



# Schulcurriculum für das Fach Sport

## Fach: Sport

### Jahrgangsstufe 1

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Körperwahrnehmung</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren Körper wahr und setzen sich explorierend und improvisierend mit ihm auseinander. Sie entwickeln ein Körperbewusstsein und entdecken vielfältige Bewegungsmöglichkeiten</p>	<p>(1) Ihr Körperschema entwickeln (zum Beispiel Körperteile erspüren und benennen, Umrisszeichnungen, Körperdimensionen)</p> <p>(2) Körperhaltungen und Körperpositionen, auch im Raum, wahrnehmen</p> <p>(3) auf unterschiedliche Signale reagieren (zum Beispiel optisch, akustisch, taktil)</p> <p>(4) ihre Körperreaktionen bewusst erleben (zum Beispiel Anspannung, Entspannung) und ihre Erfahrungen beschreiben</p>	10 h	Anleitung und Erprobung
<p><b>Spielen-Spielen-Spielen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sammeln beim Spielen Bewegungs- und Sinneserfahrungen und gewinnen Bewegungssicherheit. Sie lernen verschiedene Materialien, Gegenstände und Kleingeräte kennen und können phantasievoll und</p>	<p>(1) einzeln und gemeinsam einfache Spielideen und Bewegungsformen erfinden und abwandeln (kooperative Spiele, Symbolspiele, Freies Spiel)</p> <p>(2) einzeln, zu zweit und in der Gruppe mit Materialien, Gegenständen und unterschiedlichen Spielgeräten in überschaubaren Situationen auf vielfältige Art und Weise umgehen (zum Beispiel Spiele mit Kleingeräten, Alltagsmaterialien, Luftballon, Chiffontuch, Schwungtuch)</p> <p>(3) sich im Spielraum orientieren und kontrolliert bewegen</p>	30 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>freudvoll damit umgehen. Sie spielen „Kleine Spiele“, erfinden neue Spielmöglichkeiten und akzeptieren Spielregeln und Ordnungsformen. Die Schülerinnen und Schüler können mit unterschiedlichen Bällen und Spielgeräten umgehen und wenden Grundfertigkeiten in spielerischen Formen an.</p>	<p>(4) in vorgegebenen und wechselnden Rollen an Spielen teilnehmen, fair spielen und Bewegungssicherheit gewinnen (zum Beispiel Lauf und Fangspiele, Platzsuch- und Platzwechselspiel) (5) über ein Repertoire „Kleiner Spiele“ verfügen (6) den Ball rollen, fangen, werfen, zielen, prellen, führen (Grundfertigkeiten) und entwickeln ein Ballgefühl (7) Gegenstände annehmen und wegspielen (zum Beispiel hochwerfen, zuwerfen, hochspielen, zupassen, fangen) (8) mit Spielgeräten unterschiedliche Erfahrungen sammeln (zum Beispiel Tischtennisschläger, Speckbrett, kurze Badmintonschläger) (9) zusammen mit dem Partner und der Gruppe in spielorientierten Situationen ihre Grundfertigkeiten anwenden (zum Beispiel „Kleine Spiele“, verschiedene Spielformen)</p>		
<p><b>Laufen – Springen – Werfen</b></p> <p>(1) sich in der Halle und im Gelände orientieren und verantwortungsbewusst handeln (2) kurze Strecken schnell und variantenreich laufen (zum Beispiel Laufspiele) (3) aus verschiedenen Positionen starten (4) rhythmisch, auch über Hindernisse, Laufen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsaufgaben lösen; kurz und schnell, lang und ausdauernd, allein und gemeinsam, über Hindernisse und mit Zusatzaufgaben, in der Halle und im Freigelände laufen; ein Gefühl für Zeitdauer, Tempo, Strecke und Raum entwickeln; in die Weite, in die Höhe und über Hindernisse springen; mit unterschiedlichen Gegenständen weit, hoch, zum Partner, in und auf Ziele werfen.</p>	30 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>(5) lang und ausdauernd im individuellen Tempo (eigenes Alter in Minuten) laufen</p> <p>(6) vielseitig in die Weite und die Höhe springen (über Hindernisse, mit und ohne Hilfsmittel, rhythmisch und auf verschiedenen Untergründen, einbeinig, beidbeinig)</p> <p>(7) vielfältig mit unterschiedlichen Bällen/Materialien in die Weite und in die Höhe werfen</p>			
<p><b>Bewegen an Geräten</b></p> <p>(1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen)</p> <p>(2) rollen, sich drehen und wälzen (zum Beispiel auf geraden, schiefen Ebenen, am Boden, an und von Geräten)</p> <p>(3) an verschiedenen Geräten schaukeln und</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können sich in ihrer natürlichen Umgebung, in Bewegungslandschaften und in der Auseinandersetzung mit Großgeräten und Gerätekombinationen geschickt und sicher bewegen;</p> <p>innerhalb von Bewegungsgruppen wie Drehen/Rollen, Springen/Schweben/Überschlagen, Schwingen/Schaukeln, Balancieren/Klettern grundlegende Erfahrungen sammeln;</p> <p>mit Geräten und Materialien Bewegungslandschaften bauen und verändern.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler kennen die Geräte und können immer mehr Verantwortung beim Auf-, Um- und Abbau übernehmen.</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>schwingen (zum Beispiel Taue, Ringe, Barren)            (4) Auf und über Geräte springen und von erhöhten Positionen hinunter springen            (5) sich stützend, kletternd und hangelnd an Geräten bewegen und diese überwinden (zum Beispiel Barren, Sprossenwand, Kasten, Gerätekombinationen)            (6) ein Gefühl für Anspannung und Entspannung entwickeln (zum Beispiel Statue, Einfrieren, Baumstammrollen)            (7) einfache Elemente synchron mit dem Partner turnen</p>			
<p><b>Bewegen im Wasser</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erleben die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers. Sie können das Medium Wasser durch vielfältige Spiel- und Experimentierformen erleben und erfahren (Wassergewöhnung)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können die Wassereigenschaften</p>	<p>(1) Wassergefühl entwickeln und Wassersicherheit in und durch abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen gewinnen            (2) die besonderen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfühlen, erleben und benennen (zum Beispiel Schweben, Auftrieb, Widerstand, Antrieb, Temperatur, Kältereiz, verändertes Gleichgewichtsempfinden)            (3) grundlegende schwimmerische Fertigkeiten (zum Beispiel bewusste und rhythmische Atmung, Fortbewegen in Brust- und Rückenlage, abstoßen und gleiten in Bauch-, Seiten- und Rückenlage)            (4) schwimmartspezifische Arm- und Beinbewegungen koordinieren</p>	30h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>nutzen und sich im Wasser fortbewegen (Wasserbewältigung). Die Schülerinnen und Schüler erlernen verschiedene Sprünge. Sie können sich unter Wasser orientieren und kurze Strecken tauchen</p>	<p>(5) fußwärts auf vielfältige Weise ins schulertiefe Wasser springen (6) unter Wasser die Augen offen halten und sich orientieren (7) eine kurze Zeit unter Wasser bleiben und ausatmen (8) Gegenstände aus schulertiefem Wasser mit den Händen ertauchen (9) eine kurze Strecke tauchen</p>		
<p><b>Orientierung –Sicherheit – Hygiene</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können sich in den Sportstätten und auf dem Schulgelände orientieren. Sie entwickeln ein Sicherheitsbewusstsein und lernen den sicheren und sachgerechten Umgang mit Geräten und Materialien. Sie verhalten sich regelgerecht und wenden Hygienemaßnahmen an</p>	<p>(1) sich mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut machen (zum Beispiel Sporthalle, Sport- und Schulgelände, Schwimmhalle) (2) Verhaltens-Sicherheits- und Hygienemaßnahmen nennen und einhalten (zum Beispiel Ablegen von Schmuck, Sportkleidung) (3) verantwortlich mit Sportstätten und dem Geräteraum umgehen (zum Beispiel Ordnung im Geräteraum, schonender Umgang mit Sportgeräten, Sauberkeit, Aufräumen) (4) Geräte benennen und sachgerecht transportieren (5) bei Bewegungsabläufen helfen, einander führen und tragen (zum Beispiel Partnerhilfe und Handfassung beim Balancieren, Blindenführung) (6) Regeln der Körperhygiene beachten</p>	10h	Anleitung Und Erprobung

## Jahrgangsstufe 2

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Körperwahrnehmung</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren Körper wahr und setzen sich explorierend und improvisierend mit ihm auseinander. Sie entwickeln ein Körperbewusstsein und entdecken vielfältige Bewegungsmöglichkeiten</p>	<p>(1) Ihr Körperschema entwickeln (zum Beispiel Körperteile erspüren und benennen, Umrisszeichnungen, Körperdimensionen)</p> <p>(2) Körperhaltungen und Körperpositionen, auch im Raum, wahrnehmen</p> <p>(3) auf unterschiedliche Signale reagieren (zum Beispiel optisch, akustisch, taktil)</p> <p>(4) ihre Körperreaktionen bewusst erleben (zum Beispiel Anspannung, Entspannung) und ihre Erfahrungen beschreiben</p>	10 h	Anleitung und Erprobung
<p><b>Spielen-Spielen-Spielen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sammeln beim Spielen Bewegungs- und Sinneserfahrungen und gewinnen Bewegungssicherheit. Sie lernen verschiedene Materialien, Gegenstände und Kleingeräte kennen und können phantasievoll und freudvoll damit umgehen. Sie spielen „Kleine Spiele“, erfinden neue Spielmöglichkeiten und akzeptieren Spielregeln und Ordnungsformen. Die Schülerinnen und Schüler</p>	<p>(1) einzeln und gemeinsam einfache Spielideen und Bewegungsformen erfinden und abwandeln (kooperative Spiele, Symbolspiele, Freies Spiel)</p> <p>(2) einzeln, zu zweit und in der Gruppe mit Materialien, Gegenständen und unterschiedlichen Spielgeräten in überschaubaren Situationen auf vielfältige Art und Weise umgehen (zum Beispiel Spiele mit Kleingeräten, Alltagsmaterialien, Luft-ballon, Chiffontuch, Schwungtuch)</p> <p>(3) sich im Spielraum orientieren und kontrolliert bewegen</p> <p>(4) in vorgegebenen und wechselnden Rollen an Spielen teilnehmen, fair spielen und Bewegungssicherheit gewinnen (zum Beispiel Lauf und Fangspiele, Platzsuch- und Platzwechselspiel)</p> <p>(5) über ein Repertoire „Kleiner Spiele“ verfügen</p>	30 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>können mit unterschiedlichen Bällen und Spielgeräten umgehen und wenden Grundfertigkeiten in spielerischen Formen an.</p>	<p>(6) den Ball rollen, fangen, werfen, zielen, prellen, führen (Grundfertigkeiten) und entwickeln ein Ballgefühl            (7) Gegenstände annehmen und wegspielen (zum Beispiel hochwerfen, zuwerfen, hochspielen, zupassen, fangen)            (8) mit Spielgeräten unterschiedliche Erfahrungen sammeln (zum Beispiel Tischtennisschläger, Speckbrett, kurze Badmintonschläger)            (9) zusammen mit dem Partner und der Gruppe in spielorientierten Situationen ihre Grundfertigkeiten anwenden (zum Beispiel „Kleine Spiele“, verschiedene Spielformen)</p>		
<p><b>Laufen – Springen – Werfen</b></p> <p>(1) sich in der Halle und im Gelände orientieren und verantwortungsbewusst handeln            (2) kurze Strecken schnell und variantenreich laufen (zum Beispiel Laufspiele)            (3) aus verschiedenen Positionen starten            (4) rhythmisch, auch über Hindernisse, Laufen            (5) lang und ausdauernd im individuellen Tempo (eigenes Alter in Minuten) laufen            (6) vielseitig in die Weite und die Höhe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsaufgaben lösen;            kurz und schnell, lang und ausdauernd, allein und gemeinsam, über Hindernisse und mit Zusatzaufgaben, in der Halle und im Freigelände laufen;            ein Gefühl für Zeitdauer, Tempo, Strecke und Raum entwickeln;            in die Weite, in die Höhe und über Hindernisse springen;            mit unterschiedlichen Gegenständen weit, hoch, zum Partner, in und auf Ziele werfen.</p>	30 h	Anleitung und Erprobung



Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>springen (über Hindernisse, mit und ohne Hilfsmittel, rhythmisch und auf verschiedenen Untergründen, einbeinig, beidbeinig) (7) vielfältig mit unterschiedlichen Bällen/Materialien in die Weite und in die Höhe werfen</p>			
<p><b>Bewegen an Geräten</b></p> <p>(1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen) (2) rollen, sich drehen und wälzen (zum Beispiel auf geraden, schiefen Ebenen, am Boden, an und von Geräten) (3) an verschiedenen Geräten schaukeln und schwingen (zum Beispiel Taue, Ringe, Barren) (4) Auf und über Geräte springen und von erhöhten Positionen hinunter</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können sich in ihrer natürlichen Umgebung, in Bewegungslandschaften und in der Auseinandersetzung mit Großgeräten und Gerätekombinationen geschickt und sicher bewegen; innerhalb von Bewegungsgruppen wie Drehen/Rollen, Springen/Schweben/Überschlagen, Schwingen/Schaukeln, Balancieren/Klettern grundlegende Erfahrungen sammeln; mit Geräten und Materialien Bewegungslandschaften bauen und verändern. Die Schülerinnen und Schüler kennen die Geräte und können immer mehr Verantwortung beim Auf-, Um- und Abbau übernehmen</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>springen (5)sich stützend, kletternd und hangelnd an Geräten bewegen und diese überwinden (zum Beispiel Barren, Sprossenwand, Kasten, Gerätekombinationen) (6) ein Gefühl für Anspannung und Entspannung entwickeln (zum Beispiel Statue, Einfrieren, Baumstammrollen) (7) einfache Elemente synchron mit dem Partner turnen</p>			
<p><b>Bewegen im Wasser</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erleben die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers. Sie können das Medium Wasser durch vielfältige Spiel- und Experimentierformen erleben und erfahren (Wassergewöhnung)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können die Wassereigenschaften nutzen und sich im Wasser fortbewegen (Wasserbewältigung). Die Schülerinnen und Schüler</p>	<p>(1)Wassergefühl entwickeln und Wassersicherheit in und durch abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen gewinnen (2)die besonderen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfühlen, erleben und benennen (zum Beispiel Schweben, Auftrieb, Widerstand, Antrieb, Temperatur, Kältereiz, verändertes Gleichgewichtsempfinden) (3)grundlegende schwimmerische Fertigkeiten (zum Beispiel bewusste und rhythmische Atmung, fortbewegen in Brust- und Rückenlage, abstoßen und gleiten in Bauch-, Seiten- und Rückenlage) (4) schwimmartspezifische Arm- und Beinbewegungen koordinieren (5) fußwärts auf vielfältige Weise ins schulertiefe Wasser springen (6) unter Wasser die Augen offen halten und sich orientieren</p>	30h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
erlernen verschiedene Sprünge. Sie können sich unter Wasser orientieren und kurze Strecken tauchen	(7)eine kurze Zeit unter Wasser bleiben und ausatmen (8) Gegenstände aus schulertiefem Wasser mit den Händen ertauchen (9) eine kurze Strecke tauchen		
<p><b>Orientierung –Sicherheit – Hygiene</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können sich in den Sportstätten und auf dem Schulgelände orientieren. Sie entwickeln ein Sicherheitsbewusstsein und lernen den sicheren und sachgerechten Umgang mit Geräten und Materialien. Sie verhalten sich regelgerecht und wenden Hygienemaßnahmen an</p>	(1)sich mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut machen (zum Beispiel Sporthalle, Sport- und Schulgelände, Schwimmhalle) (2)Verhaltens-Sicherheits- und Hygienemaßnahmen nennen und einhalten (zum Beispiel Ablegen von Schmuck, Sportkleidung) (3)verantwortlich mit Sportstätten und dem Geräteraum umgehen (zum Beispiel Ordnung im Geräteraum, schonender Umgang mit Sportgeräten, Sauberkeit, Aufräumen) (4)Geräte benennen und sachgerecht transportieren (5)bei Bewegungsabläufen helfen, einander führen und tragen (zum Beispiel Partnerhilfe und Handfassung beim Balancieren, Blindenführung) (6) Regeln der Körperhygiene beachten	10h	Anleitung Und Erprobung

## Jahrgangsstufe 3

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Körperwahrnehmung</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Veränderbarkeit ihres Körpers und entdecken die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Sie entwickeln ein Verständnis für funktionell richtiges Bewegen</p>	<p>(1) ihre Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf – und abbauen (zum Beispiel einfache Übungen zur Muskelkräftigung und Dehnung, An- und Entspannungsübungen)</p> <p>(2) ihr Körperschema entwickeln und sich körpergerecht verhalten (zum Beispiel funktionelle Haltung beim Sitzen, Tragen, Stehen, Gehen)</p> <p>(3) eine Bewegungsvorstellung entwickeln, Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (zum Beispiel Bewegungskorrektur)</p> <p>(4) den Bewegungsumfang ihrer Gelenke erfahren (Beweglichkeitsschulung)</p> <p>(5) ihre Körpererfahrungen beschreiben</p>	5 h	Anleitung und Erprobung
<p><b>Spiele-Spielen-Spielen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler spielen zu zweit und in Gruppen mit- und gegeneinander (Bewegungsspiele). Sie können komplexere Spielideen verstehen und umsetzen, Spielideen entwickeln, abwandeln und Spiele mitorganisieren. Sie vereinbaren, akzeptieren und gestalten</p>	<p>(1) während des Spiels unterschiedliche Rollen einnehmen und entsprechend handeln (zum Beispiel Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer)</p> <p>(2) Spiele unter den Aspekten Regeln, Spiel-feld, Spielobjekt, Team und Rollen verändern und selbstständig spielen</p> <p>(3) Merkmale für faires Verhalten erkennen, benennen und umsetzen</p> <p>(4) Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren</p> <p>(5) überein Spielerepertoire verfügen (Lauf- und Fangspiele, Kraft</p>	20 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>Spielregeln/Ordnungsformen und halten diese ein. Die Schülerinnen und Schüler können in sportartorientierten Spielen mit der Hand und mit dem Fuß (Wurf-,Torschuss – und Rückschlagspiele) technische und taktische Handlungsmuster anwenden (Sportspiele). Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.</p>	<p>– und Gewandtheitsspiele, Wettspiele, kleine Sportspiele, Treffballspiele, Rückschlagspiele) Wie können die Kinder sportspielübergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln? Wie können möglichst alle Kinder gleichzeitig spielen (zum Beispiel quer zur Halle in Spiel-streifen und in kleinen Gruppen) Mit welchen Maßnahmen können Sportspiele unter Beibehaltung der Spielidee vereinfacht werden? Welche Kooperationsmöglichkeiten mit örtlichen Vereinen nutzt die Schule? (6)in einfachen Spielsituationen und kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (zuspielen, annehmen, führen, abspielen) (7)ihre Spielfertigkeiten und Spielfähigkeiten in weiteren Spielformenentwickeln(zum Beispiel Burgball, Tigerball) (8)in vereinfacht gestalteten sportartorientierten Spielen (zum Beispiel Minihandball, Minivolleyball) ihre Spielfertigkeiten und –fähigkeiten erweitern (zum Beispielaus dem Lauf ein Ziel treffen, freilaufen, sich anbieten und Mitspielende sinnvoll einsetzen, die Flugbahn des Spielobjekts einschätzen, freie Räume nutzen)</p>		
<p><b>Laufen – Springen – Werfen</b>  Die Schülerinnen und Schüler laufen, springen und Werfen auf vielfältige</p>	<p>(1)aus unterschiedlichen Positionen schnell starten und kurze Strecken mit maximaler Geschwindigkeit laufen (Elemente der Schnelllauftechnik) (2)Hindernisse schnell und rhythmisch überlaufen</p>	15 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>und spielerische Art und Weise</p>	<p>(3)ausdauernd laufen und dabei ein Gefühl für Tempo, Zeitdauer und Strecke entwickeln (mindestens 10 min)            (4)in der Halle und im Gelände sich orientierend laufen            (5)zielgerichtet in die Weite (Elemente der Weitsprungtechnik) und die Höhe springen            (6)Schlagwurfbewegungen aus dem Stand und dem Dreischrittanlauf ausführen            (7)ihre Lauf-,            –Sprung–und Wurferfahrungen erweitern und reflektieren</p>		
<p><b>Bewegen an Geräten</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen vielseitige offene und gebundene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften. Sie entwickeln ihre turnerischen Grundfertigkeiten weiter und können diese bei komplexeren Bewegungsanforderungen anwenden</p>	<p>(1)ihre Körperspannung zielgerichtet zum Erlernen turnerischer Bewegungen und Bewegungsanforderungen anwenden (zum Beispiel den Körper auf Händen stützen)            (2)komplexe Balancierübungen bewältigen (zum Beispiel Bewegungsfolgen mit zusätzlichem Material, Bällen und Tennisringen)            (3)Gerätearrangements überwinden und bewältigen, sie nach Vorgabe nutzen, verändern und themenbezogen selbst gestalten            (4)ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Drehen, Fliegen und Rollen erfahren            (5)turnspezifische Bewegungen ausführen (Rollen, Springen, Überschlagen, Auf- und Abschwingen, Felgbewegungen) mit und ohne Geländehilfe/Geräthilfe            (6)an Ringen, Barren und Reck schwingen            (7)einen Sprung über ein Großgerät ausführen, auch</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
	<p>mit Absprunghilfe (zum Beispiel Hockwende) (8) Bewegungsfolgen zusammenstellen und präsentieren (zum Beispiel Übungsverbindungen an Gerätebahnen und -kombinationen, Rad, Rolle, Streck sprung) (9) synchron in der Gruppe turnen</p>		
<p><b>Tanzen – Gestalten – Darstellen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können in Kombination mit Rhythmus und Musik, auch mit Handgeräten, gymnastisch-tänzerisch, kreativ-gestalterisch improvisieren, Bewegungen entdecken, erproben, gestalten, variieren und präsentieren. Sie können Tänze erlernen, gestalten und vorführen</p>	<p>(1) sich auch mit Handgeräten, Materialien und Objekten zu Musik im Raum bewegen (zum Beispiel Raumwege, Raumebenen) (2) Bewegungsfolgen zur Musik rhythmisch alleine, mit Partner und in der Gruppe ausführen und variieren (3) Kinder- und Trendtänze sowie Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen zu zweit und in der Gruppe erlernen, entwickeln und üben (4) Präsentationen gestalten</p>	10h	Vormachen u. Nachmachen
<p><b>Bewegungskünste</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät, mit dem Partner und in der Gruppe ausführen, selbst entwickeln, üben und präsentieren.</p>	<p>(1) grundlegende Elemente der Jonglage (zum Beispiel mit Tüchern, Diabolo, Tellern, Bällen) erweitern (2) vielfältige Kunststücke mit dem Partner und Material entwickeln (zum Beispiel Rope Skipping, Einrad) (3) grundlegende Elemente der Akrobatik erweitern (zum Beispiel Partner- und Kleingruppenakrobatik)</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
	(4) ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten erweitern (5) Kunststücke und kleine Bewegungsabfolgen alleine, zu zweit und in der Gruppe gestalten und präsentieren		
<p><b>Bewegen im Wasser</b>            In überwiegend spielerischer Form steigern die Schülerinnen und Schüler ihre Sicherheit im Wasser. Sie können in mindestens einer Schwimmart sicher schwimmen und eröffnen sich dadurch den Zugang zum Bewegungsraum Wasser (Freizeitgestaltung). Sie lernen weitere Schwimmarten kennen. Die Schülerinnen und Schüler erlernen verschiedene Sprünge. Sie können in die Tiefe und auf Strecke tauchen</p>	(1) variantenreich im Wasser spielen (2) eine Schwimmart sicher in der Gesamtkoordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung erlernen und ausführen (3) Technikmerkmale weiterer Schwimmarten erproben (Brust-, Kraul- und Rückenkraulschwimmen) (4) das schnelle und ausdauernde Schwimmen verbessern Wie können die Kinder elementare Kenntnisse über die Risiken und Gefahren im Bewegungsraum Wasser, insbesondere auch beim Springen und Tauchen erwerben und diese angemessen und verantwortungsbewusst anwenden? (5) aus verschiedenen Ausgangsstellungen, fuß- und kopfwärts, aus verschiedenen Absprunghöhen vielfältig springen (ausreichende Wassertiefe!) (6) ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen (7) Gegenstände im tieferen Wasser mit den Händen ertauchen (8) in die Tiefe und die Weite orientiert tauchen (zum Beispiel durch Reifen)	20 h	



Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Fahren- Gleiten- Rollen</b> Die Schülerinnen und Schüler erlernen und üben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Fahr-, Gleit- und Rollgeräten. Sie sammeln und erweitern Bewegungserfahrungen und können diese in ihre Lebenswelt übertragen. Sie erhöhen dadurch ihre Bewegungssicherheit auch im Straßenverkehr.</p>	<p>(1)sich mithilfe von Fahr-, Gleit- und Rollgeräten fortbewegen und dadurch ein besonderes Bewegungsgefühl erleben (2)sich auf dem Gerät im dynamischen Gleichgewicht halten(zum Beispiel Waveboard, Einrad) (3)die Richtung gezielt ändern und bremsen (4)Geschwindigkeit, Fahreigenschaften sowie die Flieh- und Beschleunigungskräfte erfahren (5)einen Parcours sicher bewältigen und Hindernisse umfahren (6)sich mit dem Gerät in natürlicher oder gestalteter Umgebung kontrolliert bewegen</p>	10h	
<p><b>Raufen und Ringen</b> Die Schüler und Schüler können ihre Kraft erproben, ihre Kräfte messen und lernen, sich gegenseitig zu achten und zu respektieren</p>	<p>(1)Vertrauen aufbauen und Körperkontakt zu-lassen (Miteinander) (2)Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren (3)Grenzen des eigenen Körpers kennenlernen (4)ihr Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen und ihre Kraft situationsangemessen einsetzen, ohne einander zu verletzen (5) verschiedene Griffe (zum Beispiel Ziehen, Schieben, Drücken) anwenden (6)ihr Gegenüber beim Kampfspiel respektieren und nach vorgegebenen und gemeinsam vereinbarten Regeln kämpfen und diese einhalten</p>	10h	Vormachen u. Nachmachen

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Erlebnispädagogik</b> – Trendsportarten – Regionale Sportarten Die Schülerinnen und Schüler erproben erlebnispädagogische Inhalte in der Halle, im Gelände und in der Natur Sie lernen die damit verbundene Verantwortung für die Mitmenschen und die Natur kennen und erleben Wagnis und Risiko. Im Miteinander stärken sie ihre Persönlichkeit und bauen Vertrauen zu anderen auf. Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihr Bewegungsrepertoire durch aktuelle Trendsportarten</p>	<p>(Gegeneinander, Zweikampf)</p> <p>(1)sich in ihrer natürlichen Umgebung bewegen und die Natur zu unterschiedlichen Jahreszeiten erleben (Erlebnispädagogik, Wintersport) (2)erlebnispädagogische Inhalte im Gebäude und auf dem Schulgelände erleben(zum Bei-spiel Interaktionsspiele, Vertrauensspiele, Kooperative Spiele, Naturerfahrungsspiele) (3)Wagnis und Risiko erleben und beschreiben (4)im Rahmen kooperativer Spiele Miteinander kommunizieren und gemeinsam Strategien entwickeln (5)aktuelle Trendsportarten sowie regionale Sportarten erleben, erproben und erlernen</p>	5 h	Anleitung Und Erprobung
<p><b>Orientierung - Sicherheit – Hygiene</b> Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Sicherheitsbewusstsein. Sie lernenden sicheren und sachgerechten Umgang mit Geräten sowie einfache Helfergriffe und wenden dies</p>	<p>(1)Großgeräte und einfache Geräteverbindungen nach Plan sachgerecht auf- und umbauen, absichern und abbauen (2)einen Helfergriff anwenden (zum Beispiel Klammergriff, Sandwichgriff) (3)Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln einhalten (zum Beispiel Wassertiefe einschätzen)</p>	5h	

<b>Kompetenzen</b>	<b>Zugeordnete Inhalte</b>	<b>Zeit</b>	<b>Methodencurriculum</b>
sachgerecht an.			

## Jahrgangsstufe 4

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p><b>Körperwahrnehmung</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Veränderbarkeit ihres Körpers und entdecken die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Sie entwickeln ein Verständnis für funktionell richtiges Bewegen</p>	<p>(1) ihre Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf – und abbauen (zum Beispiel einfache Übungen zur Muskelkräftigung und Dehnung, An- und Entspannungsübungen)</p> <p>(2) ihr Körperschema entwickeln und sich körpergerecht verhalten (zum Beispiel funktionelle Haltung beim Sitzen, Tragen, Stehen, Gehen)</p> <p>(3) eine Bewegungsvorstellung entwickeln, Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (zum Beispiel Bewegungskorrektur)</p> <p>(4) den Bewegungsumfang ihrer Gelenke erfahren (Beweglichkeitsschulung)</p> <p>(5) ihre Körpererfahrungen beschreiben</p>	5 h	Anleitung und Erprobung
<p><b>Spiele-Spielen-Spielen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler spielen zu zweit und in Gruppen mit- und gegeneinander (Bewegungsspiele). Sie können komplexere Spielideen verstehen und umsetzen, Spielideen entwickeln, abwandeln und Spiele mitorganisieren. Sie vereinbaren, akzeptieren und</p>	<p>(1) während des Spiels unterschiedliche Rollen einnehmen und entsprechend handeln (zum Beispiel Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer)</p> <p>(2) Spiele unter den Aspekten Regeln, Spiel-feld, Spielobjekt, Team und Rollen verändern und selbstständig spielen</p> <p>(3) Merkmale für faires Verhalten erkennen, benennen und umsetzen</p> <p>(4) Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren</p> <p>(5) überein Spielerepertoire verfügen (Lauf- und Fangspiele, Kraft</p>	20 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>gestalten Spielregeln/Ordnungsformen und halten diese ein. Die Schülerinnen und Schüler können in sportartorientierten Spielen mit der Hand und mit dem Fuß (Wurf-,Torschuss – und Rückschlagspiele) technische und taktische Handlungsmuster anwenden (Sportspiele). Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.</p>	<p>– und Gewandtheitsspiele, Wettspiele, kleine Sportspiele, Treffballspiele, Rückschlagspiele) Wie können die Kinder sportspielübergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln? Wie können möglichst alle Kinder gleichzeitig spielen (zum Beispiel quer zur Halle in Spiel-streifen und in kleinen Gruppen) Mit welchen Maßnahmen können Sportspiele unter Beibehaltung der Spielidee vereinfacht werden? Welche Kooperationsmöglichkeiten mit örtlichen Vereinen nutzt die Schule? (6)in einfachen Spielsituationen und kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (zuspielen, annehmen, führen, abspielen) (7)ihre Spielfertigkeiten und Spielfähigkeiten in weiteren Spielformenentwickeln(zum Beispiel Burgball, Tigerball) (8)in vereinfacht gestalteten sportartorientierten Spielen (zum Beispiel Minihandball, Minivolleyball) ihre Spielfertigkeiten und –fähigkeiten erweitern (zum Beispielaus dem Lauf ein Ziel treffen, freilaufen, sich anbieten und Mitspielende sinnvoll einsetzen, die Flugbahn des Spielobjekts einschätzen, freie Räume nutzen)</p>		
<p><b>Laufen – Springen – Werfen</b>  Die Schülerinnen und Schüler laufen, springen und Werfen auf vielfältige</p>	<p>(1)aus unterschiedlichen Positionen schnell starten und kurze Strecken mit maximaler Geschwindigkeit laufen (Elemente der Schnelllauftechnik) (2)Hindernisse schnell und rhythmisch überlaufen</p>	15 h	Anleitung und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>und spielerische Art und Weise</p>	<p>(3)ausdauernd laufen und dabei ein Gefühl für Tempo, Zeitdauer und Strecke entwickeln (mindestens 10 min)            (4)in der Halle und im Gelände sich orientierend laufen            (5)zielgerichtet in die Weite (Elemente der Weitsprungtechnik) und die Höhe springen            (6)Schlagwurfbewegungen aus dem Stand und dem Dreischrittanlauf ausführen            (7)ihre Lauf-,            –Sprung–und Wurferfahrungen erweitern und reflektieren</p>		
<p><b>Bewegen an Geräten</b>            Die Schülerinnen und Schüler bewältigen vielseitige offene und gebundene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften. Sie entwickeln ihre turnerischen Grundfertigkeiten weiter und können diese bei komplexeren Bewegungsanforderungen anwenden</p>	<p>(1)ihre Körperspannung zielgerichtet zum Erlernen turnerischer Bewegungen und Bewegungsanforderungen anwenden (zum Beispiel den Körper auf Händen stützen)            (2)komplexe Balancierübungen bewältigen (zum Beispiel Bewegungsfolgen mit zusätzlichem Material, Bällen und Tennisringen)            (3)Gerätearrangements überwinden und bewältigen, sie nach Vorgabe nutzen, verändern und themenbezogen selbst gestalten            (4)ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Drehen, Fliegen und Rollen erfahren            (5)turnspezifische Bewegungen ausführen (Rollen, Springen, Überschlagen, Auf- und Abschwingen, Felgbewegungen) mit und ohne Geländehilfe/Geräthilfe            (6)an Ringen, Barren und Reck schwingen            (7)einen Sprung über ein Großgerät ausführen, auch</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
	mit Absprunghilfe (zum Beispiel Hockwende) (8) Bewegungsfolgen zusammenstellen und präsentieren (zum Beispiel Übungsverbindungen an Gerätebahnen und -kombinationen, Rad, Rolle, Streck sprung) (9) synchron in der Gruppe turnen		
<p><b>Tanzen – Gestalten – Darstellen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können in Kombination mit Rhythmus und Musik, auch mit Handgeräten, gymnastisch-tänzerisch, kreativ-gestalterisch improvisieren, Bewegungen entdecken, erproben, gestalten, variieren und präsentieren.            Sie können Tänze erlernen, gestalten und vorführen</p>	<p>(1) sich auch mit Handgeräten, Materialien und Objekten zu Musik im Raum bewegen (zum Beispiel Raumwege, Raumebenen)            (2) Bewegungsfolgen zur Musik rhythmisch alleine, mit Partner und in der Gruppe ausführen und variieren            (3) Kinder- und Trendtänze sowie Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen zu zweit und in der Gruppe erlernen, entwickeln und üben            (4) Präsentationen gestalten</p>	10h	Vormachen u. Nachmachen
<p><b>Bewegungskünste</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät, mit dem Partner und in der Gruppe ausführen, selbst entwickeln, üben und präsentieren.</p>	<p>(1) grundlegende Elemente der Jonglage (zum Beispiel mit Tüchern, Diabolo, Tellern, Bällen) erweitern            (2) vielfältige Kunststücke mit dem Partner und Material entwickeln (zum Beispiel Rope Skipping, Einrad)            (3) grundlegende Elemente der Akrobatik erweitern (zum Beispiel Partner- und Kleingruppenakrobatik)</p>	10 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
	(4) ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten erweitern (5) Kunststücke und kleine Bewegungsabfolgen alleine, zu zweit und in der Gruppe gestalten und präsentieren		
<p><b>Bewegen im Wasser</b>            In überwiegend spielerischer Form steigern die Schülerinnen und Schüler ihre Sicherheit im Wasser. Sie können in mindestens einer Schwimmart sicher schwimmen und eröffnen sich dadurch den Zugang zum Bewegungsraum Wasser (Freizeitgestaltung).            Sie lernen weitere Schwimmarten kennen.            Die Schülerinnen und Schüler erlernen verschiedene Sprünge. Sie können in die Tiefe und auf Strecke tauchen</p>	(1) variantenreich im Wasser spielen (2) eine Schwimmart sicher in der Gesamtkoordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung erlernen und ausführen (3) Technikmerkmale weiterer Schwimmarten erproben (Brust-, Kraul- und Rückenkraultschwimmen) (4) das schnelle und ausdauernde Schwimmen verbessern Wie können die Kinder elementare Kenntnisse über die Risiken und Gefahren im Bewegungsraum Wasser, insbesondere auch beim Springen und Tauchen erwerben und diese angemessen und verantwortungsbewusst anwenden? (5) aus verschiedenen Ausgangsstellungen, fuß- und kopfwärts, aus verschiedenen Absprunghöhen vielfältig springen (ausreichende Wassertiefe!) (6) ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen (7) Gegenstände im tieferen Wasser mit den Händen ertauchen (8) in die Tiefe und die Weite orientiert tauchen (zum Beispiel durch Reifen)	20 h	
<p><b>Fahren- Gleiten- Rollen</b>            Die Schülerinnen und Schüler</p>	1) sich mithilfe von Fahr-, Gleit- und Rollgeräten fortbewegen und dadurch ein	10h	



Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>erlernen und üben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Fahr-, Gleit- und Rollgeräten. Sie sammeln und erweitern Bewegungserfahrungen und können diese in ihre Lebenswelt übertragen. Sie erhöhen dadurch ihre Bewegungssicherheit auch im Straßenverkehr.</p>	<p>besonderes Bewegungsgefühl erleben (2)sich auf dem Gerät im dynamischen Gleichgewicht halten(zum Beispiel Waveboard, Einrad) (3)die Richtung gezielt ändern und bremsen (4)Geschwindigkeit, Fahreigenschaften sowie die Flieh- und Beschleunigungskräfte erfahren (5)einen Parcours sicher bewältigen und Hindernisse umfahren (6)sich mit dem Gerät in natürlicher oder gestalteter Umgebung kontrolliert bewegen</p>		
<p><b>Raufen und Ringen</b> Die Schüler und Schüler können ihre Kraft erproben, ihre Kräfte messen und lernen, sich gegenseitig zu achten und zu respektieren</p>	<p>(1)Vertrauen aufbauen und Körperkontakt zu-lassen (Miteinander) (2)Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren (3)Grenzen des eigenen Körpers kennenlernen (4)ihr Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen und ihre Kraft situationsangemessen einsetzen, ohne einander zu verletzen (5) verschiedene Griffe (zum Beispiel Ziehen, Schieben, Drücken) anwenden (6)ihr Gegenüber beim Kampfspiel respektieren und nach vorgegebenen und gemeinsam vereinbarten Regeln kämpfen und diese einhalten (Gegeneinander, Zweikampf)</p>	10h	Vormachen u. Nachmachen
<p><b>Erlebnispädagogik</b> - Trendsportarten - Regionale Sportarten</p>	<p>(1)sich in ihrer natürlichen Umgebung bewegen und die Natur zu unterschiedlichen Jahreszeiten erleben (Erlebnispädagogik, Wintersport)</p>	5 h	Anleitung Und Erprobung

Kompetenzen	Zugeordnete Inhalte	Zeit	Methodencurriculum
<p>Die Schülerinnen und Schüler erproben erlebnispädagogische Inhalte in der Halle, im Gelände und in der Natur Sie lernen die damit verbundene Verantwortung für die Mitmenschen und die Natur kennen und erleben Wagnis und Risiko. Im Miteinander stärken sie ihre Persönlichkeit und bauen Vertrauen zu anderen auf. Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihr Bewegungsrepertoire durch aktuelle Trendsportarten</p>	<p>(2)erlebnispädagogische Inhalte im Gebäude und auf dem Schulgelände erleben(zum Bei-spiel Interaktionsspiele, Vertrauensspiele, Kooperative Spiele, Naturerfahrungsspiele) (3)Wagnis und Risiko erleben und beschreiben (4)im Rahmen kooperativer Spiele Miteinander kommunizieren und gemeinsam Strategien entwickeln (5)aktuelle Trendsportarten sowie regionale Sportarten erleben, erproben und erlernen</p>		
<p><b>Orientierung - Sicherheit – Hygiene</b> Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Sicherheitsbewusstsein. Sie lernenden sicheren und sachgerechten Umgang mit Geräten sowie einfache Helfergriffe und wenden dies sachgerecht an.</p>	<p>1)Großgeräte und einfache Geräteverbindungen nach Plan sachgerecht auf – und umbauen, absichern und abbauen (2)einen Helfergriff anwenden (zum Beispiel Klammergriff, Sandwichgriff) (3)Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln einhalten (zum Beispiel Wassertiefe einschätzen)</p>	5h	