



Bewegung- und Sport 1. Klasse Grundschule

Kompetenzziele am Ender der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiele	Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten	Spiele und ihre Regeln	Fangspiele: Dreieckfangen Sitz Hase, lauf Hase! Komm mit, lauf weg!	sich an Spielen beteiligen sich an Spielregeln halten mit einem Partner der Gruppe spielen Spiele erklären	Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft 📖 Spielesammlung www.Sportunterricht.de www.Sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de Heinz Lang: Spielen-Spiele-Spiel (Buch)
	Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	Ballspiele: Merkball Jägerball Ball unter die Schnur Kinderspiele und Pausenspiele: Ochs am Berg Fähnchen stehlen		

Sportmotorische Grundqualifikationen	Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln: laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen zu erreichen durch: Gerätelandschaften, Stationsbetrieb, Partnerübungen	sich ausdauernd bewegen seine Körperkraft einsetzen Baumstammrolle, Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) das Gleichgewicht halten einfache Bewegungsabläufe koordinieren Übungen an der Sprossenwand, Langbank	 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele  Bewegungsgeschichten für Kinder www.kinder-zirkus.de  Vorschulturnen an Geräten
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Laufen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen; Werfen: einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen Springen: über Hindernisse springen; einbeiniges und beidbeiniges Springen	natürliche Bewegungen verbinden Gegenstände und Bälle werfen und fangen im Stehen verschiedene Sprungformen ausführen	
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	Wahrnehmungsspiele "Blinde-Kuh-Spiele" für alle Sinne Roboter	die einzelnen Körperteile benennen sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...)	Mathematik, Geografie: Raum, Lage
	Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	Musik und Bewegung Pantomime Darstellen von Begriffen Spiegel- und Imitationsübungen	auf Geräusche, Signale reagieren einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie, Gasse) Bewegungen imitieren sich zu Musik bewegen sich durch Bewegungen mitteilen	Musik: Lieder und Tänze Deutsch: Reime und Reigen Italienisch: Lieder in italienischer Sprache

Bewegung und Sport im Freien du im Wasser	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen	Formen der Bewegung	Versteckspiele, Orientierungsspiele Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummi-Twist), Spielplatz, Eislaufen	sich im Freien sicher bewegen sich im Freien/in der näheren Umgebung orientieren die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen	Geografie, Verkehrserziehung: den Schulweg selbständig bewältigen
	Ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen	Formen der Bewegung	Wassergewöhnungsspiele	sich an das Element Wasser gewöhnen sich im Wasser fortbewegen mit und im Wasser spielen Ausatmen unter Wasser	

Allgemeine Anmerkung zum Schwimmunterricht in der GS:

Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten. Das Erreichen der im vorliegenden Fachcurriculum angeführten Kompetenzen wird im Schwimmunterricht angestrebt.

Bewegung- und Sport 2./3. Klasse Grundschule


Kompetenzziele am Ender der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiele	Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen	Fangspiele und Ballspiele: Farb- oder Würfelfangen Sanitärerfangen Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele: Räuber und Gendarm Brennball, Parteiball Völkerball und Varianten Staffelspiel “Spiele ohne Sieger“	sich aktiv an Spielen beteiligen Anleitungen und Spielregeln einhalten helfen und Rücksicht nehmen sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten in der Gruppe einander unterstützen	📖 Spielesammlung 130 originelle Ideen für zwischendurch 📖 Kleine Spiele mit Bällen New games
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n Hindernisparcours, Gerätelandchaft, Übungen an Stationen Einzel- und Partnerübungen Zirkusspiele	Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen mit Kleingeräten umgehen am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) Übungen zur Verbesserung der Körperspannung Gleichgewicht schulen Körperkraft bewusst einsetzen	📖 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele 📖 Bergedorfer Grundschulpraxis-Sport 3./4. Klasse 📖 Sportstunden schnell und klar 📖 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen www.kinder-zirkus.de

Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Laufen: Lauf-ABC (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen, Hopserlauf,...) Verschiedene Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Reaktionsspiele Hindernisläufe Startübungen aus verschiedenen Positionen	konzentriert laufen ausdauernd laufen beschleunigen und Lauftempo variieren rhythmisches Laufen	
		Springen: ein- und beidbeiniges Abspringen in die Höhe und Weite springen Minitrampolin über Hindernisse springen Seilspringen	verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren	
		Werfen und Fangen: Ball- und Fangspiele Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex....) Werfen aus verschiedenen Positionen	Verschiedene Wurfformen trainieren: werfen, schleudern Würfe auf Ziele und in die Weite	
Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und -entspannung Wettkampfsituationen schaffen Verteilen und Einsammeln von Sportgeräten	Belastungs- und Erholungsphasen Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Geräte korrekt verwenden	

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltung und Tänze	Tiere nachahmen: Vierfüßlergang, Kriechgang, Froschsprung, Häschensprung... Wahrnehmungs- und Fangspiele Platzwechselspiele	verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen natürliche Bewegungen flüssig verbinden	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Reime und Reigen) Italienisch (Lieder in ital. Sprache)
	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 koordinative Übungen mit Musik	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	Orientierungsspiele Pausenspiel Eis laufen Wandern Laufen im Gelände	sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen sich in der Natur orientieren Spielgeräte angemessen verwenden Pausenhof/Spielplatz/Sportplatz als Bewegungsraum nutzen	Geschichte, Geografie, Naturwissenschaften (die Himmelsrichtungen, unser Dorf)  Bewegte Kinder-schlaue Köpfe
	ins Wasser springen und sich über Wasser halten	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser	Gleitübungen Schwimmbewegungen gezielt einsetzen	Schwimmhilfen eigenständig nutzen	

Allgemeine Anmerkung zum Schwimmunterricht in der GS:

Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten. Das Erreichen der im vorliegenden Fachcurriculum angeführten Kompetenzen wird im Schwimmunterricht angestrebt.

Bewegung- und Sport 4./5. Klasse Grundschule


Kompetenzziele am Ender der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Fangspiele und Ballspiele: Jägerball, Kastenball Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele: Badminton Hallenhockey, Fußball Minihandball, Minibasket Ball über die Schnur Völkerballvarianten Brennball, Parteiball	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen Schrittweises Einführen von Sportspielen Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten sportartspezifische Begriffe kennen	www.Sportunterricht.de www.Sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	"Spiele ohne Sieger"	Teamfähigkeit	New games
Sportmotorische Grundqualifikatione	Boden- und Geräteturnen	Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe	Vorübungen zum Handstand Rolle vorwärts Rückenschaukel Rad schlagen Zirkeltraining Gymnastik mit Musik Sprossenwand Langbank, Kasten	natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren Wichtig: Hilfestellung bei Übungen mit Verletzungsrisiko Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates) normfreies Turnen an Großgeräten	

Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Laufen: Lauf-ABC (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen, Hopserlauf,...) Verschiedene Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Reaktionsspiele Hindernisläufe Startübungen aus verschiedenen Positionen Staffelläufe	Laufen in vielfältigen Formen und Variationen	Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme) 📖 Kinder-Leichtathletik
		Springen: Einführende Übungen zum Weitsprung und Hochsprung Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben	Variationen und Formen des Springens festigen Sprungtechnik: einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen	
		Werfen und fangen werfen, prellen, dribbeln und passen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee,...) Medizinball stoßen Ballweitwurf und Vortex	verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen Wurfposition: korrekte Beinstellung in/über/auf Ziele werfen	
Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und -entspannung Wettkampfsituationen schaffen Verteilen und Einsammeln von Sportgeräten Helfen und sichern	Belastungs- und Erholungsphasen Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Geräte korrekt verwenden	

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Gymnastik mit Musik Bewegungen zur Musik	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik	Musik (Lieder und Tänze in verschiedenen Sprachen)
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	Entspannungsübungen und Erholungsphasen Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen	den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen die Körperhaltung verbessern die Atmung kontrollieren	 : Rückenschule für Kinder Naturwissenschaften (Unser Körper - gesunde Ernährung)
Bewegung und Sport im Freien Freien du im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	Orientierungslauf Eislaufen Spiele im Schnee	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen sich in der Natur orientieren die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	www.scool.ch www.fiso.it www.solv.ch www.orientering.ch
	ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik	Schwimmbewegungen gezielt einsetzen	Schwimmhilfen eigenständig nutzen	

Allgemeine Anmerkung zum Schwimmunterricht in der GS:

Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten. Das Erreichen der im vorliegenden Fachcurriculum angeführten Kompetenzen wird im Schwimmunterricht angestrebt.