Unterrichtseinheit mit inhaltsbezogenen Kompetenzen	Bezüge zu prozessorientierten Kompetenzen
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 65 Std. [ca. 35 Std. (Kl. 5), ca. 30 Std. (Kl. 6)]	
motorisch: (1) sportspielübergreifende technische (zum Beispiel Prellen, Fangen, Passen) und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten (zum Beispiel Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen) in Kleinen Spielen (zum Beispiel Wandball, Parteiball) und kleinen Sportspielen anwenden (2) die erlernten sportspielspezifischen Bewegungs- und Balltechniken (zum Beispiel Ballannahme und -mitnahme, Schlagwurf, Korbwurf) in vereinfachten Spielen (zum Beispiel Überzahlspiele) anwenden (3) sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken und ihre individual- und gruppentaktischen Maßnahmen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Regeln anwenden (4) in Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen Spielsituationen lösen (zum Beispiel Fintieren, Anbieten, Freilaufen, Dreiecks-/Rautenaufstellung, Einnehmen der inneren Linie zwischen Ballbesitzer und Ziel)	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 2.3 Personalkompetenz 6 2.4 Sozialkompetenz 6
kognitiv/reflexiv: (5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben (7) Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten (8) Spielregeln mit Hilfen variieren (9) einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen (10) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen und dieses Wissen in Wettkämpfen anwenden (11) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren (zum Beispiel bei der Teambildung) und kontrollieren (zum Beispiel bei Schiedsrichterentscheidungen)	2.1 Bewegungskompetenz 4 2.2 Reflexionskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 1, 5 2.4 Sozialkompetenz 2, 3, 5, 7
kreativ/gestalterisch (12) Spiele entwickeln (zum Beispiel eine Spielidee übertragen)	2.1 Bewegungskompetenz 4 2.2 Reflexionskompetenz 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz
Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 34 Std. [ca. 20 Std. (Kl. 5), ca. 14 Std. (Kl. 6)]	
motorisch (1) schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen und weit und zielgenau werfen	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 6 3.1.1.1 Spielen
(2) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen	2.2 Reflexionskompetenz 1

kognitiv/reflexiv (3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (4) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen (5) eigene Bewegungen wahrnehmen (6) Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln (zum Beispiel auch, um Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)	2.1 Bewegungskompetenz 4 2.2 Reflexionskompetenz 3 2.3 Personalkompetenz 1, 2 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7
Bereich 3: Bewegen an Geräten & Bereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen – ca. 40 Std. [ca. 25 Std. (Kl. 5), ca. 15 Std. (Kl. 6)] **Bewegen an Geräten** **motorisch** 1) die turnerischen Grundtätigkeiten (zum Beispiel Balancieren, Rollen, Klettern, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Springen) an unterschiedlichen Geräten (zum Beispiel Barren, Schwebebalken) und Gerätekombinationen anwenden (2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstand schwingen, Rad, Schwingen im Stütz, Kehre, Sprünge mit Minitrampolin, Hüftaufschwung) (3) einfache akrobatische Figuren (zum Beispiel Flieger) paarweise und in der Gruppe ausführen 4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen (5) einfache Helferhandlungen ausführen (zum Beispiel Griffsicherung durch Umfassen der Handgelenke)	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6
kognitiv/reflexiv (6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (7) Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen (8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln	2.2 Reflexionskompetenz 1 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 1, 2
kreativ/gestalterisch (9) mit den erlernten turnerischen Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie allein sowie in der Gruppe präsentieren (zum Beispiel Synchronturnen) (10) gemeinsam aus Grundtätigkeiten, akrobatischen Elementen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren	2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 5, 6 2.4 Sozialkompetenz
Tanzen/Gestalten/Darstellen **motorisch** (1) gymnastische Grundformen auch in Verbindungen (zum Beispiel Gehen, Hüpfen, Springen) ausführen (2) vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen (3) einfache Techniken (zum Beispiel Rollen, Schwingen, Werfen) mit verschiedenen Materialien (zum Beispiel Jongliertücher, Alltagsgegenstände) und Geräten (zum Beispiel verschiedene Bälle, Seile) ausführen (4) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen (zum Beispiel Körperspannung, Bewegungsweite) (5) einfache Aufstellungsformen umsetzen	2.1 Bewegungskompetenz 2, 3 2.3 Personalkompetenz 6
kognitiv/reflexiv	

(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (7) ausgewählte Gestaltungskriterien (zum Beispiel Raumwege, Aufstellungsformen) erkennen und benennen (8) grundlegende Gerätetechniken benennen (zum Beispiel Seil durchschlagen, Bogenwürfe mit dem Ball) (9) Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen (zum Beispiel auch medienunterstützt) **kreativ/gestalterisch** (10) gestalterische Bewegungsaufgaben (zum Beispiel pantomimische Gestaltungsaufgaben) in der Gruppe lösen (zum Beispiel Raumwege oder Aufstellungsformen ändern) :	2.2 Reflexionskompetenz 1 2.3 Personalkompetenz 2, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz
Bereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 40 Std. **[ca. 25 Std. (Kl. 5), ca. 15 Std. (Kl. 6)]** **motorisch** (1) gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen (zum Beispiel vom Startblock,1-Meter-Brett) und tauchen (2) eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren (3) grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen (zum Beispiel Wechselarmzug) (4) ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes beziehungsweise schnelles Schwimmen anpassen **kognitiv/reflexiv** (5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden (7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten (8) Regeln bei Wettbewerben anwenden	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 2, 6 2.4 Sozialkompetenz 1 2.2 Reflexionskompetenz 1 2.4 Sozialkompetenz 4, 7
Bereich 6: Fitness entwickeln – ca. 16 Std. integriert **[ca. 10 Std. (Kl. 5), ca. 6 Std. (Kl. 6)]** **motorisch** (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen **kognitiv/reflexiv** (2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen (3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers (zum Beispiel nach Ausdauerbelastungen oder Entspannungsübungen) erkennen und beurteilen (4) ihren Puls messen (5) Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben (zum Beispiel Puls, Atmung) (6) die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung und die Gefahren von Piercing, Schmuck etc. beim Sport treiben benennen	2.1 Bewegungskompetenz 1 2.3 Personalkompetenz 1, 6 2.2 Reflexionskompetenz 1 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4