

Arbeitsplan Sport Schuljahr 2011/2012

Klasse 4

Inhaltsbereich/Schwerpunkt	Pädagog. Persp.	Kompetenzerwartung	Beispiel(e)	Zeitraum
<p>IB 1 <u>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Schulung der Koordinations- & Wahrnehmungsfähigkeiten ohne/mit Handgeräten • Sinne üben • sich des eigenen Körpers bewusst werden • Räume & Materialien erkunden • Wechsel von An- & Entspannung erfassen • kennen die Ursache-Wirkungszusammenhänge von Körperreaktionen auf Bewegungsbelastungen & können sich individuell dosiert belasten 	A, D & F	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich sicher im Raum & behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird • können sich im Raum orientieren • sind sich ihres Körperschemas bewusst & verhalten sich körpergerecht in der Ruhe & in der Fortbewegung • können Spannung & Entspannung zielgerichtet herstellen • können Auswirkungen von körperlicher Belastung verbalisieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf- & Orientierungsspiele • Balancesituationen mit offenen & geschlossenen Augen, Schaukel-, Dreh- & Rollbewegungen bewältigen (vestibuläre Wahrnehmungsfähigkeit) • optische (z. B. Farben, Formen und Zeichen), akustische (z. B. Geräusche, Musik, Stimme) & taktile Reize (z. B. verschiedene Tastspiele) in Bewegungszusammenhängen nutzen • Bewegungsmöglichkeiten & -richtungen der Körpergelenke erkunden • Bälle & andere Materialien mit unterschiedlichem Krafteinsatz auf unterschiedlich weit entfernte & unterschiedlich große Ziele werfen oder rollen (kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit) • Entspannungsübungen kennen lernen & anwenden • Körperspannung entwickeln & erproben • Herz- & Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe & Bewegungsbelastung spüren & begreifen • Körperreaktionen wahrnehmen & einschätzen (z. B. Schwitzen & Frieren) • Atmung & körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z. B. in Ruhe, beim schnellen Laufen, beim ausdauernden Laufen, bei Kraftbelastungen) 	18 Stunden = 6 Wochen

<ul style="list-style-type: none"> Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten & konditioneller Voraussetzungen erfahren & begreifen 		<ul style="list-style-type: none"> kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen & konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an & kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln 	<ul style="list-style-type: none"> schnell, ausdauernd & koordiniert laufen, Lauferfahrungen im Schulgelände machen eigene Ziele setzen & erreichen im Hängen & Hangeln, im Klimmen & Klettern, beim Überwinden von Hindernissen Körpergewicht erfahren & die Ausprägung von Kraft erleben 	
<p>IB 2 <u>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Spielideen entwickeln & das Spielen aufrecht erhalten gemeinsame Spielvereinbarungen treffen & unterschiedlichen Interessen gerecht werden 	A & E	<ul style="list-style-type: none"> können mit unterschiedlichen Spiel- & Handgeräten spielen, Spielräume nutzen & Rollen übernehmen können eigene Spielideen entwickeln & Vereinbarungen treffen zur Aufrechterhaltung des Spieles können unterschiedliche Spielstärken erkennen & akzeptieren & sich auf gemeinsame Lösungen einigen 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele (z.B. Lauf Hase – Sitz Hase, Hundehütte, Oktopussi, Möhrchen ziehen, Verzaubern und Erlösern, Feuer, Wasser, Blitz, Hase und Jäger, Sanitäter, Brückenwärter) Spiele mit Kleingeräten/Alltagsmaterialien isolierte Techniken einüben (z.B. einhändig Dribbeln, Zuwerfen/Passen, Fangen, Dribbeln mit dem Fuß, Zielschießen & –werfen) Spielabsichten anderer Kinder aufnehmen, respektieren & berücksichtigen 	12 Stunden = 4 Wochen
<p>IB 3 <u>Laufen, Springen, Werfen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> den Körper beim Laufen erleben, vielfältige Lauferfahrungen sammeln Sprungformen entdecken, ausprägen & anwenden Vielfältige Wurfarten entdecken, 	A, D, E & F	<ul style="list-style-type: none"> erfüllen vorgegebene & selbst gesetzte Laufanforderungen & gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht können ihre Erfahrungen beschreiben erfüllen vorgegebene & selbstgesetzte Sprunganforderungen & springen koordiniert wenden situations- 	<ul style="list-style-type: none"> ausdauernd laufen: Während 2 Musikstücken dem Partner beim Laufen vom Wochenende erzählen schnell laufen: auf ein Musiksignal sprinten rhythmisches Laufen über Hindernisse beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung, Belastung & Wohlbefinden wahrnehmen, erfahren & erste Zusammenhänge erkennen weit, hoch, hinüber & herunter springen aus dem Stand & aus dem Anlauf springen ein- & beidbeinig springen über Hindernisse & auf einen Mattenberg springen verschiedene Wurfobjekte ausprobieren (z.B. 	15 Stunden = 5 Wochen

<p>ausprägen & anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementare leichtathletische Bewegungsformen, lernen, üben & anwenden 		<p>angemessen verschiedene Wurfarten an & werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten</p> <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform & erweitern ihr Bewegungsrepertoire • erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen & beschreiben den Zusammenhang von Übung & Leistungsverbesserung 	<p>Alltagsmaterialien, Säckchen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit verschiedenen Wurfarten (z. B. Druckwurf, Schlagwurf, Überkopfwurf, Schockwurf, Schleuderwurf) & mit vielfältigen Wurfgeräten unter verschiedenen Aufgabenstellungen werfen • auf hohe & weite, auf feste & bewegliche Ziele, durch & über Hindernisse werfen (z.B. Werfen in Zonen, Wurfstaffeln) • verschiedene Wurfarten in Wurfwettbewerben & Wurfspielen anwenden • die leichtathletischen Bewegungsformen Laufen, Springen & Werfen in der Grobform erlernen & üben sowie miteinander verbinden (z.B. Laufstaffeln mit Sprung- und/oder Wurfaufgaben, 'Biathlon') • eine (selbst) vorgegebene Zeit möglichst genau erlaufen • Hoch-/Weitspringen in Relation zur Körpergröße setzen • zielgenau werfen • regelgeleitetes leichtathletisches Wettkämpfen kennen lernen 	
<p>IB 5 <u>Bewegen an Geräten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • den Körper im Gleichgewicht halten • den Körper im Fliegen, Drehen & Rollen erleben 	<p>A & C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen • bewältigen ungewohnte räumliche & gerätespezifische Bewegungserfahrungen im Fliegen, Drehen & Rollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Gerätelandschaft mit verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Breiten & Neigungen zum Balancieren an stabilen/labilen Elementen • an verschiedenen Geräten sitzend, liegend, hängend, stützend schaukeln & schwingen • von verschiedenen Geräten herab springen, sicher fliegen & landen • mit Absprunghilfen (z. B. Sprungbrett, Minitrampolin) in die Höhe, in die Weite oder auf etwas springen • über die Körperlängs- und Querachse, auf unterschiedlichen Flächen & an verschiedenen Geräten drehen & rollen • Schaukeln & Schwingen an Tauen/Ringen 	<p>12 Stunden = 4 Wochen</p>

<ul style="list-style-type: none"> • elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben & anwenden • Körperspannung & Kraft erleben & aufbauen lernen • Gerätekombinationen herstellen, bewältigen & variieren • Kunststücke erfinden & bewältigen, sich etwas trauen 		<ul style="list-style-type: none"> • nutzen Körperspannung & Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen & das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen • können Sicherheitsmaßnahmen beim Bewegen an Geräten verstehen & anwenden • bewältigen & variieren selbst gefundene & vorgegebene Bewegungskunststücke • verbessern die Bewegungsqualität durch Üben & zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Klettern an den Tauen • bei verschiedenen turnerischen Fertigkeiten & Bewegungsformen Körperspannung aufbauen & erleben (Absprünge, Stände, Auf- & Umschwünge, Baumstammrollen) • Gerätekombinationen/Bewegungslandschaften (z. B. zum Schaukeln & Schwingen, zum Klettern & Balancieren, zum Drehen & Rollen, zum Stützen & Springen) erproben & gegebenenfalls verändern • Geräte sicher transportieren, aufbauen & verbinden • sich gegenseitig helfen • allein & mit anderen Bewegungskunststücke an Geräten oder aus der Akrobatik erproben, variieren, ausprägen & vorführen • Kunststücke den individuellen Voraussetzungen entsprechend auswählen • erforderliche Maßnahmen des Sicherns und Helfens erkennen & anwenden 	
<p>IB 6 <u>Gestalten, Tanzen, Darstellen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entdecken, erproben & variieren – mit Handgeräten & Objekten, Kunststücke erfinden, üben & gestalten • Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten & Objekten entdecken, erproben, variieren • Bewegungskunststücke erfinden 	A & B	<ul style="list-style-type: none"> • können vielfältige Bewegungsmöglichkeiten mit & ohne Handgerät, mit & ohne Musik erproben, sowie kleine Bewegungskunststücke erfinden & vorzeigen • können ihre Bewegungen einem Rhythmus anpassen & einfache rhythmische oder räumliche Kriterien beachten • üben selbst erfundene & vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität & gestalten Präsentationen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich zur Musik bewegen • Laufen, Gehen, Hüpfen nach Musik, vw, sw, rw, kurvig, gerade • Bewegungsmöglichkeiten mit Reifen, Bällen, Bändern, Tüchern, Seilchen etc. & Alltagsmaterialien finden & variieren • Spiele mit dem Schwungtuch, Bändern etc. • mit einem Partner/in der Gruppe kleine Abfolgen einüben • Bewegungsgrundformen zu individuellen Kunststücken entwickeln, ausformen & üben (Jonglage, Rope-Skipping) • Schwierigkeitsgrade von Kunststücken selbst bestimmen • Kunststücke mit einem Partner oder in der 	9 Stunden = 3 Wochen

<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus, Musik & Bewegung aufeinander beziehen • Tänze & Choreografien erlernen & Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben & präsentieren 		<ul style="list-style-type: none"> • können vorgegebene Rhythmen & rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen & ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehe • realisieren & variieren vorgegebene Tänze & entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche & formbezogene Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe erproben, ausformen & üben • Rhythmen/Musik (Tempo, Dynamik) wahrnehmen & in Bewegung umsetzen • Schritt- & Bewegungsfolgen von Choreografien & Tänzen erlernen & üben (z. B. Folklore-, Gesellschafts- & Modetänze) • Bewegungsgrundformen in Bewegungsgestaltungen einbringen • Vorführungen erarbeiten & präsentieren 	
<p>IB 7 <u>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielideen vorgegebener Spiele & ihre grundlegende Spielstruktur erkennen & nachvollziehen • Spielspezifische motorische Fertigkeiten & Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben • Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten & situationsgerecht verändern • Grundformen der Sportspiele 	A, D & F	<ul style="list-style-type: none"> • kennen & verwirklichen die Spielideen & Regelungen komplexerer Spiele & verändern diese • erweitern & verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten & wenden sie situationsgerecht in Spielen an • nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht & erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen • zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen & modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme • bringen sich in die Grundformen ausgewählter 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelungen unterschiedlicher Spiele kennen lernen & danach spielen (Mannschaftsspiele) • Werfen & Fangen, Passen & Stoppen erlernen & üben • schnell & wendig laufen, die Bedeutung von Laufwegen erfahren & Raumwege nutzen • Mitspieler sehen, anspielen oder ihnen ausweichen, schnell reagieren • Spielrollen akzeptieren, übernehmen & ausfüllen • Spielregeln hinterfragen & den Voraussetzungen der Spieler (auch den konditionellen & koordinativen) anpassen • Verabredungen über Mannschaftsgröße, Spielfeld, Spielgerät, Spieldauer, Gewinnerregelung treffen • verschiedene Formen der Partner-, Gruppen- & Mannschaftsbildung erfahren und anwenden • Elementarformen der Wurfspiele (vereinfachte Formen von Basketball, Handball) 	24 Stunden = 8 Wochen

<p>einschließlich ihrer taktischen Anforderungen & spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben & anwenden</p>		<p>Sportspiele entsprechend ihren technischen & taktischen Möglichkeiten ein</p>	<p>einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten & taktischen Verhaltensweisen lernen & üben und/oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementarformen der Torschussspiele (vereinfachte Formen von Fußball, Hockey) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten & taktischen Verhaltensweisen lernen & üben und/oder • Elementarformen der Rückschlagspiele (vereinfachte Formen von Badminton, Tennis, Tischtennis, Volleyball) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten & taktischen Verhaltensweisen lernen & üben 	
<p><u>IB 8 Gleiten, Fahren, Rollen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Fähigkeiten & Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- & Rollgeräten erlernen & üben • Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren & Rollen erweitern • Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher & gestalteter Umwelt erleben 	<p>A & C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich koordiniert & nutzen Gleit-, Fahr- & Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher • beachten & versprachlichen die Sicherheitsaspekte • bewältigen vorgegebene oder selbst gefundene Kunststücke & definierte Anforderungen mit Gleit-, Fahr- & Rollgeräten • bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt • reflektieren & bewerten ihre umweltbezogenen Erfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fahren, Bremsen, Schieben, Ziehen, Transportieren • Bewegungslandschaft mit dem Rollbrett bewältigen • mit Gleit-, Fahr- & Rollgeräten in Bewegung & wieder zum Stillstand kommen, Fahrrichtungen ändern, Kurven fahren, Hindernissen ausweichen • Kunststücke allein oder mit Partnern erfinden, üben & präsentieren • Einen Geschicklichkeitsparcours erfinden/erstellen & bewältigen • verantwortungsbewusst & rücksichtsvoll mit der Geschwindigkeit umgehen • Gefahrensituationen erkennen & angemessen reagieren • Geräte- & Geländeparcours selbst herstellen & dem Bewegungsvermögen anpassen 	<p>12 Stunden = 4 Wochen</p>
<p><u>IB 9 Ringen und Kämpfen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • in Kampfsituationen den Gegner als Partner erleben: an Regeln halten, unterschiedliche Voraussetzungen 	<p>A, C & E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen & akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen des 	<ul style="list-style-type: none"> • Chancengleichheit bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen des Kampfpartners herstellen 	<p>12 Stunden = 4 Wochen</p>

<p>einbeziehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben & verändern • elementare technische Fertigkeiten erlernen, üben & anwenden 		<p>Gegners & gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln einhalten • passen Kampfformen situationsgerecht an unter Ausnutzung technischer Fertigkeiten & taktischer Fähigkeiten & nehmen ggf. Rücksicht auf die Voraussetzungen des Gegner • zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Verletzungsgefahren erkennen & Sicherheitsregeln beachten • Vereinbarung von Regeln • verschiedene Griffmöglichkeiten für unterschiedliche Kampfformen erlernen & üben • Zieh- & Schiebespiele mit dem Partner 	
---	--	--	---	--