

Sport

Name: _____

Bereich	Nr.	Ich kann...	Mein Fortschritt →											
laufen, springen, werfen	1.0	... auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.												
	1.1	... wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik anwenden.												
	1.2	... mein Alter in Minuten laufen, erklären, wie Ausdauer trainiert wird und welche Prozesse dabei im Körper ablaufen												
	1.3	... im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.												
	1.4	... verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren.												
	1.5	... wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.												
	1.6	... wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik anwenden.												
	1.7	... wichtige Merkmale der Ballwurftechnik mit 5-Schrittanlauf anwenden.												
	1.8	... wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik anwenden.												
bewegen an Geräten	2.0	... auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).												
	2.1	... Roll- und Drehbewegungen, z.T. mit Flugphasen ausführen (z.B. mit Minitrampolin, aus dem Handstand, Salto vorwärts, ...)												
	2.2	... eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an Ringen) oder Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.												
	2.3	... auf verschiedene Arten Hindernisse überwinden.												
	2.4	... Überkopf-Stützsprünge ausführen (Hochwende, Handstandüberschlag, ...)												
	2.5	... Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.												
	2.6	... Trainingsgrundsätze für das Steigern der Beweglichkeit und Kraft anwenden												
	2.7	... meinen Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment an- und entspannen												
darstellen & tanzen	3.0	... meine Bewegungen ausführen spüren und korrigieren.												
	3.1	... eine Bewegungsabfolge/einen Tanz choreografieren und präsentieren.												
	3.2	... eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren.												
spielen	4.0	... ein Spiel weiterentwickeln und ein neues erfinden.												
	4.1	... in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht wahrnehmen und abspielen.												
	4.2	... den Ball oder das Spielobjekt kontrolliert führen.												
	4.3	... trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel erreichen.												
	4.4	... taktische Handlungsmuster in Spielen anwenden (z.B. Doppelpass, Positionierung)												
	4.5	... wichtige Regeln der Sportspiele erklären, anwenden und fair spielen.												
	4.6	... meine Gefühle im Spiel reflektieren und kontrollieren.												
	4.7	... meine Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen.												
gleiten rollen fahren	5.0	... mich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen.												
	5.1	... mich auf gleitenden Geräten vielseitig bewegen.												
	5.2	... Richtlinien zur Sicherheit beachten, Gefahrensituationen vermeiden und im Notfall richtig handeln.												
bewegen im Wasser	6.0	... in frei gewählter Technik 100m schwimmen.												
	6.1	... kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tauchen.												
	6.2	... verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen und beim Tauchen den Druckausgleich machen.												

Muster