4. Beispielhafte Auswahl besonders geeigneter Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport für die Sportausübung mit MNB

Für die Sportausübung mit MNB eignen sich unter der Prämisse der Beachtung der Belastungsdosierung („mittel-schwer“ als obere Belastungsgrenze, siehe Nr. 3) und der weiteren grundsätzlichen Hinweise zur Durchführung beispielhaft besonders folgende Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport.

Grün markierte Inhalte sind auch bei einem ggf. zu beachtenden Mindestabstandsgebot i. d. R. gut realisierbar. **Schwarz aufgeführte Inhalte** sind unter Beachtung eines etwaigen Mindestabstandsgebots i. d. R. ebenso möglich, bedürfen aber einer besonders sorgfältigen methodisch-didaktischen Planung und Durchführung.

Die Nennung geeigneter Inhalte erfolgt beispielhaft. Andere Inhalte sind im Rahmen des pädagogischen Freiraums ebenso möglich, sofern den Grundsätzen der Belastungssteuerung, der Maßgabe zur Vermeidung von Körperkontakt und einem ggf. einzuhaltenden Mindestabstandsgebot Rechnung getragen werden kann.

4.1 Sportunterricht an Grundschulen (Jgst. 1 mit 4)

Jahrgangsstufen 1 und 2:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Sprungarten: ein-/beidbeinig, vor-/rückwärts, Niedersprünge, Drehsprünge, Seilsprünge, Laufsprünge
- Springen in die Weite: Anlauf, einbeiniger Absprung in der Zone, beidbeinige Landung ohne zurückzufallen
- Werfen: ein- und beidarmig, beidseitig (z. B. mit Bällen, Frisbeescheiben, Tennisringen, Heuler, Alltagsmaterial) auf unterschiedlich große, kleine, hohe und weite Ziele

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Übungs- und Spielformen mit unterschiedlichen Bällen (rollen, tippen, prellen, übergeben, führen mit Hand/Fuß) ohne gegnerische Beeinflussung
- Zielspiele mit Hand und Fuß, Zuspiel (rollen, passen, werfen; auch in Kombination) und Annahme

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmung und Körperspannung (z. B. Bewegungsgeschichten, Bewegungstheater)
- erlebnisorientierte Erfahrungen (z. B. Balancieren, Springen, Stützen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Rollen, Drehen und Wälzen) auch in (thematischen) Bewegungslandschaften mit Wahrung des Abstandsgebots

- Kunststücke mit unterschiedlichen Materialien, Grundbewegung des Jonglierens mit zwei Tüchern (Vorform der Kaskade)

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen: verschiedene Raumwege (z. B. geradlinig, kurvig), Richtungs- und Tempiwechsel
- Tänzerische Bewegungen: alleine, ggf. auch mit Partner oder in der Gruppe mit Abstandsgebot als Gestaltungsmerkmal in einfachen Aufstellungsformen
- Bewegungen zu Geräuschen, Klängen, Sprache, Bildern und Musik (z. B. Kinder-, Bewegungslieder) mit klar hör- und fühlbarem Rhythmus
- Einfache Tänze mit sich wiederholenden Elementen in gebundener Aufstellung
- Einfache Formen des Bewegungstheaters (z. B. zu jahreszeitlichen Gegebenheiten, altersgemäßen Texten, Melodien)

<u>Jahrgangsstufen 3 und 4:</u>

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Reaktionsspiele, Spiel- und Übungsformen zu Laufrhythmus, -tempo, und -technik, Starts aus verschiedenen Positionen
- Sprungkombinationen und -variationen zum Weitsprung (z. B. Sprungwettbewerbe, Reifenfeld, Sprünge über Gräben, Matten, Kartons, Gummibänder), Weitsprung
- Werfen: unterschiedliche Wurfmaterialien; hohe, weite, unbewegliche und bewegliche Ziele

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Rückschlagspiele mit verschiedenen Schlägern und Bällen (z. B. aus Alltagsmaterialien), mit/ohne Partner
- Ballführung mit Hand/Fuß, aus dem Stand und in der Bewegung, Annehmen und Abspielen
- Variantenreiche Zielschuss- und -wurfspiele auf/in Tore, Körbe und Zonen, ohne gegnerischer Beeinflussung
- Spiel- und Übungsformen zum Anbieten/Ausweichen, zur Reaktionsschnelligkeit, Wendigkeit, Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungsübungen, Vertrauensspiele
- Turnen: Boden (Rolle vorwärts, Rad)
- Bewegungskünste: Technik der Kaskade; weitere Jongliermaterialien

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen (rhythmisch angepasst): verschiedene Raumwege, Richtungs- und Tempiwechsel
- Tänzerische Bewegungen: alleine mit/ohne Handgerät; wechselnde Aufstellungsformen ggf. auch mit Partner oder in der Gruppe mit Abstandsgebot als Gestaltungsmerkmal;
- Traditionelle und moderne Tänze
- Bewegungstheater: alltägliche und alltagsfremde Szenen (z. B. Zirkus, Fabelwelten); altersgemäße Texte und Melodien