bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen. • nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen. • bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen. • erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte. • beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire • kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. 	<p><u>WuK:</u> Informationen aufnehmen und verarbeiten. Situationen bewusst wahrnehmen. Eigene Gedanken formulieren. Die eigene Meinung begründen.</p> <p><u>AuR:</u> Beobachten und untersuchen.</p> <p><u>StuD:</u> Verfahren zur Übersicht nutzen. Medien sinnvoll für unterschiedliche Darstellungsformen einsetzen.</p> <p><u>TuA:</u> Kenntnisse in unterschiedlichen Situationen nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges Bewegen an Geräten, den Körper im Gleichgewicht halten • Stützen beim Schwingen am Barren, beim Aufhocken auf einen Kasten, beim Handstand oder Rad • den Barren als Gerät kennenlernen, Bewegungsmöglichkeiten finden • eventuell von der Rolle vorwärts zur Flugrolle oder Partnerrolle • vom Handstand an der Wand, Zappelhandstand zum freien Handstand • Hilfestellungen, Helfergriffe einüben • Sicherheitsaspekte beim Geräteauf- und abbau sowie beim Turnen