



ZEITBLÖCKE für Jahrgangsstufe	Block 1 (bis Herbstferien)	Block 2 (bis Weihnachtsferien)	Block 3 (bis Osterferien)	Block 4 (bis Sommerferien)
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern	<p>1: Kleine Spiele</p> <p>-----</p> <p>3: Vorbereitung auf den Lauftag</p> <p>-----</p> <p>4: Schwimmen</p>	<p>ISV Stufe III + Fitness</p> <p>-----</p> <p>5: Bewegungslieder und einfache Tänze Bewegungsgestaltung mit Handgeräten</p> <p>-----</p> <p>4: Schwimmen</p>	<p>2: Geräteturnen</p> <p>-----</p> <p>6: Ringen und Raufen: Grundlagen</p> <p>-----</p> <p>4: Schwimmen</p>	<p>3: Spieleleichtathletik</p> <p>-----</p> <p>7: Roll- und Gleitschule</p> <p>-----</p> <p>4: Schwimmen</p>
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit	<p>1: - z.B.: Rohrisolierungen als Tickstäbe/ „Zauberstäbe“ verwenden - Parteibänder als Tickerkennzeichnung verwenden - Spielfeldverkleinerung für Bewegungsintensität, Erhöhung der Fänger</p> <p>-----</p> <p>3: - spielerische Ausdauerschulung - Laufprinzip: Laufen ohne zu schnaufen! - z.B. Einsatz von <i>Hase Joggi</i> und <i>Schnecke Ludwig</i>. Leitsatz für Lauftempo: „Die Schnecke ist König.“ - einen Laufpartner/Laufgruppe vereinbaren (Laufen am Seil) - Intervallmethode mit Steigerung der Laufstrecke Varianten der Intervallmethode: Kleine Spiele, Staffeln, Biathlon, Puzzelläufe, Zeitschätzläufe...</p> <p>-----</p>	<p>1: z.B. verschiedene Bälle nutzen, Mindestanzahl von Pässen festlegen</p> <p>-----</p> <p>5: z.B. Pop- Tänze, Jump- Style, Line- Dance: Einfache Schritte für die gesamte Gruppe als Ausgangspunkt, dann mit Aufgaben bzgl. des Raumes, des Tempos usw. weiterführen bzw. neu gestalten</p> <p>-eigene Bewegungskompositionen mit Handgeräten</p>	<p>2: Einsatz von Geräten, die von den SuS leicht auf- und umgebaut werden können (z.B. Bänke, kl. Kästen...)</p> <p>- Einsatz einer evtl. zur Bewegungsdynamik passenden Musik</p> <p>Differenzierung z.B.:</p> <p>- Bildkarten an Turnstationen - Schweregrad mithilfe von Piktogrammen markieren:</p> <p>1 Hantel: über eine Langbank balancieren 2 Hanteln: über eine umgedrehte Langbank balancieren 3 Hanteln: über eine Metallstange balancieren</p> <p>Hilfsmittel z.B.: kleines Sandsäcken (Rolle vorwärts), Gummiring (Balancieren), generelle Hilfestellung</p>	<p>3: spielerische Vermittlung des Laufens, Springens und Werfens; das Messen individueller Leistungen steht in der Primarstufe nicht im Vordergrund.</p> <p>Sicherheitsstandards festlegen, z.B. Werfen: Abstände, Holkommandos</p> <p>Prinzipien:</p> <p>-variantenreiche Formen des Laufens, Springens, und Werfens vermitteln -einfache Alltagsgeräte nutzen: Bananenkartons, Teppichfliesen, Reifen etc. -schnelle erste Erfolge und Leistungsanreize erreichen: kleine Staffeln, Treffzonen beim Weitsprung oder Ballwurf -kreatives Lösen von Bewegungsaufgaben: Wie kann</p>

	<p>4: Spiel- und Übungsformen zu Arm-, Bein- und Gesamtbewegung sowie Atmung mit und ohne Schwimmhilfen (z.B. Schwimmbretter, Flossen, Pull Buoys...)</p> <p>Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille (z.B. Partnerübungen: Wieviele Finger/ welche Farbkarte zeigt mein Partner unter Wasser?)</p> <p>Atmung: z.B. Tischtennisbälle/Korken durchs Wasser pusten, ein Lied ins Wasser blubbern</p> <p>Tauchen: z.B. Ticker mit Durchtauchen, Unterwassermemory, Tauchstaffel</p> <p>Schweben, Tauchen, Gleiten Atmen und Springen</p>	<p>4: siehe Block 1</p>	<p>6: -von der Großgruppe über die Kleingruppe zum Zweikampf -vom selbstgewählten Partner zum Zufallspartner - von wenig bzw. indirektem zu viel bzw. direktem Körperkontakt -ausgeglichene Bilanz von Sieg und Niederlage</p> <p>Goldene Regel: „Es darf niemandem (absichtlich) weh getan werden.“ / Stoppregel: (Abklatschen auf der Matte/am Körper des Partners oder Stoppauf durch die Lehrkraft (!) führt zum sofortigen Einfrieren).</p> <p>4: siehe Block 1</p>	<p>ich Wurfgeräte anders oder am weitesten werfen? -spielerisches Vermitteln - Organisationsformen so wählen, dass keine langen Wartezeiten entstehen</p> <p>7: wenn vorhanden: Roll-, Gleit- und Fahrgeräte, wie Inline-Skater, Roller, X-Slider, Langlaufski, Skikes, Schlittschuhe, Gleitschuhe, Teppichfliesen, Pedalos, Long- und Skateboard</p> <p>4: siehe Block 1</p>
<p>Fachsprache, Operatoren und Reflexion</p>	<p>1: Reflexion über Einhaltung von Regeln beim Spielen, ggf. Einführung neuer Regeln (Tipp: keine Namen nennen lassen)</p> <p>-----</p> <p>3: Reflexion über ein angemessenes Lauftempo („Die Schnecke ist König.“/ Erkläre, wie du eine längere Laufstrecke ohne Pause und Schnaufen durchhalten konntest.)</p>	<p>Reflexion: z.B. Fußball - Erkläre, wie ihr im Fußball gut zusammenspielen könnt. - Erkläre, wie du den Ball möglichst schnell kontrollieren kannst.</p> <p>5:</p>	<p>2: Reflexionsbeispiel: Nenne die goldenen Regeln/ Bewegungskriterien für die Rolle vorwärts.</p> <p>6: Reflexion der aufgestellten Regeln und Rituale während des Kampfes.</p>	

<p>Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung</p>	<p>1: Kennen verschiedene Spiele zum Erwärmen und zum Abschluss einer Stunde</p> <p>4: Kennen Möglichkeiten und Gefahren des Bewegungsraums Wasser, können den Arm-, Bein oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden, bewältigen eine Schwimmtechnik in der Grobform sicher. Halten sich durch Schwimmen fit und zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser.</p> <p>3: Lauftag (Laufabzeichen)</p>	<p>Es werden den Lernenden verschiedene Möglichkeiten vermittelt, den Ball zielbezogen zu kontrollieren und so miteinander zu spielen.</p> <p>Beobachtung durch die Lehrkraft</p> <p>5: Präsentation der Tänze Fitnessführerschein</p> <p>4: siehe Block 1</p>	<p>2: Kennen und beherrschen turnerische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.</p> <p>Überprüfen der Bewegungsqualität anhand vorher besprochener Kriterien.</p> <p>6: Können ihre Kräfte in unterschiedlichen Formen spielerisch- kämpferischer Auseinandersetzung erproben. Dabei sind sie sich eines fairen Mit- und Gegeneinanders sowie der Bedeutung von Regeln, die sie einhalten müssen, bewusst. Sie können Grenzen wahrnehmen und akzeptieren.</p> <p>4: siehe Block 1</p>	<p>3: Bundesjugendspiele</p> <p>Die Kinder kennen und beherrschen elementare leichtathletische Bewegungsformen und stellen sich Herausforderungen in spielerischen Wettkämpfen.</p> <p>4: siehe Block 1</p>
---	---	--	--	---