

Thema: „Sonnengruß & Co – Yoga für Kids.“ Erproben und Reflektieren von Yogastellungen		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (2) Schwerpunkt: • Wahrnehmungsfähigkeit • Anspannung und Entspannung	Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • steuern bewusst ihre Bewegung körpernaher (taktil, vestibulär, kinästhetisch) und körperferner (visuell, auditiv) Sinne zur Verbesserung ihrer Bewegungsqualität, • verhalten sich körpergerecht bei unterschiedlichen Bewegungsanforderungen, • setzen ihre Körperspannung in verschiedenen Anforderungssituationen zweckmäßig ein, • nutzen Spannung und Entspannung als gesundheitsförderliche Selbsterfahrung. • führen Übungen zur Schulung ihrer koordinativen (u.a. Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten durch, • passen ihr Bewegungshandeln ihren Körperreaktionen an.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • körpergerechtes Bewegen in ersten spielerischen Yogastellungen (z.B. der Sonnengruß) • Spannung und Entspannung in weiteren Yogastellungen unter Einbindung einer Geschichte (z.B. Asanas wie: Fisch, Kobra, Krähe)	Materialien/Medien: • Matten • Videokompatibles Endgerät • Audiogerät (bluetooth)	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • „Yoga Urkunde“	Kooperationen: • Musik	Außerschulische Angebote:

<https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/yoga-in-der-schule/yoga-in-der-grundschule/>

Thema: „Schlaue Spiele für schlaue Kids.“ Erproben von Bewegungsaufgaben zur Förderung der exekutiven Funktionen vor dem Hintergrund einer allgemeinen Gesundheitserziehung.		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) Schwerpunkt: Selbstregulation und Bewegung	Pädagogische Perspektive: A: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler - führen ausgewählte Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) aus, - beschreiben in Grundzügen die Bedeutung von Emotionen auf selbstregulative Prozesse.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: - Spielerische Bewegungsaufgaben zur <u>Bewusstmachung des Verhältnisses von Emotionen und selbstregulativen Prozessen</u> (z.B. über „Head, toes and knees“) - Ausgewählte <u>Bewegungsaufgaben zur Förderung der exekutiven Funktion</u> (z.B. „Eins – Zwei – Drei“ (Jede Nummer steht für eine Bewegung; Schwierigkeitsstufen: Änderung der Zuweisungen Zahl-Bewegung), Eckstein (siehe Lit. Eckenbach)) - Ausgewählte <u>Fangspiele zur Förderung der exekutiven Funktion</u> (z.B. „Dritter Schlag wechselt“ (Nach jedem getippt worden sein, wird die berührte Körperstelle mit einer Hand berührt. Beim dritten getippt werden, wechseln die Rollen (Gejagte wird zum Fänger), - Ausgewählte <u>Bewegungsaufgaben mit dem Ball zur Förderung der exekutiven Funktion</u> (z.B. Ballweitergabe (Kommandos und verschiedene Übergaben, z.B. Kommando 1 = mit der linken Hand werfen, Kommando 2 = Köpfen usw. Variationen bei den Kommandos und Übergaben) <u>Reflexion</u>	Materialien/Medien: - Bälle - Visualisierungskarten zu den exekutiven Funktionen	
Lernerfolgsüberprüfung: führen Bewegungsaufgaben regelgerecht aus	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Literatur: Eckenbach (2017): Games for Brains: Spielerische Lernförderung durch Bewegung. Friedrich Verlag; <https://www.fit-lernen-leben.ssids.de>

Thema: Auf die Plätze, fertig, los!- Variationen von Lauf- und Fangspielen unter Berücksichtigung lernförderlicher Elemente		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) Schwerpunkt: Lernförderliche Spiele	Pädagogische Perspektiven: F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler - spielen einfache lernförderliche Spiele und Spielformen (z. B. zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) - entdecken lernförderlicheElement (u.a. Impulskontrolle) im Spiel.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: <u>Lernförderliche Spiele in ihrer Grundform:</u> „Feuer, Wasser, Luft“; „Sching, Schang, Schong-Fangen“, „Hase und Jäger“ <u>Lernförderliche Spiele in progressiv gestuften Variationen (vgl. dazu Eckenbach (2017): „Games for Brains“) zur Förderung der Inhibition/ Impulskontrolle:</u> „Feuer, Wasser, Luft“ „Sching, Schang, Schong – Fangen“ „Hase und Jäger“	Materialien/Medien: - Farbkarten - Akustische Geräte (Tambourin, Glocke, Triangel, CD-Player) - Parteibänder - Plakate - Beobachtungsbogen	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: Erfolgreiche Umsetzung (Regeln und Tempo) der Spielvariationen (Beobachtungsbogen	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Thema: „Alte Spiele – neu entdeckt.“ Alte Spiele erproben und reflektieren vor dem Hintergrund einer allgemeinen Spieleerziehung.		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) Schwerpunkt: • Spielerfahrungen, Spielideen und Spielräume • Das gemeinsame Spiel	Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • setzen Kriterien für ein gelingendes Spiel um, • übertragen Spielideen auf unterschiedliche Spielräume, • orientieren und bewegen sich kontrolliert in vorgegebenen und selbst gestalteten Spielräumen, • erkennen vereinbarte Spielregeln an, • benennen Gründe für ein gelingendes Spiel, • nehmen notwendige einfache Spielveränderungen vor, • setzen im Miteinander ein faires Gegeneinander um.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Sammeln Spielideen aus der eigenen Lebenswelt • Erprobung, Reflexion und Optimierung von Spielen in Kleingruppen (z.B. Murmeln, Karten schnibeln, Klatschspiele, Hinkelspiele, Gummitwist) im Stationsbetrieb • Erprobung, Reflexion und Optimierung von Spielen in Großgruppen (z.B. „Fahnen packen“, Räuber und Gendarm, Verstecken) • Erproben und reflektieren Spielideen in Klein- und Großgruppen in unterschiedlichen Spielräumen (z.B. Pausenhof, Wiese, Turnhalle, Klassenraum) • Reflexion des Fair Play Gedankens in ausgewählten Spielsituationen • Durchführung einer Spielstunde zu den Lieblingsspielen der Lerngruppe	Materialien/Medien: • Bälle • Murmeln • Karten • Seile • Gummibänder • Kreide	
Beobachtungen: • Kriterien geleiteter Qualitätsbogen für ein gelungenes Spiel	Kooperationen: • Sachunterricht	Außerschulische Angebote:

Thema: „Laufen kann ich (schon) lange!“ Durch vielseitiges Lauf- und Ausdauertraining zu einer 10-minütigen Ausdauerlaufleistung gelangen		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: <u>Laufen</u> , Springen, Werfen - Leichtathletik (3) Schwerpunkt: • Laufen- Sprint, Ausdauer, Hindernis • Leichtathletische Wettbewerbe	Pädagogische Perspektive: D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • laufen ausdauernd (10 Minuten) in einem gleichmäßigen und selbst gewählten Tempo, • laufen rhythmisch über Hindernisse (u.a. Reifen, Matten, Hürden), • erfüllen messbare Anforderungen, • erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen im Wettbewerb.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • „Auf die Plätze, fertig, los!“ - Analyse des eigenen Laufverhaltens • Wir entwickeln ein Zeitgefühl (1 Minute, eine Liedlänge, etc.) (Wir entwickeln ein Tempogefühl – Laufen ohne Schnaufen; zu zweit oder in der Gruppe: „Wir reden über „ • „Jedem das Seine – Laufen mit „Bremse“ durch z.B. Ball am Fuß und im Gespräch mit einem Partner, laufen über Hindernisse • Wir laufen ein Lied, zwei Lieder, drei Lieder • Wir laufen 10 Minuten – jeder wie er mag • Wir laufen auf Zeit!	Materialien/Medien: • Bälle • Stoppuhr • Konstantin (Zaubereinmaleins) • Musik	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Laufleistung dokumentieren • Verleihung des Laufabzeichens/AOK-Laufwunder • Ausgemalter Konstantin (Zaubereinmaleins)	Kooperationen: • mit der Stadt (Stadtlauf)	Außerschulische Angebote: • Laufabzeichen (AOK Laufwunder)

<https://www2.zaubereinmaleins.de/bz/konstantin/jogger.pdf>

Thema: „Schnell, schneller, am schnellsten“ – Vom spielerischen Rennen über gezieltes Trainieren ausgewählter technischer Aspekte des Sprints, die Sprintleistung verbessern.		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Laufen, Springen, Werfen. Leichtathletik (3) Schwerpunkt: • Laufen – Sprint, Ausdauer, Hindernis • Leichtathletische Wettbewerbe	Pädagogische Perspektive: D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren und sich verständigen	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • beherrschen die Sprinttechnik in der Grobform, • benennen wesentliche Bewegungsmerkmale beim Sprint (Armschwung, Ballenaufsatz, Zieleinlauf), • erfüllen messbare Anforderungen bei Wettbewerben, • erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen in Wettbewerben.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • „schnelle“ Spiele (z.B.: „Schwarz-weiß“, „Komm mit-Lauf weg“, Sprintstaffeln (Puzzlestaffel, Reifen-Dreh-Staffel, 1X1-Staffel, Fangspiele, Brennball, etc.), • messen und Dokumentation der Zeiten für 30m und 50m, • verschiedene Startmöglichkeiten: (z. B. Hochstart und Tiefstart) • stoppen der Zeit auf den Strecken 30m und 50m.	Materialien/Medien: • Stoppuhren • Starterklappen • Kleingeräte • Beobachtungsbögen MKR 1.2: - Beherrschen der Sprinttechnik in der Grobform - rhythmisches Überlaufen von Hindernissen	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Gemessene Zeiten (zur Feststellung der individuellen Verbesserung)	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Thema: „Olympia – Springen, messen, schauen.“		Klasse/Jahrgang: 3/4	
Bereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3) Schwerpunkt: • Springen – Weitsprung • Koordination		Pädagogische Perspektive: D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren und sich verständigen	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • verhalten sich körpergerecht bei unterschiedlichen Bewegungsanforderungen. • beherrschen die Weitsprungtechnik in Grobform (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung), • benennen wesentliche technische Bewegungsmerkmale beim Weitsprung			
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Weitsprung: Anlauf – einbeiniger Absprung – beidbeinige Landung: 1. Einbeiniger Absprung (kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung) 2. Beidbeinige Landung (kurzer Anlauf, Zielsprünge, in Zonen oder mit Weitenmessung zur Motivation, nach vorne „stürzen“ und nicht nach hinten „fallen“ 3. Anlauf (kurz und knackig, wie beim Sprint) möglichst effizient + Absprung + Landung		Materialien/Medien: • Weitsprunggrube oder Weichbodenmatten • Maßband MKR 1.2: - Beherrschen der Weitsprungtechnik in der Grobform	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Mitarbeit/Engagement • Gemessene Sprungweite (zur Feststellung der individuellen Verbesserung)		Kooperationen: • Mathematik	Außerschulische Angebote:

Thema: „Werfen sollte man können“ – Wir erlernen die richtige Wurftechnik (Ballhaltung, Armführung, Anlauf, Abwurf und Flugbahn) zur Erzielung eines optimalen Wurfergebnisses.		Klasse/Jahrgang: bis Ende 4
Bereich: Laufen, Springen, Werfen. Leichtathletik (3)	Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	
Schwerpunkt : Werfen – Weitwurf		
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • führen die Technik des Schlagballwurfs in der Grobform aus, • benennen wesentliche technische Bewegungsmerkmale des Schlagballwurfs (Ballhaltung, Anlauf, Wurfauslage, Abwurf, Flugbahn), • erfüllen messbare Anforderungen bei Wettbewerben, • erweitern ihre individuelle Leistungsfähigkeit auf Grundlage ihrer Erfahrungen in Wettbewerben.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Schneeballspiel (auf DIN A4-Zetteln stehen Gruppennamen, die den aufzubauenden Stationen dieser U-stunde entsprechen. (bei 20 SuS z.B.: 5x Dosenwerfen, 5x Zielwerfen, 5x Weitwerfen und 5x Abwerfen) • Wie werfen wir richtig weit? (Demonstration) • Wir üben und korrigieren uns bzgl. - Ballhaltung - Armhaltung und Armführung (Wurfauslage) aus dem Stand - Anlauf • Abwurf/Flugbahn (Weitwerfen – wir messen unsere Weiten: - Kriteriengeleitetes Werfen mit dem Heulball, dem Flatterball und Schlagball	Materialien/Medien: • Schlagball 80g • Flatterbälle • Heulball (Vortex-Ball) • Maßband • Hindernisse zum Überwerfen http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/werfen/index.html MKR 1.2 - die Technik des Schlagballwurfs in der Grobform ausführen - anforderungsbezogene Wurftechniken anwenden	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Gemessene Entfernungen (zur Feststellung der individuellen Verbesserung) • Engagement, Lernbereitschaft	Fächerübergreifende Kooperationen: • Mathematik	Außerschulische Angebote:

Thema: „Aquafit – ich mach mit!“ – Erproben und entwickeln von Fitnessaufgaben im Wasser unter besonderer Berücksichtigung koordinativer, konditioneller und gesundheitsbezogener Kriterien		Klasse/Jahrgang: 3/4	
Bereich: • Bewegen im Wasser - Schwimmen (4) • Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) (ergänzend) Schwerpunkt/Niveaustufe 2 (Niveaustufenkonzept): • Grundfertigkeiten: Springen und Tauchen, Atmen, Drehen, Rollen, Gleiten, (Sich-) Fortbewegen • Kondition und Koordination		Pädagogische Perspektiven: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (ergänzend) G: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • wenden grundlegende Atemtechniken situationsgerecht an, • nutzen den statischen und dynamischen Auftrieb des Wassers, Gleiten und (Sich-)Fortbewegen, • Wechseln ihre Körperposition im Wasser aufgrund eines initialen Kraftimpulses			
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: 1. Grundtechnik des Aqua-Joggings als Möglichkeit der Erwärmung und bewegungsbezogenen Auseinandersetzung erproben und üben 2. Partnerbezogene Aquaaerobic-Aufgaben im Wasser, eigene Fitnessaufgaben zu ausgewählten Schwerpunkten (z.B. Ausdauer, Kraft, Arme, Beine) mit herausfordernden Materialien (Schwimmbrett, Noodle) erfinden und vorstellen 3. Überprüfung der Aquaaerobic-Aufgaben hinsichtlich konditioneller und koordinativer Aspekte 4. Möglichkeiten der Entspannung im Wasser sinnesbezogen wahrnehmen und das Getragen werden erleben		Materialien/Medien: • Div. Materialien aus der Schwimmhalle; ggf. Ergänzung aus der Sporthalle • Arbeitskarten zum Entwickeln der Aqua-fit-Aufgaben • Niveaustufenpass	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Individuelles Bewältigen des entworfenen Aquaaerobic-Circles		Kooperationen: • Sachunterricht	Außerschulische Angebote: • „NRW kann schwimmen“ (Empfehlung an die Eltern von Nichtschwimmern)

Thema: „Sicher schwimmen können“ – Selbstständiges Arbeiten und Verbessern von individuellen Übungsschwerpunkten zur Schwimmtechnik mit Hilfe von Übungsformen zur spielerischen Ausdauer-schulung		Klasse/Jahrgang: bis Ende 4
Bereich: Bewegen im Wasser - Schwimmen (4) Schwerpunkt/Niveaustufe 3: • Basisstufe „Schwimmen können“		Pädagogische Perspektiven: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeiten er- weitern F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • schwimmen mit und ohne Hilfsmittel ökonomisch und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage, • schwimmen nach Sprung in tiefes Wasser 100m ohne Unterbrechung in beliebiger Zeit in einer frei gewählten Schwimmlage sicher in der Grobform und verlassen das Becken selbständig, • springen unter Einhaltung von Sprungregeln sicher und sachgerecht.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Leitideen der <i>Grundfertigkeiten im Wasser</i> im Lehren und Lernen Das Erlernen der gewählten Technik (Wechsel- oder Gleichzug) ist in der Grobform (Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Gesamtbewegung) in methodischer Vorgehensweise erfolgt. 1. Weiterarbeit an individuellen Übungsschwerpunkten; Reflexion in den Übungsschwerpunkten zur ind. Bewegungsoptimierung 2. Spielerische Schulung der Schwimm-Ausdauer über Schwimmspiele wie „Schwimmen mit Köpfchen“, Brennball im Wasser, Würfel-Bingo, Schwimmpyramide o.a. 3. Kennenlernen, Erproben und Trainieren der Bedingungen für die Basisstufe <i>100 m schwimmen können</i>. Abnahme der Bedingungen für die Basisstufe (s.u.) 4. Fußsprung vorwärts vom Beckenrand mit anschließender Fortbewegung	Materialien/Medien: • Niveaustufenpass • individuelle Beobachtungsbögen • DGUV „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule“ (202-107) plus dazugehöriges Handkartenset, November 2019 • Literatur: LASPO: Schwimmen unterrichten, 2009, S. 147 – 174	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Bedingungen der Basisstufe (s. Niveaustufenpass NRW): Sprung ins Wasser - 100m schwimmen – selbstständiges Verlassen des Beckens	Kooperationen:	Außerschulische Angebote: • „NRW kann schwimmen“

Thema: Turnen an Geräten - Stützsprung, Abschwung, Rückschwung, Unterschwung und vielleicht noch etwas mehr - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten ausführen		Klasse/Jahrgang: bis Ende 4	
Bereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5) Schwerpunkt : Normgebundenes Turnen an Geräten	Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen		
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler - wenden ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen an, - demonstrieren in der Grobform turnerische Bewegungsfertigkeiten an Geräten (z.B. Barren, Kasten, Boden, Ringe), - sammeln erste Erfahrungen im Sichern und Helfen.			
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: - erste gerätespezifische Erfahrungen: spielerische Übungen (z.B. Seiltanz, Faultier, Affenhängen) und Präsentation von Vorerfahrungen Erste normgebundene Übungsformen: - Springen in den Stütz am Barren : -> Reflexion (z.B. Körperspannung mit Arm- und Beinstreckung) anhand individueller Rückmeldung - Hüftabschwung (Rolle vorwärts) am Stufenbarren - Rückschwung mit Niedersprung: Nachturnen mit vorgelagertem Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung am Stufenbarren - verschiedene Sprünge auf und über den Kasten - Rolle vorwärts mit und ohne Geländehilfe - rhythmisches Schwingen an Ringen		Materialien/Medien: - Barren - Kasten - Mattenbahn - Ringe - Beobachtungsbogen - DGUV: Geräteturnen in der Schule – Hinweise zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_39.pdf MKR 1.2: - Bewegungsaufgaben im Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen und Springen an unterschiedlichen Geräten bewältigen MKR 4.1; MKR 4.4: - Grobform turnerischer Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten demonstrieren	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: - Benennen einfacher Regeln zum Sichern und Helfen - Beobachtungsbögen		Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Thema: „Ninja Warrior Kids“ – Bewältigung von vorgegebenen und erfundenen Hindernissen aus Geräten und Gerätekombinationen.		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5) Schwerpunkt: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Kunststücke und Akrobatik	Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • bewältigen Balancieraufgaben mit komplexeren Anforderungen • bewältigen Bewegungsaufgaben im Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen und Springen an unterschiedlichen Geräten • demonstrieren eigene und vorgegebene Bewegungskunststücke, • demonstrieren turnerisches Bewegen an vorgegebenen oder selbst gewählten Geräten und Gerätekombinationen, • benennen Geräte und wenden erforderliche Sicherheitsaspekte an.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Ninja Warrior Kids : Welche Möglichkeiten bietet unserer Turnhalle? – Ideensammlung • Aufbau von Hindernissen in Kleingruppen (Aspekte: richtiger Transport und sicherer Aufbau der Geräte/Stationen), • Bewältigung von Bewegungsaufgaben (herausfordernde Hindernisse werden anhand von Mini-Turnhalle demonstriert, aufgebaut und erprobt) • durch die Schülerinnen und Schüler ausgewählte Hindernisse werden zu einem leichteren und einem schwereren Parcours zusammengestellt • Variation der Hindernisse zu einem Parcours	Materialien/Medien: • Ausstattung der Turnhalle, vor allem Großgeräte • Mini-Turnhalle mit Hindernissen https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungslandschaften MKR 1.2: - eigene und vorgegebene Bewegungskunststücke demonstrieren - turnerisches Bewegen an Geräten und Gerätekombinationen	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: Beobachtungsbogen: • Verbalisierung von Ideen und benennen der Geräte • Vor- und Nachmachen von Bewegungsaufgaben • Sicherer Transport und Aufbau von größeren Geräten • Ausführung ausgewählter turnerischer Bewegungen an den Geräten und Gerätekombinationen	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Thema: Tanzen und Bewegen für und mit vielen“ - Selbstständiges Erarbeiten und Gestalten von tänzerischen Bewegungsformen unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Bewegen, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste Schwerpunkt: • Vielfalt der Ausdrucks- und Bewegungsformen • Rhythmus, Bewegungsgestaltung und Tanz • Bewegung als Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeit	Pädagogische Perspektiven: B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten A: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • kombinieren und variieren Ausdrucks- und Bewegungsformen mit unterschiedlichen Handgeräten und Objekten, • präsentieren kriteriengeleitete (u.a. Bewegungsqualität) Ausdrucks- und Bewegungsformen, • entwerfen und präsentieren einzeln, mit dem Partner oder in der Gruppe einfache, kriteriengeleitete (u.a. Synchronität) Bewegungsgestaltungen, • variieren nach vorgegebenen Gestaltungskriterien (u.a. Raum, Rhythmus, Form) einfache Tänze,		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Beitrag zur Medienkompetenz (Bewegungssequenzen aufnehmen und Bewegungskorrekturen vornehmen; Präsentation) 1. Vereinbaren eines Musikstücks; Hören der Musik und freies Bewegen im Raum 2. Aufbau von Basisfähigkeiten / Basisschrittfolgen in Anlehnung anhand einfacher Tanzbewegungen (selbst-gesteuert, mit Partner, in der Kleingruppe) 3. Zusammenstellen der Ideen, Erproben und gestalterisches Üben der tänzerischen Bewegungen in der ge-wählten und vereinbarten Folge 4. Zusammenfügen aller Teile zu einer Gesamtchoreographie und anschließender Darstellung/Präsentation	Materialien/Medien: • Musikanlage • CD mit ausgewähltem Lied • ggf. digitale Endgeräte: Filmen der Bewegungsabfolgen zur Optimierung des Bewegungslernens sind gut vorstellbar und äußerst effizient für das Bewegungslernen; • ggf. Plakate mit Regieanweisungen MKR 1.2; 4.1; 4.4: - Präsentation kriteriengeleitete Ausdrucks- und Bewegungsformen - Variation einfacher Tänze nach vorgegebenen Gestaltungskriterien(1.2) MKR 2.1 - Tanzformen vergleichen (z. B. Alltag, Lebenswelt)	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: prozessbezogenes Feedback: • ggf. Feedback über eine Videoaufnahme Lernerfolgsüberprüfung: • Präsentation eines Tanzes unter Maßgabe der vereinbarten und erprobten Gestaltungsparameter Leistungsbewertung: • Kriteriengeleiteter Bewertungsbogen	Kooperationen: Musikunterricht	Außerschulische Angebote: • Aufführung des Tanzes beim Sport- oder-Schulfest

Thema: „Gemeinsam zum Spielerfolg“ Spielorientierte Umsetzung komplexerer Sportspielideen zur Schulung von Technik und Taktik		Klasse/Jahrgang: 3/4
Bereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) Schwerpunkt: - Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen - Spispezifische motorische Fertigkeiten - Taktische Verhaltensweisen und Anpassung an das Spielgeschehen - Fairness und Respekt	Pädagogische Perspektive: D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	
Kompetenzen: - setzen Spielidee und Regelungen komplexerer Spiele um, - spielen Sportspiele nach vereinfachten Regeln, - wenden erste motorische Grundfertigkeiten (u.a. Fange, Werfen, Passen) in einfachen Spielsituationen an, - wenden sportspielspezifische Grundfertigkeiten situationsgerecht an, - setzen taktische Überlegungen in einfachen spielorientierten Situationen ein, - modifizieren aufgrund erkannter Spielprobleme ihr taktisches Spielverhalten, - variieren das Spiel durch die Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen (Angriff, Verteidigung), - beurteilen ihr Spielverhalten in Spielsituationen, - lösen miteinander durch faires und respektvolles Spielverhalten Konfliktsituationen, - zeigen emotional regelkonformes Verhalten bei Erfolg und Misserfolg.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: - Reflexion hinsichtlich eines fairen Spielens miteinander und gegeneinander - Variation des Spiels und Reflexion des Spielverlaufs durch: Anzahl der Bälle (mehrere, farbige, größere/kleinere), Größe des Spielfeldes und z.B. den Einsatz spielverändernder Materialien bzw. Geräte - Variation des Spiels durch Regeländerungen und Reflexion des Spielverlaufs	Materialien/Medien: - Parteibänder - Bälle (verschiedene Materialien, Farben und Größen) - Hütchen - ggf. Weichbodenmatte - ggf. Heidelberger Ballschule	
	MKR 1.2: - taktische Überlegungen in einfachen spielorientierten Situationen einsetzen - taktisches Verhalten aufgrund erkannter Spielprobleme modifizieren	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: kriteriengeleitete Beobachtungen	Kooperationen:	Außerschulische Angebote: Projekte im variierenden Angebot durch die unterschiedlichen Vereine (z. B. Volleyball, Handball, Fußball, Basketball)

Thema: <i>Fahrrad fahren – das kann doch jede(r)</i> – Lösen komplexer Fahraufgaben im Hinblick auf die sichere Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr		Klasse/Jahrgang: 4	
Bereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport (8)		Pädagogische Perspektiven: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeiten ausprägen C: Etwas Wagen und Verantworten	
Schwerpunkt: Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen in natürlichen und gestalteten Räumen			
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • bewältigen vorgegebene oder selbst entwickelte Anforderungssituationen mit ausgewählten Fahr- und Rollgeräten, • halten Sicherheitsvorgaben in Abhängigkeit von Material, Raum und Personal ein, • bewältigen bewegungssicher Fahr- und Rollherausforderungen (u.a. Mehrfachaufgaben im Parcours) in natürlicher und gestalteter Umwelt, • beurteilen Wagnissituationen anhand äußerer und innerer Faktoren.			
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Anknüpfen an verkehrsnahen Situationen aus der Schulumgebung • Überprüfen des individuellen fahrpraktischen Könnens mittels einfacher Basisaufgaben (Bremsen, Kurve fahren, Spur fahren) • straßenverkehrsnahen Komplexsituationen im Schonraum, wie z.B.: Linksabbiegen – rechts abbiegen – bremsen, Hindernis umfahren – beschleunigen – abbiegen • Fahrpraktische Aufgaben zur Schulung gerätespezifischer Fertigkeiten zur individuellen Bewältigung von Fahrherausforderungen in Komplexsituationen • Reflexion von Wagnissituationen anhand eines angepassten Fahrverhaltens in Grenzsituationen • Fahrpraktische Aufgaben in der Schulumgebung in Kooperation mit der Polizei und der Lehrkraft • Ablegen der Fahrradprüfung in der Praxis		Materialien/Medien: • Bilder von Verkehrssituationen aus der Schulgemeinde • Div. Alltagsmaterialien (z. B. Tennisbälle, Seilchen, Zahlenkarten, Kreide, bunte Deckel und Tücher) • ggf. Nutzen der Materialien des ADFC-Geschicklichkeitsparcours • Beobachtungsbögen zum Festhalten des individuellen Lernfortschritts im fahrpraktischen Können • Arbeitsheft für die 3. und 4. Klasse „Die Radfahrausbildung“ von der Verkehrswacht Literatur: Zeitschrift: Grundschule Sport: Radfahren, Heft 1/2021	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Beobachtungsbögen zum Feststellen des individuellen Lernstandes, zum individuellen fahrpraktischen Können und dem individuellen Lernfortschritt (oder zum Lösen individueller fahrpraktischer Wagnissituationen) • theoretische Überprüfung und fahrpraktische Aufgaben zur Fahrradprüfung		Kooperationen: • Sachunterricht	Außerschulische Angebote: • Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizei • ggf. ADFC-Fahrradgeschicklichkeitsparcours

Thema: Der Roller im Sportunterricht- Spielzeug oder Sportgerät – Problemlöseaufgaben zum Roller fahren erproben und in der praktischen Umsetzung reflektiert bewältigen.	Umsetzung des Themas noch unsicher (Roller sollen evtl. angeschafft werden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wassersport (8) Schwerpunkt: Bewegungserfahrungen und Bewegungskönnen in natürlichen und gestalteten Räumen	Pädagogische Perspektiven: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeiten ausprägen C: Etwas Wagen und Verantworten	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • entwickeln grundlegende gerätespezifische Fertigkeiten (u.a. Verlagerung des Körperschwerpunkts), • bewältigen vorgegebene oder selbst entwickelte Anforderungssituationen mit ausgewählten Fahr- oder Rollgeräten, • halten Sicherheitsvorgaben in Abhängigkeit von Material, Raum und Personal ein, • bewältigen bewegungssicher Gleit-, Fahr- und Rollherausforderungen (u.a. Mehrfachaufgaben im Parcours) in natürlicher und gestalteter Umwelt, • Beurteilen Wagnissituationen anhand äußerer und innerer Faktoren.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Beitrag zur Mobilitäts- und Verkehrserziehung • Beitrag zum problemlösenden Arbeiten mit Fahraufgaben 1. Gewöhnung an die Roller, Gleichgewicht, Sicherheit; Sturzprophylaxe 2. Basis-Fahraufgaben (ggf. als Lerninseln) 3. Demonstration fahrpraktischer Aufgaben im Parcours	Materialien/Medien: • Material aus der Sporthalle für einzelne Aufgaben • WIMASU: Roller fahren im Sportunterricht (Bewegungskarten) • Roller Fit – Kids mit Drive - Kartenset (über die ADAC Stiftung Ausleihe Roller-Fit-Mobil möglich)) MKR 1.2: - Einhaltung von Sicherheitsvorgaben in Abhängigkeit von Material, Raum und Personal	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Rollerführerschein (WIMASU) • Demonstration fahrpraktischer Aufgaben im Parcours • Beobachtungsbögen	Kooperationen:	Außerschulische Angebote: ADAC Roller Fit-Programm

Thema: „Auf die Matte, fertig los – spielerisches Ringen und Kämpfen.“		Klasse/Jahrgang: 3
Bereich: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	Pädagogische Perspektive: D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	
Schwerpunkt: • Spielerische Kampfformen • Kampfformen und Regelungen • Kampfsituationen – Achtsamkeit im Gegeneinander • Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten		
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • entwickeln spielerische Kampfformen weiter, • erfinden Kriterien geleitet eigene Kampfformen und Regelungen, • bewerten Kriterien geleitet Kampfformen und deren Regelungen, • kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin oder des Gegners, • gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um. • setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Erweitern ihr Repertoire an technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Schieben, Ziehen, Ausweichen, Körperschwerpunkt), auch in eigenen Kampfformen • erste normgebundene Zweikampfformen im Stand (z.B. „Über die Linie ziehen“, „Nicht in die Pfütze treten“, Mattenkampf) • Notieren Aspekte für ein faires Gegeneinander (Plakat) • Kennenlernen der einheitlichen Wettkampfregeln	Materialien/Medien: • Matten • Regelplakat https://www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Beobachtungsbogen zur aspektgeleiteten Analyse des eigenen Kampfverhaltens	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

Thema: „Schweben, Drücken, Halten, Wenden – Mit Technik zum Erfolg!“ Spielerische Kampfformen zu ausgewählten technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten.	Klasse/Jahrgang: 4	
Bereich: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9) Schwerpunkt: • Taktische Fähigkeiten und technische Fertigkeiten • Kampfsituationen - Achtsamkeit im Gegeneinander • Spielerische Kampfformen	Pädagogische Perspektive: A: Bewegungsfähigkeiten ausprägen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler • wenden erste technische Fertigkeiten (u.a. Greifen, Heben, Drehen, Wenden, Schieben, Ziehen) an, • setzen erlernte technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten zielorientiert in Kampfformen ein, • kämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Gegnerin oder des Gegners, • gehen unter Einhaltung erlernter Regeln im Gegeneinander achtsam miteinander um, • führen spielerische Kampfformen (um Zonen, Körperlagen, Material) durch.		
Didaktisch bzw. methodische Zugänge: • Spielerisch reflektierte Erprobung von Kraft und Gegenkraft in ausgewählten Bewegungsaufgaben (z.B. Gegenseitiges Ausbalancieren im Stand mit Handfassung, Rücken an Rücken, Wegschieben des Partners im Stand mit verschiedenen Ausgangspositionen, Stoßende Hände) • Spielerische Kampfformen zum Angriff und Verteidigung (z.B. Bärenkampf, Gleichgewichtstanz, Hockstandkampf) • Spielerische Kampfformen zur Bewusstmachung des Körperschwerpunktes – Wie mache ich mich schwer? (z.B. Schildkröten wenden, Aushebeln) • Spielerische Kampfformen zum Ausweichen und Täuschen (z.B. Kinder Sumo, Widerstehen, Wegschieben und Ziehen) • Grundlage aller Inhalte ist die <u>Einhaltung vorher vereinbarter Kampfregeln</u> (z.B. Start- und Stoppsignal, Wertschätzung durch Begrüßungsritual)	Materialien/Medien: • Matten • Regelplakat • Zeitschrift: Ringen und Kämpfen • Ordner: einfach sportlich https://www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sport-unterricht.pdf	
Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback: • Protokollbogen zur Ausführung ausgesuchter Techniken • Rückmeldung zur Fairness (Einhaltung der Regeln)	Kooperationen:	Außerschulische Angebote:

