|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bildungsplan - Kompetenzen** | **Inhalt** | **Bemerkungen** |
| 1) […] technische und taktische Basisfertigkeiten (2) […] Bewegungs- und Balltechniken […](3) […] Individual- und gruppentaktische Maßnahmen […] (4) Spielsituationen[…] mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen […](5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben(7) Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten(8) Spielregeln mit Hilfen variieren(9) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen […] (10) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren(1) […] konditionelle und koordinative Leistungen erbringen(2) […] weit und zielgenau werfen(1) schnell und gewandt laufen […](3) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen(4) eigene Bewegungen wahrnehmen(5) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen(3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers […] erkennen und beurteilen(4) ihren Puls messen(5) Vorgänge im Körper […] beschreiben […] (6) […] sportgerechte(r) Kleidung und die Gefahren von Piercing […] (1) turnerische Grundtätigkeiten […] an unterschiedlichen Geräten […] und Gerätekombinationen anwenden (2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen […] (3) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen(4) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln(3) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen […](3) einfache akrobatische Figuren ausführen(5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) ausgewählte Gestaltungskriterien […] erkennen und benennen(8) Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen […](9) gestalterische Bewegungsaufgaben […] in der Gruppe lösen […]  | **PFLICHTBEREICH 1: Spielen** ***Rückschlagspiele - Vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander***Vom Ball über die Schnur zum Volleyball 1 mit 1, 1 : 1 bis zum 2 : 2 → Vom miteinander zum gegeneinander SpielenTechniken: Volley spielenTaktik: Lücke erkennen, in die Lücke spielen, zentrale Spielposition, Ball „aus“ gehen lassen**Zielwurfspiel – Basketball**Einführung in die Grundtechniken Dribbeln, direkter/indirekter Pass/StandwurfÜbungs- und SpielformenTaktik: Ballabdecken, Ballabgabe und -annahme, Freilaufen**PFLICHTBEREICH 2: Laufen, Springen, Werfen*****Wir sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten.***Wurftechnik: 3-Schritt-Anlauf, langer Arm (schleudern)Vielfältig werfen mit Schlagball, Schweifball, Fahrradreifen (schleudern), Medizinball (stoßen), Zonenweitwurf***Um die Wette laufen: schnell, gewandt und rhythmisch.***Lauftechnik: Ballenlauf, Kniehub, Armeinsatz, Kauerstart, schnell laufen mit Richtungs- und TempowechselnSprintspiele und Reaktionsspiele, Staffeln, RisikosprintsKombinationen, z. B. Laufen mit Werfen (Biathlon)**Ausdauernd laufen**Spielerisches Lauftraining (z. B. Europareise, 6-Tage-Rennen, 6-Tage-Hindernislauf; verschiedene Lauf- und Parteiballspiele; Zeitschätzlauf; Puzzle-Lauf; Alter in Minuten laufen; Fahrtspiel; Intervallspielformen)**PFLICHTBEREICH 3: Bewegen an Geräten** ***Turnen an Gerätekombinationen: Boden und Ringe***Boden: Rollen in Variationen, Handstandvariationen, RadRinge: Schwingen, Stützen, Rotieren**PFLICHTBEREICH 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen** ***Wir erarbeiten eine akrobatische Gemeinschaftspräsentation.*** Erproben einfacher akrobatischer Elemente (z. B. Flieger)Erproben von Bodenelementen (z.B. rollen, auf den Händen stehen)Entwicklung einer Gruppenkür**VERBLEIBENDE FREIRÄUME: 13** | **Pritschen und Baggern****Spielleichtathletik****Vernetzung mit Pflichtbereich 6: „Fitness entwickeln“****Leichtathletische Disziplinen werden nur als Hallenleichtathletik angeboten. Evtl. Nutzung des kleinen Sportplatzes an der Schule.****Weitere Außenanlage: Bezirkssportanlage Waldau 🡪jedoch weiter Fahrtweg, nur bei Randstunden (5./6. Std) machbar.****Shuttle Run****Alternative Gerätekombinationen möglich****Evtl. Le Parkour****Akrobatik** |

**Hinweis: In Klasse 5 und 6 greift zusätzlich das besondere SPORTKONZEPT der Schule.**

**(🡪 siehe Homepage, interner Bereich)**