



Unterrichtseinheit „Bewegte Pause“

<p>Kompetenzbereich(e) / Bildungsstandards:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bewegungskompetenz ■ Teamkompetenz <p>Überfachliche Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personale Kompetenzen 	<p>Inhaltliche Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gleichgewichtsfähigkeit schulen ■ Koordination fördern ■ Selbst entdeckendes Lernen ■ Optional: Schüler werden zum Lehrexperthen <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ „Fahren, Rollen, Gleiten“ 	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Unsere Lernenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ... Waveboard, Snakeboard, Einrad oder Xlider fahren. ■ ... verantwortungsgemäß mit den Geräten umgehen. ■ ... kennen das Prinzip des Jonglierens mit 3 Bällen bzw. des Spielens mit dem Diabolo und können dieses verbalisieren. 	<p>Inhaltliche Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung: Jonglage mit 2-3 Bällen - Einführen in das Einrad fahren mit Hilfe - Einführung in das Diabolo spielen 	<p>Vereinbarungen für die Gestaltung von Lernwegen: (z.B. schulspezifische Aspekte, bilinguale Aspekte, Aufgabenformate, Materialien, Diagnostik...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Zirkusvorstellung gestalten
<p>Individuelle Unterrichtsgestaltung</p>		



Unterrichtseinheit „Kleine Spiele“

<p>Kompetenzbereich(e) / Bildungsstandards:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Urteils- und Entscheidungskompetenz ■ Teamkompetenz ■ Bewegungskompetenz <p>Überfachliche Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sozialkompetenz 	<p>Inhaltliche Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Die allgemeinen motorischen Grundfertigkeiten durch kleine Spiele schulen/ entwickeln → z.B. Heidelberger Ballschule ■ Verbesserung der Kondition und Koordination <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ „Spielen“ 	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Unsere Lernenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ... sich räumlich orientieren und freilaufen. ■ ... die Flugbahnen verschiedener Wurfgeräte antizipieren. ■ ... Wurfgeräte annehmen und passen. ■ ... ihr Lebensalter in Minuten laufen. 	<p>Inhaltliche Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Spielfähigkeit: fangen, freilaufen, werfen, antizipieren - z.B. Mannschafts- und Staffelspiele 	<p>Vereinbarungen für die Gestaltung von Lernwegen: (z.B. schulspezifische Aspekte, bilinguale Aspekte, Aufgabenformate, Materialien, Diagnostik...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sammlung von Lauf- und Fangspielen - Parteiballstaffeln - Biathlonstaffeln
<p>Individuelle Unterrichtsgestaltung</p>		



Unterrichtseinheit „Seilspringen“

<p>Kompetenzbereich(e) / Bildungsstandards:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Urteils- und Entscheidungskompetenz ■ Teamkompetenz (Kooperationsfähigkeit/Toleranz/Konfliktlösestrategien) <p>Überfachliche Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sozialkompetenz ■ Personalkompetenz 	<p>Inhaltliche Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erstellen einer Choreografie ■ Optional: Erstellen einer Gruppenchoreographie <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ 	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen: Unsere Lernenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mindestens 5 verschiedene Sprünge benennen und ausführen ■ eine eigene Choreografie aus mindestens 3 vorgegebenen Elementen vorführen ■ in Einzel- oder Partnerarbeit eigene Sprünge entwickeln ■ ihren eigenen Lernprozess reflektieren ■ optional: sich in einer Kleingruppe auf eine Choreografie einigen 	<p>Inhaltliche Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anhand von vorgegebenen Elementen eine eigene Choreografie erstellen - Sprung ohne Zwischensprung, Sprung mit Zwischensprung, Überkreuzsprung, rückwärts springen, Laufen vorwärts/rückwärts - Sprünge/Läufe in verschiedene Bewegungsrichtungen <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doppeldurchzug Hampelmann, Skisprung - Seil am Körper schwingen 	<p>Vereinbarungen für die Gestaltung von Lernwegen: (z.B. schulspezifische Aspekte, bilinguale Aspekte, Aufgabenformate, Materialien, Diagnostik...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblätter zu den einzelnen Sprüngen und Bewegungen - Arbeitsblatt zur Leistungsüberprüfung
<p>Individuelle Unterrichtsgestaltung</p>		



Unterrichtseinheit „Sich vielfältig an und mit Geräten bewegen und die Bewegungserfahrung erweitern“

<p>Kompetenzbereich(e) / Bildungsstandards:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bewegungskompetenz ■ optional: Sozialkompetenz (bei Gruppenarbeit) <p>Überfachliche Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personale Kompetenzen ■ optional: Sozialkompetenz (Gruppenarbeiten) 	<p>Inhaltliche Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entwickeln von koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ „Bewegen an und mit Geräten“ 	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Unsere Lernenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ... unterschiedliche Gleichgewichtspositionen einnehmen und halten. ■ ... auf/ über stabilen/ beweglichen Untergrund balancieren. ■ ... ihr Körpergewicht in verschiedenen Stützpositionen halten. ■ ... ihre Körperspannung beim Drehen und Schwingen beibehalten und zur Landung nutzen. 	<p>Inhaltliche Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren - Stützen - Springen - Rollen - Schwingen und Drehen 	<p>Vereinbarungen für die Gestaltung von Lernwegen: (z.B. schulspezifische Aspekte, bilinguale Aspekte, Aufgabenformate, Materialien, Diagnostik...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balance Parcours - Wagnisse einschätzen und eingehen (evtl. Sprungbrett/ Minitrampolin)
<p>Individuelle Unterrichtsgestaltung</p>		



Unterrichtseinheit „Leichtathletik“

<p>Kompetenzbereich(e) / Bildungsstandards:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bewegungskompetenz <p>Überfachliche Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personale Kompetenz (Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung) ■ Lehrkompetenz (Arbeitskompetenz) 	<p>Inhaltliche Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Leitideen: „Bewegungserlebnis und Körperwahrnehmung erweitern“ und „Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ ■ Vielfältige Bewegungserfahrung durch Experimentieren sammeln <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ „Laufen, Springen, Werfen“ 	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Unsere Lernenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ... 10 Minuten in selbst gewähltem Tempo ohne Pause laufen. ■ ... Übungen des Lauf-ABCs und deren grobe Funktion versprachlichen und demonstrieren. ■ ... den Schlagwurf in Grobform ausführen. ■ ... angemessen Anlaufen und den Weitsprung in Grobform ausführen. ■ ... regelgerecht aus dem Tiefstart (wahlweise mit Startblock) starten. 	<p>Inhaltliche Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dauerlauf in selbst gewähltem Tempo mind. 10 Minuten - Schrittweitsprung - Werfen mit unterschiedlichen Geräten - Lauf-ABC - Laufstaffel/ Transportstaffel 	<p>Vereinbarungen für die Gestaltung von Lernwegen: (z.B. schulspezifische Aspekte, bilinguale Aspekte, Aufgabenformate, Materialien, Diagnostik...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - optional: Flagfootball (Werfen, Fangen, Spielen) - Bundesjugendspiele
<p>Individuelle Unterrichtsgestaltung</p>		