

Grundschule Bestensee
Schulinternes Curriculum
Sport



1. Aufgaben und Ziele des Unterrichtsfachs Sport	3
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und –sicherung	3
1.3 Außerunterrichtliches Sportangebot und Schulsportwettkämpfe	4
1.4 Sportangebot in der Region	5
2. Grundsätze der Unterrichtsgestaltung	6
3. Verbindliche Themen und Inhalte	8
3.1 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen	8
3.1.1 <i>Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 1 und 2</i>	9
3.1.2 <i>Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 3 und 4</i>	10
3.1.3 <i>Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 5 und 6</i>	11
3.2 Spielen	16
3.2.1 <i>Kleine Spiele/allgemeine Spielfähigkeit</i>	16
3.2.2 <i>Volleyball</i>	17
3.2.3 <i>Basketball/Handball</i>	17
3.3 Bewegen an Geräten	21
3.3.1 <i>Bewegen an Geräten Jahrgänge 1-2</i>	22
3.3.2 <i>Bewegen an Geräten Jahrgänge 3-4</i>	22
3.3.3 <i>Bewegen an Geräten Jahrgänge 5-6</i>	23
3.3.4 <i>Einführung Übungen Turnen nach Jahrgängen</i>	24
3.4 Kämpfen nach Regeln	25
3.4.1 <i>Kämpfen nach Regeln ab Jahrgangsstufe 4</i>	26
3.4.2 <i>Kämpfen nach Regeln ab Jahrgangsstufe 4 – Allgemeine Bewertungsaspekte</i>	27
3.4.3 <i>Zensurierung der Fallübungen als festgelegter Übungsablauf (Kata)</i>	27
3.4.4 <i>Zensurierung der Selbstverteidigung als festgelegter Übungsablauf (Kata)</i>	28
3.5 Bewegungsfolgen gestalten und darstellen	29
3.5.1 <i>Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 1/2</i>	30
3.5.2 <i>Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 3/4</i>	30
3.5.3 <i>Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 5/6</i>	30
3.6 Bewegen im Wasser	31
3.6.1 <i>Bewegen im Wasser - Jahrgangsstufe 3</i>	32
3.6.2 <i>Bewertung des Bewegungsfeldes Bewegen im Wasser</i>	33
3.7 Fahren, Gleiten, Rollen	34
3.8 Fitness – als integrativer Bestandteil aller Bewegungsfelder	35
3.8.1 <i>EMOTIKON-Motorik-Test - Ablauf</i>	36
3.8.2 <i>EMOTIKON-Motorik-Test – Bewertung</i>	37
3.8.3 <i>Fitness allgemein – Übungen</i>	38
3.8.4 <i>Fitness – Bewertung</i>	40
4. Leistungsbewertung	41
4.1 Grundsätze der Leistungsbewertung	41
4.1.1 <i>Rahmenrechtliche Bedingungen</i>	41
4.1.2 <i>Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportarten</i>	41
4.1.3 <i>Bewertung unter Berücksichtigung der sport- und bewegungsbezogenen Handlungskompetenz</i>	42
4.1.4 <i>Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen</i>	42
4.1.5 <i>Bewertung und Lernberatung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens</i>	42
4.2 Formen der Leistungsbewertung	42

1. Aufgaben und Ziele des Unterrichtsfachs Sport

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Der Erziehung durch Sport und der Erziehung zum Sport, ist ein wichtiges persönlichkeitsbildendes Mittel, das den Kindern wieder Freude an der Bewegung und einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihrem Körper vermittelt.

Wir legen Wert auf physisches und psychisches Wohlbefinden als Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten sowohl für Schüler als auch für Lehrkräfte.

Wir möchten das Gesundheitsbewusstsein fördern durch vielfältige Sport- und Bewegungsangebote sowie durch Projekte zur gesunden Ernährung, zu umweltbewusstem Verhalten und zur gesundheitlichen Prävention.

1.2 Qualitätsentwicklung und –sicherung

- Die Fachkonferenz diskutiert Fragen der Anwendbarkeit und der Anschlussfähigkeit und stimmt diese an Beispielen ab. Sie legt einheitliche Bewertungskriterien fest.
- Die Lehrkräfte sichern und entwickeln die fachliche Qualität des Unterrichts weiter. Dazu besuchen Sie Weiterbildungen oder bilden sich selbstständig fort.
- Die Schule organisiert jährlich einen Abgleich schulischer Daten (Emotikon) mit landesweiten bzw. schulinternen Ergebnissen und bewertet diese.
- Die Schüler-Lehrer-Feedbacks werden für die Unterrichtsentwicklung genutzt.
- Die Schule macht Lehr- und Lernziele sowie -inhalte schulintern und für die interessierte Öffentlichkeit transparent, z.B. auf der Homepage.

1.3 Außerunterrichtliches Sportangebot und Schulsportwettkämpfe

Wettkämpfe im Schuljahr 2019-2020

Datum	Wochentag	Wettkampf
02.10.2019	Mittwoch	Herbstlauf (schulintern)
06.12.2019	Freitag	Wettkampf „Stärkster Schüler“ (schulintern)
25.02.2020	Dienstag	„Jugend trainiert für Olympia“ Turnen;
14.05.2020	Donnerstag	„Jugend trainiert für Olympia“ Leichtathletik
18.02.2020	Dienstag	„Jugend trainiert für Olympia“ Schwimmen;
30./31.03.2020	Mo./Di.	Hochsprung-Fest (schulintern)
März/April 2020	Samstag	21. Motzener Frühlingslauf in Motzen 10 Uhr 4,2 km
Juni 2020	Samstag	20. Bestenseer Seenlauf in Bestensee
03./04.06. 2020	Mi./Do.	Sportfest „Bundesjugendspiele“ (schulintern)

Sport AGs

Basketball, montags und mittwochs

1.4 Sportangebot in der Region

• **Freiwillige Feuerwehr Bestensee**

Abteilung Jugendfeuerwehr

Eichhornstraße 4-6

15741 Bestensee

Maik Schulze (Jugendwart) 0173/3831865

Sabrina Arndt (stellv. Jugendwartin) 0162/1014375

• **Feuerwehrverein Pätz e.V.**

Thomas Raschemann

Liepe 5 B

15741 Bestensee / OT Pätz

Telefon: 033763/63182

• **SV Grün/Weiß Union Bestensee e.V.**

Paul-Sievers-Straße 14

15741 Bestensee

Telefon: 033763 63575

Telefax: 033763 63575

E-Mail: geschaeftsstelle@union-bestensee.de <https://www.union-bestensee.de/>

• **L.A.U.S.L e.V.**

Dorfaue 9

15741 Bestensee

+49 172 799 84 62

www.lausl.de

• **MSC Bestensee e.V. Motocross**

Kurzestraße 6

15741 Bestensee

SC Karate Bestensee e.V.

Vorsitzender: Wolf Strauß

Postfach 1420

15703 Königs Wusterhausen

2. Grundsätze der Unterrichtsgestaltung

Die Teilnahme am Schulsport ist nur in vollständiger Sportkleidung gestattet. Es dürfen in der Sporthalle nur saubere Schuhe getragen werden, die nicht als Straßenschuhe genutzt werden und deren Sohlen keine Markierungen auf dem Hallenboden hinterlassen.

Uhren und sämtlicher Schmuck müssen abgelegt werden.

In den Sportunterricht dürfen keine Getränke und Lebensmittel mitgebracht werden.

→ Vorüberlegungen

Das vorliegende schulinterne Curriculum für das Fach Sport versteht sich als Arbeitsgrundlage für den Sportunterricht.

Dabei wollen wir uns an den allgemeinen physischen und motorischen Möglichkeiten der Schülerinnen und Schüler orientieren sowie an deren Interessen. Neue Trends und Sportarten, die für den Sportunterricht interessant erscheinen, sollen in das Curriculum aufgenommen werden. Dinge, die nicht mehr zeitgemäß erscheinen, können verworfen werden.

→ Pädagogische Grundlagen

Das Fach Sport leistet einen wesentlichen und unersetzbaren Beitrag zur Erziehung und Bildung. Hier stehen die Bewegung und das sportliche Handeln im Vordergrund.

Beim gemeinsamen Sporttreiben können Schülerinnen und Schüler Leistungswillen entwickeln, sich körperlich anstrengen und verausgaben. Das Erreichen von sportlichen Leistungen kann der Steigerung des Selbstwertgefühls dienen. Daher soll den Schülern die Möglichkeit gegeben werden, ihre Leistungsfähigkeit auszuprobieren. Es muss deutlich werden, dass auch eine Steigerung der vielleicht nominell geringen Leistung ein Erfolg ist und es nicht immer auf Höchstleistungen ankommt. So sollen im Sportunterricht auch kognitive und kreative Leistungen gewürdigt werden.

Einen weiteren Schwerpunkt stellt das **soziale** Lernen dar. Die Schülerinnen und Schüler sollen Verantwortung für ihr eigenes Handeln übernehmen und mit allen Mitschülern fair und rücksichtsvoll umgehen.

Das Thema Gesundheit soll in den Unterricht einfließen, wann immer das möglich und sinnvoll erscheint. In unserer bewegungsarmen Umwelt ist es von größter Bedeutung, dass Schüler Wissen über Körper und Bewegung erlangen und ermuntert werden, sich auch außerhalb der Schule körperlich zu betätigen.

Das Motivieren zum lebenslangen Sporttreiben ist eines der höchsten Ziele des Sportunterrichts. Die folgenden Perspektiven bieten eine Handlungsorientierung für den Sportunterricht. Sie können sportartspezifisch akzentuiert oder miteinander verbunden werden, je nach Situation und Zielstellung.

1. Gesundheit
2. Leistung
3. Kooperation
4. Körpererfahrung
5. Gestaltung
6. Wagnis

In diesem Zusammenhang sollen die Schülerinnen und Schüler auch **unterschiedliche Rollen** einnehmen, z.B. als **Helfende, Beobachtende, Lehrende** etc..

Dennoch:

Das praktische sportliche Handeln muss stets im Mittelpunkt des Unterrichts stehen und der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behalten.

➔ Pädagogische Ziele:

- Ausprägungsgrad der Handlungskompetenz deutlich machen
- Lernmotivation erhalten und steigern
- Realistisches Bild des Leistungsstandes vermitteln

➔ Pädagogisch-methodische Empfehlungen

Folgende Aspekte fließen in die Bewertung ein:

1. motorisch-sportliche Leistungen
2. theoretisches Wissen
3. soziales Verhalten
4. selbstständiges Handeln.

Weitere wichtige Leitlinien individuelle Voraussetzungen gilt es zu berücksichtigen:

- transparente Bewertungskriterien
- Schüler in Leistungserfassung und Leistungsbewertung einbeziehen
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen berücksichtigen
- häusliches Üben von sportlichen Betätigungen (z. B. Ausdauerlauf, Grundübungen, Ballspiele)

3. Verbindliche Themen und Inhalte

3.1 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Das Laufen, Springen, Werfen und Stoßen sind zentrale Bestandteile dieses Bewegungsfeldes als elementare Formen menschlicher Bewegung. Sie bilden die Grundlage für das Bewegungshandeln im Alltag und im Sport.

Leichtathletische Disziplinen sind Grundlage und bilden den Rahmen dieses Bewegungsfeldes. Es ist Aufgabe des Schulsports, darüber hinaus unterschiedliche Intentionen des Handelns im Bewegungsfeld zu thematisieren und vielfältige Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten des Laufens, Springens, Werfens und Stoßens zu eröffnen. Dies kann auch über spielerische Formen erfolgen. Möglichkeiten des Leistungsvergleichs sind pädagogisch zu nutzen.

Als individuelle Voraussetzungen beeinflussen Körpergröße und –gewicht im Laufen, Springen und Werfen/Stoßen in unterschiedlichster Weise das Leistungsvermögen und werden durch Wahl- und Streichwerte sowie durch vielseitige Aufgabenstellungen berücksichtigt.

Die Lernbereichsnote in der Leichtathletik ist eine vor allem an zähl- und messbaren Leistungen (s. nachfolgende Tabelle) orientierte und durch Schülervoraussetzungen relativierte Benotung, die durch eine an qualitativen Kriterien ausgerichtete Bewertung leichtathletischer Fertigkeiten und Kenntnisse (Ausgewählte Kenntnisse können in mündlicher und/oder schriftlicher Form benotet werden. Die Entscheidung darüber trifft der unterrichtende Fachlehrer.

3.1.1 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 1 und 2

Verbindliche Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und perspektivische Perspektiven
<p>LAUFEN <u>Kurzstreckenlauf</u></p> <p><u>Mittelstreckenlauf</u></p> <p><u>Staffeln</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungsformen für das schnelle Laufen - Aufgaben zum Starten aus verschiedenen Positionen - Lauf – ABC – Einführung - eine bestimmte Strecke oder Zeitspanne in selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo ausdauernd laufen - verschiedene Spielstaffeln mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise umlaufen und überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> - schnell auf den Fußballen vorwärts laufen - mit gegengleichen Armeinsatz schnell vorwärts Laufen - eine kurze Strecke im individuell höchsten Tempo zurücklegen - sicher rück- und seitwärts laufen - Technik Hochstart - durchgehend ihr Alter in Minuten laufen - Kenntnisse über den Grundablauf einer Pendel- und Umkehrstaffel
<p>SPRINGEN <u>Weitspringen</u></p> <p><u>Hochspringen</u></p> <p><u>Über Hindernisse springen</u></p> <p><u>Mehrfachsprünge</u></p> <p><u>Ziel- und Zonensprünge</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf – ABC – Einführung - vielfältige Formen des Springens und Hüpfens - eigene Sprungideen finden und gestalten - mit Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig landen - Hochsprungwettbewerb - Sprungvorgaben in verschiedenen Spielformen variieren - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise überspringen - Sprungläufe - Springen in Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> - aus der Bewegung einbeinig weit abspringen (rechts und links) - aus der Bewegung einbeinig in die Höhe abspringen - beidbeinig über kleine Hindernisse springen - in einem bestimmten Rhythmus einbeinig und beidbeinig springen - nach kurzem Anlauf aus einer bestimmten Zone abspringen und in einem bestimmten Zielbereich landen
<p>STOßEN/ WERFEN <u>werfen</u></p> <p><u>stoßen</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Geräte, Objekte und Materialien zum Werfen und Stoßen erproben - einfache Form des Schlagwurfs aus dem Stand ausführen - Zielwürfe - Belehrungen: werfen und stoßen nur in Sicherheitszonen und auf Kommando des Lehrers 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gegenstände zielgenau werfen - verschiedene Gegenstände beidarmig stoßen - beim Üben mit den Wurf- und Stoßmaterialien auf Sicherheit achten

Sportartspezifisches Wissen: Wettkampfbestimmungen (Lauf, Sprung, Stoß); Sicherheitsbestimmungen; Belastungswirkungen; Verhalten bei Unfällen; Einbeziehung als Wettkampfhelfer / Kampfrichter

3.1.2 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 3 und 4

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>LAUFEN</p> <p><u>Kurzstreckenlauf</u></p> <p>30m Sprint, 50m Sprint</p> <p>Lauf ABC</p> <p><u>Mittelstreckenlauf</u></p> <p>800m oder 1000m</p> <p><u>Langstreckenlauf</u></p> <p><u>Staffeln</u></p> <p><u>Orientierungslauf</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungsformen für das schnelle Laufen - Aufgaben zum Starten aus verschiedenen Positionen - Mehrfachläufe über Kurzstrecken - Linienläufe - Startübungen - verschiedene Mittelstreckenläufe - eine bestimmte Strecke oder Zeitspanne in selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo ausdauernd laufen - Projekt: Crosslauf - verschiedene Langstreckenläufe - eine bestimmte Strecke oder Zeitspanne - Angebot des Motzener Seenlaufs - verschiedene Spielstaffeln mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise umlaufen und überwinden - Rundenstaffel, Pendelstaffel, Umkehrstaffel - verschiedene Organisationsformen des Orientierungslaufes erproben 	<ul style="list-style-type: none"> - schnell auf den Fußballen vorwärts laufen - mit funktionalem Armeinsatz schnell vorwärts laufen - Technik Hochstart - Startkommando - eine kurze Strecke im individuell höchsten Tempo zurücklegen - eine vorgegebene Strecke in individuell höchstem Tempo zurücklegen - durchgehend ihr Alter erhöht um 2 Minuten laufen - Kenntnisse über den Grundablauf einer Pendel- und Umkehrstaffel - Grundtechnik Übergabe Staffelstab - sich in bekannten Räumen und Situationen orientieren und bewegen
<p>SPRINGEN</p> <p><u>Weitspringen</u></p> <p><u>Hochspringen</u></p> <p><u>Über Hindernisse springen</u></p> <p><u>Mehrfachsprünge</u></p> <p><u>Ziel- und Zonensprünge</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Formen des Springens und Hüpfens - eigene Sprungideen finden und gestalten - mit Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig landen - Sprungvorgaben in verschiedenen Spielformen variieren - Hochsprungwettbewerb - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise überspringen - Dreierhopp - Springen in Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Anlauf einbeinig weit abspringen (rechts und links) - Anlauf als Steigerungslauf mit Abschluss eines Steigsprunges - aus dem Anlauf einbeinig in die Höhe abspringen - rhythmischer Anlauf (3,5 oder 7 Schritte) - beidbeinig ohne Anlauf über kleine Hindernisse springen - mehrere Hindernisse rhythmisch und dynamisch überwinden - in einem bestimmten Rhythmus einbeinig und beidbeinig springen - nach kurzem Anlauf aus einer bestimmten Zone abspringen und in einem bestimmten Zielbereich landen
<p>STOßEN/ WERFEN</p> <p><u>werfen</u></p> <p><u>stoßen</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Geräte, Objekte und Materialien zum Werfen und Stoßen erproben - einfache Form des Schlagwurfs aus dem Stand ausführen - Zielwürfe - Belehrungen: werfen und stoßen nur in Sicherheitszonen und auf Kommando des Lehrers - verschieden Aufgaben zum Stoßen 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gegenstände zielgenau und auf Weite werfen - Technik Schlagwurf aus dem Stand - verschiedene Gegenstände zielgenau werfen - verschiedene Gegenstände beidarmig und einarmig stoßen - beim Üben mit den Wurf- und Stoßmaterialien auf Sicherheit achten

Sportartspezifisches Wissen: Wettkampfbestimmungen (Lauf, Sprung, Stoß); Sicherheitsbestimmungen; Belastungswirkungen; Verhalten bei Unfällen; Einbeziehung als Wettkampfhelfer / Kampfrichter

3.1.3 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen - Jahrgangsstufe 5 und 6

<i>Verbindliche Ziele/ Inhalte</i>	<i>Methodisch-didaktisches Vorgehen</i>	<i>Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven</i>
<p>LAUFEN</p> <p><u>Kurzstreckenlauf</u> 50m Sprint, 60m Sprint Lauf ABC Hochstart Tiefstart</p> <p><u>Mittelstreckenlauf</u></p> <p><u>Langstreckenlauf</u></p> <p><u>Staffeln</u></p> <p><u>Orientierungslauf</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungsformen für das schnelle Laufen - Übungen zum Erlernen und Festigen des Hochstarts - Einführung und Festigung des Tiefstarts - Mehrfachläufe über Kurzstrecken <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Mittelstreckenläufe - 800m oder 1000m Läufe - Projekt: Crosslauf <ul style="list-style-type: none"> - eine bestimmte Strecke oder Zeitspanne in selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo ausdauernd laufen - Angebot des Motzener Seenlaufs <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Spielstaffeln mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise umlaufen und überwinden - Rundenstaffel, Pendelstaffel, Umkehrstaffel <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Organisationsformen des Orientierungslaufes erproben - Einsatz von Kompass und Karte - Geländespiel 	<ul style="list-style-type: none"> - eine kurze Strecke in individuell höchstem Tempo zurücklegen - Startkommando - Zusammenhang von Konzentration und Reaktion erkennen <ul style="list-style-type: none"> - eine vorgegebene Strecke in individuell höchstem Tempo zurücklegen <ul style="list-style-type: none"> - durchgehend ihr Alter erhöht um 5 Minuten laufen <ul style="list-style-type: none"> - eine kurze Strecke im individuell höchsten Tempo zurücklegen - Kenntnisse über den Grundablauf einer Pendel- und Umkehrstaffel - Grundtechnik Übergabe Staffelstab <ul style="list-style-type: none"> - sich unter Verwendung von Hilfsmitteln (Karte, Lageplan) in bekannten Räumen orientieren und bewegen
<p>SPRINGEN</p> <p><u>Weitspringen</u></p> <p><u>Hochspringen</u></p> <p><u>Über Hindernisse springen</u></p> <p><u>Mehrfachsprünge</u></p> <p><u>Ziel- und Zonensprünge</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Formen des Springens und Hüpfens - eigene Sprungideen finden und gestalten - mit Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig landen <ul style="list-style-type: none"> - Sprungvorgaben in verschiedenen Spielformen variieren - Hochsprungwettbewerb <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise überspringen <ul style="list-style-type: none"> - Dreierhopp <ul style="list-style-type: none"> - Springen in Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Anlauf einbeinig weit abspringen (rechts und links) - Anlauf als Steigerungslauf mit Abschluss eines Steigsprunges <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Anlauf einbeinig in die Höhe abspringen - rhythmischer Anlauf (3,5 oder 7 Schritte) <ul style="list-style-type: none"> - beidbeinig ohne Anlauf über kleine Hindernisse springen - mehrere Hindernisse rhythmisch und dynamisch überwinden <ul style="list-style-type: none"> - in einem bestimmten Rhythmus einbeinig und beidbeinig springen <ul style="list-style-type: none"> - nach kurzem Anlauf aus einer bestimmten Zone abspringen und in einem bestimmten Zielbereich landen
<p>STOßEN/ WERFEN</p> <p><u>werfen</u></p> <p><u>stoßen</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Geräte, Objekte und Materialien zum Werfen und Stoßen erproben - einfache Form des Schlagwurfs aus dem Stand ausführen - Zielwürfe <ul style="list-style-type: none"> - Belehrungen: werfen und stoßen nur in Sicherheitszonen und auf Kommando des Lehrers - verschieden Aufgaben zum Stoßen 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gegenstände zielgenau und auf Weite werfen - Technik Schlagwurf aus dem Stand - verschiedene Gegenstände zielgenau werfen <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gegenstände beidarmig und einarmig stoßen - beim Üben mit den Wurf- und Stoßmaterialien auf Sicherheit achten

Sportartspezifisches Wissen: Wettkampfbestimmungen (Lauf, Sprung, Stoß); Sicherheitsbestimmungen; Belastungswirkungen; Verhalten bei Unfällen; Einbeziehung als Wettkampfhelfer / Kampfrichter

Laufen

30-m-Lauf (s)

Note	Jahrgangsstufen											
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	6,0	6,1	5,8	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	4,9	4,9
2	6,3	6,4	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,6	5,7	5,1	5,1
3	6,6	6,8	6,4	6,6	6,2	6,3	6,1	6,2	5,9	6,0	5,4	5,4
4	7,3	7,5	7,0	7,1	6,6	6,8	6,5	6,7	6,3	6,4	5,8	5,8

50-m-Lauf (s)²⁵

Note	Klasse 2		Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6		Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	8,4	8,4	8,4	8,4	8,0	8,1	7,7	7,8	7,5	7,6	7,3	7,4
2	9,4	9,5	9,2	9,3	8,8	9,0	8,5	8,6	8,3	8,4	7,9	8,2
3	10,4	10,8	10,0	10,2	9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,3	8,8	8,9
4	11,2	11,7	10,6	11,1	10,3	10,7	10,0	10,3	9,7	9,9	9,5	9,5

60-m-Lauf (s)²⁶ ab Klasse 4

Note	Klasse 2		Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6		Klasse 7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1					10,3	10,5	10,1	10,3	9,6	9,9	6,9	7,8
2					10,9	11,2	10,6	10,9	10,3	10,5	7,9	8,1
3					11,7	12,0	11,4	11,7	11,0	11,3	8,7	8,9
4					12,4	12,8	12,1	12,4	11,8	12,0	9,7	9,9

Ausdauerlauf (min)

Note	Jahrgangsstufen							
	1 und 2		3 und 4		5 und 6			
	m/w	m/w	m/w					
1	8	15	20					
2	7	14	18					
3	6	13	16					
4	5	12	15					

800-m-Lauf

(min/s)

Note	Jahrgangsstufen											
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	3:45	3:55	3:25	3:35	3:10	3:30	3:00	3:25	2:56	3:20	2:52	3:16
2	4:00	4:15	3:40	3:50	3:30	3:45	3:15	3:42	3:07	3:37	3:03	3:33
3	4:25	4:40	4:10	4:20	4:00	4:18	3:45	4:15	3:40	4:10	3:35	4:03
4	5:00	5:20	4:50	5:05	4:40	4:50	4:25	4:41	3:58	4:36	3:52	4:28

9-min-Lauf (m)

Note	Jahrgangsstufen											
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	1.714	1.588	1.800	1.660	1.960	1.740	1.950	1.770	2.000	1.800	2.080	1.800
2	1.507	1.397	1.580	1.460	1.700	1.530	1.710	1.573	1.740	1.580	1.809	1.580
3	1.312	1.205	1.375	1.260	1.444	1.320	1.479	1.380	1.475	1.350	1.535	1.350
4	1.146	1.019	1.199	1.065	1.215	1.130	1.260	1.200	1.240	1.155	1.290	1.155

Sprung

Weitsprung (m)

Note	Jahrgangsstufen											
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	2,70	2,45	2,96	2,79	3,20	3,00	3,33	3,17	3,60	3,30	4,07	3,79
2	2,50	2,30	2,77	2,60	3,00	2,75	3,10	2,96	3,30	3,10	3,77	3,55
3	2,35	2,10	2,58	2,30	2,75	2,50	2,90	2,76	3,07	2,88	3,28	3,08
4	2,00	1,85	2,32	2,00	2,45	2,20	2,60	2,40	2,74	2,50	2,90	2,70

Hochsprung (m)

Note	Jahrgangsstufen											
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	0,94	0,90	1,00	0,98	1,05	1,00	1,10	1,05	1,15	1,10	1,19	1,12
2	0,88	0,84	0,95	0,93	1,00	0,95	1,05	1,00	1,10	1,05	1,12	1,07
3	0,79	0,73	0,85	0,81	0,90	0,83	0,93	0,85	0,98	0,90	0,99	0,94
4	0,70	0,70	0,75	0,71	0,77	0,73	0,80	0,75	0,85	0,80	0,89	0,85

Wurf und Stoß

Ballwurf (m)

Note	Jahrgangsstufen											
	80 Gramm						200 Gramm <i>ab Jahrgangsstufe 5</i>					
	2		3		4		5		6		7	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	22,0	16,0	25,0	18,0	33,0	24,0	33,0	24,0	35,0	27,0	37,0	30,5
2	17,0	12,0	20,0	14,0	27,0	20,0	27,0	20,0	30,0	22,0	33,0	26,5
3	12,0	10,0	15,0	11,0	21,0	16,0	21,0	16,0	22,5	17,0	25,0	18,5
4	9,0	7,0	12,0	9,0	15,0	10,0	15,0	10,0	17,0	11,0	20,0	11,5

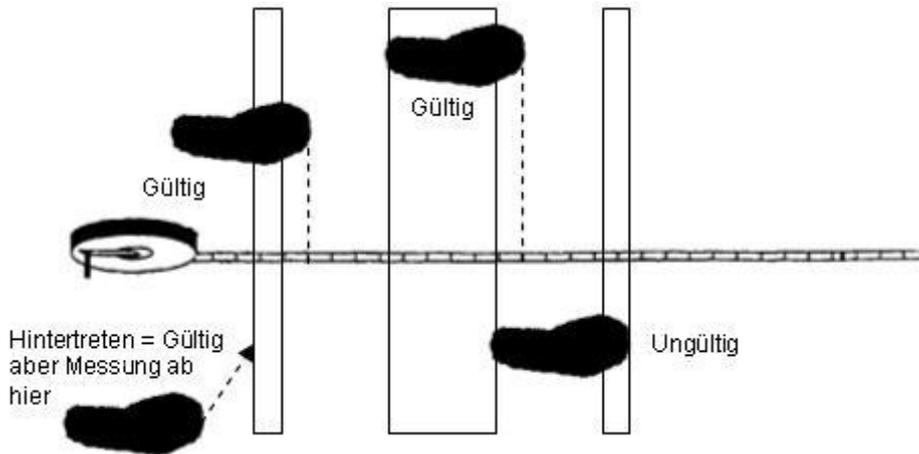
Weitsprung – Messung

Messung: Messband – Nullpunkt beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken

–

1. Zonen-Messung

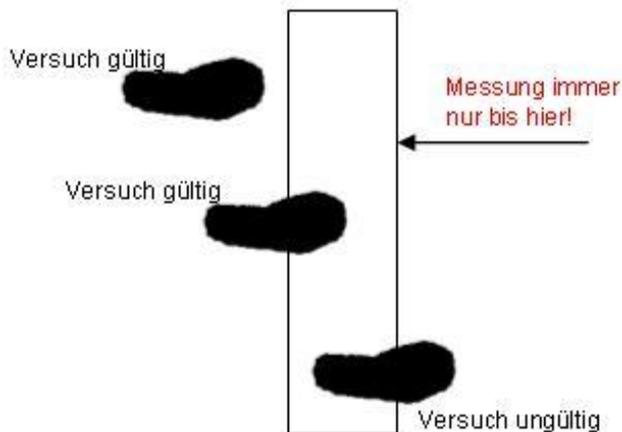
In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs



www.blv-nachwuchs.ch

2. Balken-Messung

In 90° ab Landepunkt bis zur Brett-Vorderkante zurückmessen.



www.blv-nachwuchs.ch

Fehlversuch wenn:

- Übertreten (vgl. Zeichnung)
- Durchlaufen ohne Abzuspringen
- Zurücklaufen durch die Sandgrube

3.2 Spiele

Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht der Aufbau eines funktionalen, spielgemäßen Handlungsrepertoires ebenso wie die konstruktive Auseinandersetzung mit bestehenden oder selbst festzulegenden Regeln. Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten dieses Bewegungsfeldes eröffnen sich insbesondere in Bezug auf die Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie technischer und taktischer Fertigkeiten.

3.2.1 Kleine Spiele/allgemeine Spielfähigkeit

Kleine Spiele umfassen Ballspiele, Fang- und Abschlagsspiele sowie Geschicklichkeitsspiele. Die Schülerinnen und Schüler lernen, unter dem Blickwinkel der Spielidee miteinander zu kommunizieren, für die Mitspielerinnen und Mitspieler verlässlich zu agieren, Regeln einzuhalten sowie respektvoll und fair mit Mit- und Gegenspielerinnen bzw. Mit- und Gegenspielern umzugehen.

Kleine Spiele dienen zur Vorbereitung der Sportspiele.

Die Inhalte dieses Themenfeldes lassen sich fachübergreifend und fächerverbindend, u. a. mit den natur- und gesellschaftswissenschaftlichen Fächern aufbereiten.

Besondere Lerngelegenheiten können durch mehrperspektivische Zugänge ermöglicht werden. zum Beispiel:

- Kooperation (z. B. Gruppen- und Mannschaftsspiele)
- Leistung (z. B. Turniere in den Sportspielen nach bestehendem oder verändertem Regelwerk)
- Körpererfahrung (z. B. körperloses und körperbetontes Spiel)

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
Kl.1-2 - die Bewegung der Mitspieler erkennen und darauf reagieren	<ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele: Paarhasche, Schwänzchenhasche, Herr Fischer, Schwarzer Mann, Glucke und Geier, Katz und Maus, Krake, Durch den Kreis, ... - Staffelspiele: Familie Meyer, Hindernisstaffeln, Staffelläufe (einfache und mit verschiedenen Bewegungsaufgaben),... - Platz-Suchspiele: Seitenwechsel, Komm mit-Lauf weg, Atomhasche, Hundehütte, Plumpser, Bäumchen wechsele dich,... - Ballspiele: Bälle weg, Bälle fangen, Bälle einsammeln, Keulen umwerfen, Ball über die Schnur,... 	<ul style="list-style-type: none"> - erfassen der Spielidee und unter Anleitung umsetzen - Teilnahme an unterschiedlichen Bewegungsspielen - erkennen der unterschiedlichen Spielerrollen (Fänger, Läufer, Werfer,...)
Kl.3-4 - freie Räume, - Bewegungsrichtung eines Spielobjektes sowie der Mitspielenden erkennen und für den Spielverlauf nutzen	<ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele: Zeckspiele, Reaktionsspiele, Platzsuchspiele,... - Staffelspiele: Umkehrstaffeln, einfache Staffelspiele, Ballstaffeln, Hindernisstaffeln,... - Ballspiele: Ballhaschen, Wurf- und Fangspiele, Ballspiele mit Treffen und Abfangen, Zielwürfe,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielidee erfassen und selbstständig umsetzen - eigenständige Veränderungen von bekannten Kleinen Spielen (Regeln, Team, Spielobjekt,...)
Kl.5-6 - einfache taktische Anweisungen befolgen - Spielobjekt bewusst regelkonform und taktisch geschickt einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele: Zeckspiele, Reaktionsspiele, Platzsuchspiele,... - Staffelspiele: Umkehrstaffeln, komplexe Staffelspiele, Ballstaffeln, Hindernisstaffeln,... - Ballspiele: Ballhaschen, Wurf- und Fangspiele, Ballspiele mit Treffen und Abfangen, Zielwürfe, einfache Spielformen aus großen Spielen,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielidee erfassen und taktische Ideen entwickeln - Taktik und Spielverlauf hinterfragen und Verhalten anpassen - Einhaltung der unterschiedlichen Spielerrollen (Fänger, Läufer, Werfer,...)

Sportartspezifisches Wissen:

Wettkampfbestimmungen/Regelkunde; Sicherheitsbestimmungen; Belastungswirkungen; Verhalten bei Unfällen; Einbeziehung als Wettkampfhelfer / Kampfrichter

Bewertungsempfehlungen für Kompetenzen

<i>Methoden anwenden</i>	<i>Bewertung der Selbst- und Fremdeinschätzung in Bezug auf die Technikkriterien der Ballsicherung und – beherrschung beim Werfen, Fangen und Prellen. eigene Fähigkeiten realistisch beurteilen und umsetzen (z. B.: Durchsetzungsvermögen, Teamgeist)</i>
<i>Interagieren</i>	<i>Bewertung der Einschätzung von Spielsituationen und Handlungen</i>
<i>Reflektieren und Urteilen</i>	<i>Bewertung des Einhaltens von Regeln (Handballregeln, Sicherheits- und Hygieneregeln)</i>

3.2.2 Volleyball

Technikleitbilder für Mini-Volleyball (Kleinfeldgröße)

1. Technikmerkmale für das obere Zuspiel:

- Grätschschrittstellung
- Treffen des Balls oberhalb der Stirn
- Spiel mit gespreizten Fingern

2. Technikmerkmale für das untere Zuspiel:

- Spielen mit im Ellenbogen gestreckten und festen Armen
- Handflächen zeigen nach oben, Daumen liegen parallel nebeneinander

3. Technikmerkmale für den unteren Aufschlag:

- Schrittstellung hinter der Grundlinie
- genaues Anwerfen oder Fallenlassen auf der Schlagarmseite
- geschlossene und gespannte Finger
- gestreckter Arm
- Gewicht beim Schlag auf das vordere Bein verlagern

Übungen dazu:

- alleiniges oberes Zuspiel
- eigener Anwurf – oberes Zuspiel zum Partner (der in einen Zielbereich wie Reifen, Matte, Basketballsprungkreis, o. Ä. steht)
- Partner wirft zu – mit oberem Zuspiel Rückspiel (wie oben)
- Partner wirft zu – mit unterem Zuspiel Rückspiel (wie oben)
- Pritschen an die Wand (1–2 m Abstand, Höhenmarkierung)

3.2.3 Basketball/Handball

Technikleitbilder Handball/Basketball

1. Technikmerkmale Handball/Basketball für das Prellen/Dribbeln:

- hüfthohes Dribbeln des Balles mit einem beweglichen Handgelenk
- Ballführung erfolgt seitlich neben dem Körper
- Hand geht mit dem Ball mit

2. Technikmerkmale Handball des Schlagwurfes:

- Zurückführen des Balles in Schulterhöhe bis zur Armstreckung
- Ausholbewegung erfolgt gleichzeitig mit den ersten beiden Schrittkontakten
- Stemmwirkung des dem Wurfarm entgegengesetzten Beines
- Abwurf des Balles über den Stemmschritt nach vorn

3. Technikmerkmale Basketball des Druckpasses:

- Abklappen des Handgelenkes nach außen, Hände vor der Brust, Ellenbogen nach außen
- Armstreckung
- ausreichende Passhärte, keine Bogenlampe

Bewertung:

Dribbeln und Prellen

1. Balldribbling/Prellen 10 m um einen Ständer und zurück (20 m) in s

Jahrgangsstufe 2		Jahrgangsstufe 3		Jahrgangsstufe 4		Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
M	W	m	w	m	w	m	w	m	w
10.0	11.0	8.0	9.0	7.0	8.0	6.0	7.0	5.0	6.0
11.0	12.0	9.0	10.0	8.0	9.0	7.0	8.0	6.0	7.0
12.5	13.5	12.0	13.0	9.5	10.5	8.5	9.5	7.5	8.5
14.0	14.5	13.5	15.0	11.0	12.0	10.0	11.0	9.0	10.0
15.5	16.5	15.0	16.0	12.0	13.0	11.0	12.0	10.0	11.0

2. Streckendribbling/Prellen über 10 m in 1 min um Ständer (10 m: 1 Mal)

Jahrgangsstufe 2		Jahrgangsstufe 3		Jahrgangsstufe 4		Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
M	W	m	w	m	w	m	w	m	w
10	9	12	11	14	13	15	14	16	15
9	8	11	10	13	12	14	13	15	14
7	6	9	8	11	10	12	11	13	12
6	5	8	7	9	8	10	9	11	10
5	4	7	6	8	7	9	8	10	9

3. Bahndribbling/Prellen in 6 m Gasse mit Hand-/Fußwechsel (ab Jahrgangsstufe 4) in 30 s (bei Fehler Bahnabzug)

Jahrgangsstufe 2		Jahrgangsstufe 3		Jahrgangsstufe 4		Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
M	W	m	w	m	w	m	w	m	w
9	8	10	9	11	10	12	11	13	12
7	6	8	7	9	8	10	9	11	10
5	4	5	4	6	5	7	6	8	7
2	2	2	2	3	2	4	3	5	4
1/0	1/0	1/0	1/0	1	1/0	1	1	1	1

4. Slalomdribbling/Prellen 15 m hin und zurück in s (6 Ständer à 3 m)

Jahrgangsstufe 2		Jahrgangsstufe 3		Jahrgangsstufe 4		Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
M	W	m	w	m	w	m	w	m	w
15	16	12	13	11	12	10	11	9	10
16	17	13	14	12	13	11	12	10	11
18	19	15	16	14	15	13	14	12	13
19	20	16	17	15	16	14	15	13	14
21	22	18	19	17	18	16	17	15	16

5. Slalomdribbling/Prellen 2 Mal 18 m hin, gerade zurück in s (7 Ständer à 3 m)

Jahrgangsstufe 2		Jahrgangsstufe 3		Jahrgangsstufe 4		Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
M	W	m	w	m	w	m	w	m	w
34	36	30	32	26	30	25	29	24	28
36	38	32	34	28	32	26	30	25	29
38	40	34	36	30	34	28	32	26	30
40	42	36	38	32	36	30	34	28	32
43	45	39	41	35	39	32	36	30	34

Werfen und Fangen

Übung 1: an die Wand werfen und fangen; Mindestabstand Jahrgangsstufe 2: 2 m;
Jahrgangsstufe 3: 3 m

Übung 2: Werfen und Fangen mit einem Partner; Mindestabstand Jahrgangsstufe 2: 3 m;
Jahrgangsstufe 3: 6m

Fangen und Werfen bei 20 Wiederholungen

Note	1	2	3	4
Jahrgangsstufe 2	20–18	17–14	13–10	9–6
Jahrgangsstufe 3	20–19	18–15	14–11	10–7
Jahrgangsstufe 4	20	19–16	15–12	11–8

Korbwurf, Schlagwurf/Torwurf und Torschuss

1. Korbwurf:

- Ringberührung von oben (1 Pkt.)
- Korbtreffer (2 Pkt.)
- Variation der Korbhöhe und der Korbfentfernung in den einzelnen Jahrgangsstufen

2. Schlagwurf/Torwurf und Torschuss:

- Tormitte (1 Pkt.)
- Torecken (2 Pkt.)
- Variation der Torgröße und der Torentfernung in den einzelnen Jahrgangsstufen

Korbwurf, Schlagwurf/Torwurf und Torschuss

Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	12–9	8–7	6–5	4–3	2–1	0

3.3 Bewegen an Geräten

Das Themenfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ ermöglicht vielfältige Bewertungsmöglichkeiten. Das Bewegen an Geräten – Turnen – beschränkt sich nicht ausschließlich auf exakte Ausführung einzelner Turnelemente und Übungsverbindungen an den Geräten. Die Entwicklung grundlegender Voraussetzungen im konditionellen und koordinativen Bereich, die Entwicklung von turnerspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie z.B. Körperspannung, Stützfähigkeit, Hangfähigkeit, Rollen, Schwingen in Stütz und Hang, beidbeiniger Absprung u.v.m., ist für den erfolgreichen Lernprozess im Lernbereich Turnen unerlässlich. Die Komplexität der erwähnten Leistungsvoraussetzungen führt im Verlaufe des Lernprozesses zur Ausführung von Bewegungsabläufen mit grundlegendem Charakter. (Leistungsbewertung)

Im Zentrum des Bewegungsfeldes steht die Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler mit Bewegungsaufgaben an verschiedenen Geräten.

Das Bewegungsfeld umfasst mehr als die traditionelle Sportart Gerätturnen. Moderne, alternative und kooperative Bewegungsformen an Geräten erweitern das Angebot und ermöglichen den Schülerinnen und Schülern den Zugang zu Inhalten aus der eigenen Lebenswelt. Dabei entstehen Handlungs- und Bewegungserfahrungen, die immer mehr Schülerinnen und Schüler außerhalb von Schule und Verein nur eingeschränkt machen können, die aber grundlegend für ihre Entwicklung sind, z. B. für die Herausbildung von Kraft und Gewandtheit, von Körpergefühl und Bewegungsvorstellungen.

Inhalte	Beispiele
klassische Formen turnerischer Bewegungen	Turnen an Balken, Barren, Bock, Boden, Pferd, Reck, Rhönrad,(Schaukel-)Ringe,(Mini-)Trampolin
moderne/alternative Formen turnerischer Bewegungen	Hindernisturnen, Parkoursport, Slacklining, turnerische Spiele an Geräten
Formen des Kletterns	Bouldern, Klettern (z. B. Seil, Sprossenwand, Kletterstange)

Die Inhalte dieses Themenfeldes lassen sich fachübergreifend und fächerverbindend, u. a. mit den Gesellschafts- und Naturwissenschaften (z. B. Statik, Beschleunigung, Mechanik, Sportgeschichte, Sportpolitik), aufbereiten.

Besondere Lerngelegenheiten können durch mehrperspektivische Zugänge ermöglicht werden. In diesem Bewegungsfeld bietet sich die Akzentuierung folgender pädagogischer Perspektiven an:

- Leistung (z. B. vorgegebene Bewegungsformen realisieren)
- Wagnis (z. B. Bewältigung herausfordernder Geräteaufbauten)
- Gestaltung (z. B. die kreative Gestaltung von Elementverbindungen zu einer Kür oder die individuelle Bewältigung von Gerätearrangements)
- Kooperation (z. B. Gerätebewältigung mit Partnerinnen, Partnern oder in der Gruppe, die gemeinsame Präsentation von Bewegungen an Geräten und gezieltes Helfen und Sichern)
- Körpererfahrung (z. B. das Fliegen bei hohen Sprüngen, das Landen bei Niedersprüngen aus großer Höhe, das Bewältigen von Geräten mit geschlossenen Augen unter Partnerhilfe)

3.3.1 Bewegungen an Geräten Jahrgänge 1-2

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>Körperliche Fähigkeiten <u>Koordination:</u> Reaktions-, Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeiten, Gleichgewichtsfähigkeit, Koppelungsfähigkeit</p> <p><u>Kondition:</u> Kraft, Kraftausdauer</p> <p>Schnell- und Reaktivkraft</p> <p>Beweglichkeit</p>	<p>Spielformen, Hindernisturnen und Partnerübungen mit vielfältigen Bewegungsaufgaben Balancieren, Klettern, Springen, Schweben, Schwingen, Rollen, Rutschen, Gleiten, Drehen um Körperachsen</p> <p>Grundübungen wie Beugestütze, Rumpfbeugen u.a. mit Zielvorgaben, Stangenklettern, Pendelstaffeln, Circuit Training</p> <p>Sprungkombinationen, „Kastentreppe“</p> <p>Dehnungsprogramme</p>	<p>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombinationen sowie Gerätelandschaften, sportgerechte Kleidung tragen</p> <p>Konditionelle Fähigkeit Kraftausdauer entwickeln, Die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Elastizität der Skelettmuskulatur</p>
<p>Sportliche Fertigkeiten <u>Balken:</u> Balancieren mit Handgeräten und Hindernisse, Gehen, Drehen, Laufen, Hüpfen</p> <p>Gehschritte, Laufschräge, Nachstellschritte, ½ Drehung im Stand/ Hocke, Kombination aus den o.g. Elementen</p> <p><u>Sprung:</u> Sprung auf den Kasten Sprung mit Aufhocken und Aufhocken Hockwende Strecksprung/ Mutsprung Sprunggrätsche Anlauf- & Absprungkoordination</p> <p><u>Boden:</u> Rollen vorwärts schiefer Ebene und Mattenbahnen Baumstammwägen Rolle rückwärts – Rückenschaukeln auf schiefer Ebene Sprünge</p> <p><u>Barren & Reck:</u> Mit Körperspannung an verschiedenen Geräten: Schaukeln am Reck und Barren, Schwingen am Seil/ Barren/ Ringe, Hangeln an der Sprossenwand Hüftaufschwung Hüftabzug</p> <p><u>Hindernisturnen:</u> Verschiedene Gerätearrangement, Hindernisläufe, Gerätebahnen, Hindernisstaffeln,</p>	<p>allgemein: Abbildungen, Medien</p> <p>Methodische Reihe: Laufen auf der Linie, Seil, Bank, umgedrehte Bank, Balken</p> <p>Variation von Höhen und Positionen des Balkens, Partnerhilfe</p> <p>Schwebekante, Schwebebalken niedrige Höhe, Seil, Erleichterte Bedingungen durch größere Unterstützungsfläche (Boden, Turmbank), Variation der Gerätehöhe (umgedrehte Turmbank, Hilfestellungen durch Partner, Materialien auslegen</p> <p>auf, von, über Bänke, Matten Variation von Höhen und Positionen Übungen zum Anlauf- und Absprung auf Matte, Weichmatten Hilfestellungen Stützfunktionen der Hände beachten Materialien auslegen</p> <p>Lernhilfe durch schiefe Ebene Ausgangs- und Endposition variieren (Knie, Hocke, Stand) Bodenbahnen, Synchronrollen Strecksprünge, Grätschsprünge, Hocksprünge</p> <p>Hilfestellungen durch Lehrer/in und Materialien Spielformen, Hindernisturnen und Partnerübungen mit vielfältigen Bewegungsaufgaben</p> <p>Hilfsmittel/ Hilfestellungen (Kasten, Reuther Brett etc.) Höhe der Reckstange variieren</p> <p>Bewältigung von vielfältigen turnerischen Bewegungsaufgaben. Schulung von Koordination und Kondition (Klettern, Gleichgewichtsfähigkeit, Stützkraft, Reaktionsfähigkeit</p>	<p>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombinationen sowie Gerätelandschaften, sportgerechte Kleidung tragen</p> <p>Konditionelle Fähigkeit Kraftausdauer entwickeln, Die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Elastizität der Skelettmuskulatur</p> <p>Verwendung der Fachtermini</p> <p>grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen und korrigieren, Sportliche Fertigkeiten (Hüftaufschwung) erlernen Wettkampfstätten selbstständig herrichten Gegenseitig helfen und unterstützen</p> <p>Sportliche Fertigkeiten erlernen und verbessern, Wettkampfstätten selbstständig herrichten, Gegenseitig helfen und unterstützen, Medien nutzen und interpretieren, individuelle Unterschiede, alters- und geschlechtstypische Bedingungen anerkennen, Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen, selbstständig Übungsprogramme erstellen,</p> <p>Verwendung der Fachtermini</p> <p>s.o.</p>

3.3.2 Bewegungen an Geräten Jahrgänge 3-4

3.3.3 Bewegungen an Geräten Jahrgänge 5-6

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>Körperliche Fähigkeiten</p> <p><u>Koordination:</u> Reaktions-, Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeiten, Gleichgewichtsfähigkeit, Koppelungsfähigkeit</p> <p><u>Kondition:</u> Kraft, Kraftausdauer</p> <p>Schnell- und Reaktivkraft</p> <p>Beweglichkeit</p>	<p>Spielformen, Hindernisturnen und Partnerübungen mit vielfältigen Bewegungsaufgaben</p> <p>Balancieren, Klettern, Springen, Schweben, Schwingen, Rollen, Rutschen, Gleiten, Drehen um Körperachsen</p> <p>Grundübungen wie Beugestütze an der Turmbank, Rumpfbeugen u.a. mit Zielvorgaben, Stangenklettern, Pendelstafeln, Circuit Training (Stationsbetrieb)</p> <p>Sprungkombinationen, „Kastentreppe“</p> <p>Dehnungsprogramme</p>	<p>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombinationen sowie Gerätelandschaften, sportgerechte Kleidung tragen</p> <p>Konditionelle Fähigkeit Kraftausdauer entwickeln, Die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Elastizität der Skelettmuskulatur</p>
<p>Sportliche Fertigkeiten</p> <p><u>Balken:</u> Gehen, Drehen, Laufen, Hüpfen</p> <p>Gehschritte, Laufschräge, Nachstellschritte, ½ Drehung im Stand/ Hocke , Halteelement (Kniewaage, Standwaage) Sprungelemente (Wechsel-, Galoppsprünge) Kombination aus den o.g. Elementen incl. Aufgang in den Stütz, Aufhocken, Auflaufen,... Abgang – Strecksprung (mit Grätschen, hocken der Beine, Grätschsprung)</p> <p><u>Sprung:</u> Sprunggrätsche/ Hocke am Bock mit variierter Gerätehöhe Anlauf- & Absprunghilfen Doppelbock</p> <p><u>Boden:</u> Rollen vorwärts und Mattenbahnen Baumstammwälzen Rolle rückwärts Sprünge: Galopp / Schersprung Kopf/ Handstand und Handstützüberschlag seitwärts (Rad) Übung aus Elementen zusammenstellen Gymnastische Elemente: Nachstellschritt, 3 Tritt gehen</p> <p><u>Barren & Reck:</u> Mit Körperspannung an verschiedenen Geräten: Schwingen am Seil/ Barren/ Ringe, Hangeln an der Sprossenwand Stützkraft am Barren: stützen Übungsverbinding aus Schwingen, Drehungen, in den Außenquersitz oder Grätschsitz Abgang: Kehre/ Wende</p> <p>Reck: Hüftaufschwung / Hüftaufzug Überspreizen, Knieab- und Aufschwung, Hüftumschwung, Abspreizen Abgang: Feldunterschwingung</p> <p><u>Hindernisturnen:</u> Verschiedene Gerätearrangement, Hindernisläufe, Gerätebahnen, Hindernisstafeln,</p>	<p>allgemein: Abbildungen, Medien</p> <p>Methodische Reihe: Laufen auf der Linie, Seil, Bank, umgedrehte Bank, Balken</p> <p>Variation von Höhen und Positionen des Balkens, Partnerhilfe</p> <p>Schwebekante, Schwebebalken niedrige Höhe, Seil, Erleichterte Bedingungen durch größere Unterstützungsfläche (Boden, Turmbank), Variation der Gerätehöhe (umgedrehte Turmbank, Hilfestellungen durch Partner, Materialien auslegen</p> <p>auf, von, über Bänke, Matten Variation von Höhen und Positionen Übungen zum Anlauf- und Absprung auf Matte, Weichmatten Hilfestellungen Stützfunktionen der Hände beachten Materialien auslegen</p> <p>Lernhilfe durch schiefe Ebene Ausgangs- und Endposition variieren (Knie, Hocke, Stand) Bodenbahnen, Synchronrollen Strecksprünge, Grätschsprünge, Hocksprünge</p> <p>Hilfestellungen durch Lehrer/in und Materialien Spielformen, Hindernisturnen und Partnerübungen mit vielfältigen Bewegungsaufgaben</p> <p>Hilfsmittel/ Hilfestellungen (Kasten, Reuther Brett etc.) Höhe der Reckstange variieren</p> <p>Bewältigung von vielfältigen turnerischen Bewegungsaufgaben. Schulung von Koordination und Kondition (Klettern, Gleichgewichtsfähigkeit, Stützkraft, Reaktionsfähigkeit</p>	<p>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombinationen sowie Gerätelandschaften, sportgerechte Kleidung tragen</p> <p>Konditionelle Fähigkeit Kraftausdauer entwickeln, Die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Elastizität der Skelettmuskulatur</p> <p>Verwendung der Fachtermini</p> <p>grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen und korrigieren,</p> <p>Sportliche Fertigkeiten (Hüft-Aufschwung) erlernen Wettkampfstätten selbstständig herrichten Gegenseitig helfen und unterstützen</p> <p>Sportliche Fertigkeiten erlernen und verbessern, Wettkampfstätten selbstständig herrichten, Gegenseitig helfen und unterstützen, Medien nutzen und interpretieren, individuelle Unterschiede, alters- und geschlechtstypische Bedingungen anerkennen, Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen, selbstständig Übungsprogramme erstellen,</p> <p>Verwendung der Fachtermini</p> <p>s.o.</p>

Sportartspezifisches Wissen: Wettkampfbestimmungen (Bewegen an Geräten); Sicherheitsbestimmungen; Belastungswirkungen; Verhalten bei Unfällen; Verhalten an Geräte, Geräteauf- & -abbau

3.3.4 Einführung Übungen Turnen nach Jahrgängen

	Boden	Balken	Sprung	Barren	Reck/ Stufenbarren
Klasse 2	Rolle vorwärts/ rückwärts	Gehen vorwärts/ rückwärts/ seitwärts	Drehsprunghocke am Kasten	Hängen und Schaukeln	Hängen, Schaukeln und Stützen
Klasse 3	Vorübung Kopf/ Handstand/Rad	Schrittverbindungen, Drehungen im Stand und in der Hocke, Abgang auf der Turnbank		Stützen und Überqueren, Hüftabzug	Aufgang in den Stütz, Hüftabzug
Klasse 4	Kopf-/ Handstand/Rad	wie Klasse 3 mit einem Aufgang	Sprunggrätsche am Bock	Schwingen, Drehungen im Stütz oder Sitz, Kehre	Hüftaufschwung, Überspreizen, Knieab- und - aufschwung, Abspreizen, Felgunter- schwung
Klasse 5		Sprungelemente (Wechsel-, Galoppsprünge)		Übungsverbindun g aus Schwingen, Drehungen in Sitz oder Stütz, Abgang	Umschwung (Hüft-, Spreiz oder Knieum- schwung)
Klasse 6	Übungsverbindung aus Rollbewegungen, einem Stand, Rad, Schritt und Sprungverbindungen, Drehungen, Knie- oder Standwaage	Übungsverbindung aus Aufgang, Schrittverbindungen, Sprüngen, Drehungen, Stände, Abgang	2 verschiedene Stützsprünge (Drehsprung- hocke, Sprunggrätsche, -hocke)	Übungsverbindun g aus Schwingen, Drehungen in Sitz oder Stütz, Abgang (Kehre oder Wende)	Übungsverbin- dung aus Hüftaufschwung, Überspreizen, Umschwung, Abspreizen, Felgunter- schwung

3.4 Kämpfen nach Regeln

Rangeln, balgen und kämpfen - ob mit den eigenen Erziehungsberechtigten, Geschwistern oder mit anderen: Jedes Kind sucht irgendwann nach einer Gelegenheit, seine Kräfte in spielerisch-kämpferischer Weise zu erproben und mit anderen zu vergleichen. Gegenstand dieses Themenfeldes ist eine Form friedlicher Auseinandersetzung. Im Mittelpunkt stehen das spielerische Kräftemessen in einem Sicherheit geben, den Rahmen mit klaren Regeln, das Erleben von Situationen des Kämpfens, die charakteristische Formen körperlicher Nähe und Emotionen hervorrufen, sowie das Erfahren und Erlernen des achtsamen und verantwortungsbewussten Umgangs mit anderen bei körperlicher Auseinandersetzung.

Auf der Grundlage der örtlichen Bedingungen und der personellen Voraussetzungen hat sich die Fachkonferenz Sport entschieden, das Themenfeld „Kämpfen nach Regeln“ in folgende Schwerpunkte zu untergliedern:

- Kämpfen mit und gegen einen Partner
- Kämpfen um den Raum und um/ mit Geräten

Das Bewegungsfeld „Kämpfen nach Regeln“ in der Schule sollte einen spielerisch-freudvollen Charakter aufweisen. Nicht das Siegen und Ermitteln einer Rangfolge ist das Ziel, sondern das Genießen einer aktivierenden und Körperlichkeit vermittelnden Bewegungssituation.

Erzieherische Effekte werden durch die Einheit von sportlichem Können, körperlicher Leistung und pädagogischen Überlegungen gesichert. Das Sozialverhalten in der Klasse wird durch Einordnen und Unterordnen, Gewinnen und Verlieren des Zweikampfes gefestigt. Das Miteinanderlernen soll im Zweikampf ständig umgesetzt werden.

Durch das reale Beurteilen der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit sollen Mut, Selbstbewusstsein und Achtung vor dem sportlichen Gegner gefördert werden. – Körpererfahrung

Die Lernbereichsnote bezieht sich vor allem auf die erlernten Fertigkeiten und deren situationsbedingte Anwendung mit Partner. Die Leistungsfeststellung erfolgt vorrangig durch qualitative Kriterien (s. Bewertung von sportlichen Leistungen ohne Normwerte) aber auch mit Hilfe messbarer Leistungen.

Die Beurteilung spiegelt sich vor allem im fairen regelgerechten Umgang beim Üben miteinander wider, d.h. Rücksichtnahme und Hilfe beim partnerschaftlichen Üben, sportartspezifisches Verhalten, Einhalten der Regeln, Achten der Gesundheit anderer. Hier stehen alle pädagogische Perspektiven im Vordergrund.

3.4.1 Kämpfen nach Regeln ab Jahrgangsstufe 4

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>Kämpfen mit und gegen einen Partner <u>Psychomotorik:</u> Geschicklichkeit, differenzierte Muskelspannungen beim Fallen Stürze abfangen - Fallen vorwärts, seitwärts, rückwärts (Judorolle)</p> <p><u>Koordination:</u> Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit</p> <p><u>Kondition:</u> Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit</p> <p>Taktik Schiedsrichteraufgaben übernehmen</p>	<p>Einfache Partnerkämpfe aus verschiedenen Positionen, Linienkampf, Hahnenkampf, Ringender Kreis, Zieh- und Schiebekämpfe, Umstoßen,</p> <p>Fallen Rollen nach allen Seiten</p> <p>konditionelle Schulung durch Wiederholungsmethode</p> <p>die Intensität des Krafteinsatzes und des Körperkontakts bei den Kämpfen behutsam gesteigert wird, körperliche und emotionale Nähe und Offenheit wachsen können; am Anfang Aufgaben ohne direkte körperliche Auseinandersetzung stehen, dann Kampfformen mit wenig Kraft- und Körpereinsatz schrittweise zu Kämpfen mit Vollkontakt erweitert werden,</p>	<p>Körpererfahrung Schüler verfügt über konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten</p> <p>Schüler verfügt über sportsspezifische technische Fertigkeiten</p> <p>Schüler schätzt eigenes und gegnerisches Kraftpotential ein und reagiert entsprechend</p> <p>Schüler kann Erfolge und Misserfolge wahrnehmen und entsprechend damit umgehen und fremde Leistung anerkennen</p> <p>Wagnis Schüler kann Risikosituationen beobachten, erkennen und eigene Lösungsstrategien entwickeln</p> <p>das eigene Wohlergehen und die Unversehrtheit der Kampfpartnerin/des Kampfparters höher gewichten als den Sieg</p> <p>Leistung Schüler kann Fehler erkennen, korrigieren oder als Vorteil für sich zu nutzen</p>
<p>Kämpfen um den Raum und um/ mit Geräten Bewegen auf der Matte und Fassarten</p> <p><u>Psychomotorik:</u> Geschicklichkeit, differenzierte Muskelspannungen beim Drängen, Ziehen, Schieben</p> <p><u>Koordination:</u> Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit</p> <p><u>Kondition:</u> Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit</p>	<p>Matte besetzt halten, von der Matte drängen, Weg versperren, Ball berühren, Ball wegnehmen, Kämpfen mit Geräten (Bälle, Seile, Ringe)</p>	<p>Kooperation Schüler kann Erfolge und Misserfolge wahrnehmen und entsprechend damit umgehen</p> <p>Schüler entwickeln Lösungsstrategien und wenden sie an</p> <p>Leistung Schüler kennt Regeln und kann sie im Wettkampf anwenden</p> <p>durch umsichtiges und kontrolliertes Kampfverhalten Gefährdungen anderer vermeiden</p> <p>Wagnis Risikobereitschaft einschätzen und kalkulieren</p>

Sportartspezifisches Wissen: Hilfe- und Sicherheitsmaßnahmen, Falltechniken, Fasstechniken, Regeln für ein faires Miteinander, Fachtermini

3.4.2 Allgemeine Bewertungsaspekte

Mentale Kraft

- Emotionen stabilisieren
- Körperkontrolle
- Kiai (Ausdruck von hundertprozentiger Konzentration und Kraftanspannung)

Form

- Gute Verbindung zwischen Füßen und Boden
- Körperhaltung
- Starke Muskelspannung- und Entspannung
- Richtige Winkelstellungen der Sprung- und Kniegelenke bei Beintechniken
- Richtige Koordination von Hüfte und Beinen

Körperhaltung

- Aufrechte Körperhaltung in allen Situationen
- Gerade Kopf- und Halshaltung
- Schultern natürlich zum Rücken gedreht und nach unten zu den Hacken gedrückt
- Gerade Körperhaltung bei allen Stellungen, und vor allem bei den Bewegungen

Blick

- Blickrichtung immer in Aktionsrichtung (Blick und Aktion bilden eine Einheit!)

Kraft

- Ausnutzung des Bodenkontaktes für eine schnelle Bewegung (Abstoßen/ Antigravitation) und somit Übertragung der Energie
- Koordination und Körperdynamik als eine Einheit
- Effiziente Kraftübertragung

Bewegung

- Gute Koordination der Extremitäten und des Rumpfbereiches
- Konstante Bewegungsweite
- Koordination von Kraft und Technik

Atmung

- Die Atmung muss sich der Technik anpassen
- Das Gehirn kontrolliert unsere Atmung und die Atmung kontrolliert unsere Muskeln

3.4.3 Zensurierung der Fallübungen als festgelegter Übungsablauf (Kata)

- Verbeugung
- Judorolle vorwärts mit Abschlagen; Liegenbleiben
- Aufrichten in den Stand (Grundstellung)
- Judorolle vorwärts; Abschlagen; in den Stand (Grundstellung)
- Fallübung seitwärts; Abschlagen; Liegenbleiben
- Aufrichten in den Stand (Grundstellung)
- Fallübung rückwärts aus dem Hochstand; Abschlagen; in den Stand (Grundstellung)
- Verbeugung

3.4.4 Zensurierung der Selbstverteidigung als festgelegter Übungsablauf (Kata)

Note 1

Die Hauptmerkmale der Zielübung sind deutlich ausgeprägt. Die Bewegungsausführung ist stabil, der Bewegungsfluss ist optimal.

Note 2

Die Hauptmerkmale der Zielübung sind sichtbar. Die Bewegungsausführung zeigt nur geringe Unsicherheiten, der Bewegungsfluss ist mit geringen Abweichungen vorhanden.

Note 3

Die Bewegung weist geringfügige Abweichungen von den Hauptmerkmalen der Zielübung auf. Die Bewegungsausführung ist nicht beständig, der Bewegungsfluss ist eingeschränkt.
Beispiel: Die Übung gelingt mit leichter Hilfe des Partners.

Note 4

Alle Hauptmerkmale der Bewegung sind trotz Abweichungen erkennbar. Die Bewegungsausführung ist stark differierend, der Bewegungsfluss ist stockend.
Beispiel: Die Übung gelingt mit deutlicher Fremdhilfe.

Note 5

Die Hauptmerkmale der Bewegung sind noch erkennbar.
Beispiel: Die Übung gelingt nur noch mit starker Hilfe.

Note 6

Die Bewegung wird nicht realisiert.
Beispiel: Die Übung wird nicht gezeigt oder misslingt trotz Fremdhilfe.

3.5 Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

Das Bewegungsfeld schöpft seine Inhalte aus den umfangreichen traditionellen und aktuellen Formen von Gymnastik, Tanz und Bewegungskünsten.

Im Mittelpunkt steht die kreativ-gestalterische Auseinandersetzung mit der eigenen und fremden Bewegung im Einklang mit Musik und Rhythmus ebenso wie das Erlernen zweckgebundener Bewegungsformen (Körper- und Gerätetechniken, Kombinationen, Kompositionen).

Die Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten dieses Bewegungsfeldes werden durch Übungen zur Körper-, Bewegungs- und Haltungsschulung erweitert.

<i>Inhalte</i>	<i>Beispiele</i>
<i>Tänzerische Gymnastikformen</i>	<i>Aerobic, Rope-Skipping, Rhythmische Sportgymnastik</i>
<i>Tanzformen</i>	<i>Tänze der Jugendkultur, Gesellschaftstänze, Volkstänze</i>
<i>Bewegungskünste</i>	<i>Akrobatik, Hockern, Jonglage, Kampfkunst, Sport-Stacking</i>

Die Inhalte dieses Themenfeldes lassen sich fachübergreifend und fächerverbindend, u. a. mit Musik, Theater und Deutsch (z. B. Rhythmus, Takt, Zählzeiten, Notation, Musikstile und Bewegungstheater) aufbereiten.

Besondere Lerngelegenheiten können durch mehrperspektivische Zugänge ermöglicht werden. In diesem Bewegungsfeld bietet sich die Akzentuierung folgender pädagogischer Perspektiven an:

- Leistung/Gestaltung (z. B. die eigene Gestaltung von Kürübungen, Tänzern und/oder Bewegungskunststücken und deren Präsentation)*
- Körpererfahrung (z. B. das Erspüren/Wahrnehmen von Körperpositionen und Bewegungen wie Dehnen, Anspannen, Entspannen, Atmen)*
- Kooperation (z. B. die gemeinsame Gestaltung von Gruppenübungen, Helfen und Sichern)*
- Gesundheit (z. B. die Beachtung von Grundsätzen der Funktionsgymnastik, Erwärmungs- und Cooldown-Phasen)*

3.5.1 Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 1/2

<i>Verbindliche Ziele/ Inhalte</i>	<i>Methodisch-didaktisches Vorgehen</i>	<i>Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven</i>
<p>Darstellen verschiedene Bewegungen imitieren und Bewegungen improvisiert darstellen</p> <p>Bewegen mit Gegenständen einen Gegenstand entsprechend seiner Eigenschaften kontrolliert bewegen</p> <p>Bewegen im Rhythmus sich in einem Rhythmus angemessen bewegen</p>	<p>Einbeziehung von Einzel-, Paar- und Gruppenaufstellungen</p>	<p>Leistung/ Gestaltung: Gestaltung von vorgegebenen Tänzen und Präsentation</p> <p>Körpererfahrung: Erspüren von Körperpositionen und Bewegungen</p> <p>Gesundheit: Wirkung der rhythmischen Bewegung für Wohlbefinden begreifen, Erwärmungs- und Cooldown-Phasen einführen</p>

3.5.2 Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 3/4

<i>Verbindliche Ziele/ Inhalte</i>	<i>Methodisch-didaktisches Vorgehen</i>	<i>Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven</i>
<p>Darstellen eine Bewegungsfolge nach vorgegebenen Kriterien präsentieren</p> <p>Bewegen mit Gegenständen eine vorgegebene Bewegungsfolge mit mindestens einem Gegenstand kontrolliert ausführen</p> <p>Bewegen im Rhythmus verschiedenen Rhythmen aufnehmen und sich danach bewegen</p>	<p>Gymnastik mit Partner und Gruppenarbeit nach eigener Tanzwahl</p>	<p>Leistung/ Gestaltung: Eigene Gestaltung von vorgegebenen Tänzen und Präsentation</p> <p>Körpererfahrung: Erspüren von Körperpositionen und Bewegungen wie Dehnen, Entspannen und Atmen</p> <p>Kooperation: Gemeinsame Gestaltung von Gruppenübungen und gegenseitiges Helfen</p> <p>Gesundheit: Beachtung von Grundsätzen der Erwärmungs-Cooldown-Phasen</p>

3.5.3 Bewegungsfolgen darstellen und gestalten - Jahrgangsstufe 5/6

<i>Verbindliche Ziele/ Inhalte</i>	<i>Methodisch-didaktisches Vorgehen</i>	<i>Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven</i>
<p>Darstellen einen vorgegebene Bewegungsfolge nach vorgegebenen Kriterien präsentieren</p> <p>Bewegen mit Gegenständen einen vorgegebene Bewegungsfolge mit mindestens einem Gegenstand kontrolliert ausführen</p> <p>Bewegen im Rhythmus einfache Bewegungsfolgen nach einem Rhythmus präsentieren</p>	<p>selbstständiges Erarbeiten und Erlernen eines selbst ausgedachten Tanzes mit freier Musikwahl und freier Gruppe und deren Präsentation</p> <p>Partner- und Gruppentänze</p>	<p>Leistung/ Gestaltung: eigene Gestaltung von Kurübungen, Tänzen und oder Bewegungskunststücken und deren Präsentation</p> <p>Körpererfahrung: Erspüren/ Wahrnehmen von Körperpositionen und Bewegungen wie Dehnen, Anspannen, Entspannen und Atmen</p> <p>Kooperation: gemeinsame Gestaltung von Gruppenübungen und gegenseitiges Helfen und Sichern</p> <p>Gesundheit: Beachtung von Grundsätzen der Funktionsgymnastik, Erwärmungs- und Cooldown-Phasen</p>

3.6 Bewegen im Wasser

Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht das sichere Schwimmen und sich Orientieren im und unter Wasser.

Der Bewegungsraum Wasser bietet Schülerinnen und Schülern besondere Möglichkeiten der Körper- und Bewegungserfahrung, die teilweise nur in diesem Element möglich sind. Durch die höhere Dichte des Mediums und dem damit verbundenen Auftrieb verändern sich die Bewegungsmöglichkeiten und die Körperwahrnehmung. So wird die Wirkung der Schwerkraft herabgesetzt. Der Körper kann im Wasser schweben. Strömungen und Widerstände werden erfahren. Die Atmung muss gezielter ausgeführt werden.

Für das sichere Schwimmen müssen die Schülerinnen und Schüler den Antrieb für das Fortbewegen erzeugen, den bremsenden Widerstand des Wassers überwinden sowie den zum Atmen notwendigen Auftrieb sichern.

Sich im Wasser sicher und kontrolliert bewegen zu können, ist eine unabdingbare Voraussetzung für den Wassersport und hat ggf. lebensrettende Bedeutung. Deshalb hat das Erlernen des Schwimmens einen besonderen Stellenwert.

Der Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten der Schülerinnen und Schüler erfordert aufgrund objektiver oder subjektiv wahrgenommener Gefahren eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine besondere Qualifikation der Lehrkräfte.

Eine wichtige Rolle spielen Kenntnis und Beachtung der Baderegeln mit dem Ziel, Gefahren für Gesundheit und Wohlergehen auszuschließen.

Im Land Brandenburg sollen die unten beschriebenen Standards am Ende der Jahrgangsstufe 4 erreicht werden. Die Grundschule Bestensee fährt traditionell mit der Jahrgangsstufe drei in eine einwöchiges Schwimmlager ins Sportleistungszentrum Lindow-Gransee. Dort erlernen die Kinder in einem Intensivkurs mit mehreren Einheiten am Tag das Schwimmen und damit verbundene Kompetenzen. Ist eine Fahrt aus terminlichen Gründen nicht möglich, kann sie in Klasse 4 nachgeholt werden.

Die Inhalte dieses Themenfeldes lassen sich fachübergreifend und fächerverbindend, u. a. mit den naturwissenschaftlichen Fächern (z. B. Auftrieb, Temperatur, Wetter, Wasserqualität, Atmung), aufbereiten.

3.6.1 Bewegungen im Wasser - Jahrgangsstufe 3

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>Körperliche Fähigkeiten <u>Koordination:</u> Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeiten, Umstellungsfähigkeit Koppelungsfähigkeit</p> <p><u>Kondition:</u> Ausdauer Grundlagenausdauer</p>	<p>Einsatz vielfältiger Koordinationsformen: Kombination verschiedener Arm- und Beinbewegungen, Automatisierung der Atemrhythmen, Partner- und Gruppen Übungen, Spiele im Wasser, Tauchübungen</p> <p>über die extensive Intervallmethode an die Dauermethode heranführen</p>	<p><u>Körpererfahrung:</u> Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten auf und unter Wasser, Entwicklung des Wasserbewegungsgefühls</p> <p><u>Gesundheit:</u> Konditionelle Fähigkeit Ausdauer entwickeln, Die Wirkung des Schwimmens für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis im Element Wasser entwickeln</p>
<p>Sportliche Fertigkeiten Sicherung des Auftriebs Überwindung des Wasserwiderstands Erzeugung des Abdrucks</p> <p><u>Techniken:</u> Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen</p> <p>Startsprung, Fußsprünge, Kopfsprünge</p> <p>Streckentauchen, Tieftauchen, Zieltauchen</p> <p>Weitere Bewegungsformen: Aquafitness, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen</p>	<p>Üben der Bein- und Armbewegungen als Einzelbewegung, Hinweis: möglichst viele Körperteile ins Wasser bringen, Kopfhaltung – Steuerfunktion, Üben mit dem Gleitbrett, in Rückenlage, in Bauchlage, im knietiefen Wasser aus dem Liegestütz, nach Abstoß gleiten mit Brett und differenzierter Streckenlänge</p> <p>Üben der Beinbewegung und mit dem Gleitbrett in Rückenlage, in Brustlage, Fixieren der Beine durch Partnerhilfe, durch eine Leine-Bahnbegrenzung oder durch eine Stange</p> <p>Üben der Armbewegung mit dem Gleitbrett in Bauchlage (zwischen den Knien), Hinweise: Streckung der Arme, Üben nach Abstoß vom Beckenrand, Gleiten, Atmung (pro Armzug/Atemzug), Bewegungen der Arme und Beine erfolgen in der gleichen waagerechten Ebene gleichzeitig, Medien einsetzen</p>	<p><u>Körpererfahrung:</u> grundlegende motorische Erfahrungen sammeln (unterschiedliche Lagen schwimmen) Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen und korrigieren,</p> <p><u>Wagnis:</u> Sportliche Fertigkeiten (optimale Wasserlage) erlernen, im Wasser gleiten</p> <p>Sportliche Fertigkeiten erlernen und verbessern, Gegenseitig helfen und unterstützen, Medien nutzen und interpretieren, individuelle Unterschiede, alters- und geschlechtstypische Bedingungen anerkennen, Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen, selbstständig Übungsprogramme absolvieren, Leistungsbereitschaft zeigen, sachgemäßer Umgang mit Unterrichtsmitteln, aktiv Unfälle verhüten</p>
<p>sich unter Wasser fortbewegen und orientieren</p> <p>Durchgehend ihrem Alter, erhöht um 5 Minuten, schwimmen</p> <p>einen Sprung aus ca. 1 m Höhe ausführen</p>	<p>Betonter Ristschlag aus dem Sitz am Beckenrand, Rückenkrallbeinschlag mit dem Schwimmbrett in unterschiedlichen Positionen, Rückengleichschlagübungen, Wechselarmzug an Land, Wechselarmzug im Rückwärtsgang im Wasser, Oberkörperverlagerung bis zum Gleiten,</p> <p>Arme gerade am Ohr einsetzen, Finger geschlossen halten, Arme nah am Körper führen, Wechsel von Handkanten/Handflächen, Wechselarmzug- Einsetzen eines rhythmischen Pendelns der Beine</p> <p>Wechsel zwischen den Schwimmarten ist möglich einfache Sprünge fuß-, kopfwärts, vorwärts, rückwärts ohne und mit Drehungen um die Körperachsen</p>	<p>s.o.</p> <p><u>Leistung:</u> z. B. Wettkampf</p>

Sportartspezifisches Wissen: Wesentliche Fachtermini der Schwimmtechniken; Grundkenntnisse zum Helfen und Sichern; Bedeutung des Schwimmens für eine vielseitige körperliche Ausbildung; Sicherheitsbestimmungen; Verhalten bei Unfällen; Baderegeln/hygienische Grundregeln; Wettkampfbestimmungen (Starten, Tauchzüge)

3.6.2 Bewertung des Bewegungsfeldes Bewegen im Wasser

Note	Zu erbringende Leistung
1	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderung an das Schwimmbzeichen Gold oder Silber erfüllt • Sie kennen die wichtigsten Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln und beachten sie.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderung an das Schwimmbzeichen Bronze erfüllt • Sie kennen die wichtigsten Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln und beachten sie.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderung an das Schwimmbzeichen „Pirat“ erfüllt • Sie kennen die wichtigsten Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln und beachten sie.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderung an das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ erfüllt • Sie kennen die wichtigsten Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln und beachten sie.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler schwimmen mit Schwimmsprosse und Schwimmbrett – 25 m • Sie kennen die wichtigsten Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln und beachten sie.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler verweigern die aktive Teilnahme am Schwimmunterricht.

Die Gesamtnote im Schwimmen setzt sich aus zwei Teilnoten zusammen. Zur Techniknote (siehe Tabelle) erhält jede/r SuS außerdem eine Benotung der Lern- und Leistungsbereitschaft.

Bewertungsempfehlungen für Kompetenzen

Methoden anwenden	Bewertung der Selbst- und Fremdeinschätzung in Bezug auf die Technikriterien der unterschiedlichen Schwimmstile eigene Fähigkeiten realistisch beurteilen, dem eigenen Können angemessene Anforderungen suchen (z. B.: Wie weit/Wie lange kann ich schwimmen oder tauchen, ohne mich in Gefahr zu bringen?)
Interagieren	Bewertung der Einschätzung von Risikosituationen/Handlungseinschätzung
Reflektieren und Urteile	Bewertung des Einhaltens von Regeln (Schwimmbhallenordnung, Baderegeln, Sicherheits- und Hygieneregeln)

3.7 Fahren, Gleiten, Rollen

Fahren, Rollen und Gleiten nehmen in der Freizeitwelt von Schülerinnen und Schülern einen zunehmend hohen Stellenwert ein. Ein an deren Lebenswelt orientierter Sportunterricht soll dieser Entwicklung Rechnung tragen.

Das Bewegungsfeld stellt durch die Notwendigkeit einer ständigen Anpassung und Einschätzung wechselnder Geschwindigkeiten und Umweltsituationen erhöhte Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

- Vermittlung und Aneignung eines verantwortungsvollen Umgangs und Rücksichtnahme auf die Mitmenschen, sich selbst und das Material
- Erlernen von Verhaltensregeln im öffentlichen Raum
- fachübergreifende und fächerverbindende Inhalte (mit Natur- und Gesellschaftswissenschaften)
- Akzentuierung folgender pädagogischer Perspektiven
- Gestaltung (z. B. die kreative Gestaltung von Bewegungskunststücken)
- Wagnis/Leistung (z. B. erhöhtes Bewegungstempo)
- Körpererfahrung (z. B. ausdauernde Formen der Fortbewegung, das Spüren von Auftrieb oder natürlicher Umweltreize wie Wind und unterschiedliche Temperaturen)

Verbindliche Ziele/ Inhalte	Methodisch-didaktisches Vorgehen	Angestrebte Kompetenzentwicklung und pädagogische Perspektiven
<p>Körperliche Fähigkeiten <u>Koordination:</u> Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeiten, Umstellungsfähigkeit, Koppelungsfähigkeit</p> <p>Bewegung auf Rollen, Rädern, Eis, Schnee, Wasser</p> <p><u>Kondition:</u> Ausdauer</p>	<p>Einsatz vielfältiger Koordinationsformen: Kombination verschiedener Arm- und Beinbewegungen, Partner- und Gruppenübungen,</p> <p>-Bewegen mit Rollbrett, Pedalo, Roller, Fahrrad -Gleiten mit Schlitten, Porutscher</p> <p>über die extensive Intervallmethode an die Dauermethode heranführen</p>	<p><u>Körpererfahrung:</u> Koordinative Fähigkeiten entwickeln, grundlegende motorische Erfahrungen sammeln, Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten auf verschiedenen Untergründen Gleichgewichtsentwicklung Räumliche Orientierung</p> <p><u>Gesundheit:</u> Konditionelle Fähigkeit Ausdauer entwickeln, Die Wirkung des Bewegungsgefühls für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen, nach bestmöglicher Leistung streben, Bewegungsbedürfnis entwickeln</p>
<p>Rollbrettführerschein (Klasse 1/2) Roller- und Fahrradparcours (Klasse 3/4) Skaterparcours oder Skaterwanderung (Klasse 5/6)</p>		<p>Bewertungskriterien Sportliche Leistung in den Bewegungen hinsichtlich Schwierigkeit, Bewegungsqualität (z.B. Bewegen mit und auf Geräten; Bewegungskünste)</p> <p>Effizienz der Bewegung</p> <p>Steigerung der sportlichen Leistung während des Unterrichtszeitraums unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus (im Sinne eines Gesamteindrucks der Lernfortschritte, aber auch auf der Grundlage mehrmalig wiederholter motorischer Tests)</p> <p>Vielseitigkeit (im Sinne einer vielseitigen sportlichen Leistungsfähigkeit) Lernfähigkeit und -bereitschaft (Bereitschaft, sich auf neue Aufgaben einzulassen) Anstrengungsbereitschaft (Bemühen, Einsatz beim Üben) Selbständigkeit und Zuverlässigkeit Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme auf schwächere Schüler</p>

3.8 Fitness – als integrativer Bestandteil aller Bewegungsfelder

Unter der Bezeichnung bzw. dem Bewertungspunkt „Fitnessaufgaben/ EMT“ werden Aufgaben zusammengefasst, die vorwiegend auf elementare Bewegungsfertigkeiten (motorische Kompetenzen) zurückgreifen. Bezugnehmend auf die einleitenden theoretischen Erläuterungen zu motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten setzt das erfolgreiche Realisieren dieser Aufgaben das Beherrschen alltagsrelevanter, grundlegender Fertigkeiten und das dafür notwendige Niveau der Basisfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit voraus. Basisfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen und Stoßen müssen (je nach bereits erworbenem individuellen Könnensstand im Kindergarten/Vorschulbereich) dabei vor allem in den ersten beiden Schuljahren derart gefestigt werden, dass auf diesen aufbauend, spezielle sportmotorische Fertigkeiten und Techniken erlernt werden können.

Der Themenbereich „Fitnessaufgaben/ EMOTIKON-Motorik-Test“ beinhaltet einerseits die Aufgaben aus dem EMT, wie beispielsweise den Standweitsprung und die Rumpfvorbeuge, und andererseits „Fitness-Klassiker“ wie z.B. Situps, Ausdauerlauf und Liegestütz. Es sei darauf hingewiesen, dass jede der Fitnessaufgaben auch einem der obligatorischen Themenfelder zugeordnet werden kann und somit die erbrachten Leistungen in den einzelnen Fitnessaufgaben regulär bewertet werden können.

3.8.1 EMOTIKON-Motorik-Test - Ablauf

(1) 20-m-Sprint (s)

(2) Medizinballstoßen (Jahrgangsstufe 3: 1 kg; ab Jahrgangsstufe 4: 2 kg) (m)

Anmerkungen:

Ausführung erfolgt beidhändig vor der Brust, Ellbogen knapp unterhalb der Schultern. Schwungholen durch Rückneigung des Oberkörpers ist gewünscht (Schülerinnen und Schüler auf positiven Effekt hinweisen, mitunter erläutern). Abstand zwischen Startlinie und Wand von 50 cm, um Schwungholen zu begrenzen. Wenn Durchführung an der Wand nicht möglich, kann auch ein Sprungbock oder Kasten zur Begrenzung der Rückneigebewegung verwendet werden. Zwei Versuche.

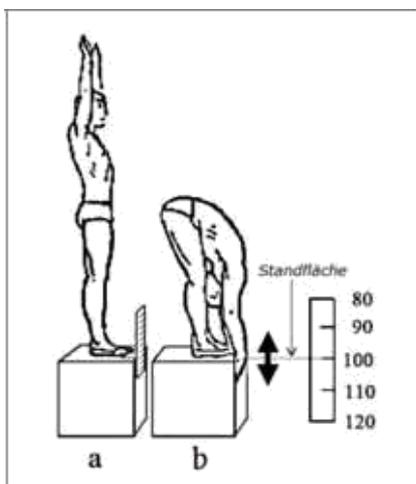
Messwertaufnahme: auf zehn Zentimeter genau

Leistungswert: Bestwert der beiden Versuche

(3) Standweitsprung (m)

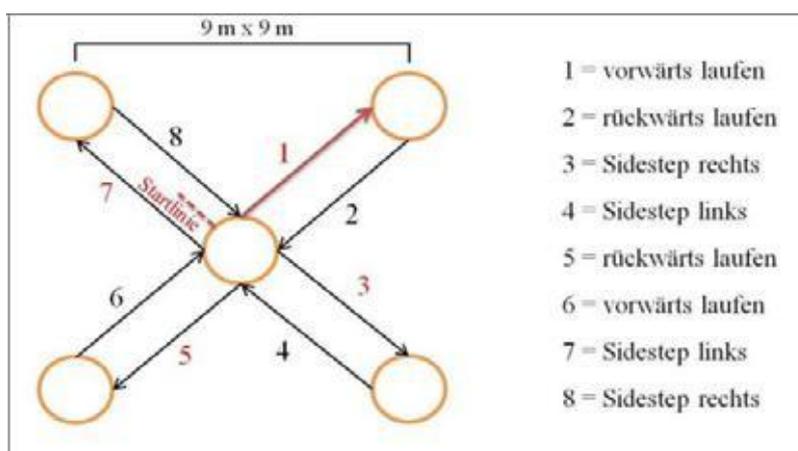
(4) Rumpfbeugen vorwärts(cm)

Rumpfvorbeuge: Durchführung und Messwertaufnahme (modif. nach MBS, 2002, S.421)



(5) Sternlauf (s)

Abb. 3.2.2 Sternlauf, (9 x 9 m – Quadrat), mit festgelegten Lauf- und Bewegungsformen



Anmerkungen: Startposition ist links neben dem Mittelball. Jedes Mal bevor die Bewegungsrichtung/Laufform geändert wird, muss der entsprechende Eckball oder Mittelball mit einer Hand berührt werden.

(6) 6-min-Lauf (m)

3.8.2 EMOTIKON-Motorik-Test – Bewertung

20-m-Sprint (s)										
Note	3. Kl		4. Kl		5. Kl		6. Kl		7. Kl	
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	3,7	3,9	3,6	3,8	3,5	3,6	3,4	3,5	3,3	3,4
2	4,1	4,2	4,0	4,0	3,9	3,9	3,7	3,7	3,6	3,6
3	4,5	4,6	4,4	4,5	4,3	4,3	4,2	4,2	4,1	4,0
4	4,9	5,0	4,8	4,8	4,7	4,6	4,6	4,5	4,5	4,3
Medizinballstoßen (Jahrgangsstufe 3: 1 kg; ab Jahrgangsstufe 4: 2 kg) (m)										
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	5,30	4,70	5,48	5,29	7,20	6,00	8,00	7,00	9,00	8,00
2	4,60	4,00	4,78	4,59	6,30	5,20	7,20	6,20	8,20	7,20
3	3,90	3,40	4,18	3,79	5,20	4,20	6,00	5,00	7,00	6,00
4	3,20	2,70	3,58	2,99	4,50	3,70	5,20	4,20	6,20	5,20
Standweitsprung (m)										
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	1,62	1,53	1,76	1,63	1,77	1,72	1,87	1,81	1,98	1,81
2	1,42	1,34	1,51	1,51	1,58	1,60	1,67	1,68	1,76	1,68
3	1,22	1,15	1,30	1,30	1,41	1,38	1,48	1,44	1,57	1,44
4	1,02	0,96	1,09	1,08	1,22	1,14	1,29	1,20	1,36	1,20
Rumpfbeugen vorwärts (cm)										
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	109	111	109	111	110	112	110	112	111	113
2	102	105	102	105	102	105	102	105	102	105
3	95	99	95	99	95	99	94	99	95	99
4	87	92	87	92	86	91	86	91	86	91
Sternlauf (s)										
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	19,1	20,1	18,5	18,9	17,3	17,7	16,7	16,8	16,1	15,9
2	22,0	22,9	20,4	21,4	19,1	19,7	18,3	19,0	17,5	18,3
3	25,2	25,8	22,3	23,7	21,0	21,8	20,2	20,9	19,4	20,0
4	28,3	28,7	24,2	26,1	22,9	23,8	21,9	22,8	21,1	21,8
6-min-Lauf (m)										
	m	w	m	w	m	W	m	w	m	w
1	1.282	1.177	1.177	1.234	1.389	1.255	1.424	1.276	1.511	1.276
2	1.140	1.051	1.051	1.101	1.234	1.132	1.255	1.137	1.344	1.137
3	997	925	925	969	1.072	1.013	1.070	991	1.177	991
4	850	798	798	847	893	899	879	865	1.004	865

3.8.3 Fitness allgemein – Übungen

Skizze für Schlangellauf Abstand: 4m – 1m – 4m – 1m – 4m – 1m – 5m

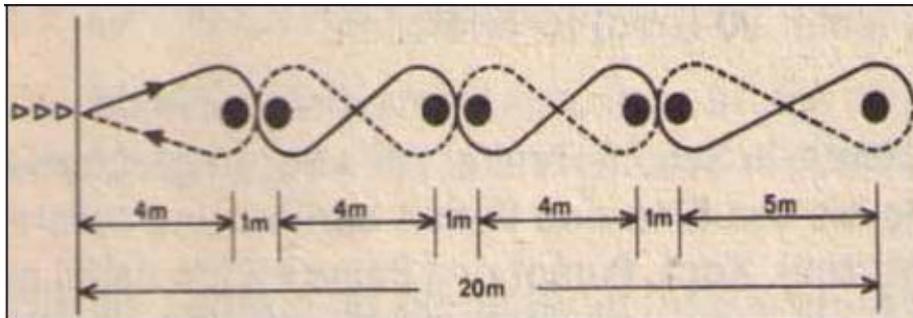


Abbildung Klimmzüge (klassisch)

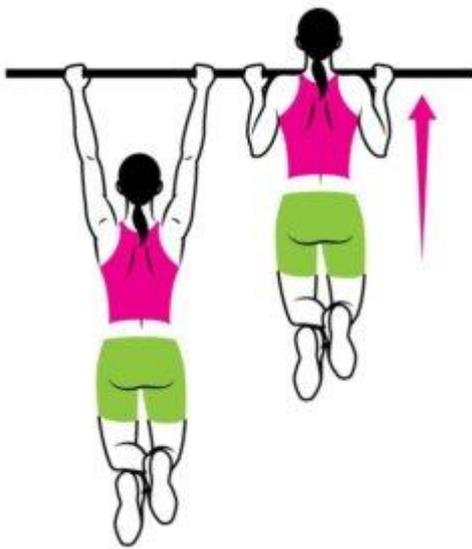


Abbildung Klimmzüge (schräg)

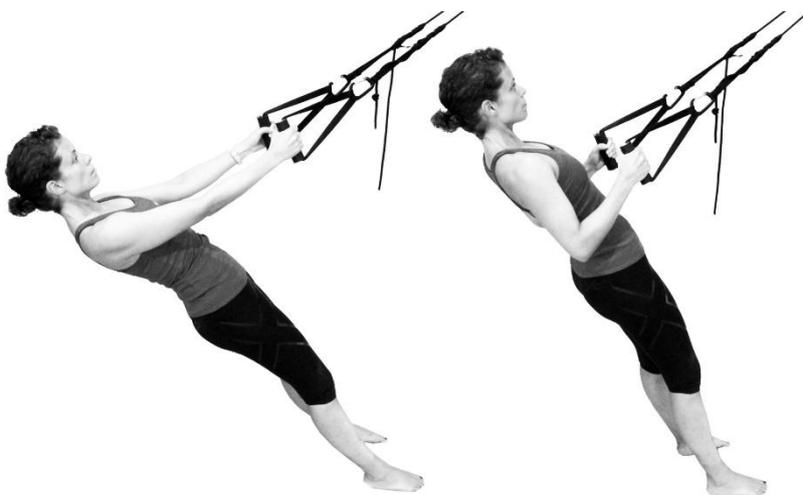
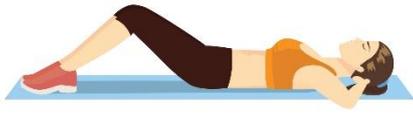
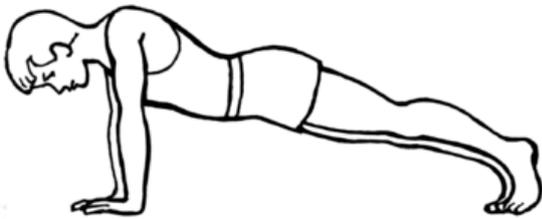


Abbildung Sit-Ups



Abbildungen Liegestütze



3.8.4 Fitness – Bewertung

Liegestütze (Anzahl) Kl. 3 und 4 verkürzt im Kniestand, ab Kl. 5 klassisch										
Note	3. Kl		4. Kl		5. Kl		6. Kl		7. Kl	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	30	40	35	26	18	31	20	35	25
2	30	24	35	29	18	12	22	14	27	18
3	20	17	25	20	11	7	13	9	16	10
4	13	10	15	12	5	3	6	3	7	4
Klimmzüge im Schrägliegehang (Anzahl) / Ab Klasse 4 männlich klassisch										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	33	36/4	35	40/6	39	45/8	40	-/11	46
2	27	23	29/2	24	30/4	26	33/6	28	-/7	34
3	17	14	20/1	15	23/2	16	26/4	18	30/4	21
4	10	7	16	8	18/1	9	20/2	11	18/2	5
Stangenklettern – 4m (s/bzw. geschaffte Höhe in m)										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	8,4	12,5	7,5	9,6	6,5	8,6	5,5	6,9	4,7	6,6
2	12,7	17,2	9,5	12,7	8,2	11,8	7,5	10,2	6,3	8,3
3	21,7	4 m	16,9	4 m	14,7	4 m	12,2	20,5	10,2	16,4
4	3 m	2 m	4 m	3 m	4 m	3 m	22,5	4 m	17,0	24,3
Rumpfaufrichten aus der Rückenlage (Sit-ups) in 30 s (Anzahl)										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	20	19	21	20	22	21	23	22	24	23
2	16	15	17	16	18	17	19	18	20	19
3	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16
4	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12
Seilspringen (Anzahl) Klasse 3 und 4 - 30 s; ab Klasse 5 - 60 s										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	40	45	45	50	95	100	100	110	110	120
2	35	40	40	45	80	85	85	90	90	100
3	30	35	35	40	60	65	65	70	70	80
4	20	25	25	30	40	45	45	50	50	60
Hockwende über Langbank 30 sec (ab Klasse 3), jeder Versuch re/links zählt										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	33	40	38	45	43	50	48	55	53
2	32	30	37	35	42	40	47	45	52	50
3	29	27	34	32	39	37	44	42	49	47
4	25	23	31	29	36	34	41	39	46	44
Aufhocken – Grätschen Langbank										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	28	26	30	28	32	30	34	32	36	34
2	25	23	27	25	29	27	31	29	32	31
3	22	20	24	22	26	24	28	26	29	28
4	19	17	21	19	23	21	25	23	26	25
Slalom/Schlängellauf (in sec)										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	14,3	14,5	13,6	14,1	13,3	13,7	12,8	13,5	12,5	13,3
2	14,9	15,2	14,0	14,7	13,8	14,4	13,4	14,2	13,1	13,9
3	16,0	16,5	15,0	15,7	14,6	15,4	14,0	15,1	13,8	14,9
4	17,5	18,0	16,5	16,9	16,0	16,4	15,3	16,1	14,8	15,9
Dreierhopp (m) Absprung aus dem Stand										
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4,50	4,40	5,00	4,80	5,40	5,10	5,70	5,30	6,41	5,96
2	4,10	4,00	4,50	4,40	4,90	4,70	5,20	4,90	5,73	5,48
3	3,80	3,55	4,10	4,00	4,50	4,35	4,85	4,60	5,03	4,84
4	3,20	3,10	3,60	3,50	3,80	3,70	4,00	3,90	4,33	4,30

4. Leistungsbewertung

4.1 Grundsätze der Leistungsbewertung

4.1.1 Rahmenrechtliche Bedingungen

Im „Rahmenlehrplan Grundschule – Sport“² werden im Kapitel 6 „Umgang mit Leistungen“ die Grundsätze jeder Leistungsermittlung und Leistungsbewertung formuliert: „Bei allen Maßnahmen zur Leistungsermittlung und -bewertung ist die Würde der Schülerin/des Schülers zu achten und der Blick auf die Stärkung der Schülerpersönlichkeit zu richten. Deshalb zielen die Maßnahmen auf die Bestätigung des Erreichten und das Aufzeigen weiterer Lernschritte sowie die Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung.“

Gezielte Differenzierung trägt dazu bei, die individuellen Leistungsmöglichkeiten zu erweitern und Erfolgchancen für alle Schülerinnen und Schüler zu sichern. Lernsituationen sind deutlich von Leistungssituationen zu trennen.

Grundlage der Leistungsermittlung und -bewertung sind das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete und Geübte. Eine Leistungsbewertung kann erfolgen durch:

- die Selbsteinschätzung (z. B.: Lerntagebücher, Ich-Kann-Bücher (Was habe ich heute gelernt? Was muss ich noch üben?), Leistungsentwicklungskarten]
- Fremdeinschätzung durch die Schülerinnen und Schüler
- Fremdeinschätzung durch die Lehrerinnen und Lehrer (unterschiedliche Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sind aus physischer, psychischer und sozialer Sicht pädagogisch zu berücksichtigen)

Die Bewertung soll:

- je nach Anforderung auf einem Vergleich mit eigenen Leistungen und/oder fremden Leistungen beruhen
- nach Kriterien, bei deren Erstellung eine Beteiligung der Schülerinnen und Schüler anzustreben ist, erfolgen, welche vor der Leistungsermittlung erläutert wurden
- das individuelle Lernen unterstützen durch unterschiedliche Wahlmöglichkeiten (z.B. die Wahl des Zeitpunktes der Leistungskontrolle, verschiedener Inhalte bzw. Ergebnisse (Reck- oder Barrenübung, Hoch- oder Weitsprung), der Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) usw.)
- so organisiert werden, dass sie den fachdidaktischen Anspruch einer angemessen hohen Bewegungsintensität im Hinblick auf die Gesamtgruppe erfüllt (z.B. die Bewertung einer Gruppe im Rahmen eines Stationsbetriebes).

Die Bewertung von Leistungen der Schülerinnen und Schüler beruht auf dem jeweiligen Entwicklungsstand der körperlichen Fähigkeiten, sportlichen Fertigkeiten und dem Wissen, dem Lernverhalten, welches die Lernbereitschaft, den Leistungswillen, die Mitarbeit und die sozialen Verhaltensweisen berücksichtigt und dem Lernfortschritt, der vor allem auch in Abhängigkeit von der physischen und psychischen Entwicklung sowie dem augenblicklichen Zustand der einzelnen Schülerinnen und Schüler betrachtet werden muss.“

4.1.2 Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportarten

Bei der Festlegung der Gesamtnote bildet das Können (körperliche Fähigkeiten, sportliche Fertigkeiten und Wissen) die Basisnote. Lernverhalten und Lernfortschritt können die Gesamtnote um einen Skalenwert erhöhen oder absenken. Die Themenfelder/Stoffgebiete gehen gleichwertig in die Leistungsbewertung ein

4.1.3 Bewertung unter Berücksichtigung der sport- und bewegungsbezogenen Handlungskompetenz

- Weiten, Zeiten, Höhen (z.B. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik, Bewegen im Wasser – Schwimmen)
- Schwierigkeit, Bewegungsqualität (z.B. Bewegen an Geräten – Turnen, Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz)
- Effizienz, Spielerfolg (z.B. Spielen – Spiele)
- Vielseitigkeit (im Sinne einer vielseitigen sportlichen Leistungsfähigkeit)

4.1.4 Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

- Interesse an und Wissen um Gesundheit und Hygiene (Kenntnis von gesundheits-fördernden und gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen im Sport)
- Lernfähigkeit und -bereitschaft (Bereitwilligkeit, sich auf neue Aufgaben einzulassen)
- Anstrengungsbereitschaft (Bemühen und Einsatz beim Üben, Spielen usw.)
- Selbstständigkeit (eigenständiges Lösen von Aufgaben)
- Zuverlässigkeit (verlässliche Erledigung von Aufgaben)
- Hilfsbereitschaft (Unterstützung von Mitschülern)
- Rücksichtnahme auf schwächere Mitschüler (fürsorgliche Achtsamkeit für Mitschüler)
- Akzeptieren schwächerer und Anerkennung stärkerer Mitschüler (Tolerieren von Könnensdifferenzen)
- Fairness im Spiel (Beachtung und Einhaltung vereinbarter Regeln)
- Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft (Zusammenarbeit beim Lösen von Aufgaben)
- Fähigkeit und Bereitschaft zur gewaltfreien Konfliktbewältigung (argumentative Lösung von Auseinandersetzungen)

4.1.5 Bewertung und Lernberatung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

- Steigerung der sportlichen Leistung während des Unterrichtszeitraums unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus (im Sinne eines Gesamteindrucks der Lernfortschritte, aber auch auf der Grundlage mehrmalig wiederholter motorischer Tests)
- Außerunterrichtliche und außerschulische sportliche Tätigkeit

4.2 Formen der Leistungsbewertung

Folgende Formen der Leistungsermittlung und -bewertung können genutzt werden:

- übungsbegleitende Leistungsbewertung
- geplante Leistungskontrolle am Ende eines Übungsabschnittes, Schüler melden sich zur Leistungsbewertung, Arbeit mit Leistungskarten
- langfristige Beobachtung des Lernverhaltens, der Ausübung organisatorischer Schülertätigkeiten, der Teilnahme am außerunterrichtlichen oder außerschulischen Sport
- Erfüllung von schriftlichen und mündlichen Aufgaben zu bestimmten Themen (Zensierung von Wissen)