

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
Ca. 10 Std.	Spiele		
	Allgemeine Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - eine Spielidee erfassen, erklären und umsetzen - Spielregeln vereinbaren und einhalten - miteinander und gegeneinander fair spielen - frei spielen können - Spielideen entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Ticker- / Fangspiele - einfache Laufspiele - einfache Ballspiele
Ca. 8 Std.	Turnen und Bewegungskünste		
	Vorgegebene Bewegungsformen erlernen	- Rolle vw mit und ohne Geländehilfe	Rolle auf Weichbodenmatte als schiefe Ebene/Rolle auf Matten
	Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren	- aus unterschiedlichen Höhen im kontrolliertem Niedersprung im Stand beidbeinig sicher landen	<ul style="list-style-type: none"> - Gerätelandschaften - Bewegungslandschaften - Abenteuerturnen (Dschungel) - Stationsarbeit
	Das Körpergewicht halten und stützen	<ul style="list-style-type: none"> - Zappelhandstand/ im Handstütz mit den Füßen an der Wand hoch - an einer Stange hangeln - am Barren stützen 	Bänke – Reck - Barren
	Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen	- ein Gerätearrangement mit differenzierten Anforderungen selbstsichernd bewältigen	Taue – Ringe –Kletterwand – Schwebbank – ect.
	Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none"> - mit Tüchern und Tellern jonglieren - mit dem Schwungtuch rhythmisch bewegen 	Jongliertücher – Teller - Schwungtuch
	Kleine Geräte benennen, aufbauen und transportieren	- Aufbaupläne umsetzen	

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
	Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung		
	Rhythmen in entsprechende Bewegung umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> - sich nach einem eindeutigen Takt (Trommeln) entsprechend bewegen - im langsamen und schnellen Hopselauf unterschiedliche Raumwege zurücklegen - Bewegen zu unterschiedlicher Musik und Rhythmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungslieder - Bewegungsgeschichten - (Klassischer) Kindertanz
	Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten	<ul style="list-style-type: none"> - einfache Formen des Seilspringens vorführen - sich pantomimisch in unterschiedlichen Rollen erkennbar bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Seilspringdiplom - Reifenübungen - Bewegen wie Tiere (Pantomime)

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
	Laufen, Springen, Werfen		
	Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen Zwischen ruhigem und durch Anstrengung beschleunigtem Puls unterscheiden	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen durch einen (Hindernis-) Parcours, durch eine Gruppe von Schülern etc. - beschleunigten Puls erkennen 	<p>Lauf- und Fangspiele Kinderolympiade</p>
	In die Höhe und Weite springen	-aus einem Anlauf von einer Rampe hochweit springen und sicher landen	Kasten-Weichboden Sprunggrube mit Absprunghilfe
	Mit unterschiedlichen Materialien und Bällen werfen Bälle einhändig gegen eine Wand werfen und den abprallenden Ball auffangen	<ul style="list-style-type: none"> - Partnerwerfen - Weitwurf - Zielwerfen - Schlagballwurftechnik anbahnen 	Bälle – Hallenwände Kinderolympiade

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
4 - 8 Std.	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		
	Das dynamische Gleichgewicht halten Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren	- sich nach dem Beschleunigen auf einem rollenden oder gleitenden Gerät bis zum Ausrollen oder Ausgleiten im Gleichgewicht halten - sich mit einem rollenden oder gleitenden Gerät kontrolliert fortbewegen, die Richtung gezielt ändern und bremsen	- Übungen mit Rollbrettern (rollen) und Teppichfliesen (gleiten) - Rollbrettführerschein - Rollbrettparcours

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
	Kräfte messen und miteinander kämpfen		
	Regelungen beim Kräftemessen festlegen und einhalten Fair kämpfen Emotionen spüren und beherrschen Wertschätzend mit Sieg und Niederlage umgehen	- Spiele zur Überwindung von Berührungängsten mit viel Körperkontakt - Rangelspiele mit Regeln für alle - Kämpfen an Stationen unter verschiedenen Aufgabenstellungen und mit Besprechen der Regeln	

grundschule.bildung-rp.de/.../sport/.../praxis-miteina

grundschule.bildung-rp.de/.../sport/.../praxis-laufen-..