

Jahresarbeitsplan 1. Und 2. Lernstufe Sport

Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Sinne üben & die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren <ul style="list-style-type: none"> - z.B. Massagen - Laufen mit versch. Bewegungsaufgaben (rückwärts; mit geschlossenen Augen..) - Schwungtuch - Dehnübungen 		Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden <ul style="list-style-type: none"> - Progressive Muskelentspannung und Anspannung 	Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen <ul style="list-style-type: none"> - Phantasiereisen
	Die Reaktionen des Körpers in den Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten <ul style="list-style-type: none"> - Puls und Atmung nach Belastung überprüfen 		Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen <ul style="list-style-type: none"> - z.B. Zirkeltraining 	
Das Spielen entdecken & Spielräume nutzen	Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten <p style="text-align: center;">z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele - Platzwechselspiele - Ballspiele 	Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten <ul style="list-style-type: none"> - Spielideen verändern - Spiele erfinden 	Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden <ul style="list-style-type: none"> - Reflektieren von Spielen - Eigene Regeln - Fairness, Teamgeist 	
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen <p style="text-align: center;">z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staffellauf - Ausdauerlauf - Sprint/ Start 		Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden <p style="text-align: center;">z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niedersprung von Geräten - Mini – Trampolin - Absprungtechnik - Weitsprung - Zielsprünge 	

	Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden <ul style="list-style-type: none"> - Werfen mit unterschiedlichen Bällen - einhändig, zweihändig 		Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden <ul style="list-style-type: none"> - Technik beim Schlagballweitwurf (anbahnen) - Start beim Sprint - Zeiteinteilung bei Langstreckenlauf - Orientierungsläufe 	
Bewegen im Wasser - Schwimmen	./.		./.	
	./.		./.	
Bewegen an Geräten - Turnen	Den Körper in Gleichgewicht halten <ul style="list-style-type: none"> - Balancierübungen auf festem und beweglichem Untergrund 	Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Schwingen an Geräten 	Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen z.B. <ul style="list-style-type: none"> - Arbeit an der Turnbank - Bankziehen, - Hockwende 	Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen <ul style="list-style-type: none"> - Übungsfolgen ausdenken und präsentieren
			Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren <ul style="list-style-type: none"> - Einfache Parcours aufbauen und bewältigen z.B. Bänke, Kästen, dicke Matten, Sprossenwand	Elementare turnerspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden
Gestalten, Tanzen, Darstellen –	Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren		Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten	Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen

Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Z.B. Übungen mit Reifen, Seil, Bändern, Keulen - Versch. Schritte erlernen (z.B. Nachstellschritte, Wechselschritte, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jonglieren mit Bällen, Säckchen 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen zur Musik umsetzen
	<p align="center">Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pantomime - Schattenbewegungen 	<p align="center">Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen zur Musik, einfache Choreografien erlernen und ausdenken 	
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<p>Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstrukturen erkennen und nachvollziehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Sportspiele - Mannschaftsspiele 	<p>Spispezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfen, Fangen, Dribbling auf der Stelle 	
	<p>Nach vorgegeben Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Völkerballvarianten (10er Ball, Mattenball) zur Vorbereitung von Völkerball 	<p>Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spispezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamgeist entwickeln, taktisch kluges Denken für die Mannschaft 	
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	<p>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollbrett, Rollbrettführerschein - Pedalos - Teppichfliesen 	<p>Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern</p>	<p>Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben</p>
Ringern & Kämpfen - Zweikampfsport	<p>Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen</p>	<p>Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen erproben und verändern</p>	

Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden

- Partnerübungen
- Körperkontaktübungen

In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten

- Tauziehen
- Begrüßungsrituale