

Stundenumfang	Unterrichtseinheit/Inhalt	Vernetzung mit:	Kompetenzerwerb Niveaustufe D	Kompetenzerwerb Niveaustufe E
-	<p>Leichtathletik Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beobachten • kooperativ handeln • individuelle Leistungsfähigkeit 		<ul style="list-style-type: none"> • 75m Lauf • Dauerlauf 15-20 Minuten • Ein- und beidbeiniges Abspringen • Anlaufgestaltung • Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten • Schlagwurf (auch aus dem Anlauf) • Stoßen unterschiedlicher Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungslauf • Absprung mit rhythmischen Anlauf • Schleuderwürfe (auch mit unterschiedlichen Geräten) • Mit rhythmischen Anlauf Werfen und Stoßen
	<p>Turnen Bodenturnen, Reck; Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Sportgeräten sachgerecht umgehen • Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden 		<ul style="list-style-type: none"> • Rollen vorwärts/rückwärts • Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen • Gymnastische Elemente Stände, Schritte, Sprünge • Sprung in den Stütz • Felgabzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungrolle • Handstützüberschlag seitwärts (Rad) • Kopfstand • Hüftaufschwung • Knieumschwung

			<ul style="list-style-type: none"> • Unterschwingung • Mit Anlauf beidbeiniger Absprung über/auf Hindernis mit einer und sicher landen • Aufhocken, Aufknien; Sprunghocke 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgegebene Bewegungsfolge mit Elementen unter Anleitung präsentieren • Mit Anlauf beidbeiniger Absprung über/auf Hindernis mit einer hohen Anlaufgeschwindigkeit und sicher landen
	<p>Kleine Spiele/ Sportspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Spielvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen • Regeln und Vereinbarungen einhalten • Spielfähigkeit verbessern • Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen • Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren • Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen entwickeln und erwerben <p>Auswahl: VO, BB, HB, FB, Bd, TT, Hockey</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Abwurfball • Kapitänsball • Kettenfangen • Brennball • Stehen und gehen • Passen und Fangen (regelgerecht) • Regelgerecht Objekte führen • Aus Bewegung zielführend abschließen (Punkt) • Bewegung erkennen und reagieren (Technik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelgerecht und funktional • Funktional komplexere Situationen • Vorausschauend Handeln

	<p>Fitness-Sport Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen 		<ul style="list-style-type: none"> • Dauerläufe im eigenen Tempo • Walking • Rode-Skipping • Zirkeltraining • Zwecksbezogenen Dehnungsmethoden/ Stretching vor und nach körperlicher Belastung • Rückenschule • Beidseitigen Üben • Koordinationsübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geländeläufe • Aerobic • Rückenschule • Hindernisturnen
	<p>Fakultative Angebote nach Bedarf der Lerngruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen nach Regeln • Beachvolleyball • Ultimate Frisbee • Flag Football etc 			

Stundenumfang	Unterrichtseinheit/ Inhalt	Vernetzung mit:	Kompetenzerwerb Niveaustufe D	Kompetenzerwerb Niveaustufe E/F
	<p>Leichtathletik Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beobachten • kooperativ handeln • individuelle Leistungsfähigkeit 		<ul style="list-style-type: none"> • 75m Lauf • Dauerlauf 15-20 Minuten • Ein- und beidbeiniges Abspringen • Anlaufgestaltung • Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten • Schlagwurf (auch aus dem Anlauf) • Stoßen unterschiedlicher Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> • 100m Lauf • Dauerläufe 15-20 Minuten • Orientierungslauf • Höhen/weitenorientierte Sprungübungen • Anlaufgestaltung rhythmisch und funktional in die Höhe und Weite • Wurfspiele • Festigung des Weitwurfes und Stoßen unterschiedlicher Geräte
	<p>Turnen Stufenbarren, Schwebebalken</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mit Körperspannung rhythmisch Schwingen • Sprung in den Stütz • Schwebesitz • Felgunterschwung über den niedrigen Holmen mit Fußaufsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Spreizen und Drehen um unteren Holmen • Bewegungsfolge • Elementreihe vortragen

			<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Elemente: Sprünge, Stände, Schritte, Drehungen • Abgänge: Streck-Hock-Grätschsprünge • Schwebesitz 	<ul style="list-style-type: none"> • Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Grätschsitz • Standwaage • Bewegungsfolge • Elementreihe vortragen
	Gymnastik/ Tanz <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative in der Gruppe handeln • Mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen • Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen 		<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Rhythmen nachvollziehen und in Bewegung umsetzen • Grundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen • Eine Bewegungsfolge mit mindestens einem Gegenstand kontrolliert ausführen (Reifen, Seil, Keule, Band etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Rhythmen nachvollziehen und in Bewegung umsetzen • Grundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen • Bewegungsfolgen unter Anleitung gestalten und präsentieren • Einen oder mehrere Gegenstände • Bewegungsfolge nach Rhythmus mit Partner oder Gruppe gestalten und präsentieren (mit Anleitung)
	Sportspiel		<ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen (regelgerecht) • Regelgerecht Objekte führen • Aus Bewegung zielführend abschließen (Punkt) • Bewegung erkennen und reagieren (Technik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelgerecht und funktional • Funktional komplexere Situationen • Vorausschauend Handeln

	Fakultative Angebote nach Bedarf der Lerngruppe <ul style="list-style-type: none">• Kämpfen nach Regeln• Beachvolleyball• Ultimate Frisbee Flag Football etc		•	•
--	---	--	---	---