

Arbeitsplan der Grundschule Lichtenberg: Sport Klasse 1

Stand Juli 2014

Vorschlag Woche(n)	Inhalte	Kompetenzen (prozess- und inhaltsbezogen)	Angebot: Methoden/ Medien	a) Fach/ fächerübergreifen der Ansatz b) Vernetzung mit anderen Kompetenzen	Bezug zum Schulprogramm
3	<p>Eingangsdiagnose Bereiche: Kraft / Schnelligkeit / Gewandtheit</p> <p>Gleichgewicht</p> <p>Werfen und Fangen Hand- und Fingergeschicklichkeit</p>	<p>Die SS können die ersten Geräte und Materialien für den Sportunterricht benennen. (IK)</p>	<p>Diagnosebogen, Schlagbälle, gr. Kasten, Seile, Sprossenwand</p>		
4	<p>Kennenlernen der Turnhalle / Kleine Spiele</p> <p>Fischer Fischer; das große A, Kettenfangen; Rette sich wer kann; Feuer, Wasser, Sturm; Zwerg hilft; Zauberpferd, Peter Pan, Stopp-Spiel, Mister X, Schiffe versenken, chinesische Mauer, Superschatz usw.</p>	<p>Die SS erfassen, erklären und setzen eine Spielidee um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS benennen Geräte und bauen diese sachgerecht auf. (IK)</p>	<p>Planungspinnwand, Aufbaukarten, Spiele</p>	<p>Mathe: Zahlenspiele, bei denen bis 10 gezählt wird, Spiele zur Mengenerfassung (Stopp-Spiel, Kettenfangen etc.)</p>	<p>Teamentwicklung</p>

4	<p>Turnerische Grundelemente kennenlernen Wälzen auf gerader und schräger Ebene; Kanalwälzen; Partnerwälzen, Hinführung zur Vorwärtsrolle (Rückenschaukel-Rollerstempel) Stützen in der Bankgasse; auf Geräte stützen; Stützstaffeln; Froschhüpfen ; Bewegungsgeschichte „Der kleine Frosch“ usw.</p>	<p>Die SS turnen eine Rolle vorwärts. (IK) Die SS stützen in der Bankgasse. (IK) Die SS stützen auf verschiedenen Turngeräten. (IK) Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p>	<p>Matten, Bänke, Planungspinnwand, Kreide, kleine Kästen, Aufbaukarten</p>		
3	<p>Umgang mit dem Ball Ballgewöhnung; Übungen zum Werfen und Fangen in Einzelarbeit / Partnerarbeit; Einführung der ersten Ballspiele (Hase und Jäger, Zombiefangen, Zehnerfangen, Mister X, Schiffe versenken, Sautreiben usw.</p>	<p>Sie SS werfen und fangen einen Ball. Die SS werfen einen Ball so, dass Mitspieler sie fangen können. (IK) Die SS treffen Ziele im Spiel. (IK) Die SS können ihre Fähigkeiten einschätzen und reflektieren. (PK) Die SS stellen Interaktionen untereinander her.</p>	<p>verschiedene Bälle, Einzel- und Partnerarbeit, „Ich-Du-Wir Prinzip“</p>	<p>Mathe: Zählen von erfolgreichen Wiederholungen, Auf- und Abwärtszählen beim Werfen und Fangen</p>	

4	<p>Gleiten, Fahren, Rollen: Umgang mit dem Rollbrett</p> <p>Kennenlernen der Sicherheitsregeln; Anfahren und Bremsen; Kurven- und Slalomfahren; verschiedene Positionen auf dem Rollbrett kennenlernen; Tunnelfahren; Transport von Kleingeräten; Rollbrettführerschein</p>	<p>Die SS können sich kontrolliert auf einem rollenden Gerät fortbewegen. (IK)</p> <p>Die SS können die Richtung gezielt verändern und bremsen. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren Lernfortschritt. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen untereinander her.</p>	<p>Rollbrettführerschein</p> <p>Rollbretter, kl. Kästen, gr. Kästen, Bänke, Regelplakat, verschiedene Handgeräte, Plannungspinnwand</p>	<p>Sachkunde/ Verkehrserz.:</p> <p>Orientierung im Raum; rechts – links / oben – unten Unterscheidungen</p>	<p>Verkehrssicherheitskonzept</p>
3	<p>Balancieren auf verschiedenen Untergründen</p> <p>Balancieren auf einem Tau; Balancieren auf der Langbank, Balancieren vorwärts und rückwärts, Balancieren über eine erhöhte Langbank, Balancieren auf einer schrägen Ebene, Balancieren über statische Brücken usw.</p>	<p>Die SS können das Gleichgewicht auf unterschiedlichen Untergründen halten und wiederherstellen. (IK)</p> <p>Die SS balancieren vorwärts und rückwärts. (IK)</p> <p>Die SS können Geräte anhand eines Aufbauplanes aufbauen. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Taue, Langbänke, kl. Kästen, Einzel- Partnerarbeit</p>		

2	<p>Bewegungsgrundformen: Springen und Landen Beidbeiniger Absprung und Landung; Hüpfspiele; Froschhüpfen; Rhythmushüpfen; über Partner / Bänke / kl. Kästen springen; Schluss sprünge auf und über Geräte; Zonensprünge, Sprungstaffeln, Springen im Reifengarten usw.</p>	<p>Die SS können aus unterschiedlichen Höhen und Positionen im kontrollierten Niedersprung im Stand beidbeinig sicher landen. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Sprungkraft. (IK)</p> <p>Die SS überwinden springend Gegenstände. (IK)</p> <p>Die SS springen und landern auf verschiedenen Gegenständen.</p>	<p>Musik, kl. Kästen, Bänke, kl. Matten, Weichboden, Reutherbretter, etc „Ich-Du-Wir-Prinzip“</p>	<p>Musik: Rhythmuserfassung, Rhythmen in Bewegung umsetzen Mathe: Sprünge zählen und addieren; subtrahieren beim Springen von 10 oder 20</p>	
2	<p>Bewegungsgrundformen: Schwingen / Klettern Kennenlernen der Ringe und Seile; Schwingen unter verschiedenen Aufgabestellungen an Ringen / Seilen; Klettern an den Tauen und Kletterwand; Gemeinschaftsklettern/ Klassenklettern / Simultanschwingen</p>	<p>Die SS benennen Geräte und bauen diese sachgerecht auf und ab. (IK)</p> <p>Die SS halten und stützen ihr Körpergewicht. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Seile, Matten, Ringe, Weichböden, Sprossenwand, Kästen, „Ich-Du-Wir-Prinzip“</p>		Teamentwicklung

4	<p>Laufen, Springen, Werfen Von kleinen Laufspielen zum Sprint; vom Zielwerfen zum Weitwurf; Weitsprung mit und ohne Anlauf; in die Weite springen; Weitsprung in die Sandkuhle; Springen über Hindernisse; Reaktionsläufe; Reaktionsspiele (Schwarz und Weiß usw.); über Hindernisse hinweg laufen und einen eigenen Laufrhythmus entwickeln</p>	<p>Die SS setzen einen Anlauf für einen Sprung in die Weite um. (IK)</p> <p>Die SS springen aus einem markierten Raum ab. (IK)</p> <p>Die SS werfen einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite. (IK)</p> <p>Die SS reagieren schnell auf ein Signal. (IK)</p> <p>Die SS laufen zielgerichtet und gradlinig. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS beurteilen und bewerten ihren eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Bälle, Schlagbälle, Hütchen, Kegel, etc. Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>		<p>Gewaltpräventionskonzept</p>
2	<p>Laufen, Springen, Werfen Gehen, Laufen zur Musik (Rhythmus); Körperliche Reaktionen erfahren; Lauf- und Fangspiele wie z.B. Komm mit – Lauf weg, Keulenklau, Spinnenfangen, Gagamel und die Schlümpfe; Laufstaffeln (Indianerstaffel, Familienstaffel etc); Laufgeschichten, Minutenläufe, Mensch ärgere dich nicht – Läufe usw.</p>	<p>Die SS passen ihr Gehen oder Laufen an einen vorgegebenen Rhythmus an. (IK)</p> <p>Die SS laufen mit dem Partner und in der Gruppe. (IK)</p> <p>Die SS passen das Laufen an unterschiedliche Bedingungen an. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS beurteilen und bewerten ihren eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Musik, Hütchen, Matten, Reifen</p> <p>Staffeln, Spiele</p>		<p>Gesundheitskonzept</p>

2	<p>Springen mit dem Seil Handhabung des Sportgerätes (Länge des Seils bestimmen, Haltung des Seils) Grundsprünge vorwärts kennenlernen und erproben, Seilspringen in der Gruppe (Durchlaufen durch das schwingende Seil, Springkreisel usw.)</p>	<p>Die SS lernen die richtige Handhaltung des Sportgerätes. (IK)</p> <p>Die SS passen die Länge des Seils ihren Gegebenheiten an. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die Schüler stellen Interaktionen untereinander her und geben sich selbstständig Hilfestellungen. (PK)</p>	<p>Seile, Stationenlernen Partner- und Gruppenarbeit; Experten und Helferprinzip einführen</p>	<p>Mathe: erfolgreiche Wiederholungen zählen. Addition und Subtraktion von Sprüngen, Sprünge innerhalb eines Zeitfensters zählen, Mannschaftssprünge zählen / addieren oder subtrahieren</p>	<p>Teamentwicklung</p>
3	<p>Miteinander kämpfen Regelkunde; erste Spiele zum Kräftemessen; Partnerstationen zum fairen Kräftemessen (Komm auf meine Seite; Tritt in die Pfütze; Möhrenziehen; über die Linie ziehen oder drücken; Tauziehen; Partner von der Matte schieben usw.)</p>	<p>Die SS legen Regeln beim Kräftemessen fest und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um. (PK)</p> <p>Die SS erfahren Emotionen und beherrschen diese. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her. (PK)</p> <p>Die SS beurteilen und bewerten ihren eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Matten, Reifen, Taue, Seile, Keulen</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p>		<p>Teamentwicklung Gewaltpräventionskonzept</p>

Arbeitsplan der Grundschule Lichtenberg: Sport Klasse 2

Stand Juli 2014

Vorschlag Woche(n)	Inhalte	Kompetenzen (prozess- und inhaltsbezogen)	Angebot: Methoden/ Medien	a) Fach/ fächerübergreifen der Ansatz b) Vernetzung mit anderen Kompetenzen	Bezug zum Schulprogramm
2	<p>Spiele zur Kooperation</p> <p>Wiederholung bekannter kleiner Spiele; Spiele zur Kooperation</p> <p>(Rette sich wer kann; Paarfangen; Pferdekoppel)</p> <p>Abwandlung bekannter kleiner Spiele in Teamspiele</p> <p>(das große A, Bruder hilf, Keulenklau etc.)</p>	<p>Die SS verbessern ihre allgemeinen Spielfähigkeit (IK)</p> <p>Die SS erfassen, erklären und setzen eine Spielidee um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Kooperationsfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren Lernprozess. (PK)</p>	<p>Matten, kl. Kästen, Reifen etc.</p> <p>Spiele</p>	<p>Religion: Ich und du – wir gehören zusammen.</p>	<p>Teamentwicklung</p>
1	<p>Wir springen im Garten - In die Weite und Höhe springen.</p> <p>Stationen zum Springen und Landen; eine Bewegungsgeschichte in Handlungen</p>	<p>Die SS springen In die Weite und Höhe. (IK)</p> <p>Die SS springen aus einem Anlauf einbeinig und beidbeinig ab. (IK)</p> <p>Die SS erreichen durch</p>	<p>Bänke, kl. Kästen, Planungspinnwand etc.</p> <p>Bewegungsgeschichte(n)</p> <p>Stationskarten</p>	<p>Reli: Die Welt ist wie einwunderschöner Garten(Gottes Schöpfung wahrnehmen)</p> <p>Kunst: Claude Monet Der Seerosenteich</p>	

	<p>umsetzen.</p> <p>Sprünge unter verschiedenen Aufgabenstellungen und Schwierigkeitsgraden.</p>	<p>Springen in die Weite und Höhe Ziele. (IK)</p> <p>Die SS springen auf etwas hinauf- und hinunter und landen nach einem Sprung sicher. (IK)</p> <p>Die SS landen im Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>			
4	<p>Ballspielen mit dem Fuß</p> <p>Einführung des Ballspielen mit dem Fuß; Experimente mit dem Ball am Fuß; kleine Ballspiele mit dem Ball am Fuß (Kegelfußball, Zombiefußball, Hase und Jäger);</p> <p>Ballführen mit dem Fuß (Einführung dribbeln);</p> <p>Torschüsse und Passen; genaues Abspiel; Tore schießen;</p> <p>Einführung des ersten Fußballspiels; Fußballturnier mal anders; Fußballturnier auf dem Kleinfeld</p>	<p>Die SS verbessern ihre allgemeine Spielfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihren Umgang mit dem Ball am Fuß. (IK)</p> <p>Die SS erfassen eine Spielidee und setzen diese Idee in ihren Handlungen dementsprechend um. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her, entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Verschiedene Bälle, Kegel, Parteibänder etc.</p> <p>„Ich-Du-Wir-Prinzip“, Einzel- und Partnerarbeit, Stationlernen; Spiele</p>	<p>Deutsch: Handlungen benennen, Grammatikdribbeln - Wortarten finden und benennen.</p> <p>Handlungen reflektieren und besprechen (Bezug zum Bereich Sprechen und Zuhören)</p>	

2	<p>Turnen am Minitrampolin</p> <p>Anbahnung des beidbeinigen Absprun­ges vom Reutherbrett und Minitrampolin; Koordination des Anlaufs; Aufhocken vom Brett und Minitrampolin auf verschiedene Geräteaufbauten</p>	<p>Die SS erlernen turnerische Bewegungsformen. (IK)</p> <p>Die SS benennen Geräte und bauen diese sachgerecht auf- und ab. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Koordination von Absprung und Anlauf. (IK)</p> <p>Die SS beherrschen den beidbeinigen Absprung. (IK)</p> <p>Die SS erlernen des Aufhocken auf Geräteaufbauten. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p>	<p>Reutherbretter, Minitrampolin, gr. Kästen, kl. Kästen, Weichböden, Bänke etc.</p> <p>Einzelarbeit, Lernen an Stationen etc.</p>		
2	<p>Bewegungsrhythmen finden und erproben</p> <p>Gefühle und Empfindungen durch Bewegungen ausdrücken, bewegen in verschiedenen Richtungen, Gruppierungen bilden und wieder auflösen; einfache Tänze und Singspiele, Rhythmen klatschen und stampfen und diese zusätzlich im Bewegungsvollzug integrieren (Gehen, Laufen, Hüpfen), Step-Aerobic</p>	<p>Die SS setzen Rhythmen in entsprechende Bewegung um. (IK)</p> <p>Die SS legen im langsamen und schnellen Hopserlauf unterschiedliche Raumwege zurück. (IK)</p> <p>Die SS bewegen sich nach einem eindeutigen Takt. (IK)</p> <p>Die SS passen sich mit ihren Bewegungen an Partner, Gruppe oder Raum an. (IK)</p> <p>Die SS lernen das Sportgerät</p>	<p>Musik, Stepper etc.</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Frontalunterricht</p>	<p>Musik: Rhythmusschulung</p>	

		„Stepper“ kennen. (IK)			
3	<p>Bodenturnen und Akrobatik</p> <p>Körperspannung erfahren; Kräftigung der Stützmuskulatur an verschiedenen Geräten; Wiederholung Vorwärtsrolle; Einführung Rückwärtsrolle; Rollen auf verschiedenen Ebenen; Hinführung Radschlag / Handstand; akrobatische Gruppenelemente kennen lernen und verbinden</p>	<p>Die SS erlernen turnerische Bewegungsformen. (IK)</p> <p>Die SS benennen Geräte und bauen diese sachgerecht auf- und ab. (IK)</p> <p>Die SS erlernen die Bewegungsabläufe der Rückwärtsrolle, des Radschlages und Handstands und erproben diese unter verschiedenen Aufgabenstellungen. (IK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p>	<p>Matten, Weichböden, kl. Kästen, Hallenwände, Reutherbrett, Bänke etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen</p>	<p>Sachkunde: Mein Körper (Benennen einzelner Körperteile)</p>	

1	<p>Völkerball</p> <p>(Wenn noch nicht erfolgt) Erweiterung des bekannten Spiel „T-Ball“ zum Spiel Völkerball;</p> <p>Wiederholung des Regelwerks aus Klasse 1 und erste taktische Maßnahmen und Überlegungen zum Spiel (Zeit und Raumaufteilung)</p>	<p>Allgemeine Spielfähigkeit</p> <p>Die SS erfassen und erklären eine Spielidee und setzen diese in ihren Handlungen um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS spielen fair miteinander und gegeneinander. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Kooperationsfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Softbälle, Planungspinnwand, Spielfiguren, Pfeife, Parteibänder</p> <p>Spielregeln</p>	<p>Deutsch: Bereich Sprechen und Zuhören.</p> <p>Spielregeln verstehen und in eigenen Worten wiedergeben; eigene Gedanken zu taktischen Maßnahmen formulieren und gegenseitig einschätzen / bewerten; vorgestellte taktische Maßnahmen in Handlungen umsetzen</p>	Teamentwicklung
1	<p>Aerobe Ausdauer</p> <p>verschiedene Laufspiele (Bierdeckelläufe, Familienläufe, Kutschfahrt, Puzzelläufe, Gruppenwettläufe etc.)</p>	<p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen</p> <p>Die SS laufen zielgerichtet, schnell und gradlinig.,(IK)</p> <p>Die SS wechseln beim Laufen das Tempo, ändern schnell die Laufrichtung und treten schnell aus der Ruhestellung oder aus dem Lauf an. (IK)</p> <p>Die SS teilen eine Laufstrecke ökonomisch ein. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen</p>	<p>Puzzleteile, Bierdeckel, Geschichten, Bänke, Kl. Kästen etc.</p> <p>Gruppenarbeit</p>	<p>Deutsch: Bereich Sprechen und Zuhören.</p> <p>Beobachtungen der Reaktionen des Körpers im Lauf feststellen und in eigenen Worten wiedergeben; Gründe für diese Reaktionen finden und benennen</p> <p>Sachkunde: Mein Körper.</p> <p>Körperteile und innere Organe wie z.B. die Lunge benennen können.</p>	

		<p>Lernprozess. (PK)</p> <p>Die SS nehmen körperliche Reaktionen (Puls, Schwitzen, Seitenstiche) beim Laufen wahr und erklären diese körperlichen Reaktionen. (IK)</p>			
2	<p>Umgang mit Wurfgeräten</p> <p>Ball werfen, prellen und fangen; Kleine Spiele mit dem Ball, Einführung Frisbee; kleine Spiele mit der Frisbee; Zielwerfen auf statische und dynamische Ziele</p>	<p>Mit unterschiedlichen Bällen weit und genau werfen</p> <p>Die SS werfen einen Ball/Frisbee einem Partner zielgenau zu. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>verschiedene Bälle, Frisbees, „Ich-Du-Wir-Prinzip“, Partner- und Gruppenarbeit, Spiele</p>		
2	<p>Schwingen und Schaukeln an Geräten</p> <p>Kennenlernen weitere Turngeräte (Trapez, Reck); von einem Gerät auf ein anderes schwingen; Gegenstände beim Schaukeln und Schwingen transportieren, simultanes Schwingen und Schaukeln mit dem Partner / Gruppe, bauen eines Schwung- und Schaukel-Parcours, Auf- und Abgang</p>	<p>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</p> <p>Die SS erfahren verschiedene Körperpositionen beim Schwingen und Schaukeln. (sitzen, stehen, stützen, kopfüber) (IK)</p> <p>Die SS bewältigen ein Gerätearrangement mit differenzierten Anforderungen zum Schwingen und</p>	<p>Taue, Ringe, Trapez, Reck, Planungspinnwand</p> <p>„Ich-Du-Wir-Prinzip“, Stationen, Bewegungslandschaft zum Thema Schwingen und Schaukeln</p>		

	<p>von verschiedenen Schwung- und Schwinggeräten</p>	<p>Schaukeln selbstsichernd. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p>			
2	<p>Gleichgewichtsschulung auf stabiler und labiler Unterlage</p> <p>Balancieren über erhöhte Hindernisse; Balancieren über Brücken; Balancieren mit absichtlich beeinträchtigten Körpersinnen; balancieren mit dem Partner; sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen; Mattenrodeo; römisches Wagenrennen (Rollbrett und kl. Matte); Wippen</p>	<p>Das dynamische und statische Gleichgewicht halten</p> <p>Die SS halten sich auf unterschiedlich breiten Unterstützungsflächen im Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS halten sich auf unterschiedlich hohen und unterschiedlich geneigten Unterstützungsflächen im Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS kontrollieren ihr Gleichgewicht und fangen dieses nach Verlust kontrolliert ab. (IK)</p> <p>Die SS stellen ihr Gleichgewicht wieder her. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Bänke, Ringe, kl. Kästen, gr. Kästen, Matten, Weichböden, Rollbretter, Handgeräte, etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen,</p> <p>Bewegungsgeschichte</p>		

3	<p>Fitness mit dem Rollbrett</p> <p>Kleine Spiele mit dem Rollbrett; Stationen zum Rollbrett; Rollbretthockey; Stalomfahren; Entwicklung eines eigenen Hindernisparcours für das Rollbrett, Partner- und Gruppenaufgaben</p>	<p>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</p> <p>Die SS halten sich auf dem Rollbrett im Gleichgewicht, ändern ihre Bewegungsrichtung, meistern Anstiege und erfahren Geschwindigkeit und Gleichgewicht als Risiko. (IK)</p> <p>Die SS erfahren verschiedene Untergründe und Bedingungen als förderlich oder hinderlich. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p>	<p>Rollbretter, kl. Kästen, verschiedene Materialien für den Hindernisparcours etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen, Gruppenarbeit</p>		
4	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Koordinatives Laufen; Zeitgefühl entwickeln; Laufen mit dem Partner; Laufen in der Gruppe; Ausdauerlaufen;</p> <p>Schlagballwurf mit / ohne Anlauf;</p> <p>Anlaufrythmus finden; vielfältige Sprungformen erleben und erproben; in die Weite springen; über</p> <p>Hindernisse springen; Leichtathletikbiathlon</p>	<p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen / mit unterschiedlichen Bällen weit und genau werfen / In die Weite und Höhe springen</p> <p>Die SS setzen einen Anlauf für einen Sprung in die Weite um und springen aus einem markierten Raum ab. (IK)</p> <p>Die SS werfen einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite. (IK)</p> <p>Die SS treten aus der Ruhestellung oder aus dem</p>	<p>Schlagbälle, Parteibänder, Maßband, Stoppuhren etc.</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>		Gesundheitskonzept

		<p>Laufen schnell an. (IK)</p> <p>Die SS laufen zielgerichtet, schnell und gradlinig und reagieren auf ein Signal schnell . (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>			
2	<p>Haltungsschule</p> <p>Fußfühlparcour; Balancieren; Rückenschule (richtiges Heben, Tragen und Bücken); Kräftigung der Haltemuskulatur (Geräteparcours zum Klettern und Ballancieren); Einführung der Bewegungslandschaft zum Klettern</p> <p>und Balancieren</p>	<p>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</p> <p>Die SS bewältigen ein Gerätearrangement mit differenzierten Anforderungen zum Klettern und Balancieren (stabile und labile Untergründe) selbstsichernd. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und lernen das Lernen. (PK)</p>	<p>Sprossenwand, Seile, Ringe, Matten, Weichböden, Bänke,kl. und gr. Kästen, Gymnastistäbe, Reutherbretter etc.</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit,</p> <p>Bewegungslandschaft</p>		<p>Gesundheitskonzept</p>

1	<p>Ringen und Kämpfen</p> <p>Wiederholung der Regeln; Übungen zum Kräftemessen mit dem Partner (drücken und schieben); Einstieg Kämpfe mit dem Ball unter Einhaltung besprochener Regeln, Kämpfe mit dem Partner auf der Matte (drücken/schieben)</p> <p>Mannschaftswettkämpfe</p>	<p>Fair kämpfen</p> <p>Die SS finden Regelungen beim Kräftemessen und halten ihre Absprachen ein. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse (PK)</p> <p>Die SS spüren und beherrschen Emotionen und gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Matten, Weichböden, Regelplakat, Reifen etc.</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p>	<p>Deutsch: Bereich Sprechen und Zuhören</p> <p>Regeln besprechen, in eigene Worte fassen, festlegen und einhalten.</p> <p>Sachkunde: Zusammenleben</p>	
---	---	---	---	---	--

2	<p>Schwingen und Stützen am Stufenbarren</p> <p>Auf- und Abbau des Stufenbarrens kennenlernen; Stützen am Stufenbarren; Schwingen am Stufenbarren; simultanes Schwingen mit dem Partner und in der Gruppe; Übungen zur Körperspannung; Auf- und Abgang vom Stufenbarren und sicher landen;</p> <p>Bewegungslandschaft zum Stützen und Schwingen mit verschiedenen Geräten</p>	<p>Das Körpergewicht halten und stützen</p> <p>Die SS benennen Geräte und bauen diese sachgerecht auf- und ab. (IK)</p> <p>Die SS halten ihre Körperspannung und bewegen sich im Stütz fort. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen den eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Stufenbarren, kl. Matten, Bänke, kl. Kästen, Weichböden etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit,</p> <p>Bewegungslandschaft</p>		
2	<p>Springen mit dem Seil</p> <p>Wiederholung der Handhabung des Sportgerätes und der Grundsprünge vorwärts; Erweiterung der Grundsprünge wie z.B. Double Under, Side Straddle, Forward Straddle, Jogging Step, Skier;</p> <p>Einführung des Grundsprungs rückwärts</p>	<p>Die SS lernen die richtige Handhaltung des Sportgerätes. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und erweitern ihre Fähigkeiten am Seil. (IK)</p> <p>Die SS gewinnen Erkenntnisse und stellen Interaktionen her. (PK)</p>	<p>Seile, Stationskarten, Sprungbeschreibungen</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationslernen</p>	<p>Deutsch: Bereich Lesen und mit Texten / Medien umgehen</p> <p>Kurze Beschreibungen der Grundsprünge selbstständig erlesen, verstehen und sich gegenseitig in eigenen Worten wiedergeben.</p>	

1	<p>Bewegen auf Rollen und Rädern</p> <p>Fahren mit dem Roller, dem Waveboard/Skateboard oder auf Inlinern; Anfahren und Bremsen, Kurvenfahren sowie Slalomfahren; Gegenstände während des Fahrens transportieren und einem Partner übergeben; Hilfestellungen, Sicherheitsregeln und Fallschulung</p>	<p>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</p> <p>Die SS bewegen sich kontrolliert auf auf einem rollenden Gerät vorwärts. (IK)</p> <p>Die SS ändern die Fahrtrichtung und Geschwindigkeit. (IK)</p> <p>Die SS wissen wie sie richtig fallen und sich abstützen können. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Inliner, Waveboards, Skateboards, Roller, Hütchen, verschiedene Materialien zum Transportieren, Sicherheitsregeln</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit</p> <p>Stationslernen</p> <p>Wettrennen</p>		
---	--	---	---	--	--

Arbeitsplan der Grundschule Lichtenberg: Sport Klasse 3

Stand Juli 2014

Vorschlag Woche(n)	Inhalte	Kompetenzen (prozess- und inhaltsbezogen)	Angebot: Methoden/ Medien	a) Fach/ fächerübergreifen der Ansatz b) Vernetzung mit anderen Kompetenzen	Bezug zum Schulprogramm
6	<p>Werfen und Fangen mit dem Partner</p> <p>Feststellung des Ausgangs- und Abschlussniveaus; Einführung von Wurftechniken; Einführung Zehnerfangen; Fangvölkerball; Fang und Wurfbiathlon; Zielwerfen mit dem Partner; Zielwerfen in Mannschaften, Wurfolympiade</p>	<p>Mit unterschiedlichen Bällen weit und genau werfen</p> <p>Die SS werfen einen Ball zielgenau dem Partner zu. (IK)</p> <p>Die SS werfen gezielt mit kontrolliertem Krafteinsatz. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen den eigenen Lernstand oder Fortschritt. (PK)</p>	<p>verschiedene Bälle, Auswertungsbögen, Stationskarten, Planungspinnwand, Sprossenwand etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationslernen, Ich-Du-Wir-Prinzip</p>	<p>Deutsch: Wortarten abwerfen, Wortartenfangen in der Gruppe, Zielwerfen von Wortbausteinen (Konjugationszielwerfen), Zielwerfen von Rechtschreibregeln (Groß- und Kleinschreibung, Mitlautverdoppelung, Wörter mit k oder ck etc. - nach Absprache mit dem Deutschlehrer)</p> <p>Mathe: Multiplikationsfangen / Divisionsfangen mit dem Partner oder in der Gruppe.</p>	
3	<p>Von der Vorwärtsrolle zur Flugrolle</p> <p>Wiederholung des Bewegungsablaufes der Vorwärtsrolle; Stationen zur Vorwärtsrolle auf</p>	<p>Vorgegebene Bewegungsformen erlernen</p> <p>Die SS turnen eine Rolle vorwärts und rückwärts und eine Flugrolle anhand der eingeführten</p>	<p>kl. Matten, Weichböden, kl. Kästen, gr. Kästen, Bänke, Reutherbretter, Minitrampolin etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit,</p>		

	<p>verschiedenen Ebenen; Entwicklung des Bewegungsablaufes der Flugrolle; Flugrolle über kleine Hindernisse; Flugrolle über größere Geräteaufbauten mit Berücksichtigung des Reutherbrettes und Minitrampolins</p>	<p>Bewegungskriterien. (IK)</p> <p>Die SS koordinieren einen Anlauf und den beidbeinigen Absprung vom Sprungbrett/Minitrampolin . (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (IK)</p> <p>Die SS lernen das Lernen und bewerten und beurteilen den eigenen Lernfortschritt. (PK)</p> <p>Die SS realisieren Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren. (IK)</p> <p>Die SS kontrollieren und bewältigen die Bewegungsherausforderung des Fliegens. (IK)</p>	Stationen		
5	<p>Große Ballspiele kennen lernen – z.B. Hockey</p> <p>Regeln für den Umgang mit dem Spielgerät; Gewöhnung an Schläger und Ball; Übungen zum Führen des Spielgerätes; Stationen zum Führen des Balls; kleine Spiele mit dem Hockeyschläger; Reaktionsspiele mit Schläger und Ball; Einführung der Spielregeln des Hockeyspiels;</p>	<p>Spielformbezogene Spielfähigkeit</p> <p>Die SS spielen ein großes Ballspiel in vereinfachter Form. (IK)</p> <p>Die SS nutzen Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht, erfassen und erklären einen vorgegebenen Spielgedanken und setzen diesen um. (IK)</p> <p>Die SS füllen eine Rolle im</p>	<p>Hockeyschläger, Bälle, Tore, Geräte für Stationenaufbau, Pfeife, Planungspinnwand etc.</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit; Ich-Du-Wir-Prinzip Stationen, Spiel</p>	<p>Deutsch: Handlungen benennen, Grammatikdribbeln mit dem Hockeyschläger. Wortarten / Zeiten etc.</p> <p>Handlungen reflektieren und besprechen (Bezug zum Bereich Sprechen und Zuhören)</p>	

	<p>Spielpraxis in Kleingruppen und Mannschaften</p>	<p>Spiel mannschaftsdienlich aus. (IK)</p> <p>Die SS stellen sich in ihrem Spielverhalten auf Partner und Gegner ein, orientieren sich spielgemäß im Spielfeld und gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um. (IK)</p> <p>Die SS erkennen die Entscheidungen eines Spielleiters an und fügen sich diesen. (IK)</p>			
3	<p>Vom Handstand zum Radschlag</p> <p>Einführung des Handstands; Stationen zur Festigung des Handstands in Einzel- und Partnerarbeit; in den flüchtigen Handstand aufschwingen; aus dem Handstand abrollen; Hilfestellungen zum Handstand einführen; Einführung des Bewegungsablaufes des Radschlages (Fuß- und Handkoordination); Stationen zum Festigen des Bewegungsablaufes des Radschlages; (für leistungsstarke SS - Unterschied zwischen Radschlag und Radwende</p>	<p>Das Körpergewicht halten und stützen</p> <p>Die SS laufen Im Handstütz mit den Füßen an der Wand hoch, halten und bewegen sich seitlich auf den Händen fort. (IK)</p> <p>Die SS lernen den Handstand, das Rad und differenziert die Radwende und beherrschen diese. (IK)</p> <p>Die SS rollen aus dem Handstand ab und lernen die Hilfestellungen / Hilfsgriffe. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS gehen Interaktionen ein und geben sich gegenseitig</p>	<p>kl. Matten, kl. Kästen, Weichböden, Stationskarten, Planungspinnwand etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen, „Ich-Du-Wir-Prinzip“</p>	<p>Deutsch: Bereich Sprechen und Zuhören – Feedback geben und umsetzen</p>	

	kennenlernen und erproben)	Hilfestellungen oder Feedback. (PK)			
2	<p>Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <p>z.B. Kindertanz oder einen „Trendtanz“; einfache Tanzschritte kennen lernen und aneinanderhängen; einen Rhythmus mit einer Grundbewegung verbinden; freies bewegen nach Musik; Stopptanz</p>	<p>Die SS präsentieren einen Kindertanz oder einen „Trendtanz“ in der Gruppe, kombinieren einfache Tanzschritte und führen dies einzeln und in der Kombination aus. (IK)</p> <p>Die SS verbinden einen Rhythmus mit einer Grundbewegung. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen den eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Musik, Bewegungskartei etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Gruppenpräsentation auf dem Schulforum</p>	<p>Musik: Rhythmusschulung, Tanz</p>	
2	<p>Turnen – In die Weite und Höhe springen</p> <p>Hinführung zur Hockwende über den gr. Kasten; Grätsche über den Bock; Hocke und Grätsche vom Minitrampolin auf den Weichboden und Matte</p>	<p>In die Weite und Höhe springen / Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren</p> <p>Die SS setzen einen Anlauf effektiv für einen Sprung in die Weite um. (IK)</p> <p>Die SS springen aus einem markierten Raum ab. (IK)</p> <p>Die SS nutzen einen Absprung</p>	<p>kl. und gr. Kästen, Matten, Weichböden Minitrampolin, Reutherbrett, Bänke etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen</p>		

		<p>zum Überwinden von Hindernissen. (IK)</p> <p>Sie SS erlernen die Grätsche und Hocke und führen diese Bewegungsabläufe über verschiedenen Hindernisse durch. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse, lernen das Lernen und bewerten und beurteilen den Lernstand und Lernfortschritt. (PK)</p>			
2	<p>Spiele verändern – z.B. Brennball/Völkerball</p> <p>Bekannte Spiele aufgreifen und Varianten entwickeln; bestehendes Regelwerk verändern und auf Funktionalität überprüfen; Spiele erweitern (z.B: Mattenvölkerball), eigene Spiele / Regeln finden, erproben und verbessern</p>	<p>Allgemeine Spielfähigkeit</p> <p>Die SS erfassen und erklären eine Spielidee und setzen diese in ihren Handlungen um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS spielen fair miteinander und gegeneinander. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Kooperationsfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Softbälle, Planungspinnwand, Spielfiguren, Pfeife, Parteibänder</p> <p>Spielregeln</p>	<p>Deutsch: Bereich Sprechen und Zuhören</p> <p>Spielregeln verstehen und in eigenen Worten wiedergeben; eigene Gedanken zu neuen Spielen und Regeln formulieren und gegenseitig einschätzen / bewerten; vorgestellte Spiele einschätzen und ein Feedback formulieren</p>	Teamentwicklung

3	<p>Bewegungslandschaft zum Klettern, Balancieren, Schwingen und Stützen (z.B. Insel der 1000 Gefahren)</p> <p>Bewegungsgeschichten; Aufbau und Gestaltung einer Bewegungslandschaft zu einem gewählten Thema; Transportieren von Kleingeräten in der Bewegungslandschaft; Partneraufgaben (Führen und Folgen); Schatzsuche etc.</p>	<p>Mit Wagnis und Risiko selbstsichernd umgehen</p> <p>Die SS arrangieren im Team Geräte aufgabengerecht und überprüfen auf Über- und Untersicherung. (IK)</p> <p>Die SS balancieren mit Drehung in verschiedenen Stellungen und mit verschiedenen Auf- und Abgängen, ispringen n die Weite und Höhe, halten und stützen das eigene Körpergewicht. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse, stellen Interaktion her und bewerten und beurteilen den eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Taue, Ringe, Bänke, kl. und gr. Kästen, Matten, Weichböden etc.</p> <p>Bewegungslandschaft, Einzel- und Partnerarbeit</p>	<p>Deutsch: Sprechen und Zuhören / Schreiben</p> <p>gemeinsam eine Bewegungsgeschichte entwickeln und durchleben / im Deutschunterricht diese Geschichte aufschreiben und anhand von von Kriterien überarbeiten</p>	Teambildung
3	<p>Akrobatik mit dem Partner</p> <p>Übungen zur Körperspannung; Übungen mit Körperkontakt; Erarbeitung von einem Regelwerk zur Akrobatik mit dem Partner; leichte Partner und Gruppenpyramiden, Erarbeitung einer Gruppenpräsentation, evtl. Präsentation auf einem Schulforum</p>	<p>Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren</p> <p>Die SS präsentieren mit einem Partner ein akrobatisches Kunststück erfolgreich. (IK)</p> <p>Die Schüler finden gemeinsam Regeln zur Akrobatik mit dem Partner und halten diese ein. (PK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse, stellen</p>	<p>Regelplakat, Matten, Weichböden etc.</p> <p>„Ich-Du-Wir-Prinzip“, Einzel- und Partnerarbeit</p>	<p>Religion: Leben in einer Gemeinschaft (Regeln festlegen und einhalten)</p>	Teambildung Helferprinzip

		Interaktionen her, lernen das Lernen und bewerten und beurteilen ihr eigenes Handeln. (PK)			
4	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Weit- und Zielwerfen; Weitsprung; Sprint; Ausdauerläufe; Orientierungsläufe; Laufspiele; Reaktionsspiele; Leichtathletikbiathlon; Staffelläufe; Zeitgefühl beim Laufen entwickeln; nach Zeit laufen; Schrittweitsprung; Zielsprünge; Abenteuersprünge; Hürdenlauf etc.</p>	<p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen / mit unterschiedlichen Bällen weit und genau werfen / in die Weite und Höhe springen</p> <p>Die SS setzen einen Anlauf für einen Sprung in die Weite um, springen aus einem markierten Raum ab, werfen einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite, laufen gradlinig und zielgerichtet und reagieren auf ein Signal schnell. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernfortschritt und das eigene Handeln im Unterricht. (PK)</p>	<p>Bälle, Schlagbälle, Hütchen, Kegel etc.</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Ich-Du-Wir-Prinzip</p>	<p>Sachkunde / Klasse 2000: Mein Körper</p> <p>Reaktionen des eigenen Körpers auf sportliche Betätigungen erfahren; Körperteile benennen, Sauerstoffhaushalt des Körpers bei körperlicher Belastung, Funktion der Lunge</p>	Gesundheitskonzept

3	<p>Gleiten, Fahren, Rollen</p> <p>mit dem Roller und Fahrrad geschickt fahren; einhändiges Fahren, 8er fahren, Anfahren und Bremsen, Kreise fahren, Slalomfahren, langsam und geschicktes Fahren, ADAC-Turnier</p>	<p>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</p> <p>Die SS bewegen sich mit einem rollenden Gerät kontrolliert fort, ändern gezielt die Richtung und bremsen geschickt und sicher. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen das eigene Handeln im Unterricht. (PK)</p>	<p>Roller, Fahrrad, Übungsgeräte etc.</p> <p>Einzelarbeit, Hindernisparcour,</p>	<p>Sachkunde: Verkehrserziehung</p>	<p>Mobilitätskonzept</p>
2	<p>Kämpfen</p> <p>Wiederholung der Regeln, Partner- und Gruppenkämpfe; Fairnessrituale, Ringen mit dem Partner unter Berücksichtigung eines festen Regelwerkes, Kämpfe in der Gruppe</p>	<p>Fair kämpfen</p> <p>Die SS legen Regelungen beim Kräftemessen fest und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS spüren Emotionen und beherrschen diese, gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um und kämpfen fair mit dem Partner. (IK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen den eigenen Lernstand und das eigene Handeln im Unterricht. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her. (PK)</p>	<p>Matten, Reifen, Taue, Seile,</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit, Mannschaftswettkämpfe</p>		<p>Gewaltprävention</p>

Arbeitsplan der Grundschule Lichtenberg: Schwimmen Klasse 3

Stand Juli 2014

Vorschlag Woche(n)	Inhalte	Kompetenzen (prozess- und inhaltsbezogen)	Angebot: Methoden/ Medien	a) Fach/ fächerübergreifen der Ansatz b) Vernetzung mit anderen Kompetenzen	Bezug zum Schulprogramm
5	<p>Wassergewöhnung und Regeln in öffentlichen Bädern</p> <p>Verhalten im Bus und im Schwimmbad – Regeln auf einem Plakat festhalten; Gehen im Wasser, hüpfen im Wasser, Wasser in Bewegung bringen, Augen und Nase unter Wasser halten (Partnerpantomime, Sprechen unter Wasser etc.); Kleine Spiele und Wettkämpfe im Nichtschwimmerbecken; Bälle treiben; Wasser durch ausatmen zum Brodeln bringen; den Körper durch Bewegungen der Arme und Beine in unterschiedliche Lagen bringen; Hockschwebe; Bälle oder Luftballons runterdrücken und hochspringen lassen; in</p>	<p>Die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser nutzen / öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen</p> <p>Die SS erfahren in hüft- bis brusttiefem Wasser die hemmende Wirkung des Wasserwiderstandes bei unterschiedlichen Bewegungsarten und überwinden diesen. (IK)</p> <p>Die SS nutzen den Wasserwiderstand für ihre Fortbewegung. (IK)</p> <p>Die SS atmen ins Wasser aus, öffnen unter Wasser die Augen und nutzen die Tragfähigkeit des Wassers, um den Körper an der Wasseroberfläche zu halten.</p>	<p>Schwimmbretter, Schwimnudeln, Tischtennisbälle, Tauchringe, Luftballons, Pfeife etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Spiele</p>	<p>Sachkunde: Schwimmen und Sinken</p>	

	<p>Gleitlage vorwärts und rückwärts durch das Wasser ziehen lassen; einem geworfenen Ball nachspringen; in Bauch- und Rückenlage gleiten; gleiten nach Abstoß vom Beckenrand; Gleitstrecke durch Paddelbewegungen mit Händen und Füßen verlängern; Sprünge vom Beckenrand aus dem Sitzen, Kniestand oder Stehen</p>	<p>(IK)</p> <p>Die SS wirken zum Untertauchen dem Auftrieb durch ausatmen entgegen. (IK)</p> <p>Die SS vermindern die Bremswirkung des Wassers durch die gestreckte Körperlage beim Gleiten. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her, beurteilen und bewerten das eigene Handeln im Unterricht und ihren Lernfortschritt. (PK)</p> <p>Die SS setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig um, erklären die Baderegeln und halten diese ein. (IK)</p>			
4	<p>Einführung der Armbewegung und des Beinschlages für den Schwimmstil Brust</p> <p>Beinschlag in Rücken- und Brustlage; aus dem Sitz am Beckenrand oder auf dem Schwimmbrett; kreisende Bewegungen der Beine im Wasser und an Land durchführen, Bewegungsgeschichte Ernie</p>	<p>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <p>Die SS nutzen den Wasserwiderstand durch zweckmäßige Arm- und Beinbewegungen zur Fortbewegung. (IK)</p> <p>Die SS erreichen durch richtige Koordination der Arm- und Beinbewegung in Verbindung mit der Atmung eine</p>	<p>Schwimmbretter, Schwimnudeln, Schwimmgürtel, Nichtschwimmerbecken, Schwimmerbecken, Pfeife, Demonstrationskarten,</p> <p>Einzel- und Gruppenarbeit</p>	<p>Sachkunde: Schwimmen und Sinken</p>	

	<p>und Bert zur Schwungkrätsche, Schaufelbewegungen zu kurzen Armkreisen ausweiten; mit Partner oder Gerätehilfe in Schwimmlage Armbewegung und Atmung kombinieren; Pfeilposition und Körperstreckung bei Einführung der Armbewegung vorbereiten, Übungen zur Körperspannung</p>	<p>ausreichende Antriebsleistung. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her, bewerten und beurteilen den eigenen Lernfortschritt und formulieren eigene Probleme und eventuelle Ängste. (PK)</p>			
4	<p>Tauchen und Springen</p> <p>Erleben des Sinkens; Einführung des Tauchens; nach immer weiter entfernten Zielen tauchen; Slalomtauchen; mit Hilfsmitteln in die Tiefe tauchen; herausholen eines Gegenstandes aus unterschiedlichen Wassertiefen; vom Beckenrand und Schwimmbrett den Oberkörper anknicken und kopfwärts abtauchen; Fußsprünge vom Beckenrand; vom Beckenrand gehockt abspringen; Paketsprünge mit und ohne Drehung; Fußweitsprünge aus dem Stand; Zielsprünge</p>	<p>Tauchen und Springen</p> <p>Die SS tauchen verschiedene Strecken. (IK)</p> <p>Die SS tauchen in die Tiefe. (IK)</p> <p>Die SS springen zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock und Einmeterbrett. (IK)</p> <p>Die SS führen einen Kopfsprung durch. (IK)</p> <p>Die SS gleiten gestreckt nach beidbeinigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser durch einen Reifen. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen, gewinnen Erkenntnisse und stellen Interaktionen her. (PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen</p>	<p>Reifen, Luftballons, Tauchbänder, Schwimmbretter etc.</p> <p>Ich-Du-Wir-Prinzip, Einzel- und Partnerarbeit, Stationen</p>	<p>Sachkunde: Schwimmen und Sinken</p>	

		ihren eigenen Lernfortschritt. (PK)			
2	<p>Wiederholung und Festigung der Schwimmbewegung</p> <p>Schwimmen mit oder ohne Hilfsmitteln im Schwimmerbecken; Distanzschwimmen; Zeitschwimmen; Kombination von Sprungübungen mit Schwimmbewegungen; Streckentauchen und Tieftauchen im Schwimmerbecken</p>	<p>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <p>Die SS nutzen den Wasserwiderstand durch zweckmäßige Arm- und Beinbewegung zur Fortbewegung. (IK)</p> <p>Die SS erreichen durch richtige Koordination der Arm- und Beinbewegung in Verbindung mit der Atmung eine ausreichende Antriebsleistung. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen, gewinnen Erkenntnisse und stellen Interaktionen her. (PK)</p>	<p>Schwimmhilfen etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit</p>		
4	<p>Differenziertes Schwimmen für die Abzeichen</p> <p>50-Meter schwimmen; Ring aus dem Nichtschwimmerbecken holen; Ring aus dem Schwimmerbecken mehrmals heraufholen; 200-Meter in 15 Min schwimmen; Sprung vom Startblock, Einmeterbrett oder Sprungturm (3-Meter); Anforderungen für das Abzeichen Silber (ggf bei</p>	<p>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <p>Die SS nutzen den Wasserwiderstand durch zweckmäßige Arm- und Beinbewegung zur Fortbewegung. (IK)</p> <p>Die SS erreichen durch richtige Koordination der Arm- und Beinbewegung in Verbindung mit der Atmung eine ausreichende Antriebsleistung.</p>	<p>Ergebnislisten, Klemmbrett, Stoppuhren, Ringe etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit</p>		

	über 9 jährigen SS) Abzeichen in Gold	(IK)			
--	--	------	--	--	--

Arbeitsplan der Grundschule Lichtenberg: Sport Klasse 4

Stand Juli 2014

Vorschlag Woche(n)	Inhalte	Kompetenzen (prozess- und inhaltsbezogen)	Angebot: Methoden/ Medien	a) Fach/ fächerübergreifender Ansatz b) Vernetzung mit anderen Kompetenzen	Bezug zum Schulprogramm
6	<p>Taktik in Mannschaftsspielen</p> <p>Fangspiele, die die Zusammenarbeit erfordern; Ballspiele mit abfangen oder abwehren (10er-Fangen, Ball über die Schnur, Brennball, Völkerball); Einführung Rebounderball; Jokeiba; taktische Grundgedanken thematisieren wie z.B. Zeit, Raumdeckung, Aufgabenverteilung etc; ein eigenes Mannschaftsspiel entwickeln</p>	<p>Die SS verbessern ihre allgemeinen Spielfähigkeit (IK)</p> <p>Die SS erfassen, erklären und setzen eine Spielidee um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre Kooperationsfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren Lernprozess. (PK)</p>	<p>Matten, kl. Kästen, Reifen, Bälle, Parteibänder, etc.</p> <p>Spiele, Ich-Du-Wir-Prinzip</p>		Teamentwicklung
4	<p>Wiederholung turnerischer Grundelemente</p> <p>Wiederholung der Turnbewegungen zum Rad, Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Flugrolle; aus dem Handstand abrollen; einen Stützsprung mit</p>	<p>Die SS erlernen Bewegungsformen und realisieren außergewöhnliche Körpererfahrungen. (IK)</p> <p>Die SS springen in die Weite und Höhe. (IK)</p>	<p>Bänke, kl. Kästen, Stationskarten, Planungspinnwand, Matten, Weichböden, Reutherbretter, Minitrampolin, Pferd, Stufenbarren, Reck etc.</p>		

	<p>Anlauf über ein Gerät; beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett / Minitrampolin; Stützen am Stufenbarren und am Reck</p>	<p>Die SS halten und stützen das Körpergewicht. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen, gewinnen Erkenntnisse, stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen den eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Bewegungslandschaften, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Stationen</p>		
4	<p>Akrobatik in der Gruppe</p> <p>Vertrauensübungen; Übungen zur Körperspannung; Partner- und Gruppenpyramiden; Entwicklung einer Gruppenpräsentation mit Einarbeitung verschiedener turnerischer Grundelemente; Präsentation beim Schulforum; Haltungriffe; Hilfestellungen</p>	<p>Die SS realisieren akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät. (IK)</p> <p>Die SS gehen mit Wagnis und Risiko selbstsichernd um. (IK)</p> <p>Die SS präsentieren mit einem Partner ein akrobatisches Kunststück erfolgreich. (IK)</p> <p>Die SS arrangieren im Team Geräte aufgabengerecht und überprüfen auf Über- und Untersicherung. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her, lernen das Lernen und bewerten und beurteilen den Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Partner- und Gruppenarbeit, Präsentation</p> <p>Matten, Weichböden, etc.</p>	<p>Deutsch: Beschreibungen von Pyramiden und akrobatischen Grundelemente erlesen und verstehen. Handlungen und Gefahren benennen, reflektieren und besprechen (<i>Bezug zum Bereich Sprechen und Zuhören</i>)</p>	<p>Teamentwicklung</p>

3	<p>Seilspringen bis zur Seilspringurkunde</p> <p>Seilspringen in der Gruppe; vorwärts und rückwärts; auf einem Bein springen; mit dem Partner vorwärts und rückwärts springen; Entwicklung einer gemeinsamen Seilspring-Urkunde; Organisation und selbstständige Durchführung; Hochweitsprung mit Risiko unter Berücksichtigung des Seils; über selbstgebaute Hindernisse (mit dem Seil) springen</p>	<p>Die SS springen In die Höhe und Weite. (IK)</p> <p>Die SS gestalten Kunststücke im Seilspringen (allein und mit anderen) (IK)</p> <p>Die SS gestalten das Hüpfen und Spingen rhythmisch (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her, lernen das Lernen und bewerten und beurteilen den Lernfortschritt. (PK)</p>	<p>Springseile, Matten, kl. Kästen, gr. Kästen, Seilspring-Urkunde</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Stationenlernen</p>	<p>Deutsch: Erläuterungen zu Kunststücken mit dem Seil erlesen und selbstständig umsetzen.</p> <p>Grammatikseilspringen (Zeiten / Kasus) z.B. Vorwärtsspringen nach Ansage von Sätzen , die im Futur stehen – Rückwärtsspringen bei Sätzen, die im Präteritum oder Perfekt genannt werden etc.</p>	
4	<p>Einführung Handball / Frisbee als Mannschaftsspiel</p> <p>Förderung der Sicherheit im Umgang mit dem Ball / Frisbee; Prellen alleine und mit dem Partner; Werfen und Fangen mit dem Partner; Zielwerfen; Einführung der Handballregeln / der Regeln des Spiels mit der Frisbee als Mannschaftsspiel; Erweiterung des Regelwerks und der taktischen Überlegungen</p>	<p>Die SS werfen mit unterschiedlichen Bällen / Frisbees weit und genau. (IK)</p> <p>Die SS verbessern ihre spielformbezogene Spielfähigkeit/ allgemeine Spielfähigkeit. (IK)</p> <p>Die SS spielen ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form regel- und sportartengerecht (IK)</p> <p>Die SS nutzen Bälle / Frisbees im Spiel sachgerecht (IK)</p> <p>Die SS erfassen, erklären und setzen einen vorgegebenen</p>	<p>Handbälle, Softbälle, Frisbees, Parteibänder, Planungspinnwand, Spielfiguren, etc.</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit,</p> <p>Stationen, Spiele</p>		

		<p>Spielgedanken um. (IK)</p> <p>Die SS vereinbaren Spielregeln und halten diese ein. (IK)</p>			
3	<p>Miteinander Kämpfen und Ringen</p> <p>Wiederholung der Regeln zum Ringen und Kämpfen; Kämpfen mit dem Partner (drücken, ziehen, schieben); Gladiatoren-Wettkämpfe; Einführung Ringen auf dem Weichboden</p>	<p>Die SS kämpfen fair miteinander. (IK)</p> <p>Die SS legen Regelungen beim Kräftemessen fest und halten diese konsequent ein. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS spüren und beherrschen Emotionen und gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um. (PK)</p>	<p>Matten, Reifen, Taue, Seile, Weichböden</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p>		Gewaltpräventionskonzept
2	<p>Stepaerobic / Gruppentanz/ Hip Hop</p> <p>Die Bewegungsgeschwindigkeit einem vorgegebenen Rhythmus anpassen; Schritte und Schrittkombinationen erlernen und aneinanderhängen, eine eigene Schrittfolge für einen Klassentanz in Gruppen entwickeln, Arm- und Beinkoordinationen erlernen, verändern und gemeinsam ausführen</p>	<p>Die SS setzen Rhythmen in entsprechende Bewegung um. (IK)</p> <p>Die SS bewegen sich nach einem eindeutigen Takt. (IK)</p> <p>Die SS passen sich mit ihren Bewegungen an Partner, Gruppe oder Raum an. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln einen gemeinsamen Tanz / Choreographie. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen</p>	<p>Musik, Musikanlage, Stepper, Materialien für die Choreo</p> <p>Gruppenarbeit, Tanz</p>	<p>Musik: Bewegungen zu einem vorgegebenen Rhythmus. Tanzen in der Gruppe</p>	Teamentwicklung

		den eigenen Lernprozess. (PK)			
3	<p>Orientierungsläufe in der Halle und im Gelände</p> <p>Laufen nach einem Lageplan in der Gruppe in der Halle und auf dem Sportplatz; Symbole für Gegenstände auf dem Laufweg kennen und lesen lernen; Aufgaben in einer Gruppe verteilen, Orientierungsläufe mit Aufgaben aus verschiedenen Fächern in der Halle und im Gelände, Wettkampf auf Zeit im Orientierungslauf der Gruppen gegeneinander</p>	<p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen</p> <p>Die SS laufen zielgerichtet, schnell und gradlinig in der Gruppe nach einem Lageplan.(IK)</p> <p>Die SS teilen eine Laufstrecke ökonomisch ein. (IK)</p> <p>Die SS lesen einen Lageplan und einigen sich auf eine Laufrichtung. (IK)</p> <p>Die SS orientieren sich anhand eines Lageplanes im Raum. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p> <p>Die SS nehmen körperliche</p>	<p>Laufkarten, Bänke, Weichböden, Matten, Hindernisse in der Halle und im Gelände, Aufgabenkarten, Knobelaufgaben, Stoppuhren</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Orientierungsläufe</p>	<p>Sachkunde: Kartenlesen</p> <p>Deutsch: Aufgabenkarten in der Gruppe lesen und Aufgabenstellungen gemeinsam lösen. Grammatik oder Rechtschreibaufgaben an Stationen des Orientierungslaufes.</p> <p>Mathematik: Sudoku oder Rechenaufgaben an Stationen des Orientierungslaufes.</p>	

		Reaktionen (Puls, Schwitzen, Seitenstiche) beim Laufen wahr und erklären diese körperlichen Reaktionen. (IK)			
5	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Koordinatives Laufen; Laufen mit und gegen den Partner; Laufen in der Gruppe; Vorsprungssprints; Ausdauerlaufen; Pyramidenläufe, Ernährungspyramide erlaufen, Schlagballwurf mit / ohne Anlauf; Anlaufrythmus verbessern; vielfältige Sprungformen erleben und erproben; in die Weite springen; über Hindernisse springen; Leichtathletikbiathlon; Mannschaftskampf im Laufen, Springen und Werfen</p>	<p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen / mit unterschiedlichen Bällen weit und genau werfen / In die Weite und Höhe springen</p> <p>Die SS setzen einen Anlauf für einen Sprung in die Weite um und springen aus einem markierten Raum ab. (IK)</p> <p>Die SS werfen einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite. (IK)</p> <p>Die SS treten aus der Ruhestellung oder aus dem Laufen schnell an. (IK)</p> <p>Die SS laufen zielgerichtet, schnell und gradlinig und reagieren auf ein Signal schnell. (IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. PK)</p> <p>Die SS bewerten und beurteilen ihren eigenen</p>	<p>Schlagbälle, Parteibänder, Maßband, Stoppuhren etc.</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>		Gesundheitskonzept

		Lernprozess. (PK)			
3	<p>Gleiten, Fahren, Rollen</p> <p>Mit dem Roller und Fahrrad geschickt fahren; ADAC-Turnier; Parcours, einhändiges Fahren, Handzeichen geben, freihändiges Fahren, Übungen zum Schulterblick, langsames Fahren, Geschicklichkeitsfahren, Slalomfahren, Kurvenfahren, Übungen zum Bremsen etc.</p>	<p>Bewegungsabläufe angepasst an das Gerät optimieren</p> <p>Die SS halten sich auf dem Fahrrad im Gleichgewicht, ändern ihre Bewegungsrichtung, meistern Anstiege und erfahren Geschwindigkeit und Gleichgewicht als Risiko. (IK)</p> <p>Die SS erfahren verschiedene Untergründe und Bedingungen als förderlich oder hinderlich fürs Fahrradfahren. (IK)</p> <p>Die SS fahren einhändig / freihändig auf ihrem Rad und halten ihr Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS halten sich an die Verkehrsregeln und meistern eine Prüfungsstrecke sicher.</p>	<p>Rad, Pylonen, Markierungen, Streckenplan der Fahrradprüfung, Geschicklichkeitsparcour etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit</p>	Sachkunde: Radfahrprüfung	Mobilität

		<p>(IK)</p> <p>Die SS entwickeln Bewegungskönnen und gewinnen Erkenntnisse. (PK)</p> <p>Die SS lernen das Lernen und beurteilen und bewerten den eigenen Lernfortschritt. (PK)</p>			
2	<p>Gleichgewichtsschulung auf stabiler und labiler Unterlage</p> <p>Balancieren über erhöhte Hindernisse; Balancieren über Brücken; Balancieren mit absichtlich beeinträchtigten Körpersinnen; balancieren mit dem Partner; sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen; Mattenrodeo; römisches Wagenrennen (Rollbrett und kl. Matte); Wippen</p>	<p>Das dynamische und statische Gleichgewicht halten</p> <p>Die SS halten sich auf unterschiedlich breiten Unterstützungsflächen im Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS halten sich auf unterschiedlich hohen und unterschiedlich geneigten Unterstützungsflächen im Gleichgewicht. (IK)</p> <p>Die SS kontrollieren ihr Gleichgewicht und fangen dieses nach Verlust kontrolliert ab. (IK)</p> <p>Die SS stellen ihr Gleichgewicht wieder her. (IK)</p> <p>Die SS stellen Interaktionen her und bewerten und beurteilen ihren eigenen Lernprozess. (PK)</p>	<p>Bänke, Ringe, kl. Kästen, gr. Kästen, Matten, Weichböden, Rollbretter, Handgeräte, etc.</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit, Stationen,</p> <p>Bewegungsgeschichte</p>		

--	--	--	--	--	--	--

