



	Erfahrungs- und Lernfelder	Thema	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
1	Spiele	- Handball (Dribbeln, Passen, Fangen, Kernwurf als Torwurf, Sprungwurf)	- Anwendung elementarer Techniken und taktischer Maßnahmen - Verstehen der Spielprozesse und der Spielerrolle - Anwendung einer fairen und mannschaftsdienlichen Spielweise	- Selbständige Zusammenstellung einer Mannschaft - Anwendung selbst ausgewählter Spielregeln - Verstehen von Strukturelementen und Anforderungsprofilen eines Spiels - Ausführung der Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Regeln
2	Schwimmen Tauchen Wasserspringen	- Schwimmtechniken: Brust, Kraul, Rücken - Grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung - Streckentauchen	- Kenntnis funktionaler Bewegungskriterien in den drei grundlegenden Schwimmtechniken - Beschreibung von Hilfsmaßnahmen bei der Selbst- und Fremdrettung	- Bewältigung erhöhter Bewegungsherausforderungen - Erfahrung individueller Grenzen beim Tauchen

3	Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Barren: Schwingen, Hockwende, Rolle - Kasten: Hocke über Querkasten - Minitramp: Einf. Salto 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe - selbständige Optimierung von Bewegungsfertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Einschätzen des eigenen Könnens und das des Partners - Beurteilung der Notwendigkeit von Sicherheitsstellung
4	Gymnastische und tänzerische Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsfolge mit Handgeräten unter Verwendung gymnastischer Grundformen (Ball, Seil, Musik) - Akrobatik (Gruppe) 	<ul style="list-style-type: none"> - Erkennen von Ausdrucksqualitäten - Selbstdarstellung über Bewegung - Grundkenntnisse über funktionale Anatomie sowie entsprechende Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusste Wahrnehmung des Körpers - Organisation der eigenen Präsentation - Eigenständiges Gestalten einer Lernsituation
5	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Laufschulung - Sprint 50/75m - Schlagball (Schockwurf) - Weitsprung (Absprungzone) - Ausdauerlauf (Seelauf) 	<ul style="list-style-type: none"> - Erfüllung konditioneller und koordinativer Anforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Setzung realistischer Trainingsziele - Erläuterung und Anwendung der Dauer Methode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer - Kooperation im Rahmen von Bewegungsaufgaben
6	Rollende und gleitende Geräte	-----	----	----
7	Kämpfen	----	----	-----