



Fachcurriculum

Sport

Jahrgangsstufe 1 / 2

Inhaltsfeld: Spielen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball und andere Spielgeräte in Spielsituationen regelgerecht nutzen • Den Umgang mit dem Ball und anderen Spielgeräten anforderungsbezogen steuern und variieren • Das eigene Bewegungsverhalten steuern und variieren • Grundtechniken mit dem Ball und anderen Spielgeräten anwenden • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene Bewegungsvermögen situationsbezogen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln • Den Ball und andere Spielgeräte in Spielsituationen zielorientiert nutzen • Entscheidungen anderer akzeptieren • Regeln einhalten <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Gewinnen und verlieren • Mit anderen Lernenden in Gruppen zusammen spielen • sich fair verhalten • verschiedene Rollen im Spiel einnehmen 	<p>Umgang mit Spielgeräten Spielmöglichkeiten mit unterschiedlichen Geräten und Materialien finden, erproben und gestalten; Freies Spielen mit Materialien und Gegenständen (Z.B. mit Luftballon, Tennisball, Tüchern, Zeitungen, Teppichfliesen, Seilen, Bierdeckeln, etc.); Im Spiel die Kräfte messen (Tauziehen, etc.) Mit verschiedenen Bällen spielerisch umgehen: werfen, fangen, prellen, rollen, mit dem Fuß führen, schießen, köpfen, kegeln, schleudern, zuspieren, täuschen, etc.</p> <p>„Kleine Spiele“ ohne Gerät Einfache Lauf- und Fangspiele (Brückenwächter, Paarfangen, Kettenfangen, Linienfangen, Versteinerungsfangen, Hundehütte, Feuer-Wasser-Blitz, Komm mit-Lauf weg, Tag-und-Nacht, Steh Bock-Lauf Bock, Nummernwettlauf, etc.)</p> <p>Spiele in Gruppen und Mannschaften Zombieball/Schneeball, Gefängnisball, Schatzjagd, Haltet das Feld frei, Haltet den Korb voll, Kanonenball, Treffball, Hase und Jäger, etc., Fußball (Jg. 2), Ball über die Schnur (Jg. 2).</p>

Inhaltsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene Bewegungsverhalten steuern und variieren • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • Grundlegende turnerische Fähig- und Fertigkeiten kognitiv erfassen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten motorisch umsetzen <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen einschätzen und vergleichen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen 	<p>Klimmen, Klettern, Steigen An der Sprossenwand, Gitterleiter, an Stangen, Tauern, Klettergerüsten, Barren, auf eingehängten Bänken klimmen, klettern, hangeln, hochsteigen und abspringen, Gerätearrangements, Hindernisbahnen, Parcours überwinden</p> <p>Balancieren Auf einer Linie, auf dem Hallenboden, der Turnbank, dem Übungs- und Schwebebalken, auf beweglichen Geräten balancieren, Gegenstände balancieren (z.B. Tennisring, Bierdeckel, Ball, Auf dem Kopf, dem Fuß balancieren, Gleichgewichtsübungen durchführen, auf einem Bein stehen, eine Kerze machen, aus der Bewegung heraus in einer Position verharren, vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, mit Beistellen und Überkreuzen gehen, über Hindernisse gehen, beim Gehen Gegenstände tragen, schieben oder ziehen</p> <p>Rollen Um die Körperlängs- und Querachse, auf einer schiefen Ebene rollen, beim Fallen über die Schulter abrollen, aus der Schubkarre / aus dem Stand / aus dem Kniestand / von einer Erhöhung vorwärts rollen, auf ein Kastenoberteil / auf einen Mattenberg / über ein kleines Hindernis (Seil, BlockX, etc.) vorwärts rollen, aus dem Stand / auf der schiefen Ebene rückwärts rollen, → eine Rolle vorwärts und rückwärts mit oder ohne Hilfestellung ausführen</p> <p>Laufen und Springen Im Spiel, mit und ohne Hand- oder Kleingerät, anlaufen und abspringen, einbeinig und beidbeinig abspringen, vom Sprungbrett beidbeinig auf eine Erhöhung (Mattenberg / kleiner oder großer Kasten) springen →Aufhocken / Aufknien mit oder ohne</p>

	<p>Hilfestellung auf den längsgestellten Kasten → Hockwenden über eine Turnbank ausführen</p> <p>Stützen Verschiedene Stützformen (Spinnen- und Kребsgang, Schubkarre, Liegestütz, Handstand in Ansätzen, Radschlag in Ansätzen) am Boden, an und auf der Bank, im Spiel mit rutschenden Teppichfliesen, am Barren, am Reck usw. in unterschiedlichen Positionen anwenden, Froschhüpfen / Häschenhüpfer am Boden / über Hindernisse, ohne Beinhilfe über den Boden ziehen (in Liegestützposition), auf einen Mattenberg / auf einen kleinen Kasten aufknien / aufhocken</p> <p>Hangeln, Schaukeln, Schwingen Am Barren / Stufenbarren / Reck hangeln und schwingen, von einer Seite zur anderen hangeln, im Langhang vor- und zurückpendeln, im Kniehang schwingen, an Tauen schaukeln und schwingen, an Ringen im Hang / Sitz / Stand mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen schwingen</p>
--	---

Inhaltsfeld: Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können.....</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundbewegungsformen umsetzen und variieren • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • sich körperlich ausdrücken • Bewegungsausführungen rhythmisch anpassen • unterschiedliche Materialien kreativ in Bewegungssituationen einbinden <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen einschätzen und vergleichen • den eigenen Körper, den Partner, die Gruppe wahrnehmen und 	<p>Grundbewegungsformen Allein/ mit Partnerin/ Partner/ in der Gruppe, mit rhythmischer Begleitung oder Musik, im Bewegungsspiel/ Singspiel/ Tanzspiel/ Darstellungsspiel/ Rollenspiel laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, humpeln, hinken, schleichen usw. Auf den eigenen Atem horchen, einzelne Körperpartien anspannen und entspannen, Bewegungselemente mit einzelnen Körperteilen erfinden (mit den Armen, den Beinen, den Händen, den Füßen) und kombinieren</p> <p>Bewegungsabläufe gestalten Sich bewegen wie ein Roboter, wie ein Hampelmann, wie ein alter Mensch, wie ein</p>

<p>Bewegungen gezielt steuern und variieren, um ein ästhetisches Gesamtbild zu erzeugen</p> <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Bewegungskompositionen vereinbaren und einhalten • situationsbedingt kooperieren 	<p>Tier usw., "Gehgeschichten", "Schattenpantomime" spielen, im Gehen Gefühle ausdrücken (Zorn, Angst, Freude usw.)</p> <p>In Zeitlupe/ in Zeitraffer, mit geschlossenen Augen gehen, Figuren nachgehen (Spiralen, Achter)</p> <p>Sich synchron bewegen</p> <p>Mit verschiedenen Materialien und Kleingeräten (Kokosschalen, Folien, Kordel, Tücher, Pappdeckel, Luftballons, Papierschlängen, Klang- und Geräuscherzeuger) rhythmische Bewegungselemente und Bewegungskompositionen gestalten, zu Bewegungen Begleitrhythmen erfinden</p> <p>Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen</p> <p>Einen Ball im Stand/ in Bewegung werfen, fangen und prellen, sich zuwerfen und fangen, sich zurollen und aufnehmen, einen Reifen vorwärts und rückwärts rollen, sich zurollen, umkreisen, zwirbeln, hinein/ hinaus/ hindurch springen, den rollenden Reifen umkreisen, überholen, mit dem Reifen spielen (Auto, Lenkrad)</p> <p>Ein am Boden liegendes Seil umlaufen, überspringen (einbeinig/ zweibeinig), das pendelnde Seil überspringen, überlaufen, unterkriechen, das schwingende Seil durchlaufen, beidbeinig überspringen, durchspringen</p> <p>Mit dem Kurz- oder Wedelband experimentieren ("Malerpinsel"), Schlangen- oder Zickzacklinien im Stand und in der Bewegung wedeln, mit Impuls aus dem Handgelenk/ aus den Schultern, im Stand, in der Bewegung, in verschiedenen Ebenen kreisen</p> <p>Tanzen</p> <p>Tanzelemente akzentuieren: stampfen, klatschen, schnipsen, wippen, federn, sich beim Tanzen im Kreis (Stirnkreis/ Flanken(doppel)kreis)/ in Linie, einzeln/ als Gruppe/ als Paare, nebeneinander/ gegenüber aufstellen und mit einer Hand/ mit beiden Händen, an den Händen/ an den Hüften/ an den Schultern, über Kreuz fassen, sich einhaken, durchfassen, ein Tor/ eine</p>
---	---

	Gasse/ eine Schlange/ ein Tor bilden, eine Polonaise tanzen, mit einem Luftballon als Tanzpartner tanzen, sich beim Tanzen um die eigene Achse drehen, unterschiedliche Schritte ausprobieren: Kreuz-, Tuff-, Pendel-, Galoppschritt, Hacke-Spitze, etc.
--	--

Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten nachvollziehen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten an der korrekten Umsetzung trainieren • Bewegung anforderungsbezogen steuern und variieren • In sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen einschätzen und vergleichen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Gewinnen und verlieren 	<p>Laufen Orientierungsschulung, Koordinationstraining, Reaktionsschulung, Sprint- und Ausdauertraining</p> <p>Gehen, Joggen, Sprinten, vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Slalom Laufen, ausdauernd Laufen, Fangen, alleine / mit einem Partner Laufen, Laufen über Hindernisse, Partnerlaufspiele, Staffelspiele, Wettläufe, Sprintsprünge, Ausdauerprünge</p> <p>Springen Vielfältige Schulung der Sprunggeschicklichkeit und Sprungkraft, einbeiniges / zweibeiniges Springen, vorwärts / rückwärts Springen, Mehrfachsprünge, in die Weite / in die Höhe / in die Tiefe springen, Sprunggarten, Springen mit dem Seil, Springen über Hindernisse, Rhythmisches Springen, Sprung- und Hüpfspiele, Grobform des Schrittweitsprungs</p> <p>Werfen Vertiefendes Wurftechnik- und Wurfkrafttraining, Wurfspiele, Abwurfspiele, Zielwürfe, Drehwürfe mit halber / ganzer Drehung, Schlagwurf aus dem Stand, Schlagwurf mit Anlauf / 3-Schritt-Rhythmus, Werfen auf bewegliche / feste Ziele, Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen (Tennisball, Flatterball, Heuler, Handball, etc.)</p>

Inhaltsfeld: Bewegen im Wasser

(entfällt, da der Schwimmunterricht im 4. Schuljahr stattfindet)

Inhaltsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns, des Beschleunigens und Anhaltens in situationsspezifischen Anforderungen anwenden <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Körpererfahrungen situationsbezogen reflektieren • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Vorschriften benennen, einhalten, aufstellen und variieren • Situationsbedingt kooperieren 	<p>Umgang mit dem Rollbrett Auf verschiedene Art und Weise (mit Händen, Füßen und Hilfsmitteln) Antrieb erzeugen Richtungsänderungen vornehmen (Kurven fahren, ausweichen) Stoppen durch Erzeugung von Widerstand am Boden Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen Gefahrenmomente und entsprechende Verhaltensregeln beschreiben Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Wettfahrten/ Staffeln/ Geschicklichkeitsparcours veranstalten Den Rollbrettführerschein machen</p> <p>Umgang mit dem Pedalo Antrieb erzeugen, fahren, stoppen und einen Richtungswechseln vornehmen Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen</p> <p>Umgang mit dem Waveboard Antrieb erzeugen, fahren, stoppen und einen Richtungswechseln vornehmen Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen</p>

Inhaltsfeld: Mit und gegen Partner kämpfen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz:</p>	<p>Kämpfe um das Gleichgewicht einfache Partnerkämpfe Ringkämpfe</p>

<ul style="list-style-type: none"> • körperlicher Bewegung situationsspezifisch, kontrolliert anwenden • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • Stürze abfangen • trotz gegnerischer Einwirkung das Gleichgewicht halten <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Körpererfahrungen situationsbezogen reflektieren • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Vorschriften aufstellen, benennen und einhalten • Situationsbedingt kooperieren 	<p>Kämpfe um den Raum Zieh- und Schiebekämpfe Ringkämpfe</p> <p>Kämpfe um Geräte und mit Geräten Aufgaben mit Spielgeräten, Materialien; Spiele: Keulenklau, Schatzjagd, Schwänzchenklau, Tauziehen, etc.</p>
--	---

Jahrgangsstufe 3 / 4

Inhaltsfeld: Spielen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball und andere Spielgeräte in Spielsituationen regelgerecht nutzen • Den Umgang mit dem Ball und anderen Spielgeräten anforderungsbezogen steuern und variieren • Das eigene Bewegungsverhalten steuern und variieren • Grundtechniken mit dem Ball und 	<p>Umgang mit Spielgeräten Spielmöglichkeiten mit unterschiedlichen Geräten und Materialien finden, erproben und gestalten; Freies Spielen mit Materialien und Gegenständen (Z.B. mit Luftballon, Tennisball, Tüchern, Zeitungen, Teppichfliesen, Seilen, Bierdeckeln, etc.); Im Spiel die Kräfte messen (Tauziehen, etc.) Grundtechniken mit dem Ball und anderen Spielgeräten variieren, erweitern und festigen</p> <p>„Kleine Spiele“ ohne Gerät</p>

<ul style="list-style-type: none"> • anderen Spielgeräten anwenden • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene Bewegungsvermögen situationsbezogen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln • Den Ball und andere Spielgeräte in Spielsituationen zielorientiert nutzen • Entscheidungen anderer akzeptieren • Regeln einhalten <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Gewinnen und verlieren • Mit anderen Lernenden in Gruppen zusammen spielen • sich fair verhalten • verschiedene Rollen im Spiel einnehmen 	<p>Einfache Lauf- und Fangspiele (Brückenwächter, Paarfangen, Kettenfangen, Linienfangen, Versteinerungsfangen, Hundehütte, Feuer-Wasser-Blitz, Komm mit-Lauf weg, Tag-und-Nacht, Steh Bock-Lauf Bock, Nummernwettlauf, etc.)</p> <p>Spiele in Gruppen und Mannschaften Rückschlagspiele; Hinführung zum Handball: Vom Burgball / Turmball zum Kleinfeldhandball Hinführung zum Fußball: Vom Haltet-das-Feld-frei zum Kleinfeldfußball Hinführung zum Volleyball: Vom Ball über die Schnur zum Mini-Volleyball, Vom Ball-in-den-Korb zum Mini-Basketball, etc.</p>
---	---

Inhaltsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene Bewegungsverhalten steuern und variieren • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten kognitiv erfassen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten motorisch umsetzen <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen einschätzen und vergleichen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und 	<p>Klimmen, Klettern, Steigen An der Sprossenwand, Gitterleiter, an Stangen, Tauen, Klettergerüsten, Barren, auf eingehängten Bänken klimmen, klettern, hangeln, hochsteigen und abspringen, Gerätearrangements, Hindernisbahnen, Parcours überwinden</p> <p>Balancieren Auf einer Linie auf dem Hallenboden, der Turnbank, dem Übungs- und Schwebebalken, auf beweglichen Geräten balancieren, Gegenstände balancieren (z.B. Tennisring, Bierdeckel, Ball, Auf dem Kopf, dem Fuß balancieren, Gleichgewichtsübungen durchführen, auf einem Bein stehen, eine Kerze machen, aus der Bewegung heraus in einer Position verharren, Drehungen</p>

<p>situationsbezogen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risiken benennen und Wagnisse kontrolliert eingehen • verantwortungsbewusst sichern und helfen <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen 	<p>durchführen: einbeinig, beidbeinig, halbe Drehung, ganze Drehung, usw. Bei verschiedenen Sprüngen das Gleichgewicht wahren</p> <p>Rollen Um die Körperlängs- und Querachse, auf einer schiefen Ebene rollen, beim Fallen über die Schulter abrollen, aus der Schubkarre / aus dem Stand / aus dem Kniestand / von einer Erhöhung vorwärts rollen, auf ein Kastenoberteil / auf einen Mattenberg / über ein kleines Hindernis (Seil, BlockXX, etc.) vorwärts rollen, aus dem Stand / auf der schiefen Ebene rückwärts rollen, → eine Rolle vorwärts und rückwärts / Flugrolle mit oder ohne Hilfestellung ausführen</p> <p>Laufen und Springen Im Spiel, mit und ohne Hand- oder Kleingerät, anlaufen und abspringen, einbeinig und beidbeinig abspringen, vom Sprungbrett beidbeinig auf eine Erhöhung (Mattenberg / kleiner oder großer Kasten) springen, → eine Grätsche über den Bock mit oder ohne Hilfestellung ausführen → eine Hockwende mit oder ohne Hilfestellung über den seitgestellten Kasten ausführen → auf den Kasten aufhocken (den Kasten in der Sprunghocke überwinden)</p> <p>Stützen Verschiedene Stützformen (Spinnen- und Krebsgang, Schubkarre, Liegestütz, Handstand) am Boden, an und auf der Bank, im Spiel mit rutschenden Teppichfliesen, am Barren, am Reck usw. in unterschiedlichen Positionen anwenden, Froschhüpfen / Häschenhüpfer am Boden / über Hindernisse, ohne Beihilfe über den Boden ziehen (in Liegestützposition), → ein Rad mit oder ohne Hilfestellung ausführen</p> <p>Hangeln, Schaukeln, Schwingen Am Barren / Stufenbarren / Reck hangeln und schwingen, von einer Seite zur anderen</p>
---	--

	<p>hangeln, im Langhang vor- und zurückpendeln, im Kniehang schwingen, an Tauen schaukeln und schwingen, an Ringen im Hang / Sitz / Stand mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen schwingen →einen Felgaufschwung mit oder ohne Hilfestellung ausführen</p>
--	---

Inhaltsfeld: Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können.....</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundbewegungsformen umsetzen und variieren • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • sich körperlich ausdrücken • Bewegungsausführungen rhythmisch anpassen • unterschiedliche Materialien kreativ in Bewegungssituationen einbinden <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen einschätzen und vergleichen • den eigenen Körper, den Partner, die Gruppe wahrnehmen und Bewegungen gezielt steuern und variieren, um ein ästhetisches Gesamtbild zu erzeugen <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Bewegungskompositionen vereinbaren und einhalten • situationsbedingt kooperieren 	<p>Grundbewegungsformen Allein/ mit Partnerin/ Partner/ in der Gruppe, mit rhythmischer Begleitung oder Musik, im Bewegungsspiel/ Singspiel/ Tanzspiel/ Darstellungsspiel/ Rollenspiel laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, humpeln, hinken, schleichen usw. Auf den eigenen Atem horchen, einzelne Körperpartien anspannen und entspannen, Bewegungselemente mit einzelnen Körperteilen erfinden (mit den Armen, den Beinen, den Händen, den Füßen) und kombinieren</p> <p>Bewegungsabläufe gestalten Sich bewegen wie ein Roboter, wie ein Hampelmann, wie ein alter Mensch, wie ein Tier usw., "Gehgeschichten", "Schattenpantomime" spielen, im Gehen Gefühle ausdrücken (Zorn, Angst, Freude usw.) In Zeitlupe/ in Zeitraffer, mit geschlossenen Augen gehen, Figuren nachgehen (Spiralen, Achter) Sich synchron bewegen Mit verschiedenen Materialien und Kleingeräten (Kokosshalen, Folien, Kordel, Tücher, Pappdeckel, Luftballons, Papierschlangen, Klang- und Geräuscherzeuger) rhythmische Bewegungselemente und Bewegungskompositionen gestalten, zu Bewegungen Begleitrhythmen erfinden</p>

	<p>Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen</p> <p>Einen Ball im Wechsel rechts und links/beidseitig, vorwärts, rückwärts, in verschiedene Richtungen, im Laufen und Springen, im Stand, im Sitzen, im Liegen prellen, Bewegungskompositionen durchführen</p> <p>Einen rollenden Reifen führen (dabei die Richtung verändern), durchlaufen, übergrätschen, hochwerfen und fangen (nicht bei Holz!), Bewegungskompositionen durchführen</p> <p>Allein, mit Partnerin/ Partner in einem Seil springen, mit Raumgewinn (vorwärts, rückwärts), mit Spring- oder Schwungseil synchron springen, Bewegungskompositionen durchführen</p> <p>Mit dem Gymnastikband experimentieren, Schlangen- oder Zickzacklinien im Stand und in der Bewegung wedeln, mit Impuls aus dem Handgelenk/ aus den Schultern, im Stand, in der Bewegung, in verschiedenen Ebenen kreisen</p> <p>Ein Band in großräumigen, weichen Bewegungen mit starker Rumpfbeteiligung, in verschiedenen Ebenen wedeln, kreisen, schwingen, Geschicklichkeitsübungen durchführen, Bewegungskompositionen durchführen</p>
--	---

Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können.....</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten ausführen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern (→Hochstart, Schrittweitsprung, Schlagwurf) • Bewegung anforderungsbezogen steuern und variieren • In sportlichen Handlungssituationen – auch 	<p>Laufen</p> <p>Laufschulung (Schulung der Schrittlänge, des Rhythmus, der Schrittfrequenz), Starts aus allen Lagen, Grobform des Tiefstarts, Hochstart, Start- und Beschleunigungsübungen, ebenso in Spiel- und Staffelformen, schnell laufen, Sprintsprünge, Wettläufe, Verfolgungsläufe, Staffelläufe, Staffelwechseltraining, Hindernisse überlaufen, ausdauernd Laufen, Ausdauer Spiele, Verbindung von Lauf, Sprung und Wurf im Hindernisparcours,</p>

<p>wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen • Sich im handelnden Umgang mit Bewegung Ziele setzen und deren Erreichen überprüfen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln • Regelkenntnisse situationsbezogen anwenden <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen • Gewinnen und verlieren 	<p>Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, Spielformen zum schnellen Überwinden von Hindernissen, Vom Überlaufen zum Hürdensprint</p> <p>Springen Vielfältige Schulung der Sprunggeschicklichkeit und Sprungkraft, einbeiniges / zweibeiniges Springen, vorwärts / rückwärts Springen, Mehrfachsprünge, in die Weite / in die Höhe / in die Tiefe springen, Sprunggarten, Springen mit dem Seil, Springen über Hindernisse, Rhythmisches Springen, Sprung- und Hüpfspiele, Absprungschulung, Schulung und Ausbau der Weitsprungtechnik (Anlauf, Absprung und Landung → Schrittweitsprungtechnik), Hinführung zum Hochsprung (Grobform des Schersprungs)</p> <p>Werfen Entwickeln von Wurftechnik und Wurfkraft, Wurfspiele, Abwurfspiele, Zielwürfe, Drehwürfe mit halber / ganzer Drehung, Schlagwurf aus dem Stand, Schlagwurf mit Anlauf / 3-Schritt-Rhythmus, Werfen auf bewegliche / feste Ziele, Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen (Tennisball, Flatterball, Heuler, Handball, etc.)</p>
---	--

Inhaltsfeld: Bewegen im Wasser

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können.....</p> <p>Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Brustschwimmtechnik ausführen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern • Eine weitere Schwimmtechnik in Grobform ausführen • Bewegung anforderungsbezogen steuern und variieren • In sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß agieren <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p>	<p>Die Empfehlungen der Grundschul-Sportfachschaft der Europaschule Gladenbach orientieren sich ab dem Schuljahr 2023/2024 an den Vorgaben des Schulschwimmpasses und des deutschen Schwimmpasses.</p> <p>Schulschwimmpass:</p> <p>Niveaustufe 1 – Wassergewöhnung</p> <p><i>-Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser schaffen</i>

- wesentliche Bewegungsmerkmale der Brustschwimmtechnik benennen und bei eigenem Handeln beachten
- Merkmale einer weiteren Schwimmtechnik benennen und bei eigenem Handeln beachten
- Sich im handelnden Umgang mit Bewegung Ziele setzen und deren Erreichen überprüfen
- Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln
- Regelkenntnisse situationsbezogen anwenden
- Lerntipps formulieren

Teamkompetenz

- Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen
- Gewinnen und verlieren

- *In vielfältigen Spiel- und Übungsformen Erfahrungen mit dem Wasser sammeln (Nässe, Kälte, Wasserwiderstand, Auftrieb)*
- *Den Wasserwiderstand wahrnehmen; Im brusthohen Wasser vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, Hindernisse überwinden*
- *Den Auftrieb mit und ohne Hilfsmittel erspüren*
- *Stehen und Gehen, Schweben und Absinken im Wasser; mit oder ohne Hilfsmittel auf dem Wasser gleiten*
- *Mit Hilfe des Partners sich auf das Wasser legen*
- *Im Wasser einfache Nachlauf-, Staffel-, Ballspiele spielen*

Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten

- *Atmen – ausatmen durch Mund und Nase ins Wasser!*
- *Tauchen – sich mit geöffneten Augen unter Wasser orientieren*
- *Springen – abspringen und landen in ausreichender Wassertiefe*
- *Rollen – um die Körperbreitenachse*
- *Drehen – um die Körperlängsachse oder Körpertiefenachse*
- *Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition mit muskulärer Anspannung nach aktivem oder passivem Abstoß*
- *Fortbewegen – durch koordiniertem Bein- und Armantrieb*

Niveaustufe 3 – Basisstufe Schwimmen

- *beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt)*
- *Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen*

Niveau 4 – Sicher Schwimmen 4 - Sicher

Schwimmen

- *Sprung ins tiefe Wasser mit anschließendem 15-minütigem Schwimmen, wobei mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurückgelegt werden*

oder

- *Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (Mindestanforderung 3:30 min); ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 min, weiblich 2:45 min*
- *100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung*

oder

Deutscher Schwimmpass:

- *Das Abzeichen in Bronze (Freischwimmer) des deutschen Schwimmpasses erwerben)*

Weitere inhaltliche Konkretisierung ab der 4. Niveaustufe/ Abzeichen in Bronze:

Erlernen einer weiteren Schwimmart

Im Wasser sicher gleiten und diese Eigenschaft für die neu erlernte Schwimmart zielführend nutzen;

Die Technik, Atmung, Schnelligkeit und Ausdauer in dieser Schwimmart schulen;

Einen Kopfsprung vom Beckenrand durchführen;

Fußsprung vom Startblock und vom Einmeterbrett durchführen;

Im schwimmtiefen Wasser auf den Boden tauchen

Das Abzeichen „Silber“ anstreben

Die schon beherrschte Schwimmart in

Technik, Atmung, Schnelligkeit und Ausdauer weiter ausformen;

Eventuell eine weitere Schwimmart in Grobform erlernen;

	<p>Vom Einmeter- und Dreimeterbrett springen Nach Gegenständen tieftauchen (2m Wassertiefe); Streckentauchen; Das Schwimmabzeichen in Silber anstreben/ erwerben</p> <p>Retten einfache Rettungsübungen zur Selbst- und Fremdreitung Übungen zum Schieben und Ziehen</p>
--	---

Inhaltsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns, des Beschleunigens und Anhaltens in situationsspezifischen Anforderungen anwenden <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Körpererfahrungen situationsbezogen reflektieren • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Vorschriften benennen, einhalten, aufstellen und variieren • Situationsbedingt kooperieren 	<p>Umgang mit dem Rollbrett Auf verschiedene Art und Weise (mit Händen, Füßen und Hilfsmitteln) Antrieb erzeugen Richtungsänderungen vornehmen (Kurven fahren, ausweichen) Stoppen durch Erzeugung von Widerstand am Boden Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen Gefahrenmomente und entsprechende Verhaltensregeln beschreiben Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Wettfahrten/ Staffeln/ Geschicklichkeitsparcours veranstalten Den Rollbrettführerschein machen</p> <p>Umgang mit dem Pedalo Antrieb erzeugen, fahren, stoppen und einen Richtungswechseln vornehmen Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen</p> <p>Umgang mit dem Waveboard Antrieb erzeugen und Richtungsänderungen vornehmen (Kurven fahren, ausweichen) Stoppen Das eigene Fahrverhalten einschätzen und auf das anderer abstimmen Gefahrenmomente und entsprechende Verhaltensregeln beschreiben</p>

	Unterstützungsbedarf äußern und annehmen Wettfahrten/ Staffeln/ Geschicklichkeitsparcours veranstalten
--	--

Inhaltsfeld: Mit und gegen Partner kämpfen

Kompetenzbereich	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Die Lernenden können</p> <p>Bewegungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • körperlicher Bewegung situationsspezifisch, kontrolliert anwenden • Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen • Stürze abfangen • trotz gegnerischer Einwirkung das Gleichgewicht halten <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Körpererfahrungen situationsbezogen reflektieren • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Vorschriften aufstellen, benennen und einhalten • Situationsbedingt kooperieren • einfache Schiedsrichteraufgaben übernehmen 	<p>Kämpfe um das Gleichgewicht Partnerkämpfe Ringkämpfe</p> <p>Kämpfe um den Raum Zieh- und Schiebekämpfe Ringkämpfe</p> <p>Kämpfe um Geräte und mit Geräten Aufgaben mit Spielgeräten, Materialien; Spiele: Keulenklau, Schatzjagd, Mini-Basketball, Kleinfeldfußball, Tauziehen, etc.</p>

Literatur

Eine kleine Auswahl an Literatur.....

(Im Schrank der Sportfachschaft befindet sich weitere Literatur.)

Spiele

Alberti, H. / Rothenberg, L.: Spielreihen in der Spielschulung. Schorndorf, 1998.

Döbler, E. / Döbler, H.: Kleine Spiele. Mülheim, 2018.

Kröger, C., Roth, K. : Sportspiele - Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf, 2011.

Döhring, V. : Kleine Spiele zu Beginn und Ende der Sportstunde, Wiebelsheim, 2017.

www.basketball-bund.de: Kinder- und Minibasketball

Leichtathletik

Katzenbogner, H. / Medler, M. : Spielleichtathletik, Flensburg, 2002.

Katzenbogner, H. : Kinderleichtathletik, Münster, 2002.

Bader, R., CHouard, D., Eberle, F., Kromer, R., Mayer, G. : Kinderleichtathletik, Weilheim/ Teck, 2001.

Turnen

Koch, K. : Grundschulturnen an Geräten, Schorndorf, 1975

Bracke, J. : Lernzirkel Sport - Turnen lernen an Stationen, Kempen, 2006

Knirsch, K., Krecke, R., Laumanns, S., Mack, H. : Turnen in der Schule, Stuttgart, 2003.

Schwimmen

www.zfs.bildung.hessen.de : Broschüre „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule - Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser“ / DGUV Information - pdf, 2019

www.dlrg.de : Prüfungsordnung Schwimmen-Rettungsschwimmen.pdf

Mit und gegen Partner kämpfen

Busch, F. : Ringen und Kämpfen, Augsburg, 2023.