**JAHRESPLANUNG Bewegung und SPORT Schule Name (Lehrplan: VS/NMS)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOCHE** | **Themenbereich und Inhalte** | **Lernziele/Kompetenzen** |  | **Umsetzung - Materialien** | **Spielsammlung** |
| 02.09. – 08.09.19 | **1** | Verschiedene Spiele zum Kennenlernen  | Vertrauen aufbauen, Namen kennlernen |  | einfache BallspieleGemeinschaftsspieleVertrauensspiele | * Namens-Ball
* Schwungtuch (Namen laufen)
* Katz und Maus
 |
| **Lehrplan**: SpielenTeam bilden können |  |
| 09.09. – 15.09.19 | **2** | Konditionelle Fähigkeiten:**Ausdauer, Beweglichkeit*** Reaktionsspiele
* Schnelligkeit
 | Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen(Wandertag 20.9.)  |  | einfache Fang- und Laufspiele, Kräftigen an KleingerätenBierdeckel, Kasten, div. Kärtchen, Medizinball, Sprossenwand, usw. | * Staffellauf (Tic-Tac-Toe, Memory, Zahlen ordnen, Bingo,..)
* Feuer, Wasser, Blitz, Versteinern
* Schiffe versenken (Reifen), Äpfel klauen
* Jäger und Hase, Stacheln stehlen (Wäscheklammern)
* Reise nach Jerusalem, Schwänzchen-fangen
* Leert den Kasten
* Bierdeckel (2 Seiten drehen) 2 Teams
* Krebsfußball
* Medizinball, Sprossenwand
 |
| 16.09. – 22.09.19 | **3** |  |
| 23.09. – 29.09.19 | **4** | **Lehrplan**: Motorische GrundlagenKonditionelle Grundlagen: Schnelligkeit entwickeln, Kraft fördern, Ausdauer erwerben |  |
|  | Wandertag – Freitag, 20.09.2019 – 08:30 Uhr Wanderung nach Merkenbrechts, 7,5 Kilometer, Gehzeit ca. 2 Stunden – Jause: Fa.Knell – Abholung der Eltern in Merkenbrechts 11.30 Uhr |
| 30.09. – 06.10.19 | **5** | Koordinative Grundlagen**Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit** | Das Zusammenwirken verschiedener Wahrnehmungsformen und Steuerungselemente in Hinblick auf geordnete und zielgerichtete Bewegungsabläufe optimieren. |  | RhythmisierungRhythmisch SpringenHüpfen (Reifen-, Seilspringen)Rollen Springspiele | * Kinder hüpfen: ein- oder zweibeinig (rechts/links trainieren) rückwärts, seitlich, ganz laut, ganz leise
* Orientierung im Raum: von Strich zu Strich, Mauer zu Mauer
* rhythmisch Springen mit Musik (Trommel, ..),
* Partnerübungen
 |
| 07.10. – 13.10.19 | **6** |  |
| 14.10. – 20.10.19 | **7** | **Lehrplan**: Motorische GrundlagenBewegungsgefühl entwickeln, Körper in Gleichgewicht halten, Gegenstände im Gleichgewicht halten |  |
| 21.10. – 27.10.19 | **8** | **Elementare Fähigkeiten**Werfen und fangen:Übungen dem Ball:  | Über Grundfertigkeiten des Spiels mit Ball verfügen: werfen, fangen.  |  | Verschiedene Bälle, Luftballone, Langbänke, Medizinball | * Prellen, werfen, fangen
* Bank abräumen, Zauberkugel vertreiben
* Feld freihalten, Werfen und fangen (alleine, zu weit)
* Luftballone, Zehnerlein (diff. Ausführung)
 |
| 28.10. – 03.11.19 | **9** |  |
| 04.11. – 10.11.19 | **10** | **Lehrplan**: Motorische GrundlagenKonditionelle Grundlagen: Schnelligkeit entwickeln, Kraft fördern, Ausdauer erwerben |  |
| 11.11. – 17.11.19 | **11** |  |
| 18.11. – 24.11.19 | **12** | Koordinative Fähigkeit:**Kopplungsfähigkeit*** Reaktionssprünge
* Ballspiele
* Staffellauf
 | Bewegung, Regeln und taktische Verhaltensweisen eines Spieles verstehen und anwenden können.Die motorischen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verbessern und die Beweglichkeit erhalten. Einzelne Teilbewegungen zweckmäßig zu einer auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung zu koordinieren.  |  | Verschiedene Bälle, Sprungschnur, Langbänke, div. Material (Memory, Domino, Zahlenkärtchen) | * Hüpfsprünge trainieren (Galopp, Hopser, Einbeinsprung und Hampelmann, Strecksprung),
* Reifenbahnlauf (wie ein Hase springen, Seilspringen
* Kinder hüpfen: ein- oder zweibeinig (rechts/links trainieren) rückwärts, seitlich, ganz laut, ganz leise
* Gruppenläufe: Staffellauf
 |
| 25.11. – 01.12.19 | **13** |  |
| 02.12. – 08.12.19 | **14** | **Lehrplan**: LeistenFertigkeiten des Boden- und Geräteturnens: Laufen, Springen, Werfen |  |
| 09.12. – 15.12.19 | **15** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOCHE** | **Themenbereich und Inhalte** | **Lernziele/Kompetenzen** | **Materialien** | **Spielsammlung** |
| 16.12. – 22.12.19 | **16** | Koordinative Fähigkeiten**kinästhetische Differenzierungsfähigkeit** * Auge- Hand- und Auge- Fuß- Koordination
 | Den eigenen Körper und die Umwelt bewusst wahrnehmen, sich selbst begegnen. Den eigenen Körper vorteilhaft einsetzen, Kräfte kontrollieren | Langbank, Matten, RingeSeile balancieren | * Hampelmannsprung
* Balancieren,
* Ziel werfen
* Hockey spielen
* Luftballontennis
* Schwungtuch
 |
| **Lehrplan**: Wahrnehmen und Gestalten:Unterschiedliche Sinne; Sensomotorische Fähigkeiten, Materialien und Objekte und Kleingeräte auseinandersetzen, Unterschiedliche Geräusche, Gymnastische Bewegungsformen |
| 23.12. – 29.12.19 | **17** | **Weihnachtsferien 23.12. – 06.01.2020** |
| 30.12. – 05.01.20 | **18** | **Weihnachtsferien 23.12. – 06.01.2020** |
| 06.01. – 12.01.20 | **19** | Koordinative Fähigkeiten**Gleichgewichtsfähigkeit**Geschicklichkeitsparcours(Bewegungslandschaften) | Den Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten können und das Gleichgewicht möglichst schnell wieder herstellen zu können.Den eigenen Körper vorteilhaft einsetzen, Kräfte kontrollieren | Langbank, Matten, RingeSeile balancieren, Bälle, Medizinbälle, Sprossenwand, Reifen, etc. | * Übungen Seile (balancieren)
* Wackeliger Untergrund

Umgedrehte Langbank (stabil und beweglich), Medizinball unter Kastenbodenoberteil, Medizinbälle unter eine Weichbodenmatte legen, auf Medizinball/Pezziball balancieren, Gymnastikstäbe unter einer umgedrehten Langbank legen, eine Wippe bauen* Körperwahrnehmung: von Matte zu Matte laufen, mit der Vorderseite hinlegen
* Langbankparcours Bank rückwärts, über Bank mit Hindernis, Bank Ball hochwerfen, Bank und Reifen rollen, Partnerübungen, usw.
* Gleichgewicht am Barren
* Gleichgewicht und Kräftigung:Dehnungsübungen (EA, PA), Zehenspitzen gehen, auf einem Bein stehen, div. Partnerübungen
 |
| 13.01. – 19.01.20 | **20** | **Lehrplan**: Gesund lebenDen eigenen Körper bewusst wahrnehmen, erfahren und begreifen; Gesund Bewegungsgewohnheiten entwickeln; Alltagshaltungen durch Kräftigung, Koordinationsfähigkeit gezielt einsetzen und Bewegungssicherheit gewinnen. |
| 20.01. – 26.01.20 | **21** |
| 27.01. – 02.02.20 | **22** | Sportliche Fertigkeiten:**Eislaufen** | Grundlegende alltags- und sportmotorische Fertigkeiten erlenen. | Eislaufschuhe, Handschuhe, Skihelm, Skianzug, dicke Socken | * Gleichgewicht halten
* Abstoßen, beschleunigen und bremsen;
* Körperspannung; vorwärts und rückwärts fahren;
 |
| **Lehrplan**: Erfahrungs- und Lernbereich LeistenBewegung an Geräten: Eislaufen |
| 03.02. –03.02.2020 | **23** | **Semesterferien 03.02. – 08.02.2020** |  |  |  |
| 10.02. – 16.02.20 | **24** | Konditionelle Fähigkeiten: **Kraftfähigkeit** | Kräftigung Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Schultergürtelmuskulatur | Bank, Matten, Fliesenteppiche, Seile, Sprossendwand, Ringe/Taue | * Matte: Wälzen, rollen, stützen, kriechen, schlängeln
* Div. Übungen Langbank (Bauchlings-, kopfwärts über Bank ziehen, Häschen hüpfen, Spinnengang, Froschsprung, krabbeln, Stützen)
* Umgedrehte Bank: durchkriechen, schlängeln, balancieren,
* Spaghettirollen (Mattenbahn), Löwenschaukel, Liegestütze und seine Varianten, Buschtrommel (Beine auf Kasten)
* Mattenspringen, Lianen schwingen
* Dehnungsübungen
* Fliesenteppiche (Schlittschuhlaufen, Paddeln, Seilfähre)
* Seehundlaufen, Krebsgang, Bärengang
* Mount Everest (Turnpferd, Weichbodenmatte, 2 s

Springseile, 2 Matten)* Kletterschlucht (Sprossenwand)
 |
| 17.02. – 23.02.20 | **25** | **Lehrplan**: Erleben und Wagen:Neues Wagen: Schaukeln und Schwingen, Leisten: Bewegen an Geräten: Konditionelle Grundlagen:Kraft fördern, Ausdauer erwerben |
| 24.02. – 01.03.20 | **26** |
| **WOCHE** | **Themenbereich und Inhalte** | **Lernziele/Kompetenzen** | **Materialien** | **Spielsammlung** |
| 02.03. – 08.03.20 | **27** | Sportliche Fertigkeiten:**Eislaufen** | Grundlegende alltags- und sportmotorische Fertigkeiten erlenen. | Eislaufschuhe, Handschuhe, Skihelm, Skianzug, dicke Socken | * Gleichgewicht halten
* Abstoßen, beschleunigen und bremsen;
* Körperspannung; vorwärts und rückwärts fahren;
 |
| **Lehrplan**: Erfahrungs- und Lernbereich LeistenBewegung an Geräten: Eislaufen |
| 09.03. – 15.03.20 | **28** | Koordinative Grundlagen**Rhythmisierungsfähigkeit****Bewegung im Rhythmus und zur Musik** | Das Zusammenwirken verschiedener Wahrnehmungsformen und Steuerungselemente in Hinblick auf geordnete und zielgerichtete Bewegungsabläufe optimieren. Den eigenen Körper und die Umwelt bewusst wahrnehmen – sich selbst begegnen | Seile, Musik, Tücher, Weichboden, MattenAlternative Sportgeräte:Bierdeckel, Becher, Zeitungen, Bälle, Wäscheklammern, Tücher, Kluppen | * Musikstoppspiele (Reise nach Jerusalem)
* Matten im Rhythmus überlaufen, Reifensprünge und -Läufe
* Bewegung zur Musik
* Versteinern, Ball fangen
* Kleine Bewegungsgestaltungen (mit und ohne Geräte)
* Einfache Tänze
* Bewegung zur Handtrommel (schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, laut, leise)
* Bewegen zum Tambourin (bei Zeichen „versteinern“)
* Rhythmus mit Fußstampfen, Händeklatschen, Ballprellen, ..
* Sich frei zur Musik bewegen
* Luftballontänze zu entsprechender Musik
 |
| 16.03. – 22.03.20 | **29** |
| 23.03. – 29.03.20 | **30** | **Lehrplan**: Wahrnehmen und BewegenUnterschiedliche Sinne; Sensomotorische Fähigkeiten, Materialien und Objekte und Kleingeräte auseinandersetzen, Unterschiedliche Geräusche, Gymnastische BewegungsformenBewegung gestalten – Tanzen |
| 30.03. – 05.04.20 | **31** |
| 06.04. – 12.04.20 | **32** | **Osterferien 04.04 – 14.04.2020** |
| 13.04. – 19.04.20 | **33** | **Osterferien 04.04 – 14.04.2020** |
| 20.04. – 26.04.20 | **34** | Konditionelle Fähigkeiten:**Ausdauer, Beweglichkeit*** Reaktionsspiele
* Schnelligkeit
 | Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen(Wandertag 29.5.) | einfache Fang- und Laufspiele, Kräftigen an Kleingeräten**Bierdeckel, Kasten, div. Kärtchen, Medizinball, Sprossenwand, usw.** | * Staffellauf (Tic-Tac-Toe, Memory, Zahlen ordnen, Bingo,..)
* Feuer, Wasser, Blitz, Versteinern
* Schiffe versenken (Reifen), Äpfel klauen
* Jäger und Hase, Stacheln stehlen (Wäscheklammern)
* Reise nach Jerusalem, Schwänzchen-fangen
* Leert den Kasten
* Bierdeckel (2 Seiten drehen) 2 Teams
* Krebsfußball
* Medizinball, Sprossenwand
 |
| 27.04. – 03.05.20 | **35** | **Lehrplan**: Motorische GrundlagenKonditionelle Grundlagen: Schnelligkeit entwickeln, Kraft fördern, Ausdauer erwerben |
| 04.05. – 10.05.20 | **36** |
| 11.05. – 17.05.20 | **37** |
| 18.05. – 24.05.20 | **38** |
| Wandertag – Freitag, 29.05.2019 – 08:30 Uhr Wanderung Truppenübungsplatz mit Führung und zurück zur Schule (Abholung bei der Schule) |
| 25.05. – 31.05.20 | **39** | **Pfingstferien 30.05. – 02.06.2020** |
| 01.06. – 07.06.20 | **40** | Konditionelle Fähigkeiten:**Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit** | Altersgemäße Spielfähigkeit und soziale Handlungsfähigkeit durch unterschiedliche Spielformen entwickeln und erweitern. Kooperieren, auf andere eingehen, Kräfte dosieren, an Regeln einhalten | Schwungtuch, Bälle, Luftballons, Hüttchen, Bank, Gymnastikball | * Verschiedene Lauf- und Fangspiele (Versteinern, Bänderfangen, Kettenfangen, Staffelspiele, Ballspiele (Ball über die Schnur)
* Balancespiele: Gleichgewicht halten
* Bälle in reifen/ auf Langbank prellen und laufen
* Koordinationsspiele Luftballons
* Zielgenauigkeit: Apfel klauen
* Tauziehen, Flussüberqueren
* Div. Ballspiele (Merkball, Völkerball)
 |
| **Lehrplan**: SpieleSpielen lernen, kleine Spiele, fair spielen |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WOCHE** | **Themenbereich und Inhalte** | **Lernziele/Kompetenzen** | **Materialien** | **Spielsammlung** |
| 08.06. – 14.06.20 | **41** | Förderung der Koordination: OrientierungsfähigkeitOrientierung im Freien | Sich im Freien orientieren können. Neues entdecken, Erlebnisräume im Freien aufspüren und nutzen und dabei Erfahrungen sammelnGeschicklichkeitsspiele, Freude am Spiel | Straßenkreide, Bälle, Hüttchen, Eierkarton, Dose, Ball | * Naturerfahrungsspiele (Baum fühlen, Tastmemory)
* Gelände- und Orientierungsspiele (Schatzsuche, Diablo, Reifen treiben, Rollbrett, …)
* Spiele am Schulhof (Tempelhüpfen, Formenhüpfen, Murmelkicker, Schlangenlauf, Farben sammeln, Käferrallye, Dosen treffen)
* Lauf-, Fang- und Versteckspiele, Wurfspiele (Frisbee)Mutter, wie weit darf ich reisen
* Spiele mit dem Ball (Federball, Schaukeln
* Wasserspiele
* Himmel und Hölle (im Freien)
 |
| 15.06. – 21.06.20 | **42** |
| 22.06. – 28.06.20 | **43** | **Lehrplan**: Erleben und Wagen:Erleben im Freien: Bewegungs- und Naturerfahrungen machen, Bewegungs- und Spielimpulse im Freien kennenlernen, Fahren, Rollen |
| 29.06. – 05.07.20 | **44** |
| **Sommerferien 04.07 – 06.09.2020** |