

1. / 2. Klasse:

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
<p>Spiele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele - kooperieren im Spiel - beherrschen einfache Ballfertigkeiten - erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten - miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen - werfen, fangen, prellen/dribbeln - einen Schläger benutzen - einfache Spielregeln und Spielideen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball prellen - Piratenball - Haltet die Seite frei - Merkball - Schätze klauen - Brückentick - Sitz Hase – Lauf Hase - Kettentick - Mauerwächter - Feuer-Wasser-Blitz - 6-Tage-Rennen - Drunter und Drüber - Hochtick - Monstertick - Tick du bist - Anziehtick - Spiegeltick - Linientick

3. / 4. Klasse:

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Spiele	<ul style="list-style-type: none">- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele- kooperieren im Spiel - beherrschen einfache Ballfertigkeiten - erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele	<ul style="list-style-type: none">- komplexere Spiele und Regeln - variantenreiche und kreative Spielideen - mit- und gegeneinander Spielen - grundlegende Spielideen der Torwurfspiele, der Torschussspiele und Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none">- Piratenball- Haltet die Seite frei - Merkball- Schätze klauen - 3-Feld-Völkerball- Basketball- Minigolf- Fußball- Ball über die Schnur- Floorball- Badminton

1. / 2. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Turnen	<ul style="list-style-type: none">- gestalten und üben turnerischer Grundtätigkeiten - erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen - kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten	<ul style="list-style-type: none">- Schwingen, hangeln, klettern, balancieren, springen, fliegen, drehen und stützen in Gerätelandschaften - Übungen zur Verbesserung der turnerischen Grundlagen - Transport von Turngeräten	<ul style="list-style-type: none">- Bewegungslandschaft einmal wöchentlich - Hampelmänner- Seil springen- Rolle vorwärts- Reck (Aufschwung, 3x Stützsprung + abrollen)- Schwebebalken balancieren (mit Hindernissen)- Barren (parallel hoch, parallel tief, Stufenbarren, Kreuzbarren)- Ringe und Trapez- Pedalo fahren - Abbau Bewegungslandschaft/Sportstunde,

3. / 4. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Turnen	<ul style="list-style-type: none">- nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein - erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen - kommunizieren beim Auf- und Abbau - kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten	<ul style="list-style-type: none">- Kombination von Bewegung und Veränderung der Körperlage im Raum - Übungen zur Verbesserung der turnerischen Grundlagen - Transport von Turngeräten - Sicherheit beim Turnen mit Geräten	<ul style="list-style-type: none">- Kopfstand- Handstand- Rad- Aufschwung, Umschwung, Unterschwung- Aufhocken, Hocke, Hockwende- Standwaage, Drehungen- Ringe: Schwingen mit Drehung, Rolle rückwärts - Hampelmänner- Seil springen- Rolle vorwärts - Auf- und Abbau von Sportstunden - Festes Sportschuhe beim Gerätetransport- Haare zusammengebunden- Abgesprochene Laufwege einhalten- Benutzen der Geräte erst nach Freigabe und/oder nicht ohne Sicherheitsstellung

1. / 2. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Laufen, Springen, Werfen	<p>- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen und halten sich fit</p> <p>- kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen</p>	<p>- Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen</p> <p>-vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten</p> <p>- spielerische Wettkampfformen, respektvolles Wettkämpfen</p>	<p>- 10-Ecken laufen</p> <p>- Hampelmänner</p> <p>- Seil / Ringe springen</p> <p>- Ball an die Wand werfen und auffangen</p> <p>- Joggi/Konstantin bunt laufen</p> <p>- 6-Tage-Rennen</p> <p>- Über kleine Hindernisse sprinten</p> <p>- Wendesprint</p> <p>- Hochsprung</p> <p>- Weitsprung (in Zonen)</p> <p>- Weitwurf (Schlagball 80g)</p> <p>- Stoßen mit Medizinball (bis 1 Kg)</p> <p>- Crosslauf</p> <p>- Lauftag, Sportfest</p>

3. / 4. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Laufen, Springen, Werfen	<p>- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen und halten sich fit</p> <p>- kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen</p>	<p>- Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen</p> <p>-vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten</p> <p>- spielerische Wettkampfformen, respektvolles Wettkämpfen</p>	<p>- Vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen (Lauf ABC)</p> <p>- Hampelmänner</p> <p>- Seil / Ringe springen</p> <p>- Ball an die Wand werfen und auffangen</p> <p>- Joggi/Konstantin bunt laufen</p> <p>- 6-Tage-Rennen</p> <p>- Über kleine Hindernisse sprinten</p> <p>- Wendesprint</p> <p>- Hochsprung</p> <p>- Weitsprung (in Zonen)</p> <p>- Weitwurf (Schlagball 80g)</p> <p>- Stoßen mit Medizinball (bis 2 Kg)</p> <p>- Crosslauf</p> <p>- Lauftag, Sportfest</p>

3. / 4. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">- setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander - erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens - beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform - kennen und wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an	<ul style="list-style-type: none">- Wassergewöhnung - Wasserbewältigung- Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen - Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel- Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage - Bade- und Schwimmregeln	<ul style="list-style-type: none">- Pferderennen- Wasser über Kopf laufen lassen (Gießkanne)- Gegenstände aus knietiefem Wasser holen- durch Reifen robben- an Stange durchs Wasser ziehen - Abstoßen vom Beckenrand (mit Schwimmbrett)- ins Wasser pusten- mit Stange durchs Wasser ziehen lassen und gleiten in Schwimmlage - Erlernen der Arm- und Beinbewegung für die Bauch und-/ oder Rückenlage- Springen vom Beckenrand fußwärts (Seepferdchen)- Kopfsprung vom Beckenrand (Bronze) - Lernen und wiedergeben der DLRG Baderegeln

3. / 4. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Raufen und Ringen	<ul style="list-style-type: none">- kennen und wenden grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens an- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen	<ul style="list-style-type: none">- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen - Stopp-Regel- Wir tun unserem Partner nicht weh	<ul style="list-style-type: none">- Partnerübungen auf der Matte- Partnerübungen mit Medizinball- Partnerübungen im Stand - Reflektion am Ende der Sportstunde

1. / 2. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Mögliche Unterrichtsbeispiele / -ideen
Rollen, Gleiten, Fahren	<ul style="list-style-type: none">- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte - verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren - erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen, Fahrrad - Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen - Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung	<ul style="list-style-type: none">- Frühradfahren- Rollbrettführerschein- Bewegungslandschaft (Pedalo, Rollbrett, Kästen /Bänke auf Rollbrett) - Fahren über Wippe/Rampe (Fahrrad)- Einhändig fahren (Ringe transportieren) - Krankenhaustick- Rollbrettstaffel

3. / 4. Klasse

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	Erwartete Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele / -ideen
Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen	<ul style="list-style-type: none">- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen- gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten	<ul style="list-style-type: none">- Seilspringen- Kindertänze und moderne Tänze- Einfache Tänze (vorgegebene einfache Schrittkombinationen)- Akzeptanz unterschiedlichster Gestaltungs- und Ausdrucksformen	<ul style="list-style-type: none">- Seilsprungdiplom- Fliegerlied- Jerusalema, 99-Luftballons- Musik-Stopp- Heranführen an freie Bewegung durch Materialien wie Tücher- Bewegungen an Rhythmen anpassen (unterschiedliche Tempi), gestalten, präsentieren- Wahrnehmung des Körpers im Raum (Übungen zum Körperkontakt)- Schulung und Nutzung verschiedener Raumebenen (vertikal: oben, mitte, unten / horizontal: vor, zurück, diagonal)- Aufstellungsformen- Hineinversetzen in versch. Rollen (Zuschauer:in, Tänzer:in)