

**Thema und Schwerpunkt**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (18 Std.\*)

**Erwartete Kompetenzen:**

- Die K lernen, sich im Raum zu bewegen
- Die K nehmen ihren Körper wahr
- Die K erfahren Spannung und Entspannung
- Die K verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

**Methoden**

- Die Kinder (K) setzen optische (Farben, Formen, Zeichen), akustische (Geräusche, Musik, Stimme) und taktile Reize (Tastspiele) in Bewegung um
- Die K experimentieren mit Bällen und anderen Materialien (z. B. durch einen „Offenen Anfang“)
- Die K lernen Entspannungsmethoden kennen (Phantasiereisen, Pizzabacken)

**Medien**

- Farbkarten
- verschiedenfarbige Reifen, Säckchen, Tücher
- Formenkarten
- Musikanlage
- Trommel
- Kleingeräte (Bälle, Tennisringe, Seilchen, Säckchen, u.a.)

**Thema und Schwerpunkt**

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (18 Std.)

**Kompetenzen:**

- Die K entdecken das Spielen
- Die K kooperieren und kommunizieren
- Die K sammeln Erfahrungen mit unterschiedlichen Spielmaterialien

**Methoden**

- Die K spielen, bauen und konstruieren mit unterschiedlichen Spielgeräten
- Die K erfinden Spiele, führen sie durch und nehmen ggf. Spielveränderungen vor

**Medien**

- Bierdeckel, Korken, Wäscheklammern, u.a.
- Kleinmaterialien nach Wunsch

**Thema und Schwerpunkt**

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K laufen, springen und werfen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und führen einfache leichtathletische Bewegungsformen aus.

**Methoden**

- Die K laufen auf verschiedenen Untergründen und über Hindernisse
- Die K erproben unterschiedliche Lauf tempi und führen Dauerläufe durch
- Die K springen weit, hoch, von etwas herunter, aus dem Stand, ein- und zweibeinig
- Die K werfen mit unterschiedlichen Geräten auf hohe, weite, bewegliche und feste Ziele
- Die K laufen Staffeln

**Medien**

- Kastenzwischenteile
- Bananenkisten
- Langbänke
- große Kästen (Kastentreppe)
- Reifen (Rhythmus)
- Reissäckchen
- Schlagbälle
- Schweifbälle
- kleine Softbälle
- Kegel, Zeitungen, Reifen kl. Kästen (Ziele)
- Staffelstäbe, Puzzle (in Staffelform zusammensetzen)

**Thema und Schwerpunkt**

Bewegen an Geräten - Turnen (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K sollen balancieren, sich drehen, rollen, Körperspannung erfahren, Kunststücke erfinden und einfache turnerische Bewegungen ausführen.

**Methoden**

- Die K balancieren an versch. Geräten
- Die K hängen, stützen, schaukeln und schwingen an versch. Geräten
- Die K lernen Stützformen und Akrobatik kennen
- Die K erproben und verändern Gerätekombinationen
- Die K transportieren und bauen Geräte sicher auf
- Die K lernen turnerische Rollbewegungen, die Grobform des Radschlags und Handstands kennen

**Medien**

- Lüneburger Stegel
- Langbänke
- große Kästen
- Trapez
- Ringe
- Seile
- alle Großgeräte
- alle Matten
- Sprossenwände

**Thema und Schwerpunkt**

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K entdecken und erproben Bewegungsformen (auch mit Handgeräten). Sie erfinden, erproben und üben kleine Bewegungskunststücke und zeigen sie. Die K passen ihre Bewegungen vorgegebener Musik an und stellen mit Bewegung Gefühle und Alltagssituationen dar. Die K führen vorgegebene Tänze aus.

**Methoden**

- Die K erproben unterschiedliche Fortbewegungsarten (allein, mit Partner, Gruppe) durch
- Die K lernen unterschiedliche Raumdimensionen kennen, finden Bewegungsrichtungen und Raumwege
- Die K finden Bewegungsmöglichkeiten mit Kleingeräten und variieren diese
- Die K nehmen Rhythmen/Musik wahr und setzen sie in Bewegung um
- Die K erlernen und üben Schritt- und Bewegungsfolgen von Singspielen

**Medien**

- Linien
- Tücher
- Bälle
- Rhythmiktücher
- Rhythmikbänder
- Keulen
- Reifen
- Musikanlage
- Trommel

**Thema und Schwerpunkt**

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K lernen einfache Spielideen kennen und wenden spielspezifische Fertigkeiten an. Sie erfahren elementare taktische Verhaltensweisen und spielen nach vorgegebenen Regeln. Die K wenden technische und taktische Verhaltensweisen in Grundformen ausgewählter Sportspiele an.

**Methoden**

- Die K setzen Spielideen um (jagen, entkommen, angreifen, verteidigen, miteinander, gegeneinander, Ball erobern)
- Die K lernen Regelungen unterschiedlicher Spiele kennen (Fangspiele, Spiele mit Partnern, Mannschaftsspiele)
- Die K werfen, fangen, passen, stoppen und prellen
- Die K akzeptieren Spielrollen und nehmen sie an

**Medien**

- Parteibänder
- Kartenspiel zum Bilden von Gruppen
- Bälle und andere Kleingeräte
- Plakate zum Fixieren von erarbeiteten Spielregeln
- Anzeigetafeln zum Fixieren von Spielständen

**Thema und Schwerpunkt**

Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K lernen Fahreigenschaften verschiedener Fahr- und Rollgeräte kennen und nutzen diese. Dabei beachten sie grundlegende Sicherheitsaspekte. Die K erproben einfache Kunststücke und nutzen unterschiedliche räumliche Gegebenheiten.

**Methoden**

- Die K probieren verschiedene Materialien zum Rutschen und Gleiten aus
- Die K bewegen sich mit Rädern, Rollbrettern, u.a. und zum Stillstand kommen, Fahrtrichtungen zu ändern und Kurven zu fahren.
- Die K erfinden einen Geschicklichkeitsparcours und probieren
- Die K legen Anforderungen fest und erfüllen diese (Rollbrettführerschein, Fahrradpass)
- Die K gehen verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll mit der Geschwindigkeit um

**Medien**

- Teppichfliesen
- Tücher
- Seilchen
- Rollbretter
- Fahrräder
- Roller

**Thema und Schwerpunkt**

Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport (18 Std.)

**Kompetenzen**

Die K erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form. Sie halten vorgegebene Regeln ein und zeigen elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten. Die K gehen achtsam miteinander um.

**Methoden**

- Die K führen Zieh- und Schiebekämpfe in Räumen und Zonen durch
- Die K entwickeln Regeln und halten sie ein
- Die K erlernen verschiedene Griffmöglichkeiten und üben diese (Schildkrötenwenden, Reiterkämpfe, Gleichgewichtskämpfe)
- Die K wehren Angriffsversuche ab und verteidigen sich

**Medien**

- Matten
- umgedrehte Langbank
- „Zauberstäbe“

**Thema und Schwerpunkt**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (13 Std.)

**Kompetenzen**

Die K bewegen sich sicher im Raum.

**Methoden**

- Die K nehmen richtige Körperhaltungen beim Sitzen, Stehen, Liegen ein
- Die K bringen Atmung und körperliche Anstrengung in Zusammenhang

**Medien**

- Stühle
- Matten

**Thema und Schwerpunkt**

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (13 Std.)

**Kompetenzen**

Die K spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten.

**Methoden**

- Die K erfinden neue Spiel- und Bewegungsräume mit unterschiedlichen Materialien
- Die K dokumentieren gefundene Spielideen (Spielebuch, Fotobücher)
- Die K nehmen Spielabsichten anderer K auf und respektieren sie

**Medien**

- Kleingeräte
- Großgeräte
- Plakate
- Zettel

## Thema und Schwerpunkt

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (13 Std.)

## Kompetenzen

Die K erfüllen vorgegebene und gesetzte Laufanforderungen, Sprunganforderungen und wenden verschiedene Wurfarten mit unterschiedlichen Wurfgeräten an. Die K beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen.

## Methoden

- Die K erproben und optimieren unterschiedliche Lauf tempi beim Laufen
- Die K nehmen Herzschlag, Atmung und Wohlbefinden wahr und reflektieren darüber
- Die K variieren Sprungformen, springen und rhythmisieren
- Die K wenden verschiedene Wurfarten in Wurfwettbewerben und Wurfspielen an
- Die K erlernen leichtathletische Bewegungsformen in Grobform (Staffeln, Sprung-/ Wurfaufgaben, Hoch-/ Weitsprung in Relation zur Körpergröße)
- Die K laufen eine selbst vorgegebene Zeit

## Medien

- Kastenzwischenteile
- Bananenkisten
- Langbänke
- große Kästen (Kastentreppe)
- Reifen (Rhythmus)
- Reissäckchen
- Schlagbälle
- Schweißbälle
- kleine Softbälle
- Kegel, Zeitungen, Reifen kl. Kästen (Ziele)
- Staffelstäbe, Puzzle (in Staffelform zusammensetzen)

## **Thema und Schwerpunkt**

Bewegen an Geräten - Turnen (13 Std.)

## **Kompetenzen**

Die K sollen Körperspannung und Kraft zielgerichtet einsetzen und turnerische Bewegungsanforderungen bewältigen

### **Methoden**

- Die K sollen Kraft erproben und erfahren (Erklettern/Erklettern von versch. Geräten)
- Die K sollen hangeln
- Die K üben turnerische Fertigkeiten (Absprünge, Auf- und Umschwünge, Stände) aus und bauen Körperspannung auf
- Die K springen mit Absprunghilfen in die Höhe und in die Weite
- Die K transportieren Geräte sicher und bauen sie auf
- Die K erlernen und üben das Stützen und Schwingen am Reck/Barren
- Die K erlernen und üben Grundformen von Stützsprüngen und Niedersprüngen
- Die K schaukeln und schwingen an Tauen und Ringen

### **Medien**

- alle Großgeräte
- Matten
- Sprossenwände
- Sprungbretter

**Thema und Schwerpunkt**

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz (13 Std.)

**Kompetenzen**

Die K erweitern und verbessern ihr Bewegungsrepertoires und kombinieren sie. Sie üben und gestalten Bewegungen und präsentieren sie. Die K nehmen Rhythmen wahr und bewegen sich gestalterisch dem entsprechend. Die K realisieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen.

**Methoden**

- Die K erproben unterschiedliche Fortbewegungsarten (allein, mit Partner, in der Gruppe)
- Die lernen Raumdimensionen kennen und finden unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Raumwege
- Die K finden Bewegungsmöglichkeiten mit Kleingeräten und variieren diese
- Die nehmen die rhythmische Struktur von Bewegungsabläufen wahr
- Die K bringen Bewegungsgrundformen ein und erarbeiten Vorführungen und präsentieren diese

**Medien**

- Kleingeräte
- Linien
- Musikanlage
- Trommel

## Thema und Schwerpunkt

Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (13 Std.)

## Kompetenzen

Die K kennen und verwirklichen Spielideen komplexerer Spiele und verändern diese. Sie verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht an. Sie nutzen spieltaktische Elemente und zeigen Regelverständnis. Die K wenden technische und taktische Verhaltensweisen in Grundformen ausgewählter Sportspiele an.

## Methoden

- Die K setzen Spielideen um (jagen, entkommen, angreifen, verteidigen, miteinander, gegeneinander, Ball erobern)
- Die K spielen Fangspiele, Spiele mit Partnern, Mannschaftsspiele
- Die K werfen, fangen, passen, stoppen und prellen
- Die K laufen schnell und nutzen Raumwege
- Die K sehen Mitspieler und spielen sie an
- Die K akzeptieren Spielrollen und nehmen sie an
- Die K lernen Elementarformen der Wurfspiele (Handball, Basketball), Torschussspiele (Fußball, Hockey) und der Rückschlagspiele (Badminton, Holzbretttennis) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten u. taktischen Verhaltensweisen kennen.

## Medien

- Bälle
- Parteibänder
- Plakate
- kleine Kästen
- Ringe
- Seilchen
- Schläger
- Bänke
- Netze

**Thema und Schwerpunkt**

Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport (13 Std.)

**Kompetenzen**

Die K bewegen sich koordiniert und nutzen die Fahr- und Rollgeräte sicher. Sie beachten Sicherheitsaspekte und bewältigen vorgegebene Kunststücke mit den Geräten.

**Methoden**

- Die K probieren verschiedene Materialien zum Rutschen und Gleiten aus
- Die bewegen sich mit Rädern, Rollbrettern, u.a. und kommen zum Stillstand
- Die K ändern Fahrtrichtungen und fahren Kurven
- Die K erfinden Geschicklichkeitsparcours und probieren sie aus
- Die K legen Anforderungen fest und erfüllen diese (Rollbrettführerschein, Fahrradpass)
- Die K gehen verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll mit der Geschwindigkeit um

**Medien**

- Teppichfliesen
- Tücher
- Seilchen
- Rollbretter
- Fahrräder
- Roller
- Hütchen
- Kreide
- Schilder

**Thema und Schwerpunkt**

Ringens und Kämpfens - Zweikampfsport (13 Std.)

**Kompetenzen**

Die K erproben Ringens und Kämpfens in spielerischer Form. Sie halten vorgegebene Regeln ein und zeigen elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten. Die K erfinden und erproben eigene Kampfformen und legen Regeln fest. Die K gehen achtsam miteinander um.

**Methoden**

- Die K machen Zieh- und Schiebekämpfe in Räumen und Zonen
- Die K ringens und kämpfens in unterschiedlichen Körperlagen (im Stehen, Liegen, Knien, Sitzringkampf)
- Die K entwickeln Regeln und einhalten sie ein
- Die K erlernen verschiedene Griffmöglichkeiten und üben diese (Schildkrötenwenden, Reiterkämpfe, Gleichgewichtskämpfe)
- Die K wehren Angriffsversuche ab und verteidigen sich

**Medien**

- Matten
- „Zauberstäbe“
- Plakate

## Thema und Schwerpunkt

Bewegen im Wasser - Schwimmen (75 Std.)

### Kompetenzen

- Die K erkunden die Wirkungen des Wassers und gehen damit um
- Die K springen ins Wasser und erlernen Sprungregeln
- Die K tauchen und holen einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser
- Die K schwimmen 25 m ohne Unterbrechung in ausgewählter Schwimmtechnik in Grobform

### Methoden

- Die K erfinden verschiedene Sprünge
- Die K spielen im Wasser mit und ohne Materialien
- Die legen sich auf das Wasser und gleiten
- Die K wagen Bewegungen unter Wasser und schwimmen mit offenen Augen
- Die K erproben Tauchmaterialien
- Die K lernen das Tief- und Streckentauchen kennen und wenden es an
- Die K erlernen in Grobform eine Gleichschlag- und/oder Wechselschlagtechnik
- Die K schwimmen ausdauernd und schnell
- Die K erlernen einfache Formen des Startspringens und Wendens

### Medien

- Flossen
- Pullboys
- Schwimnudeln
- Schwimmbretter
- Flossen
- Kleingeräte
- Tauchringe
- Tauchgegenstände

Die Ausführungen beziehen sich auf die Richtlinien und Lehrpläne „Grundschule“, Frechen 2008

\* Für den Sportunterricht an unserer Schule stehen laut Stundentafel pro Woche 3 Stunden zur Verfügung. Im 3. Schuljahr teilen sich die Wochenstunden wie folgt auf: 1 Stunde Sport, 2 Stunden Schwimmen.