



	<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
1	<b>Spielen</b>	<b>- Vorformen der großen Sportspiele: - Minibasketball - Fußball</b>	<b>- Veränderung der Spielidee eines Spiels - Anwendung elementarer Regeln - Erkennen von Strukturelementen eines Spiels - Beherrschen von einfachen taktischen Verhaltensweisen - Fairness - Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen</b>	<b>- Zusammenstellung einer Mannschaft gemäß einer Spielidee - Erkennen von Anforderungsprofilen einer einfachen Spielsituation - Wahrnehmung von Spielprozessen - Umgang mit Sieg und Niederlage - Erkennen der Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion</b>
2	<b>Schwimmen Tauchen Wasserspringen</b>	-	-	-

3	Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boden: Bewegungskombination Rolle vw./rw./Rad/ Handstand abrollen</li> <li>- Reck: Auf- und Unterschwingung</li> <li>- Kasten: Hockwende</li> <li>- Balken/Bank: Vor- und Rückwärtsgehen, halbe Drehung im Stand und in der Hocke, Wechselsprung</li> <li>Körperbalancekunststück mit einem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschreibung von Bewegungsproblemen</li> <li>- Bewertung von Bewegungsformen nach Kriterien</li> <li>- Unterstützung annehmen</li> <li>- Bewegungsunterstützung nach Anleitung/ Helfen und Sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewältigung erhöhter Bewegungsherausforderungen auch nach eigenen Vorschlägen</li> <li>- selbstsichernde Bewältigung von Wagnissituationen</li> <li>- Selbsteinschätzung</li> <li>- sachgerechtes Auf- und Abbauen von Geräten</li> </ul>
4	Gymnastische und tänzerische Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rhythmisches Gehen/ Laufen/Hüpfen</li> <li>- Grundbewegungsformen mit Seil und Reifen</li> <li>- Rhythmus in Bewegung umsetzen</li> <li>- Grundbewegungsformen mit Bällen/Seilen</li> <li>- Anspannen und Entspannen nach Anleitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnis gymnastischer Grundformen</li> <li>- bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers</li> <li>- Erkennen unterschiedlicher Rhythmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideenreichtum/Originalität</li> <li>- Ausdruck</li> <li>- Anpassung an die Musik</li> <li>- Nutzung der Raumwege</li> </ul>

5	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rhythmisches Überlaufen flacher Hindernisse</li> <li>- 25 min ohne Pause Laufen</li> <li>- Schlagball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrung eigener Leistungsgrenzen</li> <li>- Erfahrung von Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen</li> <li>- Kenntnis des eigenen Sprungbeines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnisse zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>- Beschreibung verschiedener Bewegungslösungen</li> <li>- Beschreibung von Bewegungsproblemen</li> <li>- Entwicklung eines Rhythmusgefühls</li> </ul>
6	Rollende und gleitende Geräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollbretter: kontrolliertes Rollen in Gruppen</li> <li>Staffeln</li> <li>Spiele und Regeln entwickeln</li> </ul>	Gezieltes Rollen/Bremsen/ Richtungsänderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meth. Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten</li> <li>Bewältigungsprobleme beschreiben</li> <li>Regeln einhalten</li> </ul>
7	Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringen: gegeneinander (Wettkampf)</li> <li>- direkter Körperkontakt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fair Kämpfen</li> <li>- Regeln einhalten</li> <li>- Beherrschung von Emotionen</li> <li>- Rücksichtnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verantwortung für den anderen übernehmen</li> <li>- Kampfsituationen selbstsichernd bewältigen</li> </ul>