

Klasse 1/ 2

Ordnungsstrukturen:

Aufstellung in Linie, Reihe, Doppelreihe, Gasse, Riege, Innenstirnkreis, Außenstirnkreis, Flankenkreis, paarweise oder in Gruppen zu je...Kindern

Leichtathletik

- Laufen in verschiedenen Bewegungsformen und über Hindernisse
- rhythmisches Laufen
- Sprint aus dem Hochstart nach Signal
- Laufausdauer
- Erlernen verschiedener Sprungtechniken
- Erlernen verschiedener Wurftechniken
- Schlagwurf aus dem Stand

Gymnastik

- Laufen/ Gehen/ Hüpfen in verschiedenen Formen
- Verbinden zu einer Übungsfolge und nach verschiedenen Rhythmen
- geschicktes Umgehen mit *Ball, Reifen, Seil, Tuch* und Erlernen von kleinen Übungsverbindungen
- Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur durch gezielte gymnastische Übungen

Gerätturnen

- Rollbewegungen in verschiedenen Achsen
- Springen auf und vom Kasten/ Bock
- Pendeln, Hängen, Schwingen und Klettern am Barren, Seil und Reck
- Überklettern verschiedener Gerätelandschaften

Spiele

- Ballspiele(Werfen, Fangen, Dribbling)
- Fangspiele
- Kooperationsspiele
- Wahrnehmungsspiele mit optischen und akustischen Signalen
- Erlernen und Anwenden der Spielregeln
- faies Verhalten, Teamfähigkeit
- Reflektieren der eigenen Leistung und Schlussfolgerungen ableiten
- Aufgaben zur Unterstützung des Schiedsrichters
- Anerkennung und Achtung der Leistung anderer

Klasse 3/ 4

bekannte Ordnungsstrukturen aus Klasse 1 und 2 festigen und anwenden:

Leichtathletik

- Steigerungs- und Intervallläufe
- Sprints und Staffelläufe mit Stabwechsel, Pendelstaffeln
- Laufausdauer
- Schrittweitsprung, Absprungkoordination
- Wurf mit unterschiedlichen Geräten aus verschiedenen Positionen

Gymnastik

- Gymnastische Sprünge und Schritte nach untersch. Rhythmen
- eigene Übungen mit bekannten und neuen Geräten zusammenstellen
- Auswahl an Grundübungen zur Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Aerobic

Gerätturnen

- Turnen am Boden
- Springen, Schwingen und Stützen, Klettern und Balancieren
- Hindernisturnen über Gerätelandschaften

Hochsprung

- Sprungübungen, Schersprung
- Spaß am Hochsprung, eigene Leistungsfähigkeit testen

Spiele

- Schwerpunkt Kleine Spiele ALS Vorbereitung für Handball, Basketball
- Anwenden erworbener Fähigkeiten, Fertigkeiten und Regelkenntnisse
- fares Verhalten, Teamfähigkeit

3. Schuljahr Schwimmen als Teil des Sportunterrichts

- Erlangen der Schwimmfähigkeit und mindestens einer Schwimmart mit Nachweis
- Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten
- Baderegeln sowie Rettungs- und Sicherheitsmaßnahmen kennen
- Ausdauerschwimmen
- Technikschulung weiterer Schwimmarten
- Spiele im Wasser

Klasse 5/ 6

bekannte Ordnungsstrukturen selbständig anwenden

Leichtathletik

- Tempoläufe
- Sprints und Staffelläufe mit Stabwechsel in der Bewegung, Pendelstaffeln
- Ausdauertraining
- Technik des Schrittweitsprung
- Wurf aus dem Drei- Schritt- Rhythmus, Wurftechnik vervollkommen, Zielwürfe

Gymnastik/ Tanz

- Gymnastische Sprünge und Schritte nach unterschiedlichen Rhythmen
- eigene Übungen mit und ohne Gerät nach Musik zusammenstellen
- Auswahl an Grundübungen zur Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

Gerätturnen

- Turnen am Boden, Übung mit vorgegebenen und eigenen Elementen
- Springen, Schwingen und Stützen, Klettern und Balancieren (Bock, Kasten, Barren, Reck, Stangen, Seile und Gerätekombinationen)
- Hindernisturnen über thematisch orientierte Gerätelandschaften

Hochsprung

- vielfältiges Springen, Schersprung festigen
- Erlernen einer neuen Technik (Wälzer) und Varianten des „Hochspringens“
- eigene Leistungsfähigkeit überprüfen

Spiele

- Schwerpunkt Sportspiele (Handball, Basketball)
- Anwenden erworbener Fähigkeiten, Fertigkeiten und Regelkenntnisse
- fairen Verhalten, Teamfähigkeit
- Freizeitspiele
- eigene Spiele vorstellen

Wahlsport

- Zieh- und Schiebewettkämpfe
- Kooperationsspiele
- Rangeln und Raufen nach Vorgaben und unter Aufsicht