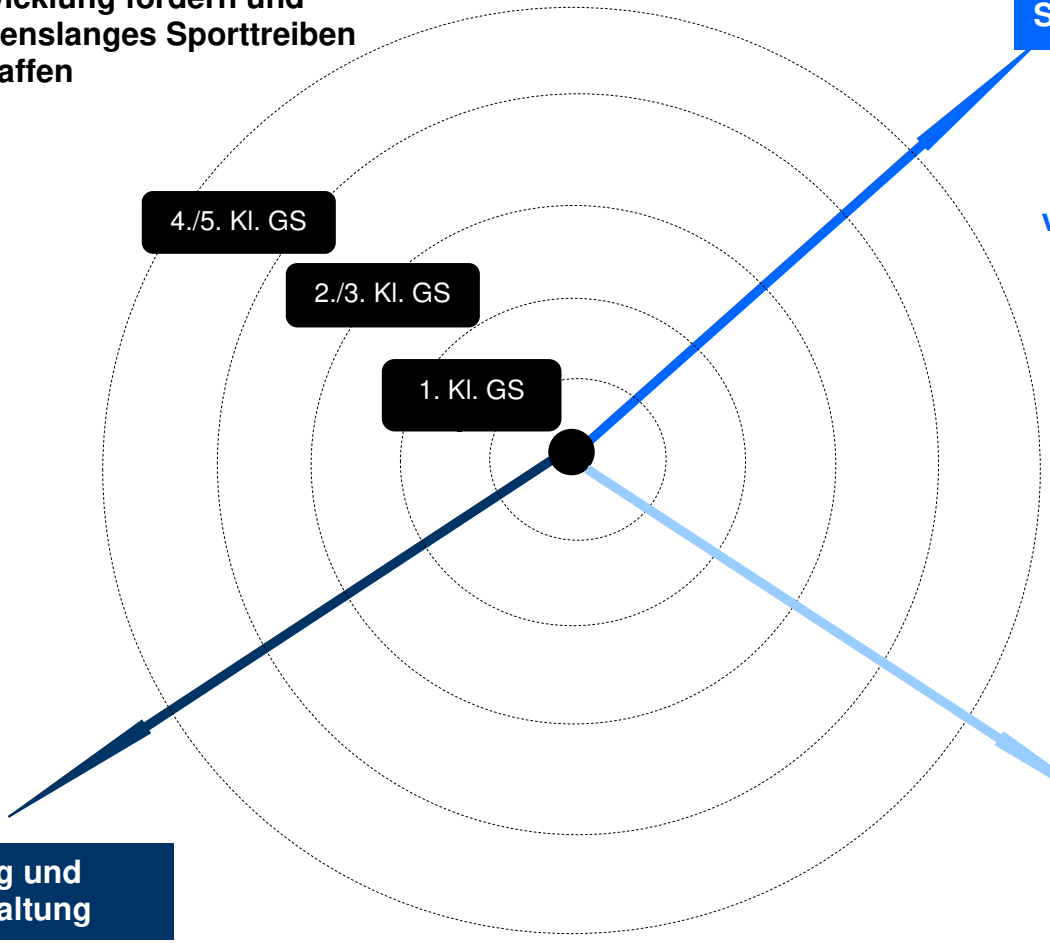
Bewegung und Sport

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

Regeln einhalten, sich fair verhalten und taktische Verhaltensweisen anwenden.

Sportmotorische Grundqualifikationen		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Natürliche Bewegungen koordinieren und verbinden	Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln: laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen zu erreichen durch: - Stationsbetrieb - Übungen mit Kleingeräten, wie z.B. Seil, Reifen, Zeitungen, - Luftballone	- sich ausdauernd bewegen - seine Körperkraft einsetzen - das Gleichgewicht halten - einfache Bewegungsabläufe koordinieren - Übungen an der Sprossenwand, Langbank
Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	**Laufen:** vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen **Werfen:** einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen **Springen:** einbeiniges und beidbeiniges Springen	- natürliche Bewegungen verbinden - Gegenstände und Bälle werfen und fangen - verschiedene Sprungformen ausführen

Sportmotorische Grundqualifikationen		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken **Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n** z.B.: Übungen an Stationen, Einzelübungen, Zirkusgeräte, z.B. Pedalo, Teller drehen	- Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen - mit Kleingeräten umgehen - am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) - Gleichgewicht schulen - Körperkraft bewusst einsetzen
Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	**Laufspiele** - Laufspiele zur Schulung der Ausdauer - Reaktionsspiele - Startübungen aus verschiedenen Positionen **Springen:** - ein- und beidbeiniges Abspringen; - in die Höhe und Weite springen - Seilspringen **Werfen und Fangen:** - Werfen aus verschiedenen Positionen	- konzentriert laufen - beschleunigen und Lauftempo variieren - verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren - verschiedene Wurfformen tätigen und trainieren

Sportmotorische Grundqualifikationen		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	- Beruhigungs- und Entspannungsspiele - Körperspannung und – entspannung - Wettkampfsituationen schaffen - Mithilfe beim Einsammeln von Sportgeräten	- Belastungs- und Erholungsphasen - Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen - Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten - Geräte korrekt verwenden

Sportmotorische Grundqualifikationen		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Boden- und Geräteturnen	- Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe wie z.B. Vorübungen in den Handstand, Rolle vorwärts, seitliches Rollen, Rad schlagen, Kopfstand an die Wand, … - Zirkeltraining - Gymnastik mit Musik - Übungen an Sprossenwand, Langbank, Kasten, … - Übungen mit Zirkusgeräten z.B. Pedalo, Stelzen gehen, Teller drehen,...	- natürliche Bewegungen verbinden und koordinieren Wichtig: Hilfestellung bei Bedarf - normfreies Turnen an Großgeräten
Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken: **Laufen**: Siehe 2./3.Klasse Staffelläufe **Springen:** Einführende Übungen zum Weit- und Hochsprung Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben **Werfen** werfen, prellen, dribbeln Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (z.B. Gummiring, Frisbee…) Medizinball stoßen Ballweitwurf	- 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 schulen - in/über/auf Ziele werfen

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	**Wahrnehmungsspiele**	- die einzelnen Körperteile benennen - sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts…) - verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen
Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	**Musik und Bewegung** Nicht verbale Ausdrucksformen: z.B. Pantomime, Darstellen von Begriffen, Spiegel- und Imitationsübungen,…	- auf Geräusche und Signale reagieren - sich zu Musik bewegen - sich durch Bewegungen mitteilen - Bewegungen imitieren

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	**Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze** **Tiere nachahmen** z.B.: Krebsgang, Häschensprung, Vierfüßlergang, Froschsprung,…	-verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen -natürliche Bewegungen flüssig verbinden -einfache Tänze
Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache: Nachahmungsspiele Darstellungsspiele	- Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	**Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**	**Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens**
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen z.B. Überkreuzübungen,…	
Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus, …	- den Körper kennenlernen und Veränderungen wahrnehmen - auf körperliche Belastungen reagieren - Körperhaltung verbessern - Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit kennen - Puls messen

Bewegung und Sport

BEWERTUNGSKRITERIEN

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