

Zeitraum:	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu Inhalten	Hinweise zur Durchführung
Ca. 8 Std.	Spielen		
	Allgemeine Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - eine Spielidee erfassen, erklären u. umsetzen - Spielregeln vereinbaren und einhalten - miteinander und gegeneinander fair spielen 	<i>Zauberball Chinesische Mauer Fischer, Fischer... Einführung von Völkerball/Brennball Ball unter/über die Schnur</i>
Ca. 8 Std.	Turnen und Bewegungskünste		
	Turnerische Bewegungsformen erlernen	- eine Rolle vorwärts aus dem Stand turnen	<i>Rolle auf Matten</i>
	Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren	- aus unterschiedlichen Höhen im kontrollierten Niedersprung im Stand beidbeinig sicher landen	<i>Kasten Kletterwand Weichboden</i>
	Das Körpergewicht halten und stützen	<ul style="list-style-type: none"> - im Handstütz mit den Füßen an der Wand hochlaufen, die Körperspannung halten und seitlich auf den Händen fortbewegen - an einer Stange hangeln - am Barren stützen 	<i>Bänke, Reck, Barren</i>
	Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen	- ein Gerätearrangement mit differenzierten Anforderungen zum Klettern, Hangeln, Balancieren, Schwingen und Springen selbstsichernd bewältigen	<i>Geräte der Halle</i>
	Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none"> - mit Tüchern und Tellern jonglieren - mit dem Schwungtuch rhythmisch bewegen 	<i>Jongliertücher, Teller Schwungtuch</i>

	Geräte benennen und sachgerecht auf- und abbauen	- Geräte anhand von Aufbauplänen o. Ä. aufbauen	Skizzen, Pläne
Ca. 8 Std.	Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung		
	Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	- im langsamen und schnellen Hopselauf unterschiedliche Raumwege zurücklegen - sich nach einem eindeutigen Takt entsprechend bewegen	<i>Auswahl von CDs Klanghölzer</i>
	Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten	- sich pantomimisch in unterschiedlichen Rollen erkennbar bewegen - einfache Formen des Seilspringens vorführen	<i>Rollenspiel Seile</i>
Ca. 10 – 12 Std.	Laufen, Springen, Werfen		
	Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen	- im schnellen, zielstrebigem Laufen Gegenständen oder sich bewegenden Personen ausweichen	<i>Lauf-, Fangspiele, Curriculum Mobilität</i>
	Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen	- zwischen ruhigem und durch Anstrengung beschleunigtem Puls unterscheiden	
	In die Weite und Höhe springen	- aus einem Anlauf von einer Rampe hochweit springen und sicher landen	<i>Kasten, Weichboden, Sprunggrube</i>
	Mit unterschiedlichen Bällen weitwerfen	- unterschiedliche Bälle gegen eine Wand werfen und den abprallenden Ball auffangen, - Schlagballwurftechnik einüben	<i>Hallenwände, Bälle, Wurfbahn</i>
			<i>Spiel- und Sportfest, Bundesjugendspiele, Sportabzeichen</i>
Ca. 4 – 8 Std.	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		

	Das dynamische Gleichgewicht halten	- sich nach dem Beschleunigen, auf einem rollenden oder gleitenden Gerät bis zum Ausrollen oder Ausgleiten im Gleichgewicht halten	<i>Rollbretter Pedalos Sanitätenspiel</i>
	Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren	- sich mit einem rollenden oder gleitenden Gerät kontrolliert fortbewegen, die Richtung gezielt ändern und bremsen	<i>Rollbretter Pedalos Sanitätenspiel</i>
Ca. 6 Std.	Kräfte messen und miteinander kämpfen		
	Fair kämpfen	- Regelungen beim Kräftenessen festlegen und einhalten	<i>dünne Matten, Weichboden</i>
	Emotionen spüren und beherrschen	- wertschätzend mit Sieg und Niederlage umgehen	
Ca. 8 Std.		Projekte	<i>z.B. Zirkus „La Luna“ Waldjugendspiele (s. Hinweise) Judoprojekt</i>