

Sport Klasse 4

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
ca. 20 Std.	Spielen		
	Allgemeine Spielfähigkeit	Kleine Spiele	
	Sportartbezogene Spielfähigkeit	zwei große Ballspiele	vereinfachte, altersgerechte Regeln andere Ballspiele als in Klasse 3
ca. 12 Std.	Turnen		
	Turnen an Geräten	freies Bewegen an Großgeräten und Gerätekombinationen	frei gestaltete und (nach Vorgabe) veränderbare Gerätearrangements und Abläufe
	Rollen	vor-, rück- und seitwärts mit und ohne Geländehilfe Rückwärtsrolle	frei gestaltete Bewegungskombinationen mit / ohne schräge Ebene
	Springen	Stützsprünge über verschiedene Hindernisse mit / ohne Sprunghilfe mit beidbeinigem Absprung	
	Schwingen und Schaukeln	Auf- und Abschwingen an Reck und Barren	vorangehende Kräftigung der Stützmuskulatur beachten
	Stehen und Stände	Aufschwingen in den Handstand Rad und Radwende	vorangehende Kräftigung der Stützmuskulatur beachten

Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu den Inhalten	Hinweise zur Durchführung
ca. 12 Std.	Laufen, Springen und Werfen		
	Laufen ausdauerndes Laufen schnelles Laufen	Lebensalter-Minutenläufe und Orientierungsläufe Starts nach akustischem und optischem Signal Steigerungsläufe und Zeitläufe	
	Springen	Weitspringen mit / ohne Höhenorientierung aus einer Absprungzone	Springen über Bananekartons
	Werfen	Schlagwurf aus dem Stand / Angehen (Drei-Schritt-Anlauf)	Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten
ca. 4 Std.	Kräfte messen und miteinander kämpfen		
	Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Körpers des Partners	Berührungsspiele, Partner- und Gruppenkämpfe	
	Verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst und dem Partner	Kampfregele Kämpfen vor Publikum	Regeln visualisieren
ca. 16 Std.	Individueller Bereich		
	Vertiefung und Festigung der genannten Kompetenzen		
	Einbindung weiterer Kompetenzen		