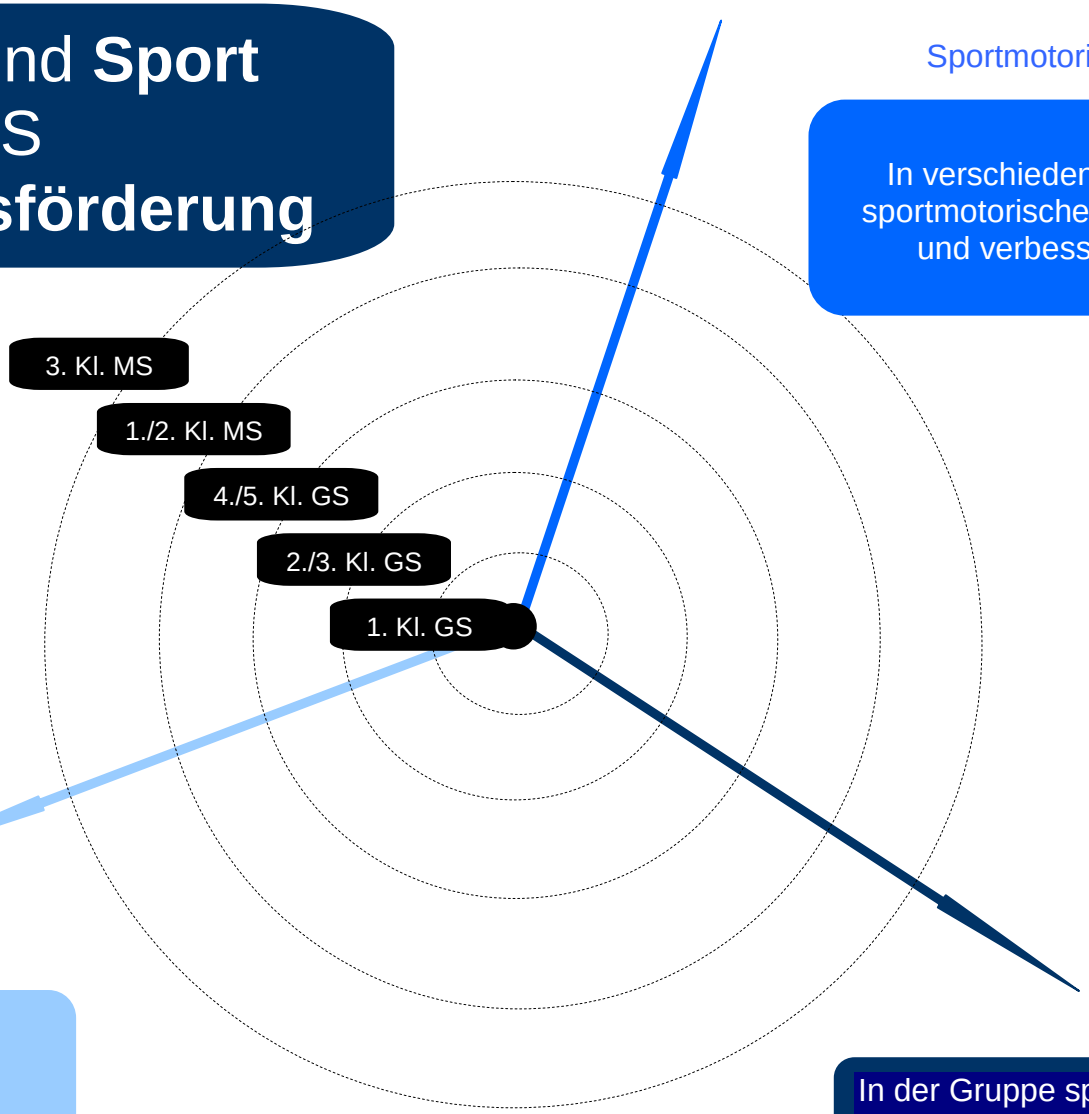
Bewegung und **Sport** und für die MS **Gesundheitsförderung**



Sportmotorische Grundqualifikationen

In verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren.

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und Bewegungen eigenverantwortlich gestalten.

Bewegungs- und Sportspiele

In der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten.

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen	**Verhaltensregeln, Bewegungs-, Wett- und Sportspiele erlernen, Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen:** - **Fangspiele:** o z.B. Schwarzer Mann o z.B. Dreieckfangen - **Ballspiele**: o z.B. Merkball o z.B. Jägerball o z.B. Ball über, Ball unter die Schnur - **alte Spiele:** o z.B. Ochs am Berg o z.B. Tempelhüpfen	Handlungsorientiertes Lernen: - sich an Spielen beteiligen - sich an Spielregeln halten - mit einem Partner der Gruppe spielen - Spiele erklären ↗ Geschichte/PB	

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Sportspiele ausführen	**Elemente von Sportspielen erlernen:** - **Fangspiele und Ballspiele:** o z.B. Farb- oder Würfelfangen o z.B. Sanitäterfangen - **Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele:** o z.B. Völkerball und Varianten o z.B. Staffelspiele - **"Spiele ohne Tränen"** o z.B. Gordischer Knoten o z.B. Roboter	Handlungsorientiertes Lernen: - sich aktiv an Spielen beteiligen - in der Gruppe spielen - Anleitungen und Spielregeln einhalten - helfen und Rücksicht nehmen - sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten - in der Gruppe einander unterstützen - den Mitschülern fair begegnen - unterschiedliche Leistungen akzeptieren	

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Sich in Sportspielen aktiv einbringen, sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	**Sportspiele und ihre Regeln kennenlernen:** - **Fangspiele und Ballspiele:** o z.B. Kastenball o z.B. Klettermax - **Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele:** o z.B. Hallenhockey o z.B. Brennball - **„Spiele ohne Tränen"** o z.B. Vampir o z.B. Gordischer Knoten o z.B. Roboter	Handlungsorientiertes Lernen: - Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen - Schrittweises Einführen von Sportspielen - Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten - sportartspezifische Begriffe kennen - angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage - Teamfähigkeit - Spielgeräte angemessen benutzen	
Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt: - Ball werfen – fangen - Parteiball - Ball über die Schnur			

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	**Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele erlernen:** - **Große Ballsportspiele** (Grobform) - **Basketball, Volleyball, Handball, Floorball** o Kleine Spiele: Prellfangen, Parteiball, Schnappball, Jägerball usw. - **Basketball** o Übungen zum Passen, Fangen, Dribbeln und verschiedene Wurftechniken, Korbleger, Sternschritt - **Handball** o Übungen zum Passen und Fangen o Torwurf o Sprungwurf o Freiwurfübungen o Freilaufen, Zusammenspiel, Ausnutzung des Spielraumes, Gegenstoß, Angriffe in der Überzahl - **Volleyball** o Erlernen von Pritsch (oberes Zuspiel) und Bagger (unteres Zuspiel), Aufschlag von unten oder oben o 1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Kaiserturnier, Wettkampfspiel - **Floorball** o Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey... - **Badminton** o Staffelwettbewerbe, Rundlauf, Übungen zu den einzelnen Grundtechniken durchführen o Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed spielen	Handlungsorientiertes Lernen: - **Große Ballsportspiele** (Grobform) - **Basketball, Volleyball, Handball, Floorball** o Vielfältige Spiel- und Übungsformen mit Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Vermittlung des Wettkampfspiels, Regelwerk und Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe und Fachsprache im Turnunterricht üben - **Basketball** o Erlernen von beidhändigem Fangen, Vermittlung der korrekten Prelltechnik - **Handball** o Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung für das Großfeldspiel o Variables Üben o Einüben des Sprungwurfes mit Langbank o Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen mittels Spiele in Kleingruppen (2:2, 3:3, 4:4) - **Volleyball** o Vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit kennenlernen o Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel erleben o Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial - **Floorball** o Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken - **Badminton** o Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken o Vermittlung des Wettkampfspiels	

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	**Regeln einiger Sportspiele:** - Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen der oben angeführten Sportspiele	- Sportspielregeln situationsbezogen immer wieder erklären und wiederholen - Schiedsrichterfunktion den Schülern übertragen	

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken.	**Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele kennenlernen:** - **Große Ballsportspiele** - **Basketball, Volleyball, Handball, Floorball** o Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse o Durchführung des Wettkampfspiels o Austragung von schulinternen Turnieren - **Badminton** o Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere durchführen: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel	Handlungsorientiertes Lernen: - **Große Ballsportspiele** - **Basketball, Volleyball, Handball, Floorball** o Sicherung der Grundtechniken weiter ausbauen o Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden - **Badminton** o Vielfältige Übungs- und Spielformen kennenlernen o Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Wettkampfspiel	

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	**Sportmotorische Grundlagen:** **Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln:** - laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen - zu erreichen durch: o Gerätelandschaften o Bewegungsgeschichten o Stationsbetrieb o Partnerübungen o Übungen mit dem Schwungseil **Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden:** - **Laufen:** o vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen; - **Werfen:** o einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen - **Springen:** o über Hindernisse springen o einbeiniges und beidbeiniges Springen	Handlungsorientiertes Lernen: - sich ausdauernd bewegen - seine Körperkraft einsetzen - das Gleichgewicht halten - einfache Bewegungsabläufe koordinieren - Übungen an der Sprossenwand, Langbank - natürliche Bewegungen verbinden - Gegenstände und Bälle werfen und fangen - im Stehen verschiedene Sprungformen ausführen	
Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen	**Formen der Bewegung kennenlernen**: - Versteckspiele - Orientierungsspiele ↗ Geografie/MV - Pausenspiele (z.B. Tempelhüpfen, Gummi-Twist) - Schatzsuche - Eislaufen (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Klettern (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Spielplatz	Handlungsorientiertes Lernen: - sich im Freien sicher bewegen - sich im Freien/in der näheren Umgebung orientieren - die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen	

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	- Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen - Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken erlernen - Unfallrisiken erkennen und Vorbeugemaßnahmen erlernen **Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n** - Hindernisparcours - Gerätelandschaften - Übungen an Stationen - Gymnastik - Einzel- und Partnerübungen - Zirkusspiele - Tauziehen	Handlungsorientiertes Lernen: - Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen - mit Kleingeräten umgehen - am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) - Übungen zur Verbesserung der Körperspannung - Gleichgewicht schulen - Körperkraft bewusst einsetzen	
Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	**Laufspiele durchführen:** - Laufspiele zur Schulung der Ausdauer - Reaktionsspiele - Hindernisläufe - Steigerungsläufe - Startübungen aus verschiedenen Positionen **Springen:** - ein- und beidbeiniges Abspringen - in die Höhe und Weite springen - über Hindernisse springen - Seilspringen **Werfen und Fangen:** - Ball- und Fangspiele - Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex….) - Werfen aus verschiedenen Positionen	- konzentriert laufen - ausdauernd laufen - beschleunigen und Lauftempo variieren - rhythmisches Laufen - verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren - Verschiedene Wurfformen trainieren: - Werfen und schleudern - Würfe auf Ziele und in die Weite	

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	- Ruhepausen gönnen - Beruhigungs- und Entspannungsspiele - Körperspannung und – entspannung - Wettkampfsituationen schaffen - Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten - Verteilen und einsammeln von Sportgeräten	- Belastungs- und Erholungsphasen - Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen - Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten - Geräte korrekt verwenden	
Sich im freien Gelände angemessen bewegen	- Orientierungsspiele ↗ Geografie/MV - Pausenspiele - Eis laufen (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Klettern (siehe 1.Klasse) - Wandern - Rodeln (eventuell Sporttage, WB, siehe Klettern 1.Klasse) - Laufen im Gelände	- Handlungsorientiertes Lernen: - sich im Freien sicher bewegen - sich in der Natur orientieren - Pausenhof/Spielplatz/Sportplatz als Bewegungsraum nutzen	

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Boden- und Geräteturnen	**Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe:** - Vorübungen in den Handstand - Rolle vorwärts - Rad schlagen - Nackenstand - Zirkeltraining - Gymnastik mit Musik - Sprossenwand - Langbank, Kasten	Handlungsorientiertes Lernen: - natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren - Wichtig: Hilfestellung bei Übungen mit Verletzungsrisiko - normfreies Turnen an Großgeräten	
Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	**Lauf-,Wurf- und Sprungtechniken erlernen:** - **Laufen**: o Siehe 2./3.Klasse o Staffelläufe - **Springen:** o Einführende Übungen zum Weit- und Hochsprung o Minitrampolin o Seilspringen gezielt einsetzen und üben - **Werfen und fangen** o werfen, prellen, dribbeln und passen o Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex…) o Medizinball stoßen o Ballweitwurf **Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen:** - Unfallrisiken erkennen und Vorbeugemaßnahmen erlernen - Siehe 2./3.Klasse - Helfen und sichern erlernen	- Laufen in vielfältigen Formen und Variationen - Ausdauerläufe - Variationen und Formen des Springens festigen - verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen - in/über/auf Ziele werfen - Geräte korrekt verwenden	

Sportmotorische Grundqualifikationen

Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	**Bewegungs- und Sportarten durchführen:** - Wandern - Orientierungslauf ↗ Geografie/MV - Eislaufen ((je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz der Lehrperson) - Rodeln (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz der Lehrperson)	Handlungsorientiertes Lernen: - sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen - sich in der Natur orientieren - die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	

Anmerkung zum Schwimmunterricht in der Grundschule:
Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten.

Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt:

- Laufen: Staffeln
- Werfen:
  - mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisbälle, Medizinbälle, …);
  - einhändiger Wurf
  - Wurfposition: korrekte Beinstellung
- Springen:
  - Sprungtechnik: einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen
  - Seilspringen
- Bodenturnen:
  - Rolle vorwärts
  - Rückenschaukel
  - Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates)
- Schwimmen
- Wintersportart

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	**Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus erleben:** - Gleichgewichts- u. allgemeine Koordinationsparcours, Stationsbetrieb, Übungsformen mit kurzem und langem Seil - Rhythmusschulung mit Geräte (z.B. Seil, Reifen, Koordinationsleiter) - „Slackline“ - Einfache Tricks beim Jonglieren **Physiologische Parameter kennenlernen:** - Verschiedene Spiel- und Übungsformen mit variabler Belastungsintensität - Konditionsgymnastik - Zirkeltraining - Umkehrläufe, Zeitschätzläufe - Puls messen - Funktionsgymnastik **Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung kennenlernen:** - Vergleichswettkämpfe (klassenintern bzw. klassenübergreifend) - Wettbewerbe / Wettkämpfe - Sporttage - Techniken verbessern - Einfache Trainingsformen kennenlernen	Handlungsorientiertes Lernen: - Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Eigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) - Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit - Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausengestaltung - Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln - Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation - Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung durchführen - Lob erleben - Fördern der intrinsischen Motivation - Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation - Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) führen - Gezielte Tipps geben - Individuelles Üben ermöglichen	

Sportmotorische Grundqualifikationen

Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	**Boden- und Geräteturnen** - **Bodenturnen:** o Rolle vw. Kerze, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad o (Langbank): gehen vw, rw, sw, Standwaage, - **Kasten:** o Auf- und Durchhocken, o Tau- und Stangenklettern o Techniken des Helfens und Sicherns **Leichtathletik** - **Lauf:** o Laufspiele, Lauf ABC, o Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, o Startübungen: Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf - **Sprung:** o Sprung- und Koordinationsübungen, o Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik, o Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung - **Wurf und Stoß:** o Wurfspiele mit verschiedenen Geräten Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex **Bouldern und Sportklettern** o Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen und verbessern o Partnercheck o Top-Rope-Sicherung und Abseilen - Spotten	**Boden- und Geräteturnen** - Grobform - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen - Vermittlung von Fachausdrücken - Matten- und Gerätesicherung **Leichtathletik** - Grobform - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) - Vermittlung von Fachausdrücken - Sachgerechter Umgang mit Materialien - Übungen und Spiele zum Erlernen der Grundtechniken - Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Sicherung – der Sichernde wird durch einen zusätzlichen Schüler hintersichert	
Sport und Spiel im Freien ausführen	**Motorische und sportliche Aktivitäten erleben:** - Tischtennis, Brennballvariante, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf ↗ Geografie - Schneeschuhwanderung (nur 2. Klassen) ↗ Geografie - Eislaufen, Rodeln, Schilanglauf	Handlungsorientiertes Lernen: - Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen - Sicherheitsvorkehrungen treffen!	

Anmerkung zum Schwimmunterricht: aufgrund fehlender Infrastruktur wird auf die Bewegung im Wasser im Verlauf der 3 Mittelschuljahre nicht eingegangen.

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Antizipation und Körperspannung	**Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen:** - Koordinationsübungen und –parcours - Übungen zur Körperspannung - Fangspiele - Orientierungsspiele im Raum	Handlungsorientiertes Lernen: - Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen - Prävention von Unfällen - Schulung des peripheren Sehens	
Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten kennenlernen	**Boden- und Geräteturnen** - **Bodenturnen:** o siehe 1./2. Klasse - **Trampolin:** o Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung o Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke), o Flugrolle (je nach Fähigkeiten der Klasse und einzelnen Schüler durchführen) - **Kasten:** o siehe 1./2. Klasse:Tau- und Stangenklettern, Techniken des Helfens und Sicherns **Leichtathletik** - **Lauf:** o siehe 1./2. Klasse Tempowechselläufe - **Sprung:** o siehe 1./2. Klasse: Weitsprung normal - **Wurf und Stoß:** o siehe 1./2. Klasse: Sportarten und Disziplinen und deren Regeln	**Boden und Geräteturnen** - Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse MS - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden und Geräteturnen durchführen - Vermittlung von Fachausdrücken - Matten- und Gerätesicherung durchführen **Leichtathletik** - Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. MS - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) - Vermittlung von Fachausdrücken - Alle zwei Jahre Olympische Spiele behandeln	

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten kennenlernen	**Bouldern und Sportklettern** o Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen und verbessern o Partnercheck o Top-Rope-Sicherung und Abseilen – Spotten	- Sachgerechter Umgang mit Materialien - Übungen und Spiele zum Erlernen der Grundtechniken - Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Sicherung – der Sichernde wird durch einen zusätzlichen Schüler hintersichert	
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen (GF – Gesundheitsförderung)	**Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms kennenlernen:** - Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls) - Ausdauertraining (Dauermethode, Intervalltraining ….), Kraft-, Schnelligkeitstraining	- Pulskontrolle und –Interpretation - Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) führen - Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln - Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen	
Sport und Spiel im Freien ausführen	**Motorische und sportliche Aktivitäten erleben:** - Tischtennis, Brennballvariante, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf ↗ Geografie - Schneeschuhwanderung (nur 2. Klassen) ↗ Geografie - Eislaufen, Rodeln, Schilanglauf	Handlungsorientiertes Lernen: - Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen - Sicherheitsvorkehrungen treffen!	
Anmerkung zum Schwimmunterricht: Aufgrund fehlender Infrastruktur wird auf die Bewegung im Wasser im Verlauf der 3 Mittelschuljahre nicht eingegangen.			

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	**Wahrnehmungsspiele kennenlernen:** z.B. "Binde-Kuh-Spiele" für alle Sinne z.B. Roboter z.B. Vampirspiel …	Handlungsorientiertes Lernen: - die einzelnen Körperteile benennen - sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts…)	
Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	**Musik und Bewegung** z.B. Pantomime z.B. Darstellen von Begriffen z.B. Spiegel- und Imitationsübungen z.B. Phantasiereisen	- auf Geräusche, Signale reagieren - einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie, Gasse) - Bewegungen imitieren - sich zu Musik bewegen ↗ Musik - sich durch Bewegungen mitteilen ↗ Musik	

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	**Bewegungen, Körperhaltung und Tänze**: ↗ Musik - **Tiere nachahmen:** o Vierfüßlergang, Krebsgang, Froschsprung, Häschensprung o Wahrnehmungs- und Fangspiele… o Platzwechselspiele	Handlungsorientiertes Lernen: - verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen - natürliche Bewegungen flüssig verbinden - einfache Tänze imitieren	
Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	**Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache:** - Nachahmungsspiele - Darstellungsspiele	- Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken - koordinative Übungen mit Musik	

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	- Gymnastik mit Musik - Bewegungen zur Musik	Handlungsorientiertes Lernen: - Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik ↗ Musik	
Physiologisch Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	**Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus:** - Entspannungsübungen und Erholungsphasen - Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen	- den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen - die Körperhaltung verbessern - die Atmung kontrollieren	
Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt: • Bewegung zur/mit Musik			

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	**Körpersprache, Formen des Körperausdrucks kennenlernen:** - Tänzerische Aufwärmspiele: Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen Funktionsgymnastik - Basic Aerobic (grundlegende Schritte), - Rock'n'roll - Grundschritte zu einer einfachen Choreographie verbinden (z.B. Aerobic) - Rope Skipping Jonglieren, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten	Handlungsorientiertes Lernen: - Vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen - Einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz ↗ Musik, Gymnastik und Aerobic imitieren - Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktueller Musik ausführen - Fachbegriffe im Unterricht verwenden	
GF: Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	**Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden behandeln:** - Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten - Zirkeltraining - Laufgymnastik - Ausdauerparcours - Laufbiathlon - Ausdauertests	- Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit/ohne Musik erleben - Freudvolles Sporttreiben erfahren - Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; - Folgen von Bewegungsmangel – Prävention durch Bewegung	
GF: Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	**Grundregeln der Prävention von Unfällen kennenlernen:** - Auf- und Abbau von Stationen im Sportunterricht - Heben und Tragen, Muskelfunktionen, richtiges Sitzen ↗ Naturwissenschaften/UB - Hilfe (Projekt Mini Anne) - Sportverletzungen (Vermeiden und Vorbeugen) - Körperpflege ↗ Technik/MV	- Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen - Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen - Mit Geräten sorgfältig umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	**Verhaltensweisen und –strategien erproben:** - Ausdauerspiele und –tests durchführen - Spiele zum Umgang mit Aggressionen, Kooperationsspiele durchführen - Spiele mit hohem sozialen Charakter (Bodyguardvölkerball, Sanitäterspiel…) einsetzen - Vertrauensspiele erleben	Handlungsorientiertes Lernen: - Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen - Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren - Ängste abbauen, Freude vermitteln, Loben, Schulung der Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen	
GF: Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	**Physische und Psychische Veränderungen wahrnehmen:** - Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen - Ernährung und Sport ↗ Naturwissenschaften/UB - Pulsmessung ↗ Naturwissenschaften/UB - Doping ↗ Naturwissenschaften/UB - Sportverletzungen (Vermeiden, Vorbeugen, Behandeln) - Hygiene (Schweißbildung)	- Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit - Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen - Betonung der Haltungsprophylaxe	