

Bewegung und Sport

1. Klasse	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	die einzelnen Körperteile benennen sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...) verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen	Wahrnehmungsspiele Fangspiele Rückenschule
	Sich mit Körper, Bewegung und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	auf Geräusche, Signale reagieren einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie) Bewegungen imitieren sich zu Musik bewegen sich durch Bewegungen mitteilen	Pantomime Darstellen von Begriffen Spiegel- und Imitationsübungen Phantasiereisen Musik und Bewegung
Sportmotorische Grundqualifikationen	natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	sich ausdauernd bewegen seine Körperkraft einsetzen das Gleichgewicht halten einfache Bewegungsabläufe koordinieren verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten ausführen	Lauf-,Staffel- und Wettspiele Hindernisläufe (laufen, klettern, rollen, werfen, balancieren, ...) Übungen an Kleingeräten Übungen mit Alternativgeräten(Luftballons, Bohnensäckchen, Karton, ...) Partnerübungen Themenparcours Bewegungsgeschichten Seilspringen, Zirkusspiele Kreisspiele
Bewegungs- und Sportspiele	Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten	Spiele und Regeln	sich an Spielen beteiligen sich an Spielregeln halten mit einem Partner der Gruppe spielen Spiele erklären	Kinderspiel Fangenspiele Spiele im Freien Pausenspiele Ballspiele
Bewegung und Sport im Freien	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen	Formen der Bewegung	sich im Freien sicher bewegen sich im Freien und in der näheren Umgebung der Schule orientieren können die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen	Versteckspiele Orientierungsspiele Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummi- Twist, ...) Schatzsuche Eislaufen Klettern Besuch Spielplatz

Bewegung und Sport

2. Klasse	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze	Verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen, natürliche Bewegungen flüssig verbinden, einfache Tänze imitieren	Spiele im Freien Pausenspiele Klettergerüst (Spielplatz) Tänze Rückenschule
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken, Gefühle wahrnehmen und nutzen	Pantomime Darstellung von Bewegungsgeschichten Bewegung zu Musik
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	Mit Kleingeräten umgehen Am Boden turnen	Gymnastik Geräteparcours
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Verschiedene Lauftechniken ausführen Verschiedene Sprungformen ausführen Verschiedene Wurfformen ausführen	Lauf-, Staffel- und Kreisspiele Sprung- und Koordinationsübungen
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugungsmaßnahmen	Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten	Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten
Bewegungs- und Sportspiele	Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen	Sich aktiv an Spielen beteiligen In der Gruppe spielen	„Kleine Spiele“ (Schwarzer Mann, Balltreiben, Jägerball...) Partner – und Gruppenspiele Ballspiele
	Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	Anleitungen und Spielregeln einhalten, helfen und Rücksicht nehmen	Partnerübungen Spiele in Kleingruppen
Bewegung und Sport im Freien	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	Sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen Spielgeräte angemessen verwenden Selbständig Spiel- und Bewegungsräume im Freien entdecken Den Spielplatz als Bewegungsraum nutzen Den Pausenhof als Bewegungsraum nutzen	Orientierungsspiele Schatzsuche Pausenspiele Spielplatz Eislaufen Klettern Wanderungen

Bewegung und Sport

3. Klasse	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze	Form-, Raum- und Zeitwahrnehmung verbessern Verschiedene Fortbewegungsarten kombinieren (Laufen, Springen, Rollen...)	Entfernungen und Zeit schätzen Tast- und Fühlspiele Hindernisläufe Lauf- und Staffelspiele Wahrnehmung- und Fangspiele Suchspiele Platzwechselspiele
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	Rhythmische Grundformen erkunden und ausführen, Koordinative Übungen mit Musik, einfache Tänze imitieren, Tanzschritte nachahmen, Spielerisches Erkunden von Darstellungsmöglichkeiten mit Hilfe des Körpers	Kindertänze Musik und Bewegung Nachahmungsspiele
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen Am Boden turnen Gleichgewicht schulen Körperkraft bewusst einsetzen	Hindernisparcours Gerätelandschaften Übungen an Stationen Gymnastik Einzel- und Partnerübungen Zirkusspiele Tauziehen
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallsrisiken und Vorbeugungsmaßnahmen	Belastungs- und Erholungsphasen Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Räumlichkeiten angemessen benutzen Geräte korrekt verwenden	Sich Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und -entspannung Wettkampfsituation schaffen Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten Verteilen und einsammeln von Sportgeräten Helfen und sichern
Bewegungs- und Sportspiele	Sportspiele ausführen Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Elemente von Sportspielen Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	sich an Spielen beteiligen Spiele und Spielregeln erklären Anleitungen und Regeln beachten Sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten	Ballspiele Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele Kooperationsspiele Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe In der Gruppe einander unterstützen Den Mitschülern fair begegnen Unterschiedliche Leistungen akzeptieren Verlieren können

	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Konzentriert laufen Ausdauernd laufen Beschleunigen und Lauftempo variieren Rhythmisches Laufen Verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren Verschiedene Wurfformen trainieren: werfen, schleudern und stoßen Würfe auf Ziele und in die Weite	Sprints Dauerläufe Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Lauf- Staffel, und Fangspiele Reaktionsspiele Hindernisläufe Verfolgungsläufe Steigerungsläufe Ein- und beidbeinigen Abspringen Mit Anlauf abspringen In die Höhe und Weite springen Über Hindernisse springen Zeil- und Zonenspringen Seilspringen, Ball – und Fangspiele Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle...) Werfen aus verschiedenen Positionen
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	Sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen Sich in der Natur orientieren Spielgeräte angemessen verwenden Den Pausenhof als Bewegungsraum nutzen Den Sportplatz als Bewegungsraum nutzen	Orientierungsspiele: Verschiedene Ziele mit Orientierungsaufgabe Pausenspiele Leichtathletische Übungen auf dem Sportplatz Eislaufen Klettern Wandern Rodeln Laufen durch das Gelände
	Ins Wasser springen und sich über Wasser halten	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser	Ins Wasser springen und tauchen Schwimmtechnik ausführen Selbstverantwortung übernehmen	Sprungübungen ins Wasser Tauchübungen Schwimmbewegungen gezielt einsetzen Spiele im Wasser

Bewegung und Sport

4. Klasse	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren Normfreies Turnen an Großgeräten Einfache Tanzschritte kombinieren	Themenparcours Zirkeltraining Konditionsgymnastik Hindernisläufe Akrobatik Rolle vor- und rückwärts beherrschen Rad schlagen Aufschwingen und den Handstand (an der Wand) Sprossenwand, Pferd, Barren, Leiter, Schwebebalken, Kasten, Kletterseile, Kletterstangen... Bewegung zu Musik Tänze Erlernen von Schrittfolgen bei Tänzen
	Physiologische Veränderung infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz Muskeltonus	Den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen Auf körperliche Belastung reagieren Die Körperhaltung verbessern Körperspannung und -entspannung Die Atmung kontrollieren Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und Belastung erkennen	Entspannungs- und Regenerationsübungen Stretching
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Schnelligkeitsläufe im Hochstart und Tiefstart Laufen in vielfältigen Formen und Variationen Ausdauerläufe Variationen und Formen des Springens festigen Springen an Geräten Verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben In/über/auf Ziele werfen Weit werfen Verschiedene Wurfformen festigen: Werfen, schleudern, und stoßen	Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Laufen über Hindernisse Überholläufe Weitsprung Hochsprung Grätschsprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben Werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen Schrittweises Einführen von Sportspielen Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten Sportartspezifische Begriffe kennen	Minibasket Badminton Hallenhockey Fußball Minivolleyball Minihandball Brennball Völkerball

	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	Angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage Teamfähigkeit Spielgeräte angemessen benutzen	„Spiele ohne Tränen“
Bewegung und Sport im Freien	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	Sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen Sich in der Natur orientieren Die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	Wandern Leichtathletik auf dem Sportplatz Eislaufen Rodeln

Bewegung und Sport

5. Klasse	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren Normfreies Turnen an Großgeräten Einfache Tanzschritte kombinieren	Themenparcours Zirkeltraining Konditionsgymnastik Hindernisläufe Akrobatik Rolle vor- und rückwärts beherrschen Rad schlagen Aufschwingen und den Handstand (an der Wand) Sprossenwand, Pferd, Barren, Leiter, Schwebebalken, Kasten, Kletterseile, Kletterstangen... Bewegung zu Musik Tänze Erlernen von Schrittfolgen bei Tänzen
	Physiologische Veränderung infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz Muskeltonus	Den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen Auf körperliche Belastung reagieren Die Körperhaltung verbessern Körperspannung und -entspannung Die Atmung kontrollieren Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und Belastung erkennen	Entspannungs- und Regenerationsübungen Stretching
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Schnelligkeitsläufe im Hochstart und Tiefstart Laufen in vielfältigen Formen und Variationen Ausdauerläufe Variationen und Formen des Springens festigen Springen an Geräten Verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben In/über/auf Ziele werfen Weit werfen Verschieden Wurfformen festigen: Werfen, schleudern, und stoßen	Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Laufen über Hindernisse Überholläufe Weitsprung Hochsprung Grätschsprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben Werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen Schrittweises Einführen von Sportspiele Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten Sportartspezifische Begriffe kennen	Minibasket Badminton Hallenhockey Fußball Minivolleyball Minihandball Brennball Völkerball

	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	Angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage Teamfähigkeit Spielgeräte angemessen benutzen	„Spiele ohne Tränen“
Bewegung und Sport im Freien	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	Sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen Sich in der Natur orientieren Die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	Wandern Leichtathletik auf dem Sportplatz Eislaufen Rodeln