

**Jahrgangsstufe: 1. Klasse****Die Schülerin, der Schüler kann**

- (1) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- (2) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- (3) eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- (4) sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Basiswissen	Kompetenzen	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse
<b>LEICHTATHLETIK</b>  Ausdauer Schnelligkeit Sprungkraft Hochsprung Weitsprung Hürdenlauf Staffellauf Kugelstoß Vortex Lauf-, Sprung A/B/C	2,3,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 min im eigenen Rhythmus laufen</li> <li>- 40 m aus dem Hochstart sprinten</li> <li>- aus dem Anlauf möglichst weit springen</li> <li>- die Flop-Technik in der Grobform erlernen</li> <li>- die Schritttechnik mit Absprung vom Balken ausführen</li> <li>- die Hürdentechnik im 5-er und 4-er Rhythmus ausführen</li> <li>- beherrscht die Stabübergabe mit Innenwechsel</li> <li>- den Medizinball und die Kugel aus dem Stand und dem seitlichen Angleiten stoßen</li> <li>- den Vortex nach kurzem Anlauf werfen</li> <li>- koordinative Fähigkeiten verbessern und bei neuen Bewegungsabläufen einsetzen</li> <li>- einen Hindernislauf an einer Gerätebahn ausführen</li> </ul>
<b>GERÄTTURNEN</b>  Übungen an den Langbänken Sprungkasten: Hockwenden Minitramp: Grundsprünge Stangen-, Tauklettern	1,2,3,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Körperkraft einsetzen und verbessern</li> <li>- Grundsprünge an den verschiedenen Geräten ausführen</li> <li>- die eigene Schwerkraft überwinden und Bewegungen des Körpers kontrollieren</li> </ul>

Reck und Barren: Klimmzüge, Felgaufschwung mit Hilfsgerät, Abrollen		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dehnübungen korrekt ausführen</li> <li>- mit individuellen Pausen üben</li> <li>- in verschiedenen Betriebsformen selbständig arbeiten</li> </ul>
<b>BODENTURNEN</b>		
Rolle vw und rw Kerze, Standwaage		<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Rollen ausführen</li> <li>- eine Bodenübung mit mindestens 4 Elementen verbinden</li> </ul>
<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b>		
Gymnastik mit Musik Seilspringen	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich im Rhythmus zur Musik bewegen</li> <li>- einfache Bewegungen koordinieren und variieren</li> </ul>
<b>SCHWIMMEN</b>		
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich im Wasser fortbewegen</li> <li>- einen Schwimmstil schwimmen</li> <li>- Spiele im Wasser</li> </ul>
<b>BEWEGUNGSSPIELE</b>		
Lauf-, Reaktions- und Platzsuchspiele Jägerballvarianten Völkerballvarianten	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schnell reagieren und sich im Raum orientieren</li> <li>- die motorischen Fähigkeiten verbessern</li> <li>- den Ball werfen und fangen</li> <li>- sich an vorgegebene Spielregeln halten</li> <li>- die sportmotorische Belastung individuell dosieren</li> </ul>
<b>MANNSCHAFTSSPIELE</b>		
Volleyball	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Grundfertigkeiten Pritschen und Baggern alleine und zu zweit ausführen</li> </ul>
Ringhockey		<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Tennisring mit dem Stab annehmen und zuspielen</li> </ul>
Basketball		<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball korrekt passen und fangen</li> <li>- den Ball beidhändig in den Korb werfen</li> <li>- Kapitänbasketball</li> </ul>

<p>Floorball</p> <p>Hallenfußball</p> <p>Badminton</p> <p>Tischtennis, Tischfußball</p> <p>Jonglieren</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich an grundlegende Spielregeln halten</li> <li>- mit Mitschülern kooperieren und den Gegner respektieren</li>   <li>- technische Grundfertigkeiten erlernen</li> <li>- den Ball annehmen und führen, Vor- und Rückhandpass ausführen</li> <li>- 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 fair und rücksichtsvoll spielen</li> <li>- Spielregeln verstehen und einhalten</li>   <li>- kann den Ball führen, stoppen und zu spielen</li> <li>- sich frei stellen und Doppelpass spielen</li> <li>- die technischen Fertigkeiten Aufschlag, Vor-, Rückhand und Schmetterschlag ausführen</li> <li>- die Spielidee verstehen, Spielregeln anwenden und die Punkte zählen lernen</li> <li>- technische Fertigkeiten bei verschiedenen Ballspielen verbessern und anwenden</li> <li>- sich an Spielregeln halten</li>   <li>- mit Tüchern und Bällen</li> <li>- jonglieren</li> <li>- Diabolo und Teller andrehen, hoch werfen und fangen</li> <li>- mit dem Pedalo vorwärts und rückwärts und mit dem Snakeboard und Rollbrett fahren</li> <li>- Einrad fahren</li> <li>- koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern</li> <li>- Bewegungsabläufe in verschiedenen Situationen erproben.</li> </ul>
---	----------	---

**Jahrgangsstufe: 2. Klassen****Die Schülerin, der Schüler kann**

- (5) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken  
 (6) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben  
 (7) eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren  
 (8) sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Basiswissen	Kompetenzen	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse
<b>LEICHTATHLETIK</b>  Ausdauer Schnelligkeit Sprungkraft  Hochsprung Weitsprung Hürdenlauf Staffellauf Kugelstoß Lauf-, Sprung A/B/C	2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 min im eigenen Rhythmus laufen</li> <li>- den Eigenpuls kontrollieren</li> <li>- die sportmotorische Belastung individuell dosieren</li> <li>- 40 m aus dem Hochstart sprinten</li> <li>- mit Anlauf möglichst weit springen</li> <li>- die Flop-Technik erlernen und verbessern</li> <li>- die Schritttechnik mit Absprung vom Balken</li> <li>- die Hürdentechnik im 3-er bzw. 4-er Rhythmus ausführen</li> <li>- beherrscht die Stabübergabe mit Innenwechsel</li> <li>- den Medizinball und die Kugel aus dem Stand und dem seitlichen Angleiten stoßen</li> <li>- koordinative Fähigkeiten verbessern und bei Bewegungsabläufen einsetzen</li> <li>- einen Hindernislauf an einer Gerätebahn ausführen</li> <li>- verschiedene Trainingsmethoden gezielt einsetzen</li> </ul>
<b>GERÄTTURNEN</b>  Übungen an den Langbänken Sprungkasten: Hockwenden	2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Belastung individuell dosieren</li> <li>- die Körperkraft gezielt einsetzen und verbessern</li> </ul>

Minitramp: Grundsprünge Stangen-, Tauklettern Reck und Barren: Klimmzüge, Felgaufschwung, Abrollen		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Grundsprünge an den verschiedenen Geräten korrekt ausführen</li> <li>- in verschiedenen Betriebsformen selbständig arbeiten</li> <li>- die eigene Schwerkraft überwinden und Bewegungen des Körpers kontrollieren</li> <li>- Dehnübungen korrekt ausführen</li> <li>- Mitschülern Hilfestellungen geben</li> </ul>
<b>BODENTURNEN</b>  Rollen Handstand Rad		<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Rollen ausführen</li> <li>- in den Handstand schwingen</li> <li>- die Grobform des Rades</li> </ul>
<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b> Musikgymnastik Seilspringen-Varianten Aerobic-Grundschrte	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich im Rhythmus zur Musik bewegen</li> <li>- einfache Bewegungen koordinieren und variieren</li> </ul>
<b>SCHWIMMEN</b>	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich im Wasser fortbewegen</li> <li>- Einen Schwimmstil in der Grobform ausführen</li> <li>- Spiele im Wasser</li> <li>- Tauchen, Gegenstände aus dem Wasser holen</li> </ul>
<b>MANNSCHAFTSSPIELE</b>  Hallenfußball  Badminton Handball Volleyball Floorball	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kann den Ball führen, stoppen und zu spielen</li> <li>- sich frei stellen und Doppelpass spielen</li> <li>- die technischen Fertigkeiten Aufschlag, Vor-, Rückhand und Schmetterschlag ausführen</li> <li>- den Ball werfen und fangen, bzw. dribbeln, passen und schießen</li> <li>- die Grundfertigkeiten Pritschen und Baggern alleine und zu zweit ausführen</li> <li>- den Lochball stoppen, führen und zupassen</li> <li>- den Ball annehmen und führen, Vor- und Rückhandpass ausführen</li> <li>- 3 gegen 3 und 4 gegen 4 spielen; taktisch klug zusammen spielen und Fairplay einüben</li> </ul>

<p>Basketball</p> <p>Tischtennis, Tischfußball</p> <p><b>JONGLIEREN</b></p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball korrekt passen und fangen</li> <li>- den Ball beid- und einhändig in den Korb werfen</li> <li>- 3 gegen 3 Basketball spielen</li> <li>- sich an die wichtigsten Spielregeln halten</li> <li>- mit Mitschülern kooperieren und den Gegner respektieren</li> <li>- technische Fertigkeiten bei verschiedenen Ballspielen verbessern und anwenden</li> <li>- sich an Spielregeln halten</li> <li>- die Spielidee verstehen und die Punkte zählen</li> <li>- die Spielidee verstehen und Spielregeln anwenden</li> <li>- schnell reagieren und sich im Raum orientieren</li> <li>- die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern</li> <li>- einfache Spieltaktiken erlernen und anwenden</li> <li>- in der Mannschaft zusammen spielen</li>   <li>- mit Tüchern und Bällen</li> <li>- jonglieren</li> <li>- Diabolo und Teller andrehen, hoch werfen und fangen</li> <li>- mit dem Pedalo vorwärts und rückwärts und mit dem Snakeboard fahren</li> <li>- Einrad fahren</li> <li>- koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern</li> <li>- Bewegungsabläufe in verschiedenen Situationen anwenden.</li> </ul>
---	----------	--

**Jahrgangsstufe: 3. Klasse****Die Schülerin, der Schüler kann**

- (9) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
- (10) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben
- (11) den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- (12) sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Basiswissen	Kompetenzen	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse
<b>LEICHTATHLETIK</b>  Ausdauer  Schnelligkeit  Sprungkraft Hochsprung Weitsprung Hürdenlauf Staffellauf Kugelstoß  <b>GERÄTTURNEN</b>	2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 min im eigenen Rhythmus laufen</li> <li>- den Eigenpuls korrekt messen</li> <li>- Trainingsgrundsätze beachten und anwenden</li> <li>- 40 m aus dem Hochstart sprinten</li> <li>- aus dem Anlauf möglichst weit springen</li> <li>- die Flop-Technik korrekt ausführen</li> <li>- die Schritttechnik mit Absprung vom Balken</li> <li>- die Hürdentechnik im 3-er. bzw. 4-er Rhythmus ausführen</li> <li>- beherrscht die Stabübergabe mit Innenwechsel</li> <li>- die Kugel aus dem seitlichen Angleiten stoßen</li> <li>- Erlernte Fertigkeiten in veränderten Situationen anwenden</li> <li>- verschiedene Trainingsmethoden gezielt einsetzen</li> </ul>

Übungen an den Langbänken Grätsche am Bock, Sprungkasten, Minitramp Barren und Ringe	2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- methodische Grundsätze des Trainings einsetzen</li> <li>- die Körperkraft gezielt verbessern</li> <li>- Körperspannung aufbauen und kontrollieren</li> <li>- die Grundsprünge an den verschiedenen Geräten korrekt ausführen</li> <li>- am Barren und an den Ringen schwingen und stützen</li> <li>- einfache Sicherungstechniken anwenden</li> </ul>
<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b>		
Musikgymnastik Aerobic-Basics, Step-Aerobic Seilspringen-Varianten	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich im Rhythmus zur Musik bewegen</li> <li>- das Springseil korrekt führen</li> <li>- Bewegungsabläufe ausführen und variieren</li> </ul>
<b>SCHWIMMEN</b>	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich im Wasser fortbewegen</li> <li>- zwei Schwimmstile ausführen</li> <li>- Spiele im Wasser</li> <li>- Gegenstände aus dem Wasser holen</li> <li>- Grundlegende Baderegeln anwenden</li> </ul>
<b>MANNSCHAFTSSPIELE</b>		
Parteiball Handball Hallenfußball Floorball Badminton Volleyball Basketball	2,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schnell reagieren und sich im Raum orientieren</li> <li>- sich freistellen und anbieten</li> <li>- kann den Ball führen, stoppen und zu spielen</li> <li>- sich frei stellen und Doppelpass spielen</li> <li>- die technischen Fertigkeiten Aufschlag, Vor-, Rückhand und Schmetterschlag ausführen</li> <li>- die Grundfertigkeiten Pritschen, Baggern und Aufschlag von unten verbessern</li> <li>- den Ball korrekt passen und fangen</li> <li>- den Korbleger aus dem Prellen ausführen</li> <li>- 3 gegen 3 und 5 gegen 5 Basketball spielen</li> </ul>
Ballo Ballone		

<p>Tischtennis, Tischfußball</p> <p><b>LIEBLINGSPORTART</b></p> <p><b>ERSTE HILFE</b></p> <p><b>DOPING</b></p> <p><b>ERNÄHRUNG im SPORT</b></p> <p><b>THEORIE</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Spielidee verstehen und die Punkte zählen</li> <li>- mit Mitschülern kooperieren und den Gegner respektieren</li> <li>- die Grundfertigkeiten korrekt ausführen und im Spiel anwenden</li> <li>- sich an vorgegebene Spielregeln halten</li> <li>- einfache Spieltaktiken verstehen und anwenden</li> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>- eigene Bewegungen im Spiel dosieren und kontrollieren</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Lieblingssportart analysieren und beschreiben</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Maßnahmen der Rettungskette kennen und ausführen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennt die verschiedenen Substanzklassen und deren Auswirkungen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informationen über die richtige Ernährung im Sport geben</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die wichtigsten Spielregeln, die Leichtathletik-Disziplinen und die Trainingsrichtlinien verstehen und erklären – Olympische Spiele</li> </ul>
---	--	---