

BEISPIEL: Kompetenzraster Bewegungsfeld Laufen- Springen Werfen Jahrgang 3/4

Klasse: 3/4

beispielhafte Bewertung: (-) (0) (+) (++)

Name	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltliche Kompetenzen			Prozessbezogene Kompetenzen		
	Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen	Erfahren und erklären weitere körperliche Reaktionen (zum Beispiel Atmung, Puls).	Passen ihre Laufbewegungen an wechselnde Bedingungen an.	laufen ausdauernd mindestens zweimal das Lebensalter in Minuten ohne Pause.	entwickeln und erhalten Freude am ausdauernden Laufen (SeK),	gehen beim ausdauernden Laufen mit sich achtsam und gesundheitsbewusst um (SeK),	verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit (SeK).
	Auf kurzer Strecke schnell laufen	laufen geradlinig und zielgerichtet mindestens 50 m im maximalen Tempo	reagieren schnell auf ein Startkommando.	Starten aus verschiedenen Positionen.	schätzen ihre Laufgeschwindigkeit ein und bewerten sich selbst in Bezug zu anderen (SoK)	schätzen ihre Laufgeschwindigkeit ein und bewerten sich selbst in Bezug zu anderen (SoK)	
	Weitwerfen	Führen einfache Formen des Schlagballwurfs aus dem Stand aus.			beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf der Schlagballwurftechnik (MeK)	verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (SeK).	

	Weitspringen	springen aus einem schnellen Anlauf einbeinig ab, setzen diesen effektiv in die Weite um und landen sicher.			beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf des Weitspringens (MeK)	nehmen sich beim Springen wahr und erfahren sich selbst (SeK),	verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Sprungfähigkeit (SeK).