

Schulinternes Curriculum Sport der Vorgebirgsschule Alfter

Oktober 2022

Inhalt

1. Allgemeines

- 1.1 Theoretische Grundlagen
- 1.2 Kompetenzorientiertes Fachcurriculum für einen inklusiven Sportunterricht
- 1.3 Pädagogische Perspektiven
- 1.4 Wie gelingt guter Sportunterricht?
- 1.5 Sicherheit im Schulsport

2. Bereiche, Schwerpunkte und Kompetenzstufen

- 2.1 Bereiche im Überblick/Schaubild
- 2.2 Bereiche mit Kompetenzstufen und Beispielen
 - Bereich A: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausbauen
 - Bereich B: Allgemeine Spielfähigkeit –
Das (Bewegungs-)Spielen entdecken und Spielräume nutzen
 - Bereich C: Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen
 - Bereich D: Bewegen im Wasser – Schwimmen
 - Bereich E: Bewegen an Geräten – Turnen
 - Bereich F: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
 - Bereich G: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
 - Bereich H: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport
 - Bereich I: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

3. Padlet

1. Allgemeines

Dem Schulsport liegt der allgemeine Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule zugrunde. Hierbei geht es um die optimale Entfaltung der Möglichkeiten und Fähigkeiten des Individuums sowie die möglichst selbstständige Teilhabe und Partizipation an Gesellschaft und Kultur.

Der Schulsport orientiert sich mit seinem spezifischen Bildungsanliegen schulstufen- und schulformübergreifend am folgenden Doppelauftrag:



(Abb. 1: Der Doppelauftrag des Schulsports aus: Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen; Hrsg: Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2015)

In den letzten Jahrzehnten haben sich Bewegung, Spiel und Sport über den gesamten Lebenslauf hinweg zu einem wesentlichen Bestandteil der Lebenswelten von Menschen in modernen Gesellschaften weiterentwickelt. Jugendliche haben hier häufig sogar stilprägende Leitfunktionen übernommen. Dabei ist der Sport vielgestaltiger geworden und bietet Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Kontexten auf ihre jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtete Möglichkeiten der Partizipation und Entfaltung.

1.1 Theoretische Grundlagen

Die theoretischen Grundlagen für den Schulsport an der Vorgebirgsschule Alfter basieren auf der Aufbereitung der folgenden Lehrpläne und Rahmenvorgaben:

- **Lehrplan Sport Grundschule, NRW 2009**
- **Rahmenvorgaben für den Schulsport in NRW 2014**
- Lehrplan für den Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung – Sport und Bewegung, Bayern 2019
- Rahmenvorgaben Bewegungserziehung und Sport in der sonderpädagogische Förderung, NRW 2005

1.2 Kompetenzorientiertes Fachcurriculum für einen inklusiven Sportunterricht

- Kompetenzstufen orientieren sich an den Fähigkeiten des/der Einzelnen. Damit werden Fertigkeiten altersunabhängig erreicht.
- Die Kompetenzerwartungen werden unter Berücksichtigung des Inklusionsanspruchs akzentuiert und umgesetzt.
- Die Teilhabe von Menschen mit **komplexer Behinderung** wird als durchgängiges Prinzip gewährleistet: Schüler*innen mit komplexer Behinderung erleben sich und ihren Körper bei

allen Sportaktivitäten und beteiligen sich an den Grundtätigkeiten im Rahmen ihrer Möglichkeiten **von passiv bis aktiv**.

- Visualisierungen und Kommunikationshilfen sind Bestandteil jeden Sportunterrichtes auch um Mitplanen und Reflektieren für die Schüler*innen zu ermöglichen.

1.3 Pädagogische Perspektiven

Die Entwicklung von sportlichem Lernen erfolgt auf der Basis eigener Vorerfahrungen durch eigenes Handeln und Sammeln vielfältiger neuer Erfahrungen. Schulsportliche Angebote müssen für die Schüler*innen mit Sinn belegt sein. Die Pädagogischen Perspektiven sind dabei Blickrichtungen, die man auf den Schulsport einnehmen kann. Der Zugang über diese Pädagogischen Perspektiven kann als zentrales Prinzip des erziehenden Sportunterrichts verstanden und zur Öffnung eines breiten Spektrums an sportlichen Bildungschancen genutzt werden. Jede Pädagogische Perspektive lässt erkennen, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann.

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Etwas wagen und verantworten (C)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

1.4 Wie gelingt guter Sportunterricht?

Im Folgenden werden Aspekte aufgeführt, die zu einem guten Gelingen des Sportunterrichtes wesentlich beitragen können.

- **Klare Strukturierung des Unterrichtes** durch roten Faden, Raumregie, Sprache, (visualisierte) Aufgabenstellung, Regeln, Rituale, Konsequenzen
- **Hoher Anteil an Bewegungszeit** mit einem bewegungsförderlichen Unterrichtsklima
- **Emotionalität** – „Sport macht Spaß!“
- **Soziabilität** – Sport geschieht in der Gruppe
- **Bewusstes Fördern und Üben** – Zielorientierung, Differenzierung
- **Zunehmende Verantwortlichkeit** der Schüler*innen durch Einbinden in die Themenwahl, Zielsetzung, Planung und Gestaltung
- **Selbstreflektion der Schüler*innen/Feedback** z. B. durch Smileys, Präsentation einer erarbeiteten Fertigkeit/Einheit, Visualisierung schulsportlicher Aufgaben z.B. durch Stationskärtchen, Fotos, Darstellen des individuellen Lernzuwachses
- **Klare Leistungserwartung** durch klar formulierte Ziele, Verbindlichkeit, Leistungsbeurteilung
- **Methodenvielfalt** – z.B. Lernaufgaben (visualisiert) als methodisches Element innerhalb einer grundsätzlichen Methodenvielfalt

1.5 Sicherheit im Schulsport

Regeln für den Sportunterricht in (der Turnhalle) der Vorgebirgsschule

- Die Schüler*innen dürfen sich **nur unter Aufsicht** einer Lehrkraft oder einer beauftragten Person in der Turnhalle aufhalten.
- Die **Regeln** müssen vor jedem Sportunterricht besprochen werden bzw. den Schüler*innen bekannt sein.
- Die Schüler*innen dürfen nur in **geeigneter Sportbekleidung** turnen. Schmuck muss abgelegt werden. Lehrer*innen haben hierbei eine Vorbildfunktion!
- Die Turnhalle darf nur mit **geeigneten Sportschuhen** betreten werden, niemals auf Socken turnen – Rutschgefahr!

Um den Sportunterricht sicher und ökonomisch zu organisieren, gibt es folgende Voraussetzungen:

- Geräte dürfen nur von einer Lehrkraft oder einer beauftragten Person aus den Materialräumen geholt und wieder eingeräumt werden – Gefahren für Schüler*innen im Materialraum beachten!
- Erlernen des **Gerätetransportes** und Kennenlernen und Beachten von **Sicherheitshinweisen**: Vom Kleingerätetransport zum Großgerätetransport!
- **Beteiligung und Anleitung** der Schüler*innen von Anfang an **am Transport** von Matten, Weichbodenmatten, großen und kleinen Kästen und Langbänken **in Abhängigkeit von Körpergröße, Kraft und Fähigkeiten...** (z.B. Gerätepass)

Regeln für das Schwimmen/den Schwimmunterricht an der Vorgebirgsschule

- Der Schwimmunterricht darf nur von Lehrkräften mit entsprechenden **Rettungsfähigkeitsnachweisen** erteilt werden.
- **Allgemeine Baderegeln** müssen vor jedem Unterricht besprochen werden und bedürfen regelmäßiger Wiederholung (eventuell Dokumentation im Klassenbuch).
- Schmuck muss abgelegt werden.
- Die Schüler*innen dürfen nur in **geeigneter Badebekleidung** schwimmen.
- Die Schüler*innen müssen vor und nach dem Schwimmen **duschen**.
- Die Schüler*innen sollten vor dem Schwimmen auf Toilette gehen.
- Im Schwimmbad muss man **langsam gehen**.

(Sicherheitsförderung im Schulsport, Rechtsgrundlagen; Hrsg: Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2020: https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/1033_Inhalt.pdf)

2. Bereiche, Schwerpunkte und Kompetenzstufen

2.1 Bereiche im Überblick



Das breite inhaltliche Spektrum des Schulsports ist in neun Bewegungsfelder und Sportbereiche geordnet. Dabei sind in allen Bereichen in altersangemessener Weise Kenntnisse und Einsichten integriert, die unverzichtbarer Bestandteil des Lernens im Schulsport sind. Das Reflektieren, Einordnen und Beurteilen von Handlungen und Lernerfahrungen sowie die mehrperspektivische Auseinandersetzung mit Sport bilden Ausgangspunkte für individuelle Urteilsbildung, Partizipation und wertschätzendes Handeln in sozialer Verantwortung.

Die zunächst aufgeführten sportbereichsübergreifenden Bewegungsfelder *A – Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen* und *B – Allgemeine Spielfähigkeit – Das (Bewegungs-) Spielen entdecken und Spielräume nutzen* sind von grundlegender Bedeutung für die Förderung von personalen, sozialen und fachlichen Entwicklungspotenzialen durch Bewegung und Spiel. Sie schaffen damit auch Voraussetzungen für das Lernen in den danach dargestellten Bewegungsfeldern und Sportbereichen C bis I. Themen in diesen beiden ersten Bewegungsfeldern können den Unterricht eigenständig bestimmen; sie können aber auch in die Lernprozesse der Bereiche C bis I einbezogen werden.

2.2 Bereiche mit Kompetenzstufen und Beispielen

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Grundlegend für die kindliche Entwicklung sind elementare Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen, bei denen es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, den Erwerb von Bewegungssicherheit in alltäglichen Bewegungsformen, Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, Raumorientierung und das Zusammenspiel der Sinne geht. Auch die Entwicklung und Stabilisierung koordinativer und konditioneller und die Verbesserung selbstregulativer Fähigkeiten sind hier zentral. D.h. die Schüler*innen nehmen sich selbst und ihren Körper wahr und entwickeln Verständnis für funktionell richtiges Bewegen. Sie erfahren und begreifen die Veränderbarkeit ihrer koordinativen und konditionellen Möglichkeiten und gewinnen Bewegungssicherheit in vielfältigen alltäglichen Bewegungsformen.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren
- Sich des eigenen Körpers bewusstwerden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erfahren
- Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen
- Die Reaktionen des Körpers in Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten
- Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

1. Schwerpunkt: Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen bewegen sich mit oder ohne Unterstützung im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen. Sie erleben dabei Bewegung als elementare Körpererfahrung.	Die Schüler*innen bewegen sich auch ohne Wahrnehmungshilfen sicher im Raum.	Die Schüler*innen bewegen sich sicher im Raum auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet ist.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich mit oder ohne Unterstützung auf verschiedene Arten fort, während die Lehrperson einen schnellen oder langsamen Takt vorgibt (Handtrommel, Klatschen, Stampfen). • werden in einem umgedrehten Kastenoberteil o.ä. gefahren (langsam/schnell). • balancieren z.B. über einen Geräteparcours bestehend aus Weichbodenmatten, Bänken, Wippe, Turnmatte, Wackelbrett mit Hilfestellung durch die Lehrkraft (Hand, Stock, Band, Seil). • balancieren den Körper auf einem rollstuhltauglichen Parcours aus und erleben sich in anderen Raumlagen (Rampen rauf und runter, über zwei Bänke geschoben werden...). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich mit oder ohne Unterstützung auf verschiedene Arten fort und geben dabei selbst einen langsamen oder schnellen Takt vor (Handtrommel, Klatschen, Stampfen, Musik hören) und passen das Bewegungstempo an. • mit Rollstuhl geben den Takt vor, während der Begleiter sich den Vorgaben anpasst. • balancieren ohne Hilfestellung z.B. über einen Geräteparcours bestehend aus Weichbodenmatten, Bänken, Wippe, Turnmatte, Wackelbrett. • mit Rollstuhl fahren selbst z.B. über eine Wippe, Matte, Bänke... 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich mit geschlossenen Augen auf verschiedene Arten fort und geben dabei selbst einen langsamen oder schnellen Takt vor (Handtrommel, Klatschen, Stampfen, Musik hören) und passen das Bewegungstempo an. • mit Rollstuhl fahren selbst. • balancieren z.B. mit geschlossenen Augen, mit Ohrstöpseln, mit plötzlich auftretenden Störgeräuschen z.B. über einen Geräteparcours bestehend aus Weichbodenmatten, Bänken, Wippe, Turnmatte, Wackelbrett ohne Hilfestellung. • mit Rollstuhl fahren selbst z.B. mit geschlossenen Augen, mit Ohrstöpseln, mit plötzlich auftretenden Störgeräuschen z.B. über eine Wippe, Matte, Bänke...

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		
2. Schwerpunkt: Sich des eigenen Körpers bewusstwerden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erfahren die Grenzen ihres Körpers durch Kontakt zu anderen Menschen und Gegenständen in unterschiedlichen Positionen im Raum.	Die Schüler*innen nehmen die Grenzen und Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers wahr und nutzen diese in einfachen Spiel- und Bewegungsformen.	Die Schüler*innen sind sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich in Ruhe und in Bewegung körpergerecht.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden mit unterschiedlichen Materialien abgerollt oder massiert (Tennisball, Massageball). • werden mit verschiedenen Materialien abgedeckt (Sandsäckchen, Decken). • werden in unterschiedlichem Tempo durchs Wasser bewegt. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben die Bewegungsrichtungen unterschiedlicher Gelenke. • schätzen ihre Körperformen ein und vergleichen sie mit ihrer wirklichen Umrisszeichnung. • bewegen von einem Partner benannte Körperteile. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen unterschiedliche Bewegungen nach rechts oder links aus. • erspüren verschiedene funktionell richtige Körperhaltungen im Gehen, Stehen, Sitzen, Knien und Liegen und kennen ihre Bedeutung für den Haltungsaufbau.

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		
3. Schwerpunkt: Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben in unterschiedlichen Körperpositionen Situationen der körperlichen Anspannung und Entspannung. Sie erleben dabei Bewegung im Sinne außergewöhnlicher Körpererfahrung.	Die Schüler*innen nehmen Anspannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größe wahr. Sie stellen Anspannung in vorgegebenen Bewegungssituationen zielgerichtet her und erfahren den Unterschied zu Entspannung Ruhesituationen.	Die Schüler*innen kennen Anspannung und Entspannung als relevante Größe für Bewegung und Ruhezustände und setzen bekannte (Entspannungs-) Techniken im Sport und im Alltag bewusst ein.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen unterschiedliche Körperpositionen ein: liegen, knien, sitzen, stehen oder hängen. • werden in einem Schaukeltuch geschaukelt. • nehmen in kurzem Wechsel nacheinander Positionen körperlicher An- und Entspannung ein, z.B. Liegen auf der Weichbodenmatte, Sitzen auf dem Gymnastikball. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben Situationen körperlicher Anspannung in haltenden und bewegten Positionen an Turngeräten. • massieren eine*n Partner*in (ggf. mit Kleingeräten) und werden ebenfalls massiert. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen Entspannungstechniken und können ihre Muskulatur während der Ruhesituation gezielt an- und entspannen (z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson). • nehmen Situationen körperlicher Anspannung im Alltag bewusst wahr und können ihre Muskulatur gezielt entspannen.

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		
4. Schwerpunkt: Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen spüren ihren Körper in ungewohnten Bewegungssituationen, Geschwindigkeiten, Bewegungsvarianten und Raumlagen. Dabei erleben sie Anspannung und Ruhephasen.	Die Schüler*innen erfahren die unterschiedlichen Reaktionen des Körpers in verschiedenen Körperpositionen sowie in Ruhe und Bewegung.	Die Schüler*innen kennen die Reaktionen von sportlicher Anstrengung auf den Körper sowie den Effekt einer Ruhepause und können Be- und Entlastung dosieren und gezielt einsetzen.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> mit Rollstuhl verändern die Raumlage z.B. kippen, drehen, tanzen, über Wippe fahren, über Weichboden fahren, Start- und Stopperfahrungen. meistern mit Unterstützung verschiedene Bewegungsrichtungen, bewältigen Anstiege, bewegen sich über diverse Untergründe.... erfahren Zug und Druck, veränderte Atmung und Körpertemperatur. weisen mit Unterstützung und Kommunikationshilfen auf Veränderung des Körpers hin. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> beobachten ihre Atmung, ihren Puls bzw. Herzschlag während unterschiedlicher Bewegungsaufgaben und in Ruhe. erleben Schweiß nach sportlicher Tätigkeit als ein Zeichen körperlicher Anstrengung. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> fahren mit dem Fahrrad, Roller, Kettcar... in fünf Minuten eine möglichst lange Strecke in einem möglichst konstanten Tempo. setzen Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung und nehmen sich bewusste Erholungspausen.

Bereich A – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		
5. Schwerpunkt: Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben sich selbst in für sie bislang ungewohnten Körperhaltungen, üben diese und erfahren konditionelle und koordinative Verbesserungen.	Die Schüler*innen verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.	Die Schüler*innen kennen elementare Vorgehensweisen zur Verbesserung ihrer koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und wenden diese in der Bewegungshandlung an.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> trainieren regelmäßig das Stehen im Stehtrainer. sitzen (ggf. mit Unterstützung) auf einem festen (z.B. Stuhl, kleiner Kasten) oder beweglichen (z.B. Gymnastikball) Gegenstand. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> gehen regelmäßig Schwimmen, Radfahren, Laufen, Spazieren... üben einfache Schrittfolgen für Tanz- oder Aerobic-Choreographien. trainieren an Kraftgeräten (in einem Fitnessstudio). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> laufen schnell, ausdauernd und koordiniert (Lauf-ABC), machen Lauferfahrten im Gelände, setzen sich eigene Ziele und überlegen sich Möglichkeiten, diese zu erreichen. überlegen sich einen selbstständig einen Übungszirkel für die Sporthalle.

Bereich B – Allgemeine Spielfähigkeit - Das (Bewegungs-)Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Spielen als Betätigungsform hat seinen Zweck in sich selbst. Durch eigenes Tun, d.h. durch den Einsatz des Körpers und der Sinne, durch Erproben und Experimentieren, lässt sich die Welt erschließen. Spielen bereitet Freude, es fördert Kreativität und Fantasie, sowie eine selbstständige und aktive Auseinandersetzung mit sachlichen und sozialen Zusammenhängen.

Im Sportunterricht bezieht sich Spielen sowohl auf freies, erkundendes Spielen als auch auf Spielen mit Alltagsmaterialien und Sportgeräten oder regelgeleitetes Spiel. Es sollen Gelegenheiten geboten werden, Spielräume zu entdecken und zu gestalten, Spielideen selbst zu entwickeln und eigene Spiele zu (er)finden, aber auch Spiele nachzuspielen. Die Schüler*innen lernen selbst notwendige Spielvereinbarungen zu treffen, um möglichst alle in die Spielhandlungen einzubeziehen. Sie sammeln dabei vielfältige körperliche, soziale und materiale Erfahrungen. Sie entdecken und praktizieren Spielen als soziales Handeln. Darüber hinaus eröffnet sich in lernförderlichen Spielen in besonderer Weise der Umgang mit Elementen der Selbstregulation wie z. B. der exekutiven Funktionen.

Dazugehöriger Schwerpunkt:

- Spielmöglichkeiten entdecken, Spielideen entwickeln, das Spiel aufrechterhalten, Spielvereinbarungen treffen und einhalten

Bereich B – Allgemeine Spielfähigkeit - Das (Bewegungs-)Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Spielmöglichkeiten entdecken, Spielideen entwickeln, das Spiel aufrechterhalten, Spielvereinbarungen treffen und einhalten

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen nehmen mit und ohne Unterstützung natürliche und künstliche Spiel- und Bewegungsräume wahr. Sie nehmen (mit und ohne Unterstützung/Hilfsmittel) aktiv an Spielhandlungen teil und erfahren sich in unterschiedlichen Rollen und mit unterschiedlichen Aufgaben in Bewegungsspielen und im Umgang mit Spielgeräten.</p>	<p>Die Schüler*innen lernen Spielhandlungen durch Nachahmung kennen und setzen diese regeladäquat um. Sie entwickeln eigene Spielmöglichkeiten mit diversen Geräten, Materialien und Spielpartner*innen. Sie nehmen Spielideen auf, entdecken Spielvarianten und setzen diese experimentell und kreativ um. Sie halten die Spielhandlung über überschaubare Zeiträume aufrecht.</p>	<p>Die Schüler*innen erfinden selbst Spiele, stellen die dazu erforderlichen Spielbedingungen her, tauschen sich über Spielideen aus, treffen Vereinbarungen und nehmen ggfs. Spielveränderungen vor.</p> <p>Sie halten die Spiele über vereinbarte Zeiträume aufrecht.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen an offenen Spiel- und Bewegungsangeboten zur Entwicklung von Körperschema, Gleichgewicht, Raum-Lage-Orientierung, der verschiedenen Wahrnehmungsbereiche z.B. durch Psychomotorische Spielangebot oder Bewegungslandschaften teil. • übernehmen Spielleiterrollen, z.B. durch UK-Taste oder Powerlink mit Ventilator oder Musikanlage, für verschiedene Bewegungsspiele: Stopptanz, Feuer-Wasser- Sturm, Anschleichspiel... • nehmen am Bauen mit Schaumstoffwürfeln usw. teil, indem sie einzelne Teile transportieren oder halten. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen kleine Spiele mit einfachem Regelwerk: Schwänzchen fangen, Plumpsack, Komm mit - Lauf weg... • nehmen aktiv an Bewegungsgeschichten mit Stationen teil (ggf. mit Visualisierungshilfen). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erfinden kleine Spiele mit komplizierterem Regelwerk selbst z.B. Hausbauen mit Schaumstoffwürfeln und weiteren Materialien oder Nachlaufspiele.

Bereich C – Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

Laufen, Springen und Werfen sind vielfältige Grundformen menschlichen Bewegens durch die sich Umwelt, Natur und der eigene Körper erschließen lassen. Zudem bilden Laufen, Springen und Werfen eine wichtige Basis für alltagsmotorische und sportartspezifische Anforderungen. Im Sportunterricht werden den Schüler*innen somit Möglichkeiten geboten ihr Bewegungskönnen zu erweitern und elementare leichtathletische Bewegungsformen zu erlernen. Sie stellen sich Leistungsanforderungen und setzen sich kritisch damit auseinander. Sie erfahren ihre eigenen Leistungsmöglichkeiten und -grenzen und lernen, dass sie diese durch Üben verändern können.

Schulische und außerschulische Wettbewerbe und Angebote bereichern das Schulleben und ermöglichen den Vergleich sportlicher Leistungen.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen
- Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden
- Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden
- Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden

Bereich C – Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen		
1. Schwerpunkt: Erleben, Entdecken, Ausprägen und Anwenden vielfältiger Lauferfahrungen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Laufrichtungen und auf unterschiedlichen Untergründen bewegt zu werden bzw. sich selbst mit Fortbewegungshilfen zu bewegen.	Die Schüler*innen machen ggf. mit Hilfsmitteln Geh- und Lauferfahrungen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten mit Richtungswechsel auf unterschiedlichen Untergründen und um Hindernisse herum. Sie spüren, wie sich Atmung und Herzschlag je nach Lauftempo verändern.	Die Schüler*innen laufen selbstständig nach vorgegebenen oder selbst gesetzten Anforderungen. Sie passen ihr Lauftempo den Situationen an. Sie spüren die Veränderungen der Atmung und des Herzschlags bewusst, erkennen Zusammenhänge und passen ihr Laufverhalten an.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> werden über unterschiedliche Distanzen z.B. im Rollstuhl bewegt oder bewegen sich selbstständig – vorwärts, rückwärts, mit wechselnden Geschwindigkeiten und Richtungsänderungen. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> gehen oder laufen eine Schräge herunter, ggf. mit Hilfestellung und weicher Matte zum Gegenlaufen. gehen oder laufen auf verschiedenen Untergründen. führen mit Unterstützung z.B. durch einen Partner Laufspiele durch. führen einen Hindernislauf durch. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> führen einen Hindernislauf durch. laufen auf unterschiedlichen Untergründen auch mit Richtungswechseln. laufen unterschiedliche vorgegebene oder selbst gesetzte Distanzen – Rundenlauf, Dauerlauf, Wettlauf, Staffellauf. führen Pulsmessungen nach Belastungsphasen durch.

Bereich C – Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen		
2. Schwerpunkt: Erleben, Entdecken, Ausprägen und Anwenden vielfältiger Sprungformen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben Sprünge in unterschiedlichen Bewegungssituationen – weit, hoch, hinüber, herunter, mit und ohne mediale oder personelle Unterstützung, Landungen auf verschiedenen Untergründen.	Die Schüler*innen erproben verschiedene Sprünge und Bewegungssituationen – weit, hoch, hinüber, herunter, mit und ohne Hilfestellung, Landungen auf verschiedenen Untergründen. Höhen und Weiten schätzen sie ausgehend von ihrer Leistungsfähigkeit ein. Sie entwickeln grundlegende Sprungtechniken – Springen mit und ohne Anlauf, ein- und beidbeiniger Absprung, sichere Landungen.	Die Schüler*innen wählen die erlernten Sprungtechniken entsprechend der vorgegebenen oder selbst gesetzten Sprunganforderungen. Sie springen zielgerichtet und koordiniert.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden in eine Sprungbewegung gebracht, z.B. auf dem Trampolin liegend/sitzend, als Tandem- oder Huckepacksprung. • lassen sich mit Achselgriff aus einer stehenden oder sitzenden Position mit einer Schwungbewegung über ein Hindernis heben. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • springen von unterschiedlichen Höhen. • springen Trampolin. • springen (weit) in Sand oder Niedersprungmatten. • springen über Hindernisse. • springen gezielt in Reifen. • springen Gummitwist. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • springen Trampolin. • führen Weitsprung durch. • führen Hochsprung durch.
---	--	--

Bereich C – Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen		
3. Schwerpunkt: Erleben, Entdecken, Ausprägen und Anwenden vielfältiger Wurfarten		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen erfahren Werfen passiv und aktiv als eine Handlung, bei der ein Wurfobjekt mit einer oder beiden Händen ggf. mit Handführung nach vorne vom Körper weg befördert, geworfen oder gestoßen wird. Sie nutzen dazu (auch taktil) unterschiedliche Wurfobjekte. Sie erproben die Wurfobjekte mit oder ohne Unterstützung hoch, weit, auf ein Ziel, einhändig, zueihändig oder über den Kopf zu werfen. Dabei erleben sie den Unterschied zwischen Werfen und Fallenlassen.</p>	<p>Die Schüler*innen werfen selbstständig verschiedene Wurfobjekte. Sie erproben verschiedene Wurfarten, z.B. Schleuderwurf oder Schlagwurf, hoch und weit zu werfen und Zielwerfen. Sie entdecken, dass unterschiedliche Wurfobjekte verschiedene Fluggeschwindigkeiten, Größe und Gewicht haben, sodass sie unterschiedlich hoch bzw. weit geworfen werden können. Als Vorbereitung auf den Weitwurf erproben sie, womit sie z.B. am weitesten werfen können.</p>	<p>Die Schüler*innen wenden verschiedene Wurfarten situationsgerecht an. Sie werfen verschiedene Wurfobjekte unabhängig von Fluggeschwindigkeit, Größe und Gewicht koordiniert. Sie beschreiben ihre Wurferfahrungen.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • probieren mit verschiedenen Wurfobjekten mit und ohne Hand-/Armführung werfen aus. • lassen Wurfobjekte fallen oder werfen diese u.a. durch Nachahmung. • reagieren auf Zuruf mit Werfen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen unterschiedliche Wurfobjekte. • werfen auf feste oder bewegliche Ziele. • werfen durch oder über Hindernisse. • werfen hoch und weit. • werfen in Zonen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben verschiedene Wurfarten. • unterscheiden Wurfarten und -objekte. • werfen Bälle mit verschiedenen Techniken. • wählen in Wurfwettbewerben und Spielen verschiedene Wurfarten gezielt aus und wenden sie gezielt an.

Bereich C – Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

4. Schwerpunkt: Erfahren, Lernen, Üben und Anwenden elementarer leichtathletischer Formen

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen führen mit medialer und personeller Unterstützung einfache leichtathletische Bewegungsformen – Laufen, Springen, Werfen – in Grobform aus. Sie erleben sich und andere mit ihren individuellen Leistungen in der Gruppe.</p>	<p>Die Schüler*innen erweitern ihre bisherigen Bewegungserfahrungen in den Bereichen Laufen, Springen, Werfen. Dabei erlernen sie leichtathletische Bewegungsformen durch allgemein gültige Techniken in Grobform. Sie erleben ihren eigenen Lernzuwachs und erfahren ihre individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Sie vergleichen ihre erbrachten Leistungen in vorgegebenen und selbst gesetzten Bewegungsanforderungen.</p>	<p>Die Schüler*innen setzen leichtathletische Bewegungsformen in Grobform um und erweitern stetig ihr Bewegungsrepertoire. Sie erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen und kennen den Zusammenhang von Übung und Leistungssteigerung. Sie erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln im Ansatz Lösungsvorschläge.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen mit und ohne Unterstützung/Handführung bei zunehmender Distanz über ein Seil. • bewältigen mit Rollstuhl o.ä. eine vorgegebene oder selbst gewählte – auch mit UK – Strecke. • erleben durch den Einsatz des Sprungbrettes die Flugphase beim Springen mit Hilfestellung. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbinden die leichtathletischen Bewegungsformen Laufen, Springen und Werfen miteinander, z.B. Laufstaffel mit Sprung-/Wurfaufgaben. • passen die körperliche Belastung beim Laufen über einen längeren Zeitraum bewusst an. • laufen gleichmäßig. • verlängern zunehmend die Laufzeitphasen. • laufen eine vorgegebene oder selbst gesetzte Zeit möglichst genau. • führen Hochsprung und Weitsprung durch. • springen mit Anlauf. • achten auf Entfernung beim Absprung. • berühren hoch hängende Gegenstände mit ein- und/oder beidbeinigem Absprung. • setzen Sprungbrett zum intensiven Erleben der Flugphase ein. • nehmen an Wettkämpfen teil. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen regelgeleitete leichtathletische Wettkämpfe kennen und gestalten diese mit, z.B. auch Kombinationen verschiedener Disziplinen. • passen Lauftempo gleichmäßig an vorgegebene Laufstrecken an und achten dabei bewusst auf ihre Atmung. • führen Pulsmessungen durch. • springen mit angemessenem Anlauf. • steigern ihr Anlauf tempo beim Weitsprung. • springen synchron. • führen Hochsprung über Latte durch. • nehmen an Wettkämpfen teil.

Bereich D – Bewegen im Wasser – Schwimmen

Die Schüler*innen erschließen sich über vielfältige Bewegungsaktivitäten das Element Wasser und erleben sich und ihren Körper in diesem Bewegungsraum. Sie lernen Schwimmen und erwerben elementare Kenntnisse über Risiken und Gefahren.

Wasser ist ein Bewegungsraum, in dem Bewegungsaktivitäten durchgeführt und Bewegungserfahrungen gesammelt werden, die ausschließlich in diesem Element möglich sind. Bewegungserlebnisse und Körpererfahrungen haben Vorrang vor zu frühen sportartspezifischen Anforderungen. Dabei ist ein behutsamer Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten elementar, damit das Bewegen im Wasser als positiv besetzte Erfahrung empfunden wird.

Neben elementaren Erfahrungen im Springen, Tauchen, Atmen und Gleiten ist am Ende der Grundschulzeit eine ausgewählte Wechsel- oder Gleichzugtechnik in ihrer Grobform zu beherrschen.

Durch das Erleben des individuellen Kompetenzfortschritts und das Wahrnehmen körperlicher Empfindungen wird der hohe gesundheitsförderliche und freizeitrelevante Wert des Bewegens im Wasser und Schwimmens angebahnt. Sich sicher und kontrolliert im Wasser bewegen zu können ist eine unabdingbare Voraussetzung für den Wassersport und hat gleichzeitig eine lebensrettende Bedeutung für den Aufenthalt im Wasser. Dazu ist die Vermittlung der Bade-, Hygiene- und (lebenserhaltenden) Sicherheitsregeln für das Bewegen im und am Wasser grundlegend.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/das Wasser als Spielraum nutzen (Wassergewöhnung)
- Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen (Springen)
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen (Tauchen)
- Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden (Schwimmen)

Bereich D – Bewegen im Wasser - Schwimmen		
1. Schwerpunkt: Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/ das Wasser als Spielraum nutzen (Wassergewöhnung)		
Die Schüler*innen erleben aktiv und passiv spezifische Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (Druck, Temperatur, Widerstand in Wechselbeziehung zum eigenen Körper, Auftrieb), erschließen sich spielerisch die Erfahrungswelt Wasser, nutzen dessen Eigenschaften zur eigenen Körperwahrnehmung, beziehen diese auf ihre Bewegungen im Wasser und entwickeln ein Gefühl/Bewusstsein für Gefahren im Wasser.		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen bauen ihre Angst vor Wasser ab, nehmen dessen Eigenschaften (Druck, Auftrieb, Widerstand) wahr und sammeln erste Erfahrungen, indem sie durchs Wasser gleiten, sich wieder aufrichten und erste eigene Bewegungen im Wasser tätigen (Hand im Wasser, Rückenlage im Wasser, mit und ohne Schwimmhilfen).	Die Schüler*innen übertragen Bewegungsformen des Landes aufs Wasser in verschiedenen Tiefen, nehmen in der Fortbewegung den Widerstand des Wassers bewusst wahr, spüren in Rücken- und Bauchlage mit und ohne Hilfsmittel den Auftrieb des Wassers, legen sich aus dem Stand selbst in Rücken- und Bauchlage aufs Wasser und stellen sich selbstständig wieder hin. Sie nehmen bewusst wahr, dass ihr Kopf die Bewegung u.a. des Aufrichtens steuert. Sie atmen ins Wasser aus, sie bewegen sich individuell durchs Wasser mit und ohne Bodenkontakt, mit und ohne Hilfen, sie schweben und gleiten angstfrei im Wasser.	Die Schüler*innen wissen, dass Wasser sie trägt, wenn sie sich in Bauch- und Rückenlage aufs Wasser legen, sie gleiten angstfrei durchs Wasser und nutzen das Gleiten, um sich u.a. auszuruhen. Sie gleiten mit Abstoßen mehrere Meter weit und nutzen dabei ihre Stoßkraft. Sie nutzen alle Bewegungsmöglichkeiten vom Land auch im Wasser, kombinieren diese in neuen Bewegungsmöglichkeiten im Element Wasser unter Beachtung von Auftrieb und Widerstand, sie kennen die Gefahren im Wasser und übertragen diese auf ihr Verhalten. Ausatmung ins Wasser beachten.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich am Beckenrand fort. • lassen sich in Rückenlage treiben/ziehen. • probieren kleine Bewegungen mit den Händen und Füßen zur individuellen Fortbewegung aus. • erleben, dass der Kopf die Richtung bestimmt (z.B. beim Hinstellen). • spielen mit verschiedenen Materialien im Wasser. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • probieren verschiedene Bewegungsformen im Wasser, in unterschiedlichen Wassertiefen aus (gehen, laufen, gleiten, Ameisenlaufen). • atmen im Wasser aus. • erproben/vollziehen eigene Bewegungsformen. • vollziehen vorgegebene Bewegungsformen mit und ohne Schwimmhilfe (gleiten, aufs Wasser legen). • spielen mit verschiedenen Materialien, die schwimmen und sinken im Wasser. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • legen sich aufs Wasser, gleiten. • erleben und nutzen den statischen und dynamischen Auftrieb. • spielen im Wasser. • gestalten Kunststücke im Wasser nach und erfinden neue (Seestern, Rolle, Hockschwebe).

Bereich D – Bewegen im Wasser - Schwimmen		
2. Schwerpunkt: Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen bringen den Mut auf sich ins Wasser plumpsen zu lassen und nutzen bei Bedarf Hilfen (weitere Person, Schwimmhilfe).	Die Schüler*innen lassen sich aus verschiedenen Positionen ins Wasser plumpsen, springen fußwärts/kopfwärts ins Wasser und beachten dabei die Wassertiefe. Sie wissen, dass das Wasser für Sprünge tief genug sein muss. Sie trauen sich selbst unter Beachtung sicherheitsgerechten Verhaltens etwas zu.	Die Schüler*innen kennen Sprungregeln und wenden sie an. Sie beherrschen Kopf- und Fußsprünge, auch unter Beachtung der Sprungregeln und äußerer Bedingungen wie Wassertiefe, Hindernisse im Wasser. Sie erlernen den Startsprung (Beckenrand, Startblock, Sprungbrett). Sie kombinieren Sprünge mit anderen Bewegungsformen. Sie schätzen ihren eigenen Mut, Unsicherheiten, Ängste für sicherheitsgerechtes Verhalten beim Springen adäquat ein.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • lassen sich vom Beckenrand, von einer Matte... ins Wasser plumpsen. • werden im Wasser aufgefangen. • lassen sich ins Wasser werfen. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • lassen sich aus dem Sitz ins Wasser plumpsen. • springen von einer Matte/vom Beckenrand/von Erhöhungen ins Wasser. • probieren verschiedene Sprünge aus <u>ACHTUNG: WASSERTIEFE BEACHTEN!</u> 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • erfinden Sprünge aus unterschiedlichen Höhen und Positionen. • führen Sprünge mit Zusatz- und Kombinationsaufgaben durch (z.B. Fußsprung aus dem Stand und dann wenige Meter tauchen)

Bereich D – Bewegen im Wasser - Schwimmen		
3. Schwerpunkt: Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen (Tauchen)		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen trauen sich zu, ihren Kopf aufs Wasser zu legen, mit und ohne Hilfe unterschiedlich tief einzutauchen. Sie üben die Atmung beim Eintauchen (Ausatmen) ein und spüren, dass Eintauchen ohne Ausatmung durch den Auftrieb schwierig ist.	Die Schüler*innen lernen Tauchregeln kennen, trauen sich mit dem Kopf einzutauchen ohne Nase zu halten, sie orientieren sich unter Wasser mit geöffneten Augen, wagen Bewegungen unter Wasser, holen einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser unter Beachtung der Ausatmung, Sie unterscheiden und erleben Tief- und Streckentauchen in ihrer individuellen Fortbewegung mit Arm- und Beinzug.	Die Schüler*innen kennen die Tauchregeln und wenden sie auf vorgegebene Tauchaufgaben an, sie orientieren sich unter Wasser mit geöffneten Augen und holen einen Gegenstand mit den Händen aus tieferem Wasser. Sie unterscheiden kopf- und fußwärts eintauchen und wenden es an. Sie beherrschen die Ausatmung beim Tieftauchen mit Druckausgleich, schätzen die Wassertiefe korrekt ein, achten auf die Atmung beim Streckentauchen und verbessern ihre Tauchstrecke.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • legen (spielerisch) ihren Kopf aufs Wasser. • berühren mit der Nase das Wasser. • tauchen in unterschiedlichen Tiefen mit und ohne Hilfen ins Wasser ein. • setzen sich auf den Beckenboden. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben bekannte Bewegungen unter Wasser und vollziehen diese nach (auf den Beckenboden setzen, legen, sich unter Wasser drehen). • erproben verschiedenes Tauchmaterial. • beachten die Tauchregeln bei Tief- und Streckentauchen (mit Hilfestellungen). • spielen verschiedene Tauchspiele (durch Ringe/Beine tauchen, unter der Matte durchtauchen). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • tauchen eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen. • erweitern ihre Tauchfähigkeiten (Distanzen, Tiefe). • holen unterschiedlich schwere Gegenstände aus dem Wasser. • tauchen fuß- und kopfwärts ins Wasser ein und kombinieren unter Wasser verschiedene Bewegungen miteinander.
--	--	--

Bereich D – Bewegungen im Wasser - Schwimmen

4. Schwerpunkt: Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen bewegen sich mit ihren individuellen Möglichkeiten ohne Schwimmhilfen. Sie finden funktionelle Bewegungsabläufe, um sich über Wasser zu halten und sich ohne Bodenkontakt fortzubewegen.</p>	<p>Die Schüler*innen schwimmen mind. 25 m ohne Unterbrechung in individuellem Schwimmstil oder mit ausgewählter Schwimmtechnik in Grobform, sie erlernen Arm- und Brustbeinschlag beim Brustschwimmen, unterscheiden davon Kraulbeinschlag und Rückenschwimmen, erlernen diese Stile in Grobform. Die Koordination von Armzug und Beinschlag gelingt individuell.</p>	<p>Die Schüler*innen kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität bei ihrem Schwimmstil, sie verbessern ihre Schwimmtechnik bzw. Bewegungsqualität beim Brustschwimmen, Kraulen und Rückenschwimmen.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwimmen in Rückenlage nur mit Hand- und Armbewegung bzw. nur mit Beinbewegung. • üben den Brustarmzug mit Schwimmhilfe, ebenso den Beinschlag bzw. den Kraulbeinschlag. • spielen Spiele im Wasser zur Fortbewegung ohne Hilfsmittel und ohne Bodenkontakt. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen Grobformen einer Gleichschlag- (Brustschwimmen) und/oder Wechselschlagtechnik (Kraulen) in spielerischen Übungen, Übungen im Trockenen, am Beckenrand und im Wasser. • erwerben das Seepferdchen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbessern ihren Schwimmstil durch regelmäßiges, ausdauerndes Schwimmen. • üben schnelles Schwimmen. • erfahren Leistungsmöglichkeiten und –grenzen. • erlernen einfache Formen von Startsprüngen. • erlernen einfache Formen von Wenden. • erwerben das Bronzeabzeichen.

Bereich E – Bewegen an Geräten – Turnen

Die Schüler*innen stellen sich vielfältigen Anforderungen an Geschicklichkeit, an Kraft und Ausdauer und nehmen sich in ungewöhnlichen Raumlagen und Gerätekonstellationen wahr. Sie lernen turnerische Fertigkeiten sowie akrobatische Kunststücke und setzen sich dabei auch mit Risiken und Ängsten auseinander. Im gemeinsamen Turnen und beim gegenseitigen Helfen machen sie wichtige soziale Erfahrungen.

Beim Schwingen, Schaukeln, Drehen, Rollen, Stützen und Springen an Geräten wird der eigene Körper in unterschiedlichen Raumlagen und Raumbeziehungen wahrgenommen. Zugleich werden Erfahrungen mit der Körperspannung, der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe gemacht. Turnerische Handlungssituationen ermöglichen im besonderen Maße, Risiken abzuwägen, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen sowie verantwortungsvoll die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

Im Verlauf der Grundschulzeit eröffnen sich Wege von normungebundenen zu normgebundenen turnerischen Bewegungsformen. Die für eine gesunde körperliche Entwicklung wichtigen Voraussetzungen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden besonders angesprochen. Soziale Erfahrungen erschließen sich durch vielfältige Möglichkeiten im Mit- einander-turnen sowie beim Sichern und Helfen.

Durch die Gestaltung und Präsentation von turnerischen Bewegungen an Geräten oder in Gerätekombinationen können Schüler*innen Bestätigung erfahren und Bewegungsfreude erleben.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Den Körper im Gleichgewicht halten
- Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben
- Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen
- Kunststücke erleben und bewältigen, sich etwas trauen
- Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren
- Elementare turnspezifische Bewegungsformen erleben, üben und anwenden

Bereich E – Bewegen an Geräten - Turnen		
1. Schwerpunkt: Den Körper im Gleichgewicht halten		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben sich in bestimmten Raumlagen auf Geräten, erfahren Instabilität und reagieren darauf. Sie nutzen aktiv Geräte zum Balancieren. Sie lernen Gefahren der Geräte kennen bzw. erfahren sie in geschütztem Rahmen.	Die Schüler*innen nutzen aktiv Geräte zum Balancieren in unterschiedlichen Richtungen. Sie erleben sich in spielerischen Themenwelten. Sie lernen Gefahren der bekannten Geräte für sich einzuschätzen.	Die Schüler*innen bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen. Sie planen gemeinsam mögliche Balancierparcours. Sie geben anderen angemessene Hilfestellung.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden auf verschiedenen Geräten (Bank, Schaukelbrett, Kasten) gelagert und bekommen Impulse zur Lageveränderung. • balancieren mit dem Rollstuhl oder Rollbrett (mit Unterstützung) über erhöhte und schräge bzw. instabile Untergründe. • balancieren mit und ohne Unterstützung, mit und ohne Zuhilfenahme der Arme über verschiedene Geräte (Wackelbrett, Reifen, Bänke, Matten, ...), über diverse Höhen, Breiten und Neigungen mit stabilen und instabilen Elementen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • balancieren mit und ohne Unterstützung über verschiedene Geräte (Wackelbrett, Reifen, Bänke, Matten, ...), diverse Höhen, Breiten und Neigungen mit stabilen und instabilen Elementen. • balancieren in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen und -arten, mit Partner*innen, in einer Gruppe sowie mit Zusatzaufgaben (z.B. etwas transportieren). • balancieren auf dem Barren mit gleich gestellten Holmen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • durchlaufen oder durchfahren einen Balancierparcours mit unterschiedlichen Themen und Anforderungen. • toben sich in Bewegungslandschaften aus. • spielen Affenfangen, wobei sie den Boden nichtberühren dürfen.

Bereich E – Bewegen an Geräten - Turnen		
2. Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungserfahrungen, sie reagieren darauf, sie lassen sich auf neue Bewegungserfahrungen ein. Sie erlernen Grundregeln für die Sicherheit bei den Bewegungsausführungen.	Die Schüler*innen nutzen vorgegebene Parcours. Sie probieren aus, welche Roll-, Dreh- und Flugmöglichkeiten an bestimmten Geräten gibt und erweitern ihr Bewegungsrepertoire im Bereich Fliegen, Drehen und Rollen. Sie setzen sich mit den Gefahren der Bewegungen an den Geräten auseinander und beachten Sicherheitsregeln.	Die Schüler*innen bewältigen ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen. Sie schätzen sich und ihre Fähigkeiten in Bezug auf diese Bewegungsanforderungen angemessen ein. Sie planen gemeinsam mögliche Parcours im Bereich Fliegen, Drehen und Rollen. Sie geben anderen angemessene Hilfestellung und können auf deren spezielle Bewegungsfähigkeiten eingehen.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden in verschiedenen Geräten gedreht und geschaukelt (Loquito, Karussell). • sitzen, hängen, liegen, schaukeln, schwingen auf verschiedenen Flächen. • drehen und rollen sich über die Körperlängs- oder Querachse bzw. werden gedreht und gerollt. • springen von verschiedenen Geräten, erleben das Gefühl des Fliegens und Landens. • erleben Absprunghilfen (Trampolin, Sprungbrett). • mit komplexer Bewegungseinschränkung erfahren diese Bewegungsabläufe im Rollstuhl, werden in Decken getragen, spezielle Schaukeln. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sitzen, liegen, hängen, schaukeln und schwingen auf verschiedenen Geräten. • drehen und rollen sich auf unterschiedlichen Flächen über die Körperlängs- oder Querachse bzw. werden gedreht und gerollt. • lernen sicher zu fliegen und zu landen. • springen mit Absprunghilfen in die Weite, in die Höhe oder auf etwas drauf. • durchlaufen unterschiedliche Stationen und Spiele zu den Bereichen Fliegen, Drehen und Rollen, Drehscheibe, Mattenbahn, schräge Hügel und Abhänge, Mattenberge, Hindernisspringen, Sprünge weit und tief hinab... 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • planen eigene Parcours. • entwickeln Stationen in Partner- und Gruppenarbeit und beziehen die verschiedenen Anforderungen der unterschiedlichen Schüler*innen mit ein.
---	--	--

Bereich E – Bewegungen an Geräten - Turnen		
3. Schwerpunkt: Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen erleben ihren Körper in Anspannung und Entspannung. Sie erproben ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen.</p>	<p>Die Schüler*innen entwickeln ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen und werden sich darüber bewusst, dass sie für bestimmte Bewegungsaufgaben Körperspannung und Kraft benötigen.</p>	<p>Die Schüler*innen nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen. Sie schätzen das jeweils benötigte Maß an Spannung und Kraft angemessen ein, beobachten Körperspannung und Kraft bei anderen und können mit anderen gemeinsam Übungen zu diesem Bereich verantwortungsvoll durchführen.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden von mehreren Personen getragen (z.B. in Decken, Tüchern als „Baumstamm“ oder „weiches Kissen“). • machen Partnerübungen zum Aufbau von Körperspannung (Handauflegen, Tuchdrücken, Denkmal, Mühle, Baumstamm rollen, Brett anheben, Einfrieren). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben Absprünge, Stände, Landungen. • machen Übungen zum Auf- und Umschwung. • machen Baumstammrollen über unterschiedliche Untergründe oder Geräte. • erklimmen oder erklettern unterschiedliche Geräte. • hangeln von einem zum anderen Gerät. • machen Stützübungen. • bewältigen einfache akrobatische Aufgaben. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Gruppenübungen (auch Vertrauensübungen) durch bei denen sich verständigt werden oder Verantwortung getragen werden muss (z.B. Vase, Fächer, Stuhl, Schubkarre, Brücke). • führen Gruppenübungen wie Transport, Förderband, Kreisbalance, Pendel durch. • machen Akrobatikübungen. • machen Übungen mit unterschiedlichen Geräten.

Bereich E – Bewegen an Geräten - Turnen		
4. Schwerpunkt: Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen probieren einfache Bewegungs-Kunststücke mit vorgegebenen Materialien bzw. an vorgegebenen Geräten aus und wählen einzelne Übungen aus, die sie anderen vorführen.	Die Schüler*innen erfinden und erproben Bewegungs-Kunststücke und führen sie anderen vor, sie entwickeln eigene Ideen, beachten Umgangsregeln mit Materialien und Geräten und entwickeln dabei Sicherheitsbewusstsein. Sie üben Maßnahmen zum Sichern und Helfen ein.	Die Schüler*innen bewältigen und variieren selbstgefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und Zeigen beim Präsentieren und gewinnen Selbstvertrauen. Sie kooperieren in der Gruppe und tragen Verantwortung. Sie kennen erforderliche Maßnahmen beim Sichern und Helfen und wenden sie an.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • machen anhand von Stationskarten z.B. zum Thema Zirkus einfache Kunststücke wie Seiltanz, Pferdepaar, Artisten oder Clownnummer → meist als Einzel- oder Partnerübungen → mit Unterstützung und Hilfestellung → Einbindung von Schüler*innen mit komplexer Behinderung entsprechend der Schwerpunkte 1-3 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • machen anhand von Stationskarten z.B. zum Thema Zirkus Kunststücke mit höheren Anforderungen an die Vielfalt von Geräten, Materialien und Turnmöglichkeiten. • erledigen Arbeitsaufträgen z.B. zum Verändern und Erweitern der Übungen. → auch in Kleingruppen → mit Hilfestellungsübungen → Einbindung von Schüler*innen mit komplexer Behinderung entsprechend der Schwerpunkte 1-3 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> • planen möglichst selbstständig z.B. eine Zirkusvorführung und führen diese durch. • führen Akrobatik in der Gruppe aus. → Einbindung z.B. von Schüler*innen im Rollstuhl als Stützakrobaten

Bereich E – Bewegen an Geräten - Turnen		
5. Schwerpunkt: Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen nutzen vorgegebene verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen bzw. als unterschiedliche Bewegungserfahrungen und lernen Regeln im Umgang mit diesen Gerätekombinationen.	Die Schüler*innen nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen bzw. als unterschiedliche Bewegungserfahrungen, bauen gemeinsam Gerätekombinationen auf, kennen notwendige Sicherheitsaspekte und beachten Regeln im Umgang mit den Geräten.	Die Schüler*innen erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, sie kennen und berücksichtigen die notwendigen Sicherheitsaspekte.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> durchlaufen vorgegebene einfache Geräteparcours aus den Schwerpunkten 1-3 zu unterschiedlichen Themen z.B. Klettern, Schaukeln wie die Affen. transportieren bzw. bauen selbst und/oder mit Unterstützung Geräteparcours auf. fotografieren zur Visualisierung und Reflexion die entstandenen Geräteparcours. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> durchlaufen Geräteparcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die zu unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten auffordern. <ul style="list-style-type: none"> → Markierung von Schwierigkeitsgraden → Visualisierung von Regeln/Sicherheitsaspekten 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erstellen selbst Geräteparcours in Kleingruppen und zu verschiedenen Themen. planen gemeinsam Bewegungsabsichten. erstellen und nutzen Modellkästen, Fotos oder Bildkarten zu den einzelnen Stationen. erledigen den Geräteaufbau- und Abbau zunehmend selbstständig. geben Hilfestellung zunehmend selbstständig.
--	---	---

Bereich E – Bewegen an Geräten - Turnen		
6. Schwerpunkt: Elementare turnerspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
	<p>Die Schüler*innen führen einfache turnerische Bewegungsformen aus, sie beachten die Sicherheitsaspekte und lernen Hilfestellungen kennen.</p>	<p>Die Schüler*innen beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten (in ihrer Grobform) und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. Sie kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität und können Hilfestellungen geben.</p>
	<p>Grund- und Grobformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Turnerische Rollbewegungen, z.B. Rolle vorwärts, rückwärts Turnerische Stützbewegungen, vorwärts und rückwärts (z.B. Brücke, Staubsaugerspiel, Spinnenfußball, Liegestütz bis zum Handstand oder Grobform Radschlag) und schwingend (z.B. Reck, Barren) Turnerische Schwungbewegungen an Ringen, Reck, Barren Schaukeln und Schwingen z.B. an Tauen und Ringen Turnerische Stütz- und Niedersprünge an Sprunggeräten 	<ul style="list-style-type: none"> Turnerische Rollbewegungen, z.B. Rolle vorwärts, rückwärts - auch auf Geräten Turnerische Stützbewegungen, vorwärts und rückwärts (z.B. Brücke, Staubsaugerspiel, Spinnenfußball, Liegestütz bis zum Handstand oder Radschlag) und schwingend Turnerische Schwungbewegungen an Ringen, Reck, Barren Schaukeln und Schwingen z.B. an Tauen und Ringen Turnerische Stütz- und Niedersprünge an Sprunggeräten

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Die Schüler*innen entdecken spielerisch-explorativ die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Sie verbessern ihre Bewegungsabläufe durch Üben und entwickeln sie gestalterisch weiter. In der Kombination von Bewegung, Rhythmus und Musik öffnen sich Kinder für Improvisationen und Präsentationen, allein und mit anderen.

Lerngelegenheiten, in denen gestaltet, getanzt oder etwas dargestellt wird, ermöglichen Freude an kreativem Bewegungshandeln und an Selbstbestätigung sowie dem Gemeinschaftserleben bei vielfältigen Ausdrucks- und Bewegungsanlässen.

Die Schüler*innen die miteinander tanzen, etwas gestalten, präsentieren und darstellen, treten über und durch Bewegung in Kontakt und verständigen sich über ihr Bewegungshandeln. Dieser Bereich eröffnet auch die Erfahrung von Gemeinsamkeit in einem konkurrenzfreien Raum.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – erfahren, entdecken, erproben und variieren
- Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten
- Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen
- Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen
- Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		
1. Schwerpunkt: Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – erfahren, entdecken, erproben und variieren		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erfahren, erleben, entdecken und erproben vielfältige Bewegungsformen – auch mit Handgeräten und Objekten.	Die Schüler*innen entdecken und erproben weitere Bewegungsformen – auch mit Handgeräten und Objekten – und führen diese strukturgerecht aus.	Die Schüler*innen erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erfahren und erleben aktiv und passiv (z.B. im Rollstuhl) unterschiedliche Fortbewegungsarten, Raumdimensionen, Bewegungsrichtungen, Raumwege, Unterschiede in Dynamik und Tempi mit anderen gemeinsam, erproben diese und verbinden sie miteinander. <p>Bewegungsmöglichkeiten im Rollstuhl:</p> <ul style="list-style-type: none"> schnell, langsam, nach hinten kippen, getragen in einer Decke, etc. (ggf. Einsatz von UK-Hilfsmitteln, um Anweisungen geben zu können) Bewegungs- und Hantiermöglichkeiten mit Reifen, Bändern, Seilen, Alltagsmaterialien... 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> führen mit den Materialien und Bewegungsarten neue Formen, Kombinationen und Variationen mit und ohne Anleitung aus. probieren Neues aus. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erproben, kombinieren und führen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus. → unter Beachtung der Bewegungsarten, Raumdimensionen, Bewegungsrichtungen und Unterschieden in Dynamik und Tempi → mit und ohne kleine Handgeräte und Objekte kommen mit anderen gemeinsam in eine Bewegungshandlung.

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		
2. Schwerpunkt: Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erproben und üben kleine Bewegungskunststücke und präsentieren diese.	Die Schüler*innen erfinden, erproben und üben kleine Bewegungskunststücke gemeinsam mit Partnern oder in der Kleingruppe und führen diese anderen vor.	Die Schüler*innen üben selbst erfundene und vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern ihre Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen als Einzel- und/oder Gruppenvorführungen.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln bisher gelernte bzw. erfahrene Bewegungsmöglichkeiten zu individuellen Kunststücken. probieren unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aus. wählen aus, was gezeigt werden soll. nutzen UK-Hilfsmittel, Visualisierungen und gemeinsam entwickelte Fotopläne. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln gemeinsam mit Partner*innen oder innerhalb einer Kleingruppe bisher gelernte bzw. erfahrene Bewegungsmöglichkeiten zu individuellen Kunststücken. probieren unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aus. wählen, was gezeigt werden soll. nutzen UK-Hilfsmittel, Visualisierungen und gemeinsam entwickelte Fotopläne. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> bestimmen selbst Schwierigkeitsgrade. planen eigene Kunststücke z.B. Zirkus- Jonglage. planen eine Vorführungen auch vor anderem Publikum und führen diese durch.
---	--	--

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

3. Schwerpunkt: Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben aktiv und passiv Bewegungsformen in Anpassung zu einer vorgegebenen Musik/einem vorgegebenen Rhythmus.	Die Schüler*innen passen ihre Bewegungen einer vorgegebenen Musik/einem vorgegebenen Rhythmus an.	Die Schüler*innen können vorgegebene Rhythmen und rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen und ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> spielen Bewegungsspiele zu Musik bzw. Rhythmen mit unterschiedlichen Tempi und Dynamik, z.B. Lauf- und Stoppspiele. machen Rhythmen und Musik mit Körperinstrumenten mit und ohne Bewegung. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> bewegen sich zu unterschiedlichen Musikarten und Rhythmen. tanzen kleine Tänze frei und gelenkt in der Gruppe. bewegen sich mit verschiedenen Rollen – vormachen, nachmachen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> führen zu unterschiedlichen musikalischen oder rhythmischen Themen geplante Bewegungen zu unterschiedlichen Musikarten und Rhythmen strukturiert und rhythmisch angepasst aus. üben, eigene Rhythmen zu erzeugen und sich dazu zu bewegen. setzen rhythmische Struktur in Bewegung um. verwirklichen eigene Bewegungsformen in Kombination mit Körper- und Klanginstrumenten.

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

4. Schwerpunkt: Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erproben Möglichkeiten, durch Bewegung eine erdachte Situation, ein Gefühl oder eine Stimmung anderen darzustellen.	Die Schüler*innen stellen mit Bewegung Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar.	Die Schüler*innen verbessern ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten und gestalten Präsentationen.

<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ahmen vorgegebenes nach. • spielen verschiedene Spiele, z.B. Stand- und Bewegungsspiele zu Gefühlen, Ratespiele, kleine Pantomimespiele. • setzen Kinderlieder, Gedichte und kleine Texte in Handlung um. → mit Unterstützung von Musik, Fotos, Bildern etc. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen verschiedene Spiele, z.B. Stand- und Bewegungsspiele zu Gefühlen, Ratespiele, kleine Pantomimespiele. • setzen Kinderlieder, Gedichte und kleine Texte in Handlung um. → mit Unterstützung von Musik, Fotos, Bildern etc. • probieren Variationen aus und drücken selbst bewusst etwas Eigenes aus. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln, erproben und stellen Spielszenen und einfache Formen des Bewegungstheaters unterschiedlichen Themenbereichen dar.
---	--	--

Bereich F – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

5. Schwerpunkt: Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
<p>Die Schüler*innen erfahren sich teilnehmend in vorgegebenen Singspielen und Tänzen. Sie erleben dabei einfache rhythmische und räumliche Kriterien.</p>	<p>Die Schüler*innen realisieren vorgegebene Singspiele und Tänze und beachten dabei einfache rhythmische und räumliche Kriterien.</p>	<p>Die Schüler*innen realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, dabei berücksichtigen sie rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien.</p>
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen an Bewegungsfolgen von Singspielen und Tänzen vom Aufenthalt in der Mitte bis zur aktiven Teilnahme an Schritt und Bewegungsformen teil. • führen Kindersingspiele und Tanzspiele zu unterschiedlicher Musik mit vorgegebenen und freien Bewegungsformen (im Wechsel) durch. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben und erlernen Schritt- und Bewegungsfolgen von Singspielen und Tänzen (z.B. Folklore-, Gesellschafts- und Modetänze). • bringen eigene Bewegungsformen und -gestaltungen ein. • führen geübte Singspiele und Tänze vor. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben und erlernen Schritt- und Bewegungsfolgen, von Singspielen und Tänzen (z.B. Folklore-, Gesellschafts- und Modetänze). • bringen eigene Bewegungsformen und -gestaltungen ein. • setzen kreativ eigene Bewegungsformen und -gestaltungen ein. • erarbeiten Vorführungen und Präsentationen.

Bereich G – Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Die Schüler*innen erwerben grundlegende technische, taktische, koordinative und soziale Grundlagen, um handlungstragend an regelgeleiteten Spielen teilnehmen zu können. Sie spielen so, dass alle Kinder mitspielen können, alle Kinder gern spielen und dem Prinzip des Fair-Spielens folgen. Dabei halten sie Spielregeln ein und verändern sie ggf. situationsgerecht.

Spiele in diesem Bereich folgen in ihrer Spielidee festen und komplexen Regelstrukturen. Für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander-Spielen in Sportspielen sind grundlegende koordinative Fähigkeiten, spielspezifische Fertigkeiten, Regelkenntnisse, taktische Handlungsfähigkeiten sowie soziale Kompetenzen notwendig.

Bereits kleine Regelspiele und deren altersangemessene Anpassung bieten Chancen, positive Spielerlebnisse zu ermöglichen sowie grundlegende Spielfähigkeiten und taktische Verhaltensweisen anzubahnen. Als Ausgangspunkt bei der Spielvermittlung sind solche Elementarformen von Spielen zu wählen, die bereits die grundlegende Idee der Sportspiele repräsentieren. Dabei werden in besonderer Weise die eigenen Fähigkeiten zur Anpassung an das Spielgeschehen sowie der faire und rücksichtsvolle Umgang miteinander gestärkt.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Spielideen vorgegebener Spiele erleben, erkennen und ihre vorgegebenen Spielstrukturen erleben
- Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben
- Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern
- Grund- bzw. Elementarformen großer Sportspiele (Fußball, Hockey, Basketball) und von Rückschlagspielen (Badminton, Tischtennis) einschließlich ihrer taktischen und sportspezifischen Anforderungen lernen, üben und erfolgreich anwenden

Bereich G – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		
1. Schwerpunkt: Spielideen vorgegebener Spiele erleben, erkennen und ihre vorgegebene Spielstrukturen erleben		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen lernen angepasste Spielideen kennen und erleben. Sie werden, individuell unterstützt, Teilnehmer*innen einfacher kleiner Spiele.	Die Schüler*innen verwirklichen einfache Spielideen. Sie erlernen einfache Regeln und einfache Variationen.	Die Schüler*innen kennen und verwirklichen Spielideen auch komplexer Spiele und verändern diese.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erleben Lauf-, Kraft-, Ball-, Geschicklichkeits-, und Vertrauensspiele mit einfachsten Regeln. → besondere Techniken sind nicht erforderlich → Wettkampfcharakter sowie Sieger und Verlierer sind nicht immer notwendig 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erleben und gestalten einfache kleine Regelspiele wie Plumpsack, Fischer, Fischer... oder Staffelspiele mit unterschiedlichen Anforderungen (Startpositionen, Laufwege ...). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> bringen eigene Spielideen ein, reflektieren und verändern diese. spielen einfache Mannschaftsspiele wie Tauziehen, Völkerball, Brennball oder Staffelspiele mit Hindernissen. gestalten aktiv Paaraufgaben.

Bereich G – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		
2. Schwerpunkt: Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende Verhaltensweisen erwerben		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen werden und erleben und erwerben, personell und über den Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt, spielspezifische motorische Fertigkeiten in einfachen Spielen.	Die Schüler*innen erfahren einfache elementare taktische Verhaltensweisen und erkennen in Ansätzen die Bedeutung von Spielhandlungen.	Die Schüler*innen erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden diese spielsituationsgerecht an. Sie erkennen spieltaktische Elemente als Erfolgselement im Spiel.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> werfen und fangen mit individueller Unterstützung (Zeitlupenball, Luftballon, Fangen mit Reifen). fahren/halten an, laufen/stoppen auf Signal. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> laufen schnell und wendig, erkennen einfache Laufwege und entwickeln Wurftechniken (z.B. Völkerball) oder auch Zuspieltechniken (z.B. kleine Mannschaftsspiele mit Ball). 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> agieren technisch und taktisch gezielt, sehen und spielen Mitspieler*innen an und verändern die eigene Position. Sie weichen Gegenspieler*innen geschickt aus, umspielen und nutzen eigene Räume.

Bereich G – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		
3. Schwerpunkt: Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen nehmen an Regelspielen (mit Unterstützung) passiv und aktiv teil. Sie erleben sich als Mitspieler und weisen auf mögliche Varianten hin oder benennen das Spiel.	Die Schüler*innen spielen nach vorgegebenen Regeln, halten sie ein und erkennen in Ansätzen die Problematik von Regelverstößen. Sie bedenken und entwickeln Konsequenzen von Regelverstößen.	Die Schüler*innen erfassen die Bedeutung von Regeln für ein gelingendes und faires Spiel. Sie zeigen Regelverständnis und hinterfragen Regeln bei Spielproblemen.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> äußern Wünsche. nehmen verschiedene Rollen ein. geben und verstehen Signale (Start/Stop). → mit UK-Hilfsmitteln 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und füllen verschiedene Spielrollen aus. lernen verschiedene Formen der Partnersuche und Gruppen-/Mannschaftsbildung kennen und wenden diese (mit Hilfen) an. 	Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> nutzen Feedbackmöglichkeiten um Regeln zu hinterfragen und anzupassen. treffen Verabredungen über Mannschaftsgrößen, Spielfeld und -dauer. bilden ausgewogene Gruppen/Mannschaften überwiegend selbständig.

Bereich G – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		
4. Schwerpunkt: Grund- bzw. Elementarformen großer Sportspiele (Fußball, Hockey, Basketball) und von Rückschlagspielen (Badminton, Tischtennis) einschließlich ihrer taktischen und sportspezifischen Anforderungen lernen, üben und erfolgreich anwenden		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen spielen gezielt mit einem Partner Bälle zu, erleben Entfernungsänderungen und Raumwechsel und passen ihre Aktionen an. Sie entwickeln Freude am Spiel mit dem Partner.	Die Schüler*innen spielen mit mehreren Partnern gleichzeitig. Sie erlernen Elementarformen wie Ballzuspiele aus dem Stand, der Bewegung und unter Zeitdruck. Sie spielen mit und gegen ihre Mitschüler*innen. Sie erleben Konsequenzen von Regelverstößen.	Die Schüler*innen erlernen wichtige Elementarformen großer Sportspiele und reagieren dabei flexibel auf das Spielgeschehen. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten und kennen Elemente der Verteidigung und des offensiven Spiels. Fairness und Einhaltung der Regeln liegen im Interesse der Spieler*innen.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> rollen sich in verschiedenen Geschwindigkeiten über unterschiedlich große Entfernungen Bälle zu, je nach Fähigkeit auch im dreidimensionalen Raum. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> spielen sich Bälle zu – aus verschiedenen Lagen, mit Seitenwechsel und Aufgabenübernahme im Kontext von spiel- oder individualtaktischen Überlegungen. 	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none"> wenden vereinfachte Formen (Spielfeldgröße und Mannschaftsstärke) der großen Sportspiele an. üben und trainieren Elementarformen spielgemäß (Torschusspiele, 1:3, offensives und verteidigendes Verhalten von Mannschaftsteilen).

Bereich H – Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport

Die Schüler*innen machen im Gleiten, Fahren oder Rollen Erfahrungen mit dem dynamischen Gleichgewicht bei schnellen Fortbewegungen und entwickeln Bewegungskönnen. Sie erschließen sich außerschulische Bewegungsräume und setzen sich mit ihrer Umwelt auseinander. Dabei lernen sie auch, mit Wagnis und Risiko verantwortungsbewusst umzugehen.

Mit den Fortbewegungsarten Gleiten, Fahren und Rollen erschließen sich gestaltete Bewegungsräume und natürliche Räume auf neue Weise. Die Schüler*innen können dabei im Unterricht Bewegungsfertigkeiten entwickeln, die Elemente ihrer Bewegungskultur auch außerhalb von Unterricht und Schule werden können. Das Erfahren von Geschwindigkeit und die Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht sind eine unerlässliche Grundlage für neue Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen, bei denen Wagnis- und Risikoeinschätzung grundlegend sind. Die schnellere Fortbewegung in der unmittelbaren Nähe anderer, das Bewegen außerhalb normierter Sportstätten, die Erziehung zu sicherem, hilfsbereitem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen und Partnern haben in diesem Bewegungsbereich einen hohen Stellenwert.

Viele Inhalte lassen sich fächerübergreifend und fächerverbindend im Sinne einer nachhaltigen Sozial-, Umwelt- und Gesundheitserziehung aufbereiten und im Schulalltag umsetzen.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben
- Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern
- Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben

Bereich H – Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport		
1. Schwerpunkt: Basale Bewegungs- und Fahreigenschaften von verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten kennenlernen, erfahren und üben		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erfahren elementare Bewegungs- und Fahreigenschaften verschiedenster Geräte und Materialien (rutschen, gleiten, fahren, rollen) und nutzen diese aktiv und passiv. Primär werden Tempo- und Richtungswechsel erlebt.	Die Schüler*innen erproben und üben verschiedene Fortbewegungsarten mit Geräten. Herausfordernde Situationen bzgl. Tempo und Richtungswechsel, schnelles Stoppen und Überwinden von Hindernissen werden erprobt.	Die Schüler*innen bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • rutschen mit Unterstützung über schräge Ebenen. • werden in verschiedenen Positionen auf Decken/Tüchern gezogen. • werden im Rolli über verschiedene Untergründe und Schrägen gefahren. • schieben einen Roller, ein Dreirad oder Rollbrett. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • rutschen auf einer (steil angestellten) Langbank. • lassen sich von einem Partner auf Decken/Tüchern ziehen und probieren dabei unterschiedliche Körperpositionen aus. • bewegen ihren Rollstuhl über Armaktivität selbst. • fahren Roller oder Dreirad. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Bewegungslandschaften mit schiefen Ebenen. • planen und bauen Bewegungsparcours in kleinen Teams auf. • bewegen sich mit Fahrgeräten (Dreirad, Roller, Fahrrad, Rollbrett etc.) selbständig in unterschiedlichen Tempi fort und bewältigen Abwärtsfahrten sicher.

Bereich H – Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport		
2. Schwerpunkt: Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben (Teil-)Kunststücke entsprechend ihren Fähigkeiten. Dabei erfahren sie bei Bedarf mediale und personale Unterstützung.	Die Schüler*innen erproben einfache Kunststücke mit den Gleit-, Fahr- und Rollgeräten.	Die Schüler*innen üben und lernen vorgegebene oder selbst erfundene Kunststücke. Geschicklichkeits- und Hindernisparcours mit definierten Anforderungen werden bewältigt.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Geschicklichkeitsparcours. • reagieren auf medial unterstützte Start- und Stoppsignale (Kommunikationshilfen). • erkennen und verstehen visualisierte Vorschläge zu Aufbau und Reihenfolge eines Parcours. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • planen und bauen gemeinsam Geschicklichkeitsparcours auf. • kennen und halten (Fahr-)Regeln ein. • halten Fahrtrichtungen ein und passen Geschwindigkeiten an. • machen einen Führerschein für Rollbrett, Rollstuhl, Fahrrad, Roller, Kettcar etc. auf dem Schulgelände oder in der Halle. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben Verantwortungsbewusstsein und Rücksicht im Umgang mit den Personen in der Gruppe sowie mit den Geräten. • planen und setzen Kunststücke so um, dass alle teilnehmen können. • reflektieren die eigenen Handlungen und die der Gruppe.

Bereich H – Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport

3. Schwerpunkt: Gleiten, Fahren und Rollen in natürlicher und gestalteter Umgebung

Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben sich in unterschiedlichen räumlichen Gegebenheiten beim Gleiten, Fahren und Rollen.	Die Schüler*innen nutzen unterschiedliche räumliche und geographische Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen. Sie lernen Geschwindigkeiten anderer Objekte und anderer Fahrzeuge zu erkennen und einzuschätzen.	Die Schüler*innen bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umgebung. Sie reflektieren und bewerten umweltbezogene Erfahrungen. Sie üben und lernen vorgegebene oder selbst erfundene Kunststücke. Geschicklichkeits- und Hindernisparcours mit definierten Anforderungen werden bewältigt.
Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none">• fahren Im Schulgebäude und auf dem Außengelände mit Roller, Laufrad, Rollbrett, Dreirad oder Fahrrad.• fahren auf Wirtschafts- und Waldwegen, im Straßenverkehr.• fahren Anstiege und Abfahrten und auf verschiedenen Untergründen.	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none">• nutzen Geräte- und Geländeparcours nutzen und halten dabei Fahrregeln ein.• passen ihre eigene Geschwindigkeit an die bestehenden Verhältnisse und das allgemeine Verkehrsaufkommen an.• erkennen und schätzen die Geschwindigkeit entgegenkommender/mitfahrender Fahrzeuge ein.• antizipieren. Treff-, Schneide, und Kreuzungspunkte.• thematisieren Gefahrensituationen.• üben Brems- und Ausweichmanöver in Bezug auf Hindernisse und andere bewegte Objekte.	Die Schüler*innen <ul style="list-style-type: none">• erstellen selbst bzw. ergänzen Geländeparcours.• erweitern ihr eigenes Bewegungsvermögen.• erkennen und schätzen Gefahrensituationen (Straßenverkehr) ein und reagieren angemessen.• bewältigen längere Strecken schnell und ausdauernd.• schätzen Wetterbedingungen ein und passen ihr Verhalten und ihren Fahrstil an.

Bereich I – Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Schüler*innen erproben ihre Kräfte in unterschiedlichen Formen spielerisch-kämpferischer Auseinandersetzung und erweitern ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei werden sie sich eines verantwortlichen Mit- und Gegeneinanders bewusst und lernen, fair miteinander zu kämpfen.

Beim Ringen und Kämpfen im Sportunterricht steht der spielerische, regelgeleitete Aspekt der körperlichen Auseinandersetzung im Vordergrund. Oberstes Prinzip ist das verantwortungsbewusste Handeln gegenüber dem/der Partner*in bzw. Gegner*in. Die Beherrschung von Emotionen und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit des/der Partner*in müssen das Kräftemessen steuern. Hieraus ergeben sich Chancen, über die bewussten Erfahrungen unmittelbarer Körperkontakte ein rücksichtsvolles Miteinander in der Begegnung von Schwächeren und Stärkeren anzubahnen. Dabei kommt der Kontrolle von Emotionen eine besondere Bedeutung zu. Über die konkreten Körpererfahrungen im Mit- und Gegeneinander und ihre Verarbeitung im Sportunterricht ergeben sich Lernchancen im Sinne der Selbstbehauptung und Gewaltprävention.

Körperbezogene Erfahrungen beim Ringen und Kämpfen sind für die Entwicklung ebenfalls von besonderer Bedeutung. Die Grenzen des eigenen Körpers zu behaupten, sich partnerschaftlich zu verhalten und gegebenenfalls auf Überlegenheitsansprüche zu verzichten, sind für diesen Bereich prägend. Damit können der unmittelbare Körperkontakt und das (Sich-)Anfassen zu wichtigen Erfahrungen des Miteinanders im Gegeneinander werden.

Dazugehörige Schwerpunkte:

- Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen
- Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern
- Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden
- In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten

Bereich I – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
1. Schwerpunkt: Spielerische Kampfformen kennenlernen und ausführen		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben spielerisch durch eine*n Partner*in oder die Gruppe verursachte Druck-, Zug- oder Hebebewegung, die auf den Körper einwirken und erfahren sich als Gegenüber eines Anderen.	Die Schüler*innen erproben einfache, spielerische Kampfformen mit einem/einer Partner*in unter Einhaltung einfacher Grundregeln.	Die Schüler*innen ringen und kämpfen mit einem/einer Partner*in oder einer Gruppe unter Einhaltung vorgegebener Regeln und besprechen die Bedeutung der Regeln.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sitzen, liegen oder stehen in verschiedenen Positionen und erfahren Druck z.B. durch einen Gymnastikball oder eine Matte an verschiedenen Stellen des Körpers. • werden in Schwungtuch, Decken oder Tücher eingewickelt und bewegt. • werden auf einer Matte oder einem Tuch liegend angehoben und wieder abgesetzt. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • drücken, ziehen, schieben, heben und rollen ihre Gegner*in auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlicher Intensität. • setzen verschiedene Materialien ein, z.B. Bälle, Poolnudeln, Machonga oder Schaumstoffwürfel. • kennen die „STOP-REGEL“ und halten sie ein. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • stehen sich paarweise gegenüber und versuchen den/die Gegner*in über Schieben, Drücken und Ziehen über eine Linie zu befördern. • wenden die „STOP-REGEL“ an und besprechen die Vor- und Nachteile der Regel.

Bereich I – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
2. Schwerpunkt: Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben auf sie abgestimmte Formen und Regeln des Ringens und Kämpfens. Dabei erleben sie sich auch als Teil einer Gruppe/eines Teams.	Die Schüler*innen kennen eingeführte Kampfformen sowie dazugehörige Regeln und wenden diese situationsgerecht an.	Die Schüler*innen erfinden, erproben und bewerten eigene Kampfformen und legen eigene, auf die Gruppe abgestimmte Regeln fest, um alle mit einzubeziehen.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sitzen auf einer großen Weichbodenmatte und versuchen sich gegenseitig herunterzuziehen oder zu schieben. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Rücksicht und achten auf den/die Gegner*in/Partner*in. • beenden den Kampf umgehend, wenn ein(e) Sieger*in nach den Regeln feststeht oder ein Zeichen des Aufgebens erfolgt. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • versuchen einen körperlich Überlegenen auf der Matte zu drehen. • überlegen, wie bestimmte Handicaps/körperliche Unterlegenheiten ausgeglichen werden können, um Chancengleichheit herzustellen.

Bereich I – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
3. Schwerpunkt: Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen erleben durch eine*n Partner*in oder eine Gruppe verursachte Druck-, Zug-, Schub-, Hebe und Wurfbewegungen.	Die Schüler*innen zeigen elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten verschiedener Kampfformen in der Interaktion mit einem/r Partner*in oder einer Gruppe.	Die Schüler*innen zeigen Bewegungssicherheit in der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst und zielgerichtet in unterschiedlichen Kampfformen ein.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> erleben durch eine*n Partner*in unterschiedlich starke Druck Erfahrungen mit harten und weichen, kleinen und großen Gegenständen. erfahren zusammen mit einem/r Partner*in das Fallen aus dem Stand auf eine Weichbodenmatte. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> stehen in einer Kleingruppe um einen am Boden liegenden Gymnastikreifen und versuchen die anderen Mitspieler*innen in den Kreis zu ziehen, ohne selbst hineinzutreten. fassen sich mit den rechten Händen fest an den Unterarmen und versuchen den/die Gegner*innen mit der anderen Hand am Rücken zu berühren. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> setzen Befreiungstechniken des Judos gezielt ein. greifen den/die Gegner*in in günstigen Situationen an und fintieren ihre Bewegungen.

Bereich I – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		
4. Schwerpunkt: In Kampfsituationen den/die Gegner*in als Partner*in achten		
Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Die Schüler*innen richten ihre Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Partner*innen, die mit ihnen durch Druck-, Zug-, Schub-, Hebe- und Wurfbewegungen in Kontakt treten.	Die Schüler*innen erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen des Gegners/der Gegnerin, gehen achtsam mit ihm/ihr um und halten besprochene Regeln ein.	Die Schüler*innen erkennen unterschiedliche Voraussetzungen des Gegners/der Gegnerin, entwickeln sinnvolle Regeln, befolgen diese und gehen achtsam miteinander um.
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> nehmen wahr, dass ihr*e Gegner*in sich unwohl fühlt, den Kontakt vermeidet und den Kampf beenden möchte. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> hören bei „Stopp“ sofort auf zu kämpfen. verbeugen sich vor dem/der Gegner*in bevor sie ihre Positionen für den Kampf einnehmen. 	<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln unter Berücksichtigung individueller körperlicher und kognitiver Voraussetzungen Regeln, um zwischen den Partner*innen Chancengleichheit herzustellen.