

Inhalte des Sportunterrichts im 1. Schuljahr

1. Schuljahr: Sommer bis Herbst

	Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren	Die Schüler/innen bewegen sich im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen	Unfallverhütung, Regelbewusstsein entwickeln einfache Lauf- und Fangspiele Spiele mit den Farben / Farbkreise Spiele unter Einbezug der Geräte (Kleingeräte: Bänke, Kästen etc.) zur Raumorientierung Linienlaufen Reaktionsspiele, Nachahmungsspiele auf akustische und visuelle Reize im Raum reagieren (Symbolkarten)
	Bewegen an Geräten – Turnen Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren	Die Schüler/innen nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen	Geräte sicher transportieren, aufbauen und verbinden Transport und Aufbau der kleinen Matte, Weichbodenmatte, kleiner Kasten, großer Kasten, Langbank
	Bewegen an Geräten – Turnen Den Körper im Gleichgewicht halten	Die Schüler/innen nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedliche Richtungen	Balancieren am Boden, auf der geraden und auf der schiefen Ebene, auf der breiten und der schmalen Seite der Langbank, stabile und instabile Ebene, Heranführen an die Formen des Stationslaufs Bewegungslandschaften durchlaufen -> Halbkugeln/Balancierschlange/Seilchen/Reckstange

1. Schuljahr: Herbst bis Ende 1. Schulhalbjahr

	Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen – Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und gestalten	Die Schüler/innen spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielräumen und Spielrollen	mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen und ihre Eigenschaften zu passenden Spielformen nutzen – Reifen-Führerschein, Plastiktüten, Bierdeckeln und Zeitungspapier Unterrichtseinheit mit Luftballon zur Auge-Hand Koordination im Stationslauf
	Gleiten, Fahren, Rollen – grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr-, und Rollgeräten erlernen und üben	Die Schüler/innen nutzen lernen die Fahreigenschaften verschiedener Gleit-, Fahr- und Rollgeräte kennen und nutzen diese in einfach strukturierten Bewegungsstationen	unter der Thematik Wintersport – auf Teppichfliesen rutschen, schlittern und gleiten, Gleiten auf Teppichfliesen, einzeln, in Partnerarbeit, in Form eines Stationslaufs Eishockey spielen

	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen	Die Schüler/innen passen ihre Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus einer Musik an	Tierzirkus, freies Bewegen zur Musik, Flummitanz => CD
	Bewegen an Gräten – Elementare turnerspezifische Bewegungsformen erlernen	Die Schüler führen einfache turnerische Bewegungsformen aus	Radeln über Bänke Schwingen / Schaukeln an Tauen und Ringen Rolle vorwärts und seitwärts -> schiefe Ebene mit Weichböden, Bänken und Sprungbretter Hockwende (Langbank)

1. Schuljahr: Beginn 2. Schulhalbjahr bis Ostern

	Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
	Spielen in und mit Regelstrukturen – Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen	Die Schüler/innen kennen und verwirklichen die Spielideen und Regeln einfacher Spiele	Mannschaftsspiele; z. B. Haltet die Seite frei, Haltet den Korb voll, Pylonen abschießen /-werfen => Regelkarten
	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen	Die Schüler/innen erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen und stellen sie zielgerichtet her	verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur erfahren und erzeugen, Menschenpyramiden (2Personen), Figurenwerfen Körperspannung entwickeln und erproben (Körperspannung in den Beinen, in den Armen, im Gesäß und im Bauch) => Marionettenbewegen / Stopptanz, Ochs am Berge 1,2,3
	Ringern und Kämpfen – spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen	Die Schüler/innen erproben Ringern und Kämpfen in spielerischer Form und halten vorgegebene Regeln ein und besprechen deren Bedeutung	Zieh- und Schiebekämpfe erproben, unter Bezugnahme der Hallenlinien, auf einer kleinen Matte, mit einem Partner sowie in einer Kleingruppe, außerdem Kämpfen um einen Gegenstand => Möhrenziehen

1. Schuljahr: Ostern bis Sommer

	Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
	Laufen, Springen, Werfen – Den Körper im Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen	Die Schüler/innen laufen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihren Körper und die Lauferfahrungen	unterschiedliche Lauf tempi erfahren, schnelles Laufen, ausdauerndes Laufen, Belastung und Wohlbefinden wahrnehmen und erste Zusammenhänge erkennen kindgerecht: den Hasen Joggi bunt laufen
	Laufen, Springen, Werfen – vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden	Die Schüler/innen springen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Erfahrungen	Weitspringen auf Weichboden, in eine Sandgrube, hinüber springen, aus dem Stand, aus dem Anlauf, Technik des Absprungs mit einem Bein
	Laufen, Springen, Werfen –	Die Schüler/innen werfen mit	Unterrichtseinheit zum Zielwerfen, unterschiedliche

	vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden	unterschiedlichen Wurfobjekten, erproben verschiedene Wurfarten und beschreiben ihre Erfahrungen	Entfernungen, unterschiedliches Wurfmaterial, Würfe über Hindernisse Technik des Weitwerfens mit dem Arm über dem Kopf
--	--	--	--