

## Arbeitsplan Sport / 3. und 4. Schuljahr

### A. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Schwerpunkte im Teil A sind:

1. die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren
2. sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden
3. den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen
4. die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten
5. die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen.

#### Schwerpunkt 1: Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- bewegen sich sicher im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird

*Beispiele:*

- Geräusche und Klänge mit der Stimme, den Händen, den Fingern, den Füßen erzeugen und in Bewegung umsetzen
- optische (z. B. Farben, Formen und Zeichen), akustische (z. B. Geräusche, Musik, Stimme) und taktile Reize (z. B. verschiedene Tastspiele) in Bewegungszusammenhängen nutzen
- Bälle und andere Materialien mit unterschiedlichem Krafteinsatz auf unterschiedlich weit entfernte und unterschiedlich große Ziele werfen oder rollen (kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit)
- Balancesituationen mit offenen und geschlossenen Augen, Schaukel-, Dreh- und Rollbewegungen bewältigen (vestibuläre Wahrnehmungsfähigkeit)
- Raumdimensionen (natürliche und gestaltete Umwelt) in der Bewegung erfahren, Raumwege entdecken, Raumgliederungen durch Materialien und Geräte herstellen und in der Bewegung erschließen

#### Schwerpunkt 2: Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- sind sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung

*Beispiele:*

- Körperteile erspüren und benennen, Umrisszeichnungen vom Körper herstellen, Körperdimensionen einschätzen und überprüfen, in Spielsituationen Rechts-Links-Orientierung gewinnen
- Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsrichtungen der Körpergelenke erkunden
- funktionell richtige Körperhaltungen beim Sitzen, Stehen und Gehen erspüren, einnehmen und ihre Bedeutung für den Haltungsaufbau begreifen

#### Schwerpunkt 3: Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbstständig im Schulalltag an

*Beispiele:*

- *verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur erfahren und erzeugen*
- *Körperspannung entwickeln und erproben*
- *Entspannungsmethoden kennen lernen und anwenden*

**Schwerpunkt 4: Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Ursache- Wirkungszusammenhänge von Körperreaktionen auf Bewegungsbelastungen und können sich individuell dosiert belasten

*Beispiele:*

- *Herz- und Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung spüren und begreifen*
- *Körperreaktionen wahrnehmen und einschätzen (z. B. Schwitzen und Frieren)*
- *Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z. B. in Ruhe, beim schnellen Laufen, beim ausdauernden Laufen, bei Kraftbelastungen)*

**Schwerpunkt 5: Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln

*Beispiele:*

- *schnell, ausdauernd und koordiniert laufen, Lauferfahrungen im Schulgelände machen, eigene Ziele setzen und erreichen*
- *im Hängen und Hangeln, im Klimmen und Klettern, beim Überwinden von Hindernissen Körpergewicht erfahren und die Ausprägung von Kraft erleben*
- *Geschicklichkeits- und Balancieranforderungen bewältigen und dabei Bewegungssicherheit entwickeln*

*Außerdem: Teilnahme an den Stadtmeisterschaften Leichtathletik, Teilnahme am jährlichen Sponsorenlauf, Kurparklauf, Silvesterlauf*

## **B. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

Schwerpunkte im Teil B sind:

1. *Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten*
2. *Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten*
3. *Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden.*

**Schwerpunkt 1: Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen

*Beispiele:*

- *mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen und ihre Eigenschaften zu passenden Spielformen nutzen*
- *mit Spiel- und Sportgeräten, Alltagsmaterialien und Objekten bauen und konstruieren*
- *unterschiedliche Aufgaben in Bewegungsspielen übernehmen*
- *natürliche und künstliche Spiel- und Bewegungsräume erschließen und (um)gestalten*

**Schwerpunkt 2: Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels

*Beispiele:*

- *Spiele erfinden, beschreiben und Spielbedingungen herstellen*
- *eigene Spiele (auch) über einen längeren Zeitraum spielen*
- *gefundene Spielideen dokumentieren (z. B. Spielesammlungen, Spielebuch, Fotodokumentationen)*

**Schwerpunkt 3: Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen

*Beispiele:*

- *sich über Spielideen austauschen, Vereinbarungen treffen und ggf. Spielveränderungen vornehmen und umsetzen*
- *Spielabsichten anderer Kinder aufnehmen, respektieren und ggf. berücksichtigen*
- *Spielstörungen als Anlass zur Entwicklung neuer Vereinbarungen nutzen*

## **C. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

Schwerpunkte im Teil C sind:

1. den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen
2. Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden
3. Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden
4. elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden.

**Schwerpunkt 1: Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht

*Beispiele:*

- *auf verschiedenen Untergründen, bergauf und bergab, um und über Hindernisse laufen, Orientierungsläufe durchführen*
- *unterschiedliche Lauf tempi erproben, Steigerungsläufe, Dauerläufe ( allein, mit der Partnerin und dem Partner, in der Gruppe)*
- *beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung, Belastung und Wohlbefinden wahrnehmen, erfahren und erste Zusammenhänge erkennen*

**Schwerpunkt 2: Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert

*Beispiele:*

- *Weit, hoch, hinüber und herunter springen, aus dem Stand und aus dem Anlauf, ein- und beidbeinig, über Hindernisse, auf einen Mattenberg, mit Stäben springen*
- *Sprungformen variieren, Springen rhythmisieren*

**Schwerpunkt 3: Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten

*Beispiele:*

- *mit verschiedenen Wurfarten (z. B. Druckwurf, Schlagwurf, Überkopfwurf, Schockwurf, Schleuderwurf) und mit unterschiedlichen Wurfobjekten, auch mit Alltagsmaterialien, unter verschiedenen Aufgabenstellungen werfen*
- *auf hohe und weite, auf feste und bewegliche Ziele, durch und über Hindernisse werfen, Werfen in Zonen, Wurfstaffeln*
- *verschiedene Wurfarten in Wurfwettbewerben und Wurfspielen anwenden*

#### Schwerpunkt 4: Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire
- erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung
- erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge

Beispiele:

- *die leichtathletischen Bewegungsformen Laufen, Springen und Werfen in der Grobform erlernen und üben sowie miteinander verbinden (Laufstaffeln mit Sprung- und/oder Wurfaufgaben, 'Biathlon')*
- *eine (selbst) vorgegebene Zeit möglichst genau erlaufen; Hoch-/Weitspringen in Relation zur Körpergröße setzen; zielgenau werfen*
- *regelgeleitetes leichtathletisches Wettkämpfen kennen lernen und mitgestalten*

*Außerdem: Teilnahme an den Stadtmeisterschaften Leichtathletik, Teilnahme am jährlichen Sponsorenlauf, Kurparklauf, Silvesterlauf*

## D. Bewegen im Wasser – Schwimmen (im 3. Jahrgang, 1. Halbjahr)

Schwerpunkte im Teil D sind:

1. sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen und Wasser als Spielraum nutzen
2. vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen
3. vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen
4. elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden.

#### Schwerpunkt 1: Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/das Wasser als Spielraum nutzen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um

Beispiele:

- *verschiedene Möglichkeiten des Bewegens im Wasser und des Springens ins Wasser erfinden und erproben sowie vorgegebene Bewegungsformen nachvollziehen*
- *im Wasser ohne und mit Materialien spielen (Schwimmbretter, Flossen, Pull-bouys u. a., aber auch Bälle, Schleuderhörner, Schwimmflöße u. a.)*
- *sich auf das Wasser legen, gleiten, den statischen und dynamischen Auftrieb erleben und nutzen*
- *'Kunststücke' im Wasser erfinden, nachgestalten und vorstellen (z. B. Seestern, Qualle, Sprünge)*

#### Schwerpunkt 2: Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- springen ins Wasser
- kennen Sprungregeln und wenden sie an

Beispiele:

- *Sprünge aus unterschiedlichen Höhen/aus unterschiedlichen Positionen im und ins Wasser erfinden/nachvollziehen*
- *Sprünge mit Zusatz- und Kombinationsaufgaben durchführen*
- *äußere Bedingungen sowie Mut, Unsicherheit und Angst in ihrer Bedeutung für sicherheitsgerechtes Verhalten einschätzen*

#### Schwerpunkt 3: Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser
- kennen Tauchregeln und wenden sie an

Beispiele:

- *Bewegungen unter Wasser wagen, sich unter Wasser mit geöffneten Augen orientieren*
- *interessante Tauchgelegenheiten und Tauchmaterialien erproben, selbst herstellen/nutzen*
- *Unterschiede des Tief- und Streckentauchens erleben und entsprechende Tauchregeln kennen lernen und anwenden*
- *äußere Bedingungen sowie Mut, Unsicherheit und Angst in ihrer Bedeutung für sicherheitsgerechtes Verhalten einschätzen*

#### **Schwerpunkt 4: Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform
- kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität

Beispiele:

- *Grobform einer Gleichschlag- und/oder Wechselschlagtechnik erlernen*
- *ausdauerndes Schwimmen/schnelles Schwimmen üben und dabei Übungserfolge, Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen erfahren*
- *einfache Formen von Startsprüngen und des Wendens erlernen*

*Außerdem: Möglichkeit zum Erwerb der Schwimmabzeichen, Teilnahme an den Stadtmeisterschaften Schwimmen. Kein Kind soll als Nichtschwimmer die Schillerschule verlassen.*

## **E. Bewegen an Geräten – Turnen**

Schwerpunkte im Teil E sind:

1. den Körper im Gleichgewicht halten
2. den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben
3. Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen
4. Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen
5. Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren
6. elementare turnerspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden.

#### **Schwerpunkt 1: Den Körper im Gleichgewicht halten**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen

Beispiele:

- *an verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Breiten und Neigungen, mit stabilen und instabilen Elementen sowie mit Zusatzaufgaben balancieren (z. B. Transportaufgaben)*
- *in unterschiedliche Bewegungsrichtungen balancieren (mit Partnerinnen und Partnern, in der Gruppe)*

#### **Schwerpunkt 2: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen

Beispiele:

- *an verschiedenen Geräten sitzend, liegend, hängend, stützend schaukeln und schwingen*
- *von verschiedenen Geräten herab springen; sicher fliegen und landen*
- *mit Absprunghilfen in die Höhe, in die Weite oder auf etwas springen (z. B. Sprungbrett, Minitrampolin)*
- *über die Körperlängs- und Querachse, auf unterschiedlichen Flächen und an verschiedenen Geräten drehen und rollen*

### **Schwerpunkt 3: Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen

*Beispiele:*

- *bei verschiedenen turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsformen Körperspannung aufbauen und erleben (Absprünge, Stände, Auf- und Umschwünge, Baumstammrollen)*
- *Kraft erproben und erfahren durch Erklimmen und Erklettern verschiedener Geräte, Hangeln von einem zum anderen Gerät, Ausüben verschiedener Stützformen oder akrobatischer Aufgaben*

### **Schwerpunkt 4: Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen

*Beispiele:*

- *allein und mit anderen Bewegungskunststücke an Geräten oder aus der Akrobatik erproben, variieren, ausprägen und vorführen*
- *Kunststücke den individuellen Voraussetzungen entsprechend auswählen*
- *erforderliche Maßnahmen des Sicherns und Helfens erkennen und anwenden*

### **Schwerpunkt 5: Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte

*Beispiele:*

- *Gerätekombinationen/Bewegungslandschaften erproben und gegebenenfalls verändern (z. B. zum Schaukeln und Schwingen, zum Klettern und Balancieren, zum Drehen und Rollen, zum Stützen und Springen)*
- *Geräte sicher transportieren, aufbauen und verbinden*
- *sich gegenseitig unterstützen und helfen*

### **Schwerpunkt 6: Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire
- kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität

*Beispiele:*

- *turnerische Rollbewegungen sowie Grobformen von Radschlag und Handstand am Boden erlernen und üben*
- *Stützen, Schwingen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Reck/Barren erlernen und üben*
- *Grundformen von Stützsprüngen sowie Niedersprüngen an Sprunggeräten erlernen und üben*
- *Schaukeln und Schwingen an Tauen und Ringen*

## F. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Schwerpunkte im Teil F sind:

1. die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren
2. Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten
3. Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen
4. durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen
5. Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren.

**Schwerpunkt 1: Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten -  
auch mit Handgeräten und Objekten - entdecken, erproben und variieren**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese

*Beispiele:*

- *unterschiedliche Fortbewegungsarten allein, mit der Partnerin bzw. dem Partner und in der Gruppe erproben und miteinander verbinden*
- *Raumdimensionen wahrnehmen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Raumwege finden sowie Unterschiede von Dynamik und Tempo erleben*
- *Bewegungsmöglichkeiten mit Reifen, Bändern, Bällen, Seilchen, ... und Alltagsmaterialien – auch mit Partnerinnen bzw. Partnern und in der Gruppe – finden und variieren*

**Schwerpunkt 2: Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen

*Beispiele:*

- *Bewegungsgrundformen zu individuellen Kunststücken entwickeln, ausformen und üben (Jonglage, Rope-Skipping//Seilspringen)*
- *Schwierigkeitsgrade von Kunststücken selbst bestimmen*
- *Kunststücke mit einer Partnerin bzw. einem Partner oder in der Gruppe erproben, ausformen und üben*

**Schwerpunkt 3: Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- können vorgegebene Rhythmen und rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen und ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen

*Beispiele:*

- *Rhythmen/Musik (Tempo, Dynamik) wahrnehmen und in Bewegung umsetzen*
- *Rhythmen/Musik mit Körperinstrumenten erzeugen und sich dazu bewegen*
- *die rhythmische Struktur von Bewegungsabläufen wahrnehmen und sie mit Körper- und Klanginstrumenten, aber auch in der eigenen Bewegung, verwirklichen*

**Schwerpunkt 4: Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- verbessern ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten und gestalten Präsentationen

*Beispiele:*

- *kleine pantomimische Themen erproben und darstellen (Alltagsszenen, Imitationen)*
- *Gefühle in und durch Bewegung ausdrücken (Wut, Trauer, Freude, Angst, Anspannung und Entspannung)*
- *Kinderlieder, Gedichte und Texte gestalten, Spielszenen entwickeln, einfache Formen des Bewegungstheaters erproben und darstellen*

## Schwerpunkt 5: Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien

*Beispiele:*

- *Schritt- und Bewegungsfolgen von Singspielen und Tänzen erlernen und üben (z. B. Folklore-, Gesellschafts- und Modetänze)*
- *Bewegungsgrundformen in Bewegungsgestaltungen einbringen*
- *Vorführungen erarbeiten und präsentieren*

## G. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Schwerpunkte im Teil G sind:

1. Spielideen und die grundlegenden Spielstrukturen vorgegebener Spiele erkennen und nachvollziehen
2. spielspezifische motorische Fertigkeiten, Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben
3. nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern
4. Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden.

### Schwerpunkt 1: Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen komplexerer Spiele und verändern diese

*Beispiele:*

- *Spielideen umsetzen (z. B. jagen und verfolgen, flüchten und entkommen, angreifen und verteidigen, miteinander und gegeneinander spielen, Ball erobern und Ball ins Ziel bringen)*
- *Regelungen unterschiedlicher Spiele kennen lernen und danach spielen (Fangspiele, Spiele mit Partnerinnen und Partnern, Mannschaftsspiele)*

### Schwerpunkt 2: Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an
- nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen

*Beispiele:*

- *Werfen und Fangen, Passen und Stoppen, Prellen und Werfen erlernen und üben*
- *schnell und wendig laufen, die Bedeutung von Laufwegen erfahren und Raumwege nutzen*
- *Mitspielerin und Mitspieler sehen, anspielen oder ihnen ausweichen, schnell reagieren*

### Schwerpunkt 3: Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4

Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme

*Beispiele:*

- *Spielrollen akzeptieren, übernehmen und ausfüllen*
- *Spielregeln hinterfragen und den Voraussetzungen der Spielerinnen und Spieler (auch den konditionellen und koordinativen) anpassen*
- *Verabredungen über Mannschaftsgröße, Spielfeld, Spielgerät, Spieldauer, Gewinnerregelung treffen*
- *verschiedene Formen der Partner-, Gruppen- und Mannschaftsbildung erfahren und anwenden*



#### **Schwerpunkt 4: Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein

*Beispiele:*

- *Elementarformen der Wurfspiele (vereinfachte Formen von Basketball, Handball) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben*
- *Elementarformen der Torschussspiele (vereinfachte Formen von Fußball, Hockey) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben*
- *Elementarformen der Rückschlagspiele (vereinfachte Formen von Badminton, Tennis, Tischtennis, Volleyball) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben*

*Außerdem: Teilnahme an den Stadtmeisterschaften Fußball und Handball*

## **H. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport**

Schwerpunkte im Teil H sind:

1. grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben
2. Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern
3. Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben.

#### **Schwerpunkt 1: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher
- beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von Materialien, räumlichen und personalen Gegebenheiten

*Beispiele:*

- *mit verschiedenen Materialien rutschen, schlittern und gleiten (Teppichfliesen, Tücher, Decken)*
- *mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten in Bewegung und wieder zum Stillstand kommen, Fahrrichtungen ändern, Kurven fahren, Hindernissen ausweichen (Wave Boards, Rollbretter, Pedalos)*
- *Sturzsituationen erkennen und vermeiden, sicheres Fallen üben*

#### **Schwerpunkt 2: Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen vorgegebene oder selbst gefundene Kunststücke und definierte Anforderungen mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten

*Beispiele:*

- *Kunststücke allein oder mit Partnerinnen/mit Partnern erfinden, üben und präsentieren; einen Geschicklichkeitsparcours erfinden/erstellen und bewältigen*
- *Anforderungen festlegen und erfüllen (z. B. für einen „Rollbrettführerschein“, „Fahrradpass“)*
- *verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll mit der Geschwindigkeit umgehen*
- *Regelungen für das Fahren in der Gruppe kennen/absprechen und einhalten (z. B. bei kleinen Radtouren)*

#### **Schwerpunkt 3: Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben**

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt

- reflektieren und bewerten ihre umweltbezogenen Erfahrungen

*Beispiele:*

- *unterschiedliche Geländebedingungen, Wetterbedingungen und längere Strecken bewältigen*
- *Gefahrensituationen erkennen und angemessen reagieren*
- *Geräte- und Geländeparcours selbst herstellen und dem Bewegungsvermögen anpassen*

## I. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Schwerpunkte im Teil I sind:

1. spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen
2. Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern
3. elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden
4. in Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten.

### Schwerpunkt 1: Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form
- halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung

*Beispiele:*

- *Zieh- und Schiebekämpfe erproben*
- *um Räume, Zonen, Geräte kämpfen (s. auch Schuleingangsphase)*
- *in unterschiedlichen Körperlagen ringen und kämpfen (im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen)*

### Schwerpunkt 2: Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erfinden, erproben und bewerten eigene Kampfformen und legen die Regeln fest

*Beispiele:*

- *Regeln beim Ringen und Kämpfen entwickeln und einhalten (z. B. Handikap-Regeln)*
- *Variationen bekannter Ring- und Kampfformen entwickeln*
- *(Körper-)Signale als Zeichen für das Ende des Kampfes vereinbaren*

### Schwerpunkt 3: Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein

*Beispiele:*

- *verschiedene Griffmöglichkeiten für unterschiedliche Kampfformen erlernen und üben*
- *die Partnerin bzw. den Partner drücken, ziehen, schieben, heben, werfen*
- *die Gegnerin bzw. den Gegner greifen und angreifen, fintieren*
- *Angriffsversuche abwehren, sich verteidigen*

### Schwerpunkt 4: In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten

Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 4  
Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um

*Beispiele:*

- *Chancengleichheit bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Kampfpartnerin bzw. des Kampfpartners herstellen*
- *Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten*

**Zusätzliche Hinweise:**

Für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen oder mit erheblichen motorischen Defiziten und körperlichen Leistungsschwächen bietet die Schillerschule vielfältige Möglichkeiten der individuellen Förderung, z. B. innere und äußere Differenzierung im Sportunterricht, Förderunterricht im Rahmen der Studentafel, Sportförderunterricht als zusätzliche unterrichtliche Veranstaltung, Förder- und Fitnessgruppen im außerunterrichtlichen Schulsport (Ags), Bewegungsförderung im Offenen Ganztag – auch in Kooperation mit außerschulischen Partnern - an.





