

<b>Zeitraum:</b>	<b>Erwartete Kompetenzen</b>	<b>Hinweise zu Inhalten</b>	<b>Hinweise zur Durchführung</b>
Ca. 14Std.	<b>Spielen</b>		
	Allgemeine Spielfähigkeit	- eine Rolle im Spiel mannschaftsdienlich ausfüllen - mit Sieg und Niederlage wertschätzend umgehen und Fairnessrituale praktizieren - Mannschaften nach dem Zufalls-, Auswahl- und Zuwahlverfahren bilden und beurteilen	<i>Burgball Ball über/unter die Schnur Brettball Völkerball Brennball</i>
	Spielformbezogene Spielfähigkeit	- ein großes Ballspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht spielen - Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht nutzen	<i>Handball / Fußball-Turnier (evtl. Hockey) Völkerball / Brennball</i>
Ca. 8 Std.	<b>Turnen und Bewegungskünste</b>		
	Turnerische Bewegungsformen erlernen	- zwei erlernte Bewegungsformen im Boden- und Geräteturnen verbinden und flüssig präsentieren	<i>Rolle vorwärts, Bocksprung</i>
	Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren	Bewegungsherausforderungen des Fliegens oder des Über-Kopf-Seins oder des schnellen Drehens kontrolliert bewältigen	<i>Rolle Handstand Schaukeln am Trapez/Ringen</i>
	Das Körpergewicht halten und stützen	einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus sicher über ein Gerät turnen	<i>Grätsche über Bock</i>
	Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen	- im Team Geräte aufgabengerecht arrangieren und auf Über- und Untersicherung überprüfen	<i>Geräte der Halle</i>
	Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren	- mit einem Partner ein akrobatisches Kunststück erfolgreich präsentieren	<i>Kleingeräte/Zirkusspiel/Beiträge zum Schulfest</i>

Ca. 8 Std.	<b>Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung</b>		
	Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	- einen Kindertanz oder einen „Trend – Tanz“ in der Gruppe tanzen und präsentieren	<i>Vorführung beim Ferienansingen/Schulfest Fachübergreifend mit Musik</i>
	Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten	- themen- und/oder musikbezogenen Bewegungen improvisieren	<i>Rollenspiel/Pantomime</i>
12 – 14 Std.	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>		
	Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen	mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen	<i>800m-Lauf(Sportabzeichen) Geländelauf</i>
	Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen	- körperliche Reaktionen( Puls, Schwitzen, Atmung, Seitenstiche) beim Laufen erfahren und erklären	<i>Vergleiche Inhalte im Sachunterricht</i>
	In die Weite und Höhe springen	- einen Anlauf effektiv für einen Sprung in die Weite umsetzen	<i>Sprunggrube Weichboden</i>
	Mit unterschiedlichen Bällen weitwerfen	- einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite werfen	<i>Hallenwände Bälle, Wurfbahn</i>
		<i>Spiel- und Sportfest, Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Unterstützung durch TSC Fischbeck, Waldjugendspiele: Unterstützung durch Kreisjägerschaft/ Forstamt in Hess. Oldendorf (siehe Hinweise) (Vergleiche Inhalte im Sachunterricht)</i>	
	<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>		
		<i>Die erwarteten Kompetenzen (für das 4. Schulj.) sollten möglichst erreicht werden. An Elternabenden werden dazu Informationen gegeben und auf die Wichtigkeit hingewiesen. Schwimmfertigkeiten sind gefordert, wenn Schüler die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllen wollen. Die Kommune wird gebeten, die Fahrten in Schwimmbäder zu fördern. Zur Zeit bestehen für die GS Fischbeck keine freien Trainingszeiten in den erreichbaren Schwimmbädern.</i>	

Ca. 8 Std.	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>		
	Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren	- mit dem Fahrrad, mit Inlinern, Rollschuhen, dem Roller und dem Kickboard die Anforderungen eines differenzierten Geräteparcours sicher bewältigen	<i>Fahrradparcour (Schulhof) Radfahrprüfung Vergleiche Inhalte im Sachunterricht/ Zusammenarbeit mit der Polizei Hess. Oldendorf/Verkehrswacht</i>
6 Std.	<b>Kräfte messen und miteinander kämpfen</b>		
	Fair kämpfen	- den Standard des 3. Schulj. halten und Fairnessrituale etablieren	<i>dünne Matten, Weichboden</i>
	Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen	- beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers klug und geschickt kämpfen	<i>Inhalte mit „Faustlos“ abstimmen</i>
	Emotionen spüren und beherrschen	den Standard des 3. Schulj. in schwierigen Situationen halten	<i>Inhalte mit „Faustlos“ abstimmen</i>