

# 1. Klasse Grundschule - Bewegung und Sport

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken
- (2) in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren
- (3) in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten
- (4) mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	1, 2, 3	<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>	Wahrnehmungsspiele Fangspiele	Mathematik, Geografie: Raum, Lage
	Sich mit Körper, Bewegung und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>auf Geräusche, Signale reagieren</li> <li>einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie)</li> <li>Bewegungen imitieren sich zu Musik bewegen</li> <li>sich durch Bewegungen mitteilen</li> </ul>	Pantomime Darstellen von Begriffen Spiegel – und Imitationsübungen Phantasieisen Musik und Bewegung	Musik: Lieder und Tänze Deutsch: Reime und Reigen Italienisch: Lieder in italienischer Sprache
Sportmotorische Grundqualifikationen	Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	1, 2, 3, 4	<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>verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten ausführen: gehen, laufen, robben, krabbeln, springen, hopsen...</li> <li>natürliche Bewegungen verbinden</li> <li>Gegenstände und Bälle werfen und fangen</li> <li>verschiedene Sprungformen ausführen</li> </ul>	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 Gerätelandschaften MÜR zu Themen (Werfen, Fangen, Springen...)	<a href="http://www.kinder-zirkus.de">www.kinder-zirkus.de</a>
Bewegungs- und Sportspiele	Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten	Spiele und ihre Regeln	1, 3	<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>	Kinderspiele Fangenspiele Spiele im Freien Pausenspiele Ballspiele	Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft  <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a> <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de">www.die-schnelle-sportstunde.de</a>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen, ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen	Formen der Bewegung	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich im Freien sicher bewegen</li> <li>sich im Freien/in der nahen Umgebung orientieren</li> <li>die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen</li> <li>sich an das Element Wasser gewöhnen, mit und im Wasser spielen, Warm-Kalt-Wasserwechsel</li> </ul>	Versteckspiele Orientierungsspiele Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummi-Twist) Schatzsuche Klettern Spielplatz Wassergewöhnung, Kneipen	Geografie, Naturkunde, Verkehrserziehung: den Schulweg selbständig bewältigen

## 2. und 3. Klasse Grundschule - Bewegung und Sport

Die Schülerin, der Schüler kann

- (5) Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken
- (6) in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren
- (7) in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten
- (8) mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Form-, Raum- und Zeitwahrnehmung verbessern,</li> <li>• verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen - kombinieren (Laufen - Springen, Rollen...)</li> </ul>	Entfernungen und Zeit schätzen Tast- und Fühlspiele Hindernisläufe Lauf - und Staffelspiele Wahrnehmung - und Fangspiele Suchspiele Platzwechselspiele	Mathematik (Zeitmaße, Längenmaße, Formen und Flächen, die Uhr)  Geografie, Geschichte, Naturwissenschaften
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmische Grundformen wahrnehmen, erkunden und ausführen</li> <li>• Koordinative Übungen mit Musik</li> <li>• einfache Tänze imitieren</li> <li>• Tanzschritte nachahmen</li> <li>• Spielerisches Erkunden von Darstellungsmöglichkeiten mit Hilfe des Körpers</li> </ul>	Kindertänze Singspiele  Nachahmungsspiele Darstellungsspiele	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Reime und Reigen) Italienisch (Lieder in ital. Sprache)  Deutsch (Theater und pantomimische Ausdrucksformen)
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Kleingeräten umgehen</li> <li>• Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen</li> <li> </li> <li>• am Boden turnen</li> <li>• Gleichgewicht schulen</li> <li> </li> <li>• Körperkraft bewusst einsetzen</li> </ul>	Hindernisparcours Gerätelandschaften Übungen an Stationen  Gymnastik Einzel- und Partnerübungen Zirkusspiele  Funktionsgymnastik Tauziehen	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken		<ul style="list-style-type: none"> <li>• konzentriert laufen</li> <li>• ausdauernd laufen</li> <li>• beschleunigen und Lauftempo variieren</li> <li>• rhythmisches Laufen</li>   <li>• verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren</li>   <li>• Verschiedene Wurfformen trainieren: werfen, schleudern und stoßen</li> <li>• Würfe auf Ziele und in die Weite</li> </ul>	Sprints Dauerläufe Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Lauf-, Staffel- und Fangspiele Reaktionsspiele Hindernisläufe Verfolgungsläufe Steigerungsläufe  ein- und beidbeiniges Abspringen mit Anlauf abspringen in die Höhe und Weite springen über Hindernisse springen Ziel- und Zonenspringen Seilspringen  Ball- und Fangspiele Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex...) Werfen aus verschiedenen Positionen Wurftechniken (Zielwerfen...)	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungs- und Erholungsphasen</li>   <li>• eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li>   <li>• Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> <li>• Räumlichkeiten angemessen benutzen</li> <li>• Geräte korrekt verwenden</li> </ul>	Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und -entspannung  Wettkampfsituationen schaffen  Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten Verteilen und einsammeln von Sportgeräten Helfen und sichern	z.B. Phantasiereisen, Massagen, ruhige Musik zur Entspannung
Bewegungs- und Sportspiele	Sportspiele ausführen Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Elemente von Sportspielen Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	1, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in der Gruppe spielen</li> <li>• sich aktiv an Spielen beteiligen</li> <li>• Spiele und Spielregeln erklären</li>   <li>• Anleitungen und Regeln beachten</li> <li>• helfen und Rücksicht nehmen</li> <li>• sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten</li> </ul>	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	Ballspiele, Gruppenspiele und weitere Gemeinschaftsspiele

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen</li> <li>sich in der Natur orientieren</li> <li>Spielgeräte angemessen verwenden</li> <li>den Pausenhof als Bewegungsraum nutzen</li> <li>den Sportplatz als Bewegungsraum nutzen</li> </ul>	Orientierungsspiele: angehen verschiedener Ziele mit Orientierungsangaben Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummitwist) Leichtathletische Übungen auf dem Sportplatz Eislaufen Klettern Wandern Rodeln Laufen durch das Gelände	Geschichte, Geografie, Naturwissenschaften (die Himmelsrichtungen, unser Dorf...)
		Bewegungsmöglichkeiten im Wasser	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umgang mit dem Wasser</li> <li>Selbstverantwortung übernehmen</li> </ul>	Spiele im Wasser, Warm-Kalt-Wasserwechsel	Kneipen

#### 4. und 5. Klasse Grundschule - Bewegung und Sport

Die Schülerin, der Schüler kann

- (9) Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken  
 (10) in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren  
 (11) in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten  
 (12) mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren</li> <li>Bewegung unter Zeitdruck</li> <li>Geräte selbständig und sportartspezifisch nutzen</li> <li>Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik</li> <li>Schrittfolgen beim Tanzen einhalten und richtig ausführen</li> </ul>	Rolle vor- und rückwärts Themenparcours auf Zeit bewältigen Zirkeltraining Akrobatik und Gerätelandschaften Konditionsgymnastik mit Musik Aerobic Bewegung zu moderner Musik Stretching	Deutsch Italienisch (Lieder in ital. Sprache) Englisch (Lieder in engl. Sprache)  Musik (Lieder und Tänze)

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Körper kennenlernen</li> <li>den Puls messen, einschätzen und berechnen</li> <li>Körperveränderungen wahrnehmen und Belastungen anpassen</li> <li>Körperspannung und -entspannung</li> <li>bewusst eine gesunde Körperhaltung einnehmen</li> <li>Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit erkennen und benennen</li> </ul>	Entspannungsübungen Funktionsgymnastik	z.B. Phantasiereise  Mathematik (Statistik, Wahrscheinlichkeit, Diagramme, Tabellen)  Naturwissenschaften (Unser Körper, gesunde Ernährung)
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelligkeitsläufe im Hochstart, Tiefstart und Fallstart durchführen</li> <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 einüben</li> <li>in/über/auf Ziele werfen</li> <li>weit werfen</li> <li>verschiedene Wurfgeräten festigen: werfen, schleudern und stoßen</li> </ul>	Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Hindernis- und Hürdenlauf Überholläufe  Weitsprung Hochsprung Dreisprung 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 (Gummiring, Frisbee, Vortex...) Kugel stoßen Ballweitwurf	Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme)
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1, 3	<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>Variationen von Sportspielen anbieten</li> <li>sportartspezifische Begriffe kennen</li> </ul>	Basketball Badminton Hallenhockey Fußball "Familytennis" Volleyball Handball Brennball	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodische Verfahren und didaktische Zielsetzungen	Inhalte	Vernetzung und Vertiefung
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	1, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage</li> <li>Teamfähigkeit</li> <li>Spielgeräte angemessen benutzen</li> </ul>	„Spiele ohne Tränen“	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen</li> <li>sich in der Natur orientieren</li> <li>die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen</li> </ul>	Boccia Minigolf Wandern Orientierungslauf Leichtathletik auf dem Sportplatz Eislaufen Rodeln	Geografie, Naturwissenschaften (Radführerschein, Landschaftsformen und Karten lesen)
			1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umgang mit dem Wasser</li> </ul>	Wasserspiele mit und ohne Geräte Kneipen	

Anmerkungen: Schwimmen fakultativ