

Zeitraum:	Erwartete Kompetenzen	Hinweise zu Inhalten	Hinweise zur Durchführung
Ca. 10 Std.	Spielen		
	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. 6 Std.	Turnen und Bewegungskünste		
	Turnerische Bewegungsformen erlernen	- zwei erlernte Bewegungsformen im Boden- und Geräteturnen verbinden und flüssig präsentieren	<i>Rolle vorwärts, Reck</i>
	Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren	- Bewegungsherausforderungen des Fliegens oder des Über-Kopf-Seins oder des schnellen Drehens kontrolliert bewältigen	<i>Rolle vorwärts/rückwärts Handstand Übungen an 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>Turnmatten, Kleingeräte Zirkusspiel/Beiträge zum Schulfest</i>

Ca. 4 Std.	Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung		
	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>
Ca. 12 Std.	Laufen, Springen, Werfen		
	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, Waldjugendspiele: Unterstützung durch Kreisjägerschaft/ Forstamt in Hess. Oldendorf (siehe Hinweise) (Vergleiche Inhalte im Sachunterricht)</i>	
	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		
Ca. 16-18 Std.	Die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser nutzen	- eine Hockschwebe und eine Sinkschwebe in stehetiefem Wasser ausführen	
	Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	- mindestens fünf Minuten sicher in einer beliebigen Schwimmlage vorwärts oder rückwärts in tiefem Wasser schwimmen	<i>Brust- und Rückenschwimmtechnik ggf. Wende</i>
	Tauchen und Springen	- zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder	<i>Kopfsprung</i>

		Einmeterbrett präsentieren - nach beidfüßigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser durch einen Reifen gestreckt gleiten	<i>Tauchttechnik-Training</i>
	Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen	- die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig umsetzen - die Baderegeln erklären und einhalten	<i>Hygiene- und Baderegeln</i>
Ca. 6 Std.	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		
	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>Waveboards Fahrradparcour (Schulhof) Radfahrprüfung Vergleiche Inhalte im Sachunterricht/ Zusammenarbeit mit der Polizei Hess. Oldendorf/Verkehrswacht</i>
Ca. 4 Std.	Kräfte messen und miteinander kämpfen		
	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>