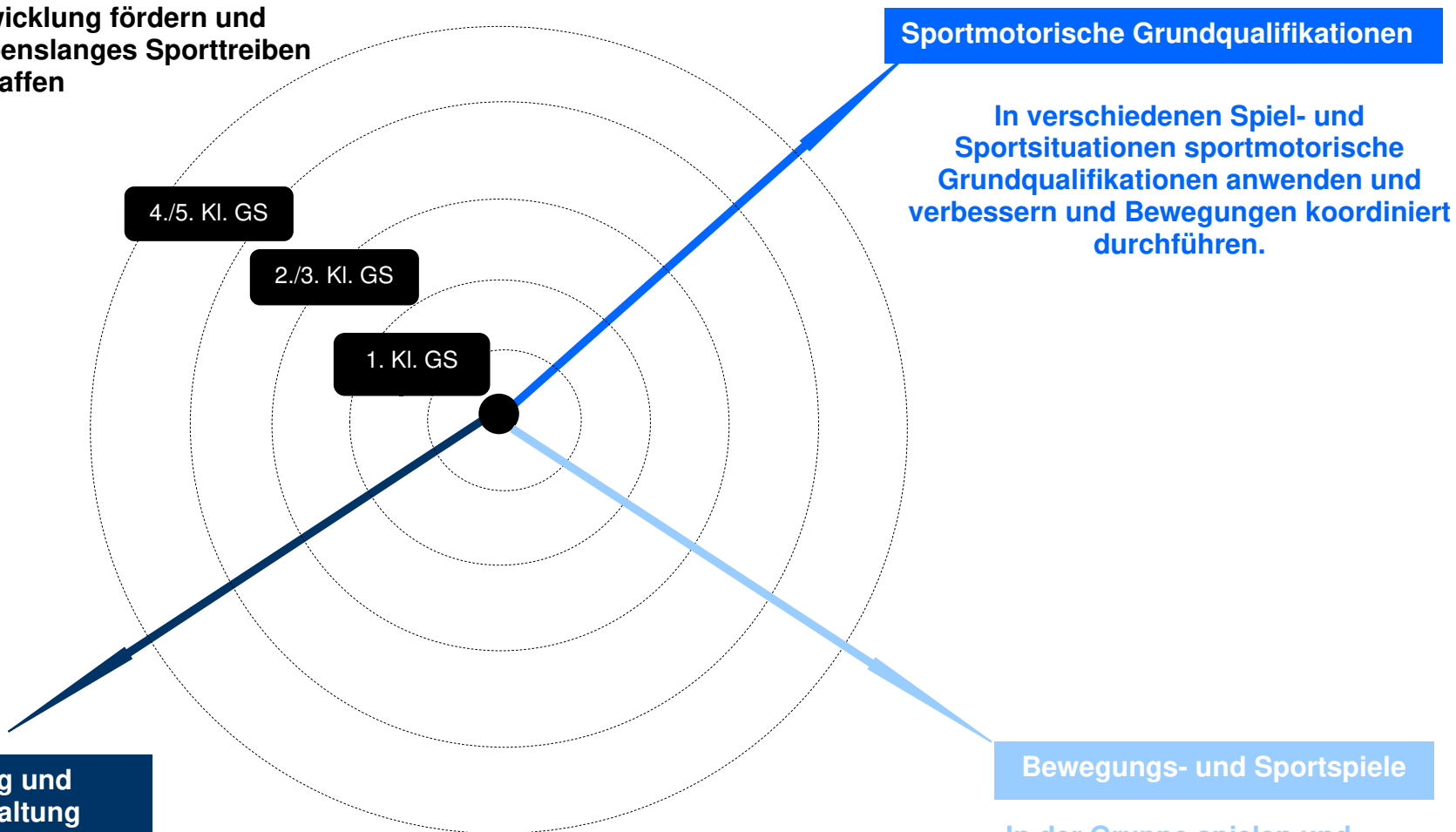


# Bewegung und Sport

Ganzheitliche Entwicklung fördern und Grundlagen für ein lebenslanges Sporttreiben schaffen



## Sportmotorische Grundqualifikationen

In verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und Bewegungen koordiniert durchführen.

## Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen, sich durch Bewegung kreativ ausdrücken und sich in verschiedenen Umgebungen bewegen.

## Bewegungs- und Sportspiele

In der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten und taktische Verhaltensweisen anwenden.

<b>Sportmotorische Grundqualifikationen</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Natürliche Bewegungen koordinieren und verbinden</b>	<p>Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln: laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen</p> <p>zu erreichen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerätelandschaften</li> <li>- Bewegungsgeschichten</li> <li>- Stationsbetrieb</li> <li>- Partnerübungen</li> <li>- Übungen mit Kleingeräten wie z.B. Seil, Reifen, Zeitungen,</li> <li>- Luftballone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich ausdauernd bewegen</li> <li>- seine Körperkraft einsetzen</li> <li>- das Gleichgewicht halten</li> <li>- einfache Bewegungsabläufe koordinieren</li> <li>- Übungen an der Sprossenwand, Langbank</li> </ul>
<b>Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden</b>	<p><b>Laufen:</b> vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen;</p> <p><b>Werfen:</b> einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen</p> <p><b>Springen:</b> über Hindernisse springen; einbeiniges und beidbeiniges Springen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- natürliche Bewegungen verbinden</li> <li>- Gegenstände und Bälle werfen und fangen</li> <li>- verschiedene Sprungformen ausführen</li> </ul>

<b>Sportmotorische Grundqualifikationen</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen</b>	<p>Bewegungsformen Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</p> <p><b>Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n</b> z.B.: Hindernisparcours, Gerätelandschaften, Übungen an Stationen, Gymnastik, Einzel- und Partnerübungen,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen</li> <li>- mit Kleingeräten umgehen</li> <li>- am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson)</li> <li>- Übungen zur Verbesserung der Körperspannung</li> <li>- Gleichgewicht schulen</li> <li>- Körperkraft bewusst einsetzen</li> </ul>
<b>Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden</b>	<p><b>Laufspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufspiele zur Schulung der Ausdauer</li> <li>- Reaktionsspiele</li> <li>- Hindernisläufe</li> <li>- Steigerungsläufe</li> <li>- Startübungen aus verschiedenen Positionen</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein- und beidbeiniges Abspringen;</li> <li>- in die Höhe und Weite springen</li> <li>- über Hindernisse springen</li> <li>- Seilspringen</li> </ul> <p><b>Werfen und Fangen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball- und Fangspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konzentriert laufen</li> <li>- ausdauernd laufen</li> <li>- beschleunigen und Lauftempo variieren</li> <li>- rhythmisches Laufen</li> </ul> <p>- verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren</p> <p>- verschiedene Wurfformen tätigen und trainieren</p>

<b>Sportmotorische Grundqualifikationen</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<p><b>Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen</li> <li>- Ruhepausen gönnen</li> <li>- Beruhigungs- und Entspannungsspiele</li> <li>- Körperspannung und – entspannung</li> <li>- Wettkampfsituationen schaffen</li> <li>- Mithilfe beim Einsammeln von Sportgeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungs- und Erholungsphasen</li> <li>- Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>- Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> <li>- Geräte korrekt verwenden</li> </ul>

<b>Sportmotorische Grundqualifikationen</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Boden- und Geräteturnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe wie z.B. Vorübungen in den Handstand, Rolle vorwärts, seitliches Rollen, Rad schlagen, Kopfstand an die Wand,...</li> <li>- Zirkeltraining</li> <li>- Gymnastik mit Musik</li> <li>- Übungen an Sprossenwand, Langbank, Kasten,...</li> <li>- Übungen mit Zirkusgeräten z.B. Pedalo, Stelzen gehen, Teller drehen,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- natürliche Bewegungen verbinden und koordinieren</li> </ul> <p>Wichtig: Hilfestellung bei Bedarf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- normfreies Turnen an Großgeräten</li> </ul>
<b>Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</b>	<p>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken:</p> <p><b>Laufen:</b> Siehe 2./3.Klasse Staffelläufe</p> <p><b>Springen:</b> Einführende Übungen zum Weit- und Hochsprung Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben</p> <p><b>Werfen und fangen</b> werfen, prellen, dribbeln und passen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (z.B. Gummiring, Frisbee...) Medizinball stoßen Ballweitwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen in vielfältigen Formen und Variationen</li> <li>- Ausdauerläufe</li> <li>- Variationen und Formen des Springens festigen</li> <li>- Springen an Geräten</li> <li>- verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen</li> <li>- in/über/auf Ziele werfen</li> </ul>
<b>Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen</b>	<p>Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen: Siehe 2./3.Klasse</p> <p>Helfen und sichern</p>	<p>Siehe 2./3.Klasse</p>

## Sport 1. Kl. GS

Bewegungs- und Sportspiele		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens
<b>Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen, die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen</b>	Verhaltensregeln, Bewegungs-, Wett- und Sportspiele: <b>Fangspiele:</b> z.B.: Schwarzer Mann, Dreieckfangen, ...  <b>Ballspiele:</b> z.B.: Merkball, Jägerball, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich an Spielen beteiligen</li> <li>- sich an Spielregeln halten</li> <li>- mit einem Partner der Gruppe spielen</li> <li>- Spiele erklären</li> </ul>

## Sport 2./3. Kl. GS

Bewegungs- und Sportspiele		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens
<b>Sportspiele ausführen</b>	Elemente von Sportspielen: <b>Fangspiele und Ballspiele:</b> z.B.: Farb- oder Würfelfangen, Sanitäterfangen, Jägerball, ...  <b>Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele:</b> z.B.: Völkerball und Varianten, Staffelspiele, Reifenfangen, ...  <b>Spiele ohne Tränen:</b> z.B.: Gordischer Knoten, Roboter, Vampir, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich aktiv an Spielen beteiligen</li> <li>- in der Gruppe spielen</li> <li>- Anleitungen und Spielregeln einhalten</li> <li>- helfen und Rücksicht nehmen</li> <li>- sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten</li> <li>- in der Gruppe einander unterstützen</li> <li>- den Mitschülern fair begegnen</li> <li>- unterschiedliche Leistungen akzeptieren</li> </ul>

Bewegungs- und Sportspiele		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens
<p>Sich in Sportspielen aktiv einbringen, sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</p>	<p>Sportspiele und ihre Regeln:  <b>Fangspiele und Ballspiele:</b>                      z.B.: Kastenball, Klettermax, Burgball, Tigerball, Kapitänsball, Jägerball,...</p> <p><b>Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele:</b>                      z.B.: Hallenhockey, Brennball, Minivolleyball, Minihandball, Völkerball,...</p> <p><b>Spiele ohne Tränen:</b>                      z.B.: Vampir, Gordischer Knoten, Roboter,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen</li> <li>- Schrittweises Einführen von Sportspielen</li> <li>- Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten</li> <li>- angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage</li> <li>- Teamfähigkeit</li> <li>- Spielgeräte angemessen benutzen</li> </ul>

<b>Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Figuren im Stand und in Bewegung darstellen</b>	<b>Wahrnehmungsspiele</b> z.B.: "Binde-Kuh-Spiele" für alle Sinne, Roboter, Vampirspiel, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die einzelnen Körperteile benennen</li> <li>- sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...)</li> <li>- verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen</li> </ul>
<b>Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen</b>	<b>Musik und Bewegung</b> Nicht verbale Ausdrucksformen: z.B. Pantomime, Darstellen von Begriffen, Spiegel- und Imitationsübungen,...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Geräusche und Signale reagieren</li> <li>- sich zu Musik bewegen</li> <li>- sich durch Bewegungen mitteilen</li> <li>- Bewegungen imitieren</li> </ul>
<b>Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen</b>	Formen der Bewegung Wandern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrausgänge</li> <li>- zusätzliche Wahlangebote</li> </ul>



<b>Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern</b>	<b>Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze</b> <b>Tiere nachahmen</b> z.B.: Krebsgang, Häschensprung, Vierfüßlergang, Froschsprung,... <b>Tänze</b> Bewegungsgeschichten: z.B. Suchspiele, Platzwechselspiele,...	-verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen -natürliche Bewegungen flüssig verbinden -einfache Tänze
<b>Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen</b>	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache: Nachahmungsspiele Darstellungsspiele	- Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken
<b>Bewegung und Sport in Wasser</b>	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser Gleiten, Springen, Schwimmen, Tauchen,...	- mit und ohne Hilfe im Wasser gleiten; Gleitübungen - ins Wasser springen und tauchen; Sprung- und Tauchübungen - Schwimmtechniken ausführen
<b>Sich im freien Gelände angemessen bewegen</b>	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	- Lehrausgänge - zusätzliche Wahlangebote

<b>Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</b>		
<b>Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten</b>	<b>Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>	<b>Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens</b>
<b>Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen</b>	Koordinative Übungen z.B. Überkreuzübungen,...	
<b>Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen</b>	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Körper kennenlernen und Veränderungen wahrnehmen</li> <li>- auf körperliche Belastungen reagieren</li> <li>- Körperhaltung verbessern</li> <li>- Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit kennen</li> <li>- Puls messen</li> </ul>
<b>Sich im freien Gelände angemessen bewegen</b>	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrausgänge</li> <li>- zusätzliche Wahlangebote</li> </ul>

## Bewegung und Sport

### BEWERTUNGSKRITERIEN

- Sportliche Handlungsbereitschaft (Freude, Motivation, Mitarbeit, Einstellung zum Sport)
- Fairness, Hilfsbereitschaft und Teamfähigkeit
- Einhalten von Regeln
- Sportliche Handlungsfähigkeit (Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination, Umgang mit Bällen und Turngeräten)
- Leistungsfortschritt
- Selbsteinschätzung und Erkennen von Gefahren