Kompetenzraster Bewegungsfeld Laufen- Springen Werfen Jahrgang 1/2

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

Name	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltliche Kompetenzen			Prozessbezogene Kompetenzen		
	Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen	nehmen unterschiedliche körperliche Reaktionen (z. B. Herzschlag, Schwitzen) wahr und beschreiben diese,	setzen verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC spielerisch um,	laufen ausdauernd mindestens 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 30 m im maximalen Tempo	reagieren schnell auf ein Signal.		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	werfen in verschiedenen Wurftechniken unterschiedliche Bälle/Wurfgegenstände	erproben die Schlagballwurftechnik		beobachten und beschreiben altersangemessen den Bewegungsablauf der Schlagballwurftechnik (MeK)	verbessern ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (SeK).	
	Weitspringen	erproben unterschiedliche Formen des Hüpfens und Springens	springen aus einem Anlauf einbeinig ab und landen beidbeinig		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).