

Bewegung und Sport

Was ist das Wesentliche? (Leitkompetenzen)

- Bewegungsabläufe ausführen und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken (1)
- Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern (2)
- In der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten (3)
- Sich im Freien und im Wasser der Situation angemessen bewegen (4)

4. Klasse

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Bezug zu den Leitkompetenzen	Angestrebte Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Durchgeführt im Zeitraum von
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren, und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> ... kann natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren ... kann an Großgeräten turnen (nach Verfügbarkeit) ... kann sich zur Musik bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Parcours - Konditionstraining - Hindernisläufe - Verschiedene Spiele - Bewegung zur Musik 	
Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> ... kann körperliche Veränderungen wahrnehmen ... kann auf körperliche Belastungen reagieren ... kann die Atmung bei Körperspannung und -entspannung kontrollieren ... kann den Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und Belastung erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungs- und Regenerationsübungen 	

Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann Schnelligkeitsläufe im Hoch- und Tiefstart durchführen ... kann in vielfältigen Formen und Variationen laufen ... kann verschiedene Formen des Springens ausführen ... kann an Geräten springen (nach Verfügbarkeit) ... kann verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben ... kann in/über/auf Ziele werfen ... kann weit werfen ... kann verschiedene Wurfformen festigen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele - Laufen über Hindernisse - Staffelläufe - Verschiedene Sprungtechniken - Werfen, fangen, prellen, dribbeln und passen 	
Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen ... kann Anleitungen und Spielregeln einhalten ... kann sportartspezifische Begriffe verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Mannschafts- und Sportspiele 	
Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	1, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann sich bei Sieg oder Niederlage angemessen verhalten ... kann Spielgeräte angemessen benutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele 	
Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennenlernen ... kann die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele und sportliche Aktivitäten in der freien Natur - Turnen im Freien/Pausenhof 	

5.Klasse

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Bezug zu den Leitkompetenzen	Angestrebte Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Durchgeführt im Zeitraum von
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren, und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> ... kann motorische Grundfertigkeiten sportartspezifisch nutzen ... kann sich unter Zeitdruck bewegen ... kann Geräte selbstständig und sportartspezifisch nutzen ... kann sich mit und ohne Musik rhythmisch bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Themenparcours - Turnen an Stationen - Bewegung zur Musik - Stretching 	
Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> ... kann den Puls messen, einschätzen und berechnen ... kann Körperveränderungen wahrnehmen und Belastungen anpassen ... kann die Atmung bei Körperspannung und -entspannung kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsübungen - Regenerationsübungen 	
Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann Schnelligkeitsläufe im Hoch- und Tiefstart durchführen ... kann in vielfältigen Formen und Variationen laufen ... kann verschiedene Formen des Springens ausführen ... kann verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben ... kann in/über/auf Ziele werfen ... kann weit werfen ... kann verschiedene Wurfformen festigen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele - Laufen über Hindernisse - Verschiedene Sprungtechniken - Werfen, fangen, prellen, dribbeln und passen 	
Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen ... kann Anleitungen und Spielregeln einhalten und erklären ... kann sportartspezifische Begriffe verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Mannschafts- und Sportspiele 	
Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	1, 3,4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann sich bei Sieg oder Niederlage angemessen verhalten ... kann Spielgeräte angemessen benutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele 	

Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> ... kann sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen ... kann die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele und sportliche Aktivitäten in der freien Natur - Turnen im Freien/Pausenhof 	
---	---------------------------	------------	---	--	--