

Die folgenden Angaben zur Ausgestaltung des Rahmenlehrplanes im Rahmen des Schuleigenen Curriculums sind als Vorschlagsliste zu verstehen, die für die Lehrpersonen nicht verbindlich ist. Die konkrete Unterrichtsgestaltung kann nach pädagogischen Gesichtspunkten individuell angepasst werden.

### Bewegungsfelder

#### Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
1/2	Ausdauerndes Laufen  Sprint Weitsprung  Ballwurf	10 Minuten durchgängiges Laufen  Schnelles Antreten aus einer lockeren Hochstartposition  Kurzer Anlauf mit einbeinigem Absprung und beidseitiger Landung  Verschiedene Wurfgeräte zielgenau werfen	14 Minuten durchgängiges Laufen  Schnelles Antreten aus verschiedenen Positionen  Vorgegebener Anlauf im Steigerungslauf, einbeiniger Absprung aus der Zone mit beidseitiger Landung in der Grube  Verschiedene Wurfgeräte mit einem Standwurf zielgenau z.B. über eine Zauberschnur werfen
3/4	Ausdauerndes Laufen  Sprint Weitsprung  Ballwurf	14 Minuten durchgängiges Laufen  Schnelles Antreten aus verschiedenen Positionen  Vorgegebener Anlauf im Steigerungslauf, einbeiniger Absprung aus der Zone mit beidseitiger Landung in der Grube  Standwurf mit langem rückgeführtem Arm	22 Minuten durchgängiges Laufen  Schnelles Antreten aus dem Hochstart und Halten der Geschwindigkeit über mind. 30m Anlauf im Steigerungslauf, einbeiniger Absprung aus der Zone mit beidbeiniger Landung in der Grube  Aus dem Anlauf, mit rückgeführtem Arm, in richtige Wurfauslage (richtiges Bein vorne)
5/6	Ausdauerndes Laufen	20 Minuten durchgängiges Laufen	30 Minuten durchgängiges Laufen

	Tiefstart Weitsprung	Tiefstartkommando geben Anlauf im Steigerungslauf, einbeiniger Absprung aus der Zone mit beidbeiniger Landung in der Grube	Tiefstart auf Kommando durchführen Anlauf im Steigerungslauf, einbeiniger Absprung aus der Zone, Schrittsprung mit entsprechender Armführung, beidbeinige Landung in der Grube
	Ballwurf	Aus dem Anlauf, mit rückgeführtem Arm, in richtige Wurfauslage (richtiges Bein vorne)	Aus dem Anlauf, mit Ausholbewegung, richtige Wurfauslage (richtiges Bein vorne)

## Spiele

### Völkerball

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
1/2	Kleine Spiele (T-Ball)  Kleine Spiele (Hase und Jäger)	Die Spielidee T-Ball wird erfasst und angeleitet umgesetzt. Die Spielidee Hase und Jäger wird erfasst und umgesetzt.	Die Spielidee T-Ball wird erfasst und selbständig umgesetzt. Die Spielidee Hase und Jäger wird erfasst und auch bei Variationen durch Kleingeräte aktiv umgesetzt.
3/4	Kleine Spiele (Völkerball)  Kleine Spiele (Monsterball)	Die Spielidee Völkerball wird erfasst und angeleitet umgesetzt.  Die Spielidee Monsterball wird erfasst und umgesetzt	Die Spielidee Völkerball wird erfasst und selbständig umgesetzt. Die Spielidee Monsterball wird erfasst und auch bei Variationen durch Kleingeräte aktiv umgesetzt.
5/6	Kleine Spiele (Völkerball)	Die Spielidee Völkerball wird selbständig erfasst und umgesetzt.	Völkerballvariationen werden erfasst und umgesetzt.

## Umgang mit Bällen

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
1/2	Verschiedene Bälle rollen, prellen, fangen, werfen	Prellen: im Gehen einhändig zu Boden, beidhändig fangen Fangen: über Kopfhöhe geworfenen Ball beidhändig auffangen Zielwerfen: Schlagwurf gegen die Wand	Prellen: in der Bewegung Ball einhändig prellen (mind.5x) Fangen: in der Bewegung über Kopfhöhe gefangenen Ball beidhändig fangen Zielwerfen: Schlagwurf auf verschiedene Ziele
3/4	Verschiedene Bälle rollen, prellen, fangen, werfen	Prellen: in der Bewegung Ball einhändig prellen (mind.5x) Fangen: in der Bewegung über Kopfhöhe gefangenen Ball beidhändig fangen Zielwerfen: Schlagwurf auf verschiedene Ziele	Prellen: mit Handwechsel Fangen: zugeworfenen Ball auf Brusthöhe fangen können  Passen: Ball auf Brusthöhe passen
5/6	Verschiedene Bälle rollen, prellen, fangen, werfen	Prellen: mit Handwechsel, technisch korrekt Fangen: zugeworfenen Ball auf Brusthöhe fangen können Passen: Ball auf Brusthöhe passen	Prellen: in einfachen Spielsituationen Fangen/Passen: Ball in der Bewegung passen und fangen

## Bewegen an Geräten

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
1/2	Balancieren Stützen und Klettern	Auf umgedrehter Bank vorwärts balancieren  Verschiedene Stützübungen an Bänken	Auf umgedrehter Bank rückwärts und vorwärts balancieren Hockwende über die Bank mit geschlossenen Beinen
3/4	Balancieren Stützen und Klettern	Unterschiedliche Bewegungen auf umgedrehter Bank  Sprung in den Stütz an Barren oder Bank	Unterschiedliche Bewegungen auf erhöhter umgedrehter Bank Stützel am Barren oder Reck
5/6	Balancieren Stützen und Klettern	Bewegungsfolge mit Präsentation  Stützel durch den Barren mit Kasteninsel	Bewegungsfolge mit Präsentation auf dem Schwebebalken Stützel durch den Barren

**Bewegungen gestalten und darstellen**

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
1/2	Seil springen	Grundsprünge (mit und ohne Zwischenhüpfer) Vorwärts und rückwärts schwingen	Wie Mindeststandard und in Vor- und Rückwärtsbewegung, Anzahl der Sprünge erhöhen
3/4	Seil springen	Grundsprünge um die eigene Achse, verschiedene Beinbewegungen/- wechsel, Seilschwünge	Wie Mindeststandard, mit Partnersprüngen
5/6	Seil springen	Kür aus verschiedenen Sprüngen und Schwüngen	Wie Mindeststandard, mit Überkreuzsprüngen

**Bewegen im Wasser**

Klasse	Unterrichtseinheit	Mindeststandard	Regelstandard
3/4		Schwimmen: Brustschwimmen über 15m in Grobform Tauchen: unter einem schwimmenden Gegenstand durchtauchen Gleiten: in Bauchlage und Rückenlage Springen: vom Beckenrand in brusttiefes Wasser	Schwimmen: 100m in beliebiger Schwimmart Tauchen: Rind aus 1,80m holen  Springen: vom 1m-Brett

Stand 08.11.2021

## Leistungstabellen Leichtathletik

### Klasse 2 Jungen

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	9,2	2,90	26,00	4:15	14
2	9,7	2,65	22,50	4:30	12
3	10,8	2,35	17,00	5:10	10
4	11,8	2,05	13,00	6:00	8
5	12,8	1,70	8,00	6:30	5

### Klasse 2 Mädchen

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	9,3	2,90	26,00	4:15	14
2	9,8	2,65	22,50	4.30	12
3	10,8	2,35	17,00	5:10	10
4	11,8	2,05	13,00	6:00	8
5	12,8	1,70	8,00	6:30	5

### Klasse 3 Jungen

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	8,9	3,10	29,00	3:45	18
2	9,5	2,85	25,00	4:00	15
3	10,4	2,55	20,00	4:30	12
4	11,4	2,25	16,00	5:00	9
5	12,0	1,90	11,00	5:30	5

### Klasse 3 Mädchen

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	9,0	2,90	18,00	4:00	18
2	9,5	2,65	14,50	4:20	15
3	10,4	2,35	11,50	4:50	12
4	11,3	2,05	9,00	5:30	9
5	12,2	1,60	6,00	6:00	5

Stand 08.11.2021

**Klasse 4 Jungen**

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	8,6	3,30	32,50	3:30	22
2	9,0	3,05	28,00	3:40	18
3	9,9	2,75	23,00	4:10	14
4	10,9	2,45	18,00	4:40	10
5	11,5	2,05	12,00	5:10	5

**Klasse 4 Mädchen**

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	8,7	3,10	21,00	3:45	22
2	9,2	2,85	17,50	4:10	18
3	10,0	2,45	14,00	4:40	14
4	10,8	2,15	11,50	5:10	10
5	11,6	1,75	8,00	5:40	5

**Klasse 5 Jungen**

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	8,4	3,50	35,50	3:15	25
2	8,8	3,25	30,00	3:30	20
3	9,6	2,95	27,00	4:00	15
4	10,3	2,65	23,00	4:30	10
5	11,1	2,20	15,00	5:00	5

**Klasse 5 Mädchen**

Zensur	50m (sec)	Weitsprung	Ballwurf 80g	800m (min)	Ausdauer (min)
1	8,5	3,30	24,50	3:35	25
2	8,9	3,05	20,50	3:55	20
3	9,7	2,75	16,50	4:25	15
4	10,4	2,45	12,50	4:55	10
5	11,2	2,05	9,00	5:25	5

Stand 08.11.2021

**Klasse 6 Jungen**

<b>Zensur</b>	<b>50m (sec)</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Ballwurf 80g</b>	<b>800m (min)</b>	<b>Ausdauer (min)</b>
<b>1</b>	8,1	3,70	36,50	3:05	30
<b>2</b>	8,5	3,50	32,00	3:20	25
<b>3</b>	9,3	3,15	27,00	3:55	20
<b>4</b>	10,1	2,80	23,00	4:20	15
<b>5</b>	10,8	2,35	15,00	4:50	10

**Klasse 6 Mädchen**

<b>Zensur</b>	<b>50m (sec)</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Ballwurf 80g</b>	<b>800m (min)</b>	<b>Ausdauer (min)</b>
<b>1</b>	8,2	3,50	24,00	3:20	30
<b>2</b>	8,6	3,30	20,00	3:45	25
<b>3</b>	9,5	2,90	17,00	4:10	20
<b>4</b>	10,2	2,60	14,00	4:40	15
<b>5</b>	10,9	2,15	10,00	5:10	10