

# Schulinternes Fachcurriculum Sport



## Inhaltsverzeichnis

1. Kompetenzorientiertes Unterrichten
2. Differenzierung
3. Beitrag des Sports zur allgemeinen und fachlichen Bildung
4. Didaktische Leitlinien
5. Auswahl unterrichtlicher Inhalte
6. Digitale Medien und Medienkompetenz
7. Leistungsbewertung im Sportunterricht
8. Evaluation und Überarbeitung
9. Besondere Hinweise
  - Sicherheit im Sportunterricht
  - Sportbekleidung
  - Teilnahme am Sport
  - Befreiung vom Unterricht
  - Anschaffungen von Material
  - Fachsprache
10. Anhang
  - Fachspezifische Kompetenzraster zu den 7 Bewegungsfeldern
11. Literatur

## 1. Kompetenzorientiertes Unterrichten

Im Fach Sport wird neben dem Erwerb von fachspezifischen Kompetenzen auch den Erwerb der überfachlichen Kompetenzen (Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz) angestrebt.

Die übergeordneten fachspezifischen Kompetenzen gliedern sich in prozessbezogene Kompetenzen, wie z.B. gegenseitig unterstützen, durch Reflexion Spiele und Bewegungen in Gang setzen bzw. verbessern, sowie in inhaltsbezogene Kompetenzen, wie anwenden von Basistechniken, einsetzen von taktischen Elementen, Geschicklichkeit zeigen und fair spielen.

Dabei werden 3 Anforderungsbereiche unterschieden, die sich nach dem Grad des selbstständigen Umgangs des Gelernten gliedern und an denen sich auch die Leistungsbewertung orientiert. Der Sportunterricht wird abhängig von der Lerngruppe, dem Lerngegenstand und dem Lernfortschritt in den jeweiligen Aufgabenbereichen geplant.

Durch die ständige Erweiterung der fachlichen sowie auch der überfachlichen Kompetenzen unterstützt der Sportunterricht die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler Empathie zu entwickeln, fördert die Fähigkeit eigene Überzeugungen zu hinterfragen, Unsicherheiten auszuhalten und Selbstvertrauen zu entwickeln, fördert die körperlich-motorische Entwicklung und regt zum lebenslangen Sporttreiben an.

Der Sportunterricht in der Primarstufe berücksichtigt dabei die unterschiedlichen Lernausgangslagen der Kinder, indem Methoden zur Differenzierung eingesetzt werden und die sportliche Dimension eine zunehmende Akzentuierung erfährt.

Die Anforderungen für die Jahrgangsstufen bauen inhaltlich aufeinander auf. Die Komplexität nimmt im Verlauf der Jahrgangsstufen sowohl hinsichtlich der motorischen als auch in Bezug auf die Reflexionsphasen zu.

## 2. Differenzierung

Differenzierungsmaßnahmen für alle Schülerinnen und Schüler mit Bedarf an besonderer Unterstützung oder mit besonderer Begabung sind bei der Unterrichtsplanung zu berücksichtigen und durch die Anforderungsbereiche, die sich nach dem Grad des selbstständigen Umgangs mit dem Gelernten richten.

Die Unterrichtsinhalte sind so zu gestalten, dass **die Anforderungsbereiche I, II und III** abgedeckt werden. Die Anforderungsbereiche sind nicht immer klar voneinander trennbar.

### **Anforderungsbereich I**

(Nachahmen und Demonstrieren erlernter Bewegungsabläufe, Benennen von Bewegungsmerkmalen, Regeln und Handlungsabläufen)

### **Anforderungsbereich II**

(Das Verstehen und Anwenden und Kombinieren bekannter Bewegungsabläufe, Handeln nach Regel)

### **Anforderungsbereich III**

(Übertragen der Bewegungen in neue Situationen, Lösen von Bewegungsaufgaben, Entwickeln von eigenen Regeln, Antizipieren und Bewerten von Bewegungshandlungen)

Ein Differenzierungsangebot für Schüler mit Handicap soll vorgehalten werden.

### 3. Beitrag des Faches zur allgemeinen und fachlichen Bildung:

Sportunterricht hat einen Doppelauftrag:

1. Bewegung, Spiel und Sport fördern die individuelle Entwicklung der Kinder.
2. Der Sportunterricht vermittelt Einblicke in die Bewegungs- und Sportkultur und eröffnet den Schülerinnen und Schülern den Zugang dazu.

Dieser Doppelauftrag erfordert sowohl einen hohen Bewegungsumfang als auch eine hohe Bewegungsintensität. Er trägt damit wesentlich zur Erreichung des allgemeinen Bildungsziels der Schule bei: Die Entwicklung personaler Identität in sozialer Verantwortung zu fördern.

Sportunterricht beschränkt sich nicht allein auf die körperliche und motorische Entwicklung, sondern versteht sich als Ort ganzheitlicher Bildung. Dabei werden Emotionen, Motive, Kognition, Wertvorstellungen und soziale Beziehungen einbezogen. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren.

Der Unterricht umfasst sowohl einen traditionellen Kernbereich als auch die Berücksichtigung der individuellen Interessen der Kinder. Die Potenziale des Sportunterrichts zur Integration von Kindern mit Migrationshintergrund und Kindern mit Behinderungen werden bewusst genutzt.

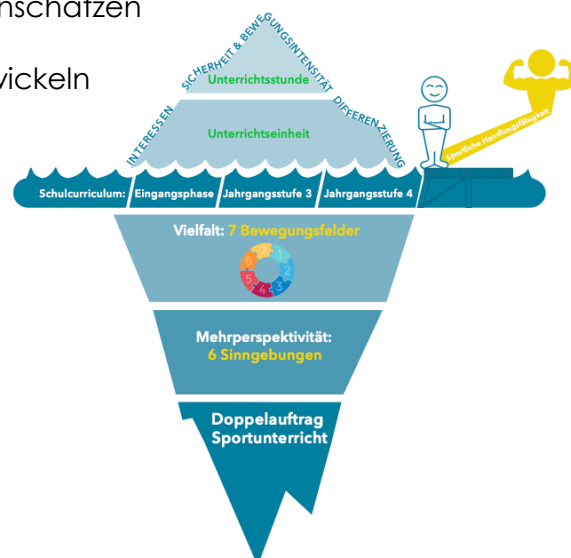
Jedes Kind wird im Sportunterricht individuell gefördert und gefordert und zum außerschulischen Sporttreiben angeregt. Sportstunden bieten aktive, medienfreie Zeit, fördern Sensibilität, fachliche Urteilskraft und Gestaltungskompetenz und unterstützen damit die ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler.

### 4. Didaktische Leitlinien

Auf der Grundlage des Doppelauftrages von Sport geben fachdidaktische Leitlinien eine Orientierung für die Planung, Durchführung und Auswertung.

1. Bewegungserfahrung erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
2. sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
3. etwas wagen, verantworten
4. das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
5. kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
6. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Jede dieser Perspektiven verdeutlicht, inwiefern unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten pädagogische Bedeutung beigemessen werden kann. Der Sportunterricht trägt durch seine 7 Bewegungsfelder dazu bei, Bewegungs- und Sportkultur zu erschließen sowie Bewegung, Spiel und Sport als individuelle Entwicklungsförderung zu erfahren.





## 5. Auswahl unterrichtlicher Inhalte

Zeitblöcke für Jahrgang 1 (unterrichtliche inhaltliche Schwerpunkte)

	Block 1		Block 2		Block 3		Block 4
Schuljahresbeginn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele</li> <li>- Kennlernspiele</li> <li>- Spielleichtathletik</li> <li>- Vorbereitung</li> <li>- Lauftag</li> <li>- einfache Regelbesprechung</li> </ul>	Herbstferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennlernen von Kleingeräten (Seil, Reifen, Sandsäckchen, Tücher, Ball)</li> <li>- Kooperationsspiele</li> <li>- Erste Erfahrungen</li> <li>- Rollbrett</li> <li>- Staffelspiele</li> </ul>	Weihnachtsferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen</li> <li>- Gerätturnen (schwingen, hangeln, rutschen, rollen, balancieren)</li> <li>- kleine Ballspiele</li> </ul>	Osterferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielleichtathletik</li> <li>- Vorbereitung</li> <li>- Sportspektakel</li> <li>- Kindertänze</li> <li>- Vogelschießen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauftag *</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspektakel*</li> </ul>

Zeitblöcke für Jahrgang 2 (unterrichtliche inhaltliche Schwerpunkte)

	Block 1		Block 2		Block 3		Block 4
Schuljahresbeginn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielleichtathletik</li> <li>- Vorbereitung Lauftag (ausdauerndes Laufen)</li> </ul>	Herbstferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsschulung mit Kleingeräten (Seil, Reifen, Sandsäckchen, Tücher)</li> <li>- Kooperationsspiele</li> <li>- Pendel- und Staffelspiele</li> <li>- Rollbrett</li> </ul>	Weihnachtsferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen</li> <li>- Gerätturnen (schwingen, hangeln, rutschen, rollen, balancieren)</li> <li>- Auf- und Abbau von Großgeräten</li> <li>- kleine Ballspiele</li> <li>- Werfen, Fangen</li> <li>- Erarbeitung Fair-Play-Regeln</li> <li>- Ringen und Raufen</li> </ul>	Osterferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielleichtathletik</li> <li>- Vorbereitung</li> <li>- Sportspektakel</li> <li>- Kindertänze</li> <li>- Vogelschießen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauftag *</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (eventuell Rollbrettführerschein)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geräteführerschein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspektakel*</li> </ul>



Zeitblöcke für Jahrgang 3 (unterrichtliche inhaltliche Schwerpunkte)

Block 1		Block 2		Block 3		Block 4	
Schuljahresbeginn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielleichtathletik</li> <li>- Lauftechnik und Ausdauer verbessern (z.B. Lauf- ABC, Zeitschätzläufe)</li> <li>- Erwärmung und Dehnung gestalten</li> </ul>	Herbstferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rope skipping</li> <li>- Ringen und Raufen</li> <li>- Pendel- und Staffelwettkämpfe</li> <li>- Wettkämpfe erleben</li> <li>- Geschicklichkeits-training (Fahrrad)</li> </ul>	Weihnachtsferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle (vorwärts, rückwärts),</li> <li>- Handstand</li> <li>- Stütz- und Hänge-übungen an Reck, Ringen oder Barren</li> <li>- Kooperative Spiel- und Partnerübungen</li> <li>- Hilfestellungen</li> <li>- Akrobatik</li> <li>- große Ballspiele</li> <li>- Fairplay</li> </ul>	Osterferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Fähigkeiten verbessern (Wurf, Sprung)</li> <li>- Pendel- und Staffelwettkämpfe</li> <li>- Vorbereitung Sportspektakel</li> <li>- Tänze</li> <li>- Vogelschießen</li> <li>- Tänze erfinden</li> <li>- Schwimmen</li> </ul>
	- Lauftag*		- Bewegungsscheck*		- Ballspieltag*		- Sportspektakel*

Zeitblöcke für Jahrgang 4 (unterrichtliche inhaltliche Schwerpunkte)

Block 1		Block 2		Block 3		Block 4	
Schuljahresbeginn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauftechnik und Ausdauer verbessern (z.B. Lauf- ABC)</li> <li>- Erwärmung und Dehnung gestalten, anleiten</li> <li>- Fitnessübungen</li> </ul>	Herbstferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minitrampolin</li> <li>- Gerätturnen (Aufschwung, Aufhocken, Durchhocken)</li> <li>- Aufbauten erfinden</li> <li>- Hilfestellungen erweitern</li> </ul>	Weihnachtsferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- große Ballspiele</li> <li>- Wettkämpfe in der Gruppe</li> <li>- Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>- Regeln erarbeiten</li> <li>- Fairplay, Teamfindung</li> <li>- Geschicklichkeits-training Fahrrad</li> </ul>	Osterferien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Fähigkeiten verbessern (Wurf, Sprung)</li> <li>- Pendel- und Staffelwettkämpfe</li> <li>- Vorbereitung Sportspektakel</li> <li>- Tänze Vogelschießen</li> <li>- Tänze erfinden</li> <li>- Schwimmen</li> </ul>
	- Lauftag *				- Ballspieltag* - Fahrradprüfung		- Sportspektakel*

\*schulinterne Veranstaltungen

### Weitere inhaltliche Aspekte:

Auf außerschulische Angebote und Projekte (OGT, Sportverein) wird als Fortführung des Erlernten hingewiesen. Idealerweise können Sportinhalte auf andere Bereiche der Schule übertragen werden (z.B. Spiele für Pausen- und Ausfluggestaltung, Regeln für Pausenspiele, Schiedsrichtertätigkeit)

### Schulische wiederkehrende Veranstaltungen

**September/Oktober:** Lauftag (Klasse 1-4)

**November/Dezember:** Bewegungsscheck- Mobak Klasse 3 (verpflichtend für alle Schulen) in Kooperation mit dem Detlefsengymnasium

**März/April:** Ballspieltage (Klasse 3-4)

**Juni/Juli:** Sportspektakel (Klasse 1-4)

**Mai- September:** Schwimmunterricht in Klasse 3 und 4 während der Freibadsaison

### Teilnahme an kreisinternen Sportveranstaltungen (Beispiele) (nur ausgewählte Kinder)

**Oktober:** Crosslauf (Itzehoe)

**November:** Fußballturnier (Jungen) (Heiligenstedten)

**Januar:** Fußballturnier (Mädchen) (N.N.)

**Mai:** Kanalstaffelmarathon (Hohenhörn/Burg)

**Juni:** Leichtathletikkreismeisterschaften (Hohenlockstedt)

## 6. Lernen mit digitalen Medien/ Medienkompetenz:

Der Einsatz von digitalen Medien ist stetig zu prüfen (Filmen von Bewegungsabläufen, Präsentationen von Ergebnissen). Der Datenschutz ist dabei zu beachten.

## 7. Leistungsbewertung im Sportunterricht (vgl. Fachanforderungen 26 f.)

Bei der Leistungsbewertung werden folgende Aspekte berücksichtigt:

### Inhaltliche Kompetenzen

**Fähigkeiten /Fertigkeiten:** Teilnahme, messbare Ergebnisse, Bewegungsqualität, Effizienz

**Einstellungen:** Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit, Zuverlässigkeit

**Kenntnisse:** Sach- und Regelkenntnis, Spielverständnis

### prozessbezogenen Kompetenzen

**Fähigkeiten und Fertigkeiten:** Steigerung der sportlichen Leistung während des Unterrichtszeitraums unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsniveaus, Lernfähigkeit bezogen auf unbekannte Bewegungsformen, Vielseitigkeit als Erweiterung des sportlichen Leistungsspektrums

**Einstellung:** Lernbereitschaft, Kooperationsfähigkeit und gewaltfrei Kommunikation, Hilfsbereitschaft (Schwächere akzeptieren und unterstützen, Stärkere anerkennen)

**Kenntnisse:** einsichtiges Handeln in Lern- und Trainingsprozessen

## 8. Evaluation und Überarbeitung:

Regelmäßige Überprüfung und Weiterentwicklung der getroffenen Vereinbarung erfolgt auf den Sportfachkonferenzen. Hierbei ist auch die aktuelle Weiterentwicklung im Fach zu berücksichtigen. Auf den Sportfachkonferenzen wird das Fachcurriculum überprüft und eventuell angepasst und weiterentwickelt. Anregungen von Fortbildungen/ Erfahrungen aus dem laufenden Schuljahr werden aufgenommen.

## 9. Besondere Hinweise (vgl. Fachanforderungen S. 28 f.)

### Sicherheit im Sportunterricht:

Die verantwortliche Sportlehrkraft hat bei der Planung von Sportunterricht und weiteren Sportangeboten besondere Pflichten von Prävention von Unfällen.

- Unterrichts- und Übungsabläufe sind dem Entwicklungsstand der Lerngruppe anzupassen.
- Sportlehrkräfte müssen Kenntnisse über Unfallgefahren und Risikofaktoren der jeweiligen Sportart besitzen.
- Notwendige Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen müssen gewährleistet sein.
- Vor jeder Gerätenutzung ist eine Sicht- und Funktionsprüfung durchzuführen.  
Es sind nur Sport- und Spielgeräte zu benutzen, die keine Sicherheitsmängel aufweisen.
- Erste Hilfe muss gewährleistet sein.
- Der Aufsichtspflicht ist kontinuierlich nachzukommen.

### Bekleidung im Sportunterricht:

1. Funktionelle gesonderte Sportkleidung ist erforderlich.
2. Das Tragen von Schmuck und Uhren ist verboten.
3. Längere Haare müssen zusammengebunden werden.
4. Stoppersocken sind untersagt.
5. Es sind geeignete Sportschuhe zu tragen.
6. Die Teilnahme barfuß am Sportunterricht ist erlaubt, sofern es das Bewegungsthema zulässt.

### Teilnahme am Sportunterricht/Schwimmunterricht

Die Teilnahme am Sportunterricht ist für alle Schülerinnen und Schüler verbindlich. Gesundheitlich gering beeinträchtigte Kinder, erhalten differenzierte Lernangebote. Der Einsatz liegt im Ermessen der Lehrkraft unter der Berücksichtigung der Informationen der Erziehungsberechtigten sowie den gegebenenfalls vorliegenden ärztlichen Hinweisen. Eine Beurlaubung vom Sportunterricht ist nicht vorgesehen und nur mit Attest möglich. Im Sportunterricht ist entsprechende Sportkleidung zu tragen.

Beim Schwimmunterricht ist entsprechende Badebekleidung zu tragen. Die Teilnahme muslimischer Schülerinnen und Schüler findet in entsprechender Bekleidung statt. Die Besonderheiten während des Fastenmonats Ramadan werden berücksichtigt.

Eine Befreiung aus religiösen Gründen ist nicht zu gewähren.

## Befreiung vom Sportunterricht

### aus gesundheitlichen Gründen:

1. Die Befreiung erfordert einen schriftlichen Antrag eines Erziehungsberechtigten.
2. Schüler und Schülerinnen, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können, sollen integriert und mit Aufgaben versorgt werden (z.B. Schiedsrichter). Diese Schüler werden nicht vom Unterricht befreit (nur in Ausnahmefällen).
3. Die längerfristige Befreiung bedarf einer ärztlichen Bescheinigung. Diese darf längstens drei Monate erteilt werden.

## Anschaffung von Material

Die Anschaffung und Nutzung von Material, Ausstattung der Lernorte mit geeigneten Kleingeräten, Anschaffung und Nutzung von Bildmaterial, Bilddatenbanken und Software sind auf den Fachkonferenzen an die Sportfachleitung heranzutragen.

Es ist regelmäßig eine Prüfung der vorhandenen Materialien und Hilfsmittel durchzuführen.

## Fachsprache

Die sportartenübliche Fachsprache sollte eingehalten werden und wird in den Themenrastern angegeben.

## 10. Anhang

### Fachspezifische Kompetenzraster zu den 7 Bewegungsfeldern



**Bewegungsfeld 1: Spielen**

**Eingangsphase**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 2</b>		<b>Bewegungsfeld: Spielen</b>
Zeitraum: <b>Block 1 und 2</b>		
<b>Thematische Hinweise:</b> - Eine integrative Sportspielevermittlung ist Grundlage. - Die Komplexität der Sportspiele steigert sich im Laufe der Primarstufe. - Auf klassische große Sportspiele in Wettkampfform sollte verzichtet werden.		<b>Formale Hinweise:</b> - Das Spielfeld und die Mannschaftsgröße sind der Lerngruppe anzupassen. - Alle spielen mit, in kleinen Mannschaften spielen - Die Erfolgswahrscheinlichkeiten sind zu erhöhen. - Sportspiele sollten ohne Körperkontakt gespielt werden. - Spiele ohne Sieger oder mit Rollenwechseln bevorzugen. - Spielformen haben Vorrang vor Übungsformen.
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen unterschiedliche Spielmaterialien und können diese in Spielsituationen einsetzen; sie gestalten Spiele und entwickeln eigene Spielformen. Sie spielen fair.</b>		
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele.</li> <li>- kooperieren im Spiel.</li> </ul>	<p><b>Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten kennenlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen mit und ohne Spielgeräte kennenlernen (verschiedenste Handgeräte nutzen: verschiedene Bälle, Frisbee, Tücher, Sandsäckchen, Reifen, Gummiringe, Alltagsmaterialien)</li> <li>- kleine Spiele einführen und verändern</li> <li>- zur Entwicklung der Spielfähigkeit Spiele häufig wiederholen und variieren</li> <li>- Übungen und Spielformen mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und der Schnelligkeit</li> <li>- Wahrnehmungsspiele, Platzsuchspiele, Platzwechselspiele, Gewandtheitsspiele, Zieh- und Schiebespiele, Fangspiele, Staffelspiele</li> <li>- miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen</li> <li>- Grundformen der Bewegungen mit Spielsituationen verknüpfen</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücksicht auf Schwächere nehmen</li> <li>- Regeln variieren, alle spielen mit</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Ballfertigkeiten.</li> </ul>	<p><b>Sportspielübergreifende Technik üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen</li> <li>- Fangen</li> <li>- Grundformen der Fang- und Wurfbewegungen und deren Kombinationen mit unterschiedlichen Handgeräten/Bällen im Spiel und verschiedenen Bewegungsformen erleben (gehen, laufen, hüpfen, hinken, schleichen, kriechen) (schnell, langsam, rechts, links, seitwärts, rückwärts, vorwärts)</li> <li>- Materialerfahrungen spielerisch sammeln, Materialien ausprobieren (im Hinblick auf Werfen und Fangen, Zuspielen)</li> <li>- Wahrnehmungsspiele einsetzen</li> <li>- genügend Raum und Zeit lassen, um kreative und qualitative Bewegungsausführungen zuzulassen</li> <li>- Spielformen vor Übungsformen bevorzugen</li> </ul> <p>Sportspielübergreifende Taktiken üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziele treffen</li> <li>- Zusammenspielen anbahnen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele.</li> </ul>	<p><b>Regeln kennenlernen/ Mannschaftsbildung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Regeln und Spielideen</li> <li>- Regeln einhalten, verändern und reflektieren</li> <li>- Mannschaften nach fairen Gesichtspunkten bilden</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln.</li> </ul>	<p><b>Fairplay/Regeln entwickeln und Rückmeldungen geben und erhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairplay fördern</li> </ul> <p>- Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten Regeln zu Spielideen.</li>   <li>- kommunizieren eigenen Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben</li>   <li>- Rückmeldungen zu Spielformen geben, Probleme beschreiben und nach Lösungen suchen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch das Spielen.</li>   <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel.</li> </ul>	<p><b>Fitness/ Anstrengung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Sportgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Koppelung von Bewegungshandlungen</li> <li>- seinen Körper im Spiel erfahren</li> <li>- räumliche und zeitliche Wahrnehmungsfähigkeit verbessern</li> <li>- Spielzeiten vorgeben</li> <li>- natürliche Freude am Spiel und der Bewegung erhalten und fördern</li>   <li>- Belastbarkeit steigern durch: größeren Umfang, höheres Tempo, Einsatz von Hindernissen, mehrere Geräte, verändertes Spielfeld, längere Zeit</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft belohnen und loben</li> </ul>	

**Jahrgangsstufe 3 und 4**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 3 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Spielen</b>
Zeitraum: <b>Block 3</b>		
<b>Thematische Hinweise:</b> - Eine integrative Sportspielevermittlung ist Grundlage. - Die Komplexität der Sportspiele steigert sich im Laufe der Primarstufe. - Auf klassische große Sportspiele in Wettkampfform sollte verzichtet werden.		<b>Formale Hinweise:</b> - Das Spielfeld und die Mannschaftsgröße sind der Lerngruppe anzupassen. - Alle spielen mit. - Die Erfolgswahrscheinlichkeiten sind zu erhöhen. - Sportspiele sollten ohne Körperkontakt gespielt werden. - Spielformen haben Vorrang vor Übungsformen.
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen unterschiedliche Spielmaterialien und können diese in Spielsituationen einsetzen; sie gestalten Spiele und entwickeln eigene Spielformen. Sie spielen fair.</b>		
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele.</li> <li>- kooperieren im Spiel.</li> </ul>	<p><b>komplexere Spiele und Regeln erlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen mit und ohne Spielgeräte kennenlernen (verschiedenste Handgeräte nutzen: verschiedene Bälle, Frisbee, Tücher, Sandsäckchen, Reifen, Gummiringe, Alltagsmaterialien)</li> <li>- kleine Spiele einführen und verändern</li> <li>- zur Entwicklung der Spielfähigkeit Spiele häufig wiederholen und variieren</li> </ul> <p><b>variantenreiche und kreative Spielideen entwickeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielideen der Kinder aufnehmen und gemeinsam verändern</li> <li>- Möglichkeiten von Kooperationsspiele, Partnerspiele, Gruppenspiele nutzen</li> <li>- Gruppe als Team durch gemeinsame Aufgaben stärken</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jedem Mitspieler Aufgaben zuweisen, damit keiner ausgegrenzt wird</li> <li>- Gruppen ausgewogen wählen, an stärkere Spieler Extraaufgaben vergeben</li> <li>- <b>miteinander und gegeneinander spielen</b></li> <li>- Grundformen der Bewegungen mit Spielsituationen verknüpfen</li> <li>- von Spielen, die das Zusammenspielen fördern zu Spielen, die das Einstellen auf den Partner/Gegner fördern.</li> <li>- faire Gruppeneinteilung, Mannschaftseinteilung mit den Schülern üben und diese daran beteiligen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Ballfertigkeiten.</li> <li>- üben und reflektieren grundlegende Spieltaktiken.</li> <li>- gestalten sportspielübergreifende Ballspiele</li> </ul>	<p><b>Sportspielübergreifende Technik üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen</li> <li>- Fangen</li> <li>- Prellen</li> <li>- Dribbeln üben</li> <li>- einen Schläger benutzen (z.B. Badminton, Floorball, Tennis)</li> </ul> <p>- Bewegungen und deren Kombinationen in Verbindung mit verschiedenen Handgeräten/Bällen üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügend Raum und Zeit lassen, um kreative und qualitative Bewegungsausführungen zuzulassen</li> <li>- Spielformen vor Übungsformen bevorzugen</li> </ul> <p>Sportspielübergreifende Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziele treffen</li> <li>- Zusammenspielen</li> <li>- sich positionieren, anbieten orientieren</li> </ul> <p>- bekannte Spiele abwandeln und verändern</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele.</li> </ul>	<p><b>Regeln/Spielideen kennenlernen/ Mannschaftsbildung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Spielideen der Torwurfspiele, der Torschussspiele, der Rückschlagspiele</li> <li>- Regeln bekannter Spiele einhalten, verändern und reflektieren</li> <li>- Spiele für den Ballspieltag einführen und üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballspielturnier der 3. und 4. Klassen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln.</li> <li>- gestalten Regeln zu Spielideen.</li> <li>- kommunizieren eigenen Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen.</li> </ul>	<p><b>Fairplay/Regeln abwandeln und Rückmeldungen geben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen</li> <li>- Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben</li> <li>- Rückmeldungen zu Spielformen geben, Probleme beschreiben und nach Lösungen suchen</li> <li>- eigene Regeln finden und vereinbaren</li> <li>- Spielregeln an die Bedürfnisse der Gruppe und die äußeren Bedingungen anpassen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwerben sportspielübergreifende koordinative und konditionelle Fähigkeiten.</li> <li>- halten sich fit durch das Spielen.</li> <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel.</li> </ul>	<p><b>Fitness/Anstrengung erfahren und steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Sportgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Koppelung von Bewegungshandlungen</li> <li>-Übungen und Spielformen mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und der Schnelligkeit</li> <li>- Belastbarkeit steigern durch: größeren Umfang, höheres Tempo, Einsatz von Hindernissen, mehrere Geräte, verändertes Spielfeld, längere Zeit</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft belohnen und loben</li> <li>- natürliche Freude am Spiel und der Bewegung erhalten und fördern</li> </ul>	

Literaturhinweise:

Klaus Moosmann: 161 kleine Aufwärmspiele, 10. Auflage 2018 Limpert- Verlag

Julia Bracke: Lernzirkel Sport VII: Spiele spielen und mitgestalten, BVK 2019

Julia Bracke: Lernzirkel Sport V: Ballspiele 1.-4. Klasse Broschüre 6. Februar 2018, BVK

IPTS: Sport in der Grundschule: In Mannschaften spielen, Kronshagen 2011

**Bewegungsfeld 2: Turnen**

**Eingangsphase**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 2</b>		<b>Bewegungsfeld: Turnen</b>
Zeitraum: <b>Block 3</b>		
<b>Thematische Hinweise:</b> - Abenteuer- und Erlebnisturnen sind ausdrücklicher erwünscht. - Die Lehrkraft gewährleistet angemessene Formen der Hilfe und Absicherungen: Sie gestaltet Aufbauten sachgemäß und organisiert zudem die angemessene Interaktion aller am Unterricht Beteiligten.		<b>Formale Hinweise:</b> - Es gilt das Verbot des großen Trampolins und des Doppeltrampolins. - Das Minitrampolin ist unter folgenden Bedingungen erlaubt: Die Lehrkraft muss selbst mit dem Minitrampolin und der speziellen Methodik vertraut sein. Hohe und weite Flugphasen mit und ohne Abrollbewegungen (Flug- und Hechtrolle, Salto) sind verboten. Die Flugkurve führt immer aufwärts (Mattenberg). - Die Geräte werden vor Benutzung von der Lehrkraft auf Sicherheit kontrolliert.
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler vertrauen wechselnden Körperlagen im Raum sowie unterschiedlichen Geräten und Geräteanordnungen. Sie kennen und beherrschen turnerische und akrobatische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.</b>		
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten und üben turnerische Grundfähigkeiten.</li> <li>- nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein.</li> <li>- reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers.</li> <li>- zeigen Bereitschaft, die turnerischen Handlungen zu vollziehen.</li> </ul>	<p><b>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Turnens kennenlernen und üben</b></p> <p><b>Schwingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungserfahrungen im Hängen, Schaukeln und Schwingen sammeln</li> <li>- schaukeln und schwingen ( am Gerät, von Gerät zu Gerät, über Geräte)</li> </ul> <p><b>Hangeln, Klettern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in der Horizontalen, Diagonalen, Vertikalen (Sprossenwand, Barren, Tau, Kletterparcours)</li> </ul>	

	<p><b>Balancieren:</b> den Körper am Ort und in der Bewegung im Gleichgewicht halten (über Linien, Medizinbälle, Bänke, Kästen...) - Gleichgewichtsspiele lernen; andere auf Geräten aus dem Gleichgewicht bringen</p> <p><b>Rollen:</b> - um die Körperquerachse rollen (vorwärts mit und ohne Geländehilfe) Geländehilfe= erhöhte Ebene (Bank, kleiner Kasten) = z.B. rollen über Sprungbrett, auf dem eine Matte liegt Tipp: Kinn zur Brust, Kniee zur Brust, Rücken rund machen</p> <p>- um die Körperlängsachse rollen</p> <p><b>Springen</b> von Geräten runterspringen, auf Geräte raufspringen (kleine/große Kästen)), Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften</p> <p>- Kombination von Bewegungen und Veränderungen der Körperlage im Raum - Raumlagen erkennen und einnehmen, Lageempfindungen sammeln (oben-unten, hoch-tief, Drehungen um Längs- und Querachsen...)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können Körperspannung halten.</li> <li>- erlernen und präsentieren erste turnerische Fertigkeiten in der Grobform.</li> <li>- beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen.</li> <li>- kennen erste Übungskombinationen, die sie in kleinen Wettkämpfen zeigen.</li> </ul>	<p><b>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Turnens üben und erweitern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollbewegungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- um die Körperquerachse rollen (vorwärts mit und ohne Geländehilfe) Geländehilfe= erhöhte Ebene (Bank, kleiner Kasten) = z.B. rollen über Sprungbrett, auf dem eine Matte liegt</li> </ul> </li> <li>Tipp: Kinn zur Brust, Kniee zur Brust, Rücken rund machen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- um die Körperlängsachse rollen</li> </ul> </li> <li>- Stütz- und Haltebewegungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Körper mit den Armen kurzfristig stützen ( Liegestütz an der Langbank oder an der Wand (schräge Ebene aufwärts)</li> </ul> </li> <li>- Sprungbewegungen (Absprung vom Sprungbrett, Sprung ins und aus dem Minitrampolin)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ab- und Aufsprünge von unterschiedlichen Geräten (Bank, kleiner, großer Kasten ) üben</li> </ul> </li> <li>- Übungen zur Körperspannung</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessübungen mit und ohne Kleingeräte (Medizinball stemmen, Druck- und Zugübungen mit Partner, Hanteltraining,</li> <li>- Sprunggewöhnung am Minitrampolin (durch Festhalten an der Sprossenwand, auf Weichboden springen mit Hilfestellung und ohne)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperieren beim Turnen.</li> </ul>	<p><b>Hilfe geben und annehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Körperspannung zu zweit</li> <li>- Abenteuer- und Erlebnisturnen</li> <li>- Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen</li> <li>- Einfache Formen der Bewegungsbegleitung</li> <li>- Gleichgewichtshilfe durch einen Partner</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kommunizieren beim Auf- und Abbau.</li> <li>- kennen den sachgemäßen Umgang mit den unterschiedlichen Turngeräten.</li> </ul>	<p><b>Mit Geräten sachgerecht umgehen, Sicherheitsaspekte berücksichtigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transport von Turngeräten (klarer Handlungsablauf bei Auf- und Abbau der Geräte)</li> <li>- Geräteaufbau nach Plänen (Arbeitskarte, Aufbauskitze, Symbole)</li> <li>- Sicherheit beim Turnen mit Geräten (Umgang mit Geräten vereinbaren)</li> </ul>	Geräteführerschein
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit mit und durch Turnen.</li> <li>- erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen.</li> <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentrationen beim Turnen.</li> </ul>	<p><b>Fitness/ Anstrengung/Konzentration steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der turnerischen Grundlagen (Turnlandschaften, Parcours, Staffelspiele mit Geräten z.B. über Matte rollen, an Langbank balancieren und ziehen), insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit</li> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft (Zirkeltraining und Konditionstraining mit Kleingeräten (Hantel, Seil, Medizinbälle)</li> </ul>	

**Literatur:**

IQSH, An Geräten turnen

Julia, Bracke: Lernzirkel Sport, Bd.1, Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen Taschenbuch – 1. Januar 2016, BVK

Lernzirkel Sport, Bd.2, Bewegen, Spielen, Üben an Stationen Sondereinband – 20. Juni 2018, BVK

Lernzirkel Sport Bd. 4: Turnen lernen an Stationen: 1.-4. Klasse Broschüre – 10. November 2015, BVK

**Bewegungsfeld 2: Turnen**

**Jahrgangsstufe 3 und 4**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 3 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Turnen</b>
Zeitraum: <b>Block 3</b>		
<b>Thematische Hinweise:</b> - Abenteuer- und Erlebnisturnen sind ausdrücklicher erwünscht. - Die Lehrkraft gewährleistet angemessene Formen der Hilfe und Absicherungen: Sie gestaltet Aufbauten sachgemäß und organisiert zudem die angemessene Interaktion aller am Unterricht Beteiligten.		<b>Formale Hinweise:</b> - Es gilt das Verbot des großen Trampolins und des Doppeltrampolins - Das Minitrampolin ist unter folgenden Bedingungen erlaubt: Die Lehrkraft muss selbst mit dem Minitrampolin und der speziellen Methodik vertraut sein. Hohe und weite Flugphasen mit und ohne Abrollbewegungen (Flug- und Hechtrolle, Salto) sind verboten. <b>Die Flugkurve führt immer aufwärts (Mattenberg).</b> - Die Geräte werden vor Benutzung von der Lehrkraft auf Sicherheit kontrolliert.
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler vertrauen wechselnden Körperlagen im Raum sowie unterschiedlichen Geräten und Geräteanordnungen. Sie kennen und beherrschen turnerische und akrobatische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.</b>		
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestalten und üben turnerische Grundfähigkeiten.</li> <li>- nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein.</li> <li>- reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers.</li> <li>- zeigen Bereitschaft, die turnerischen Handlungen zu vollziehen.</li> </ul>	<b>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Turnen kennenlernen und üben</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften</li> <li>- Kombination von Bewegungen und Veränderungen der Körperlage im Raum</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können Körperspannung halten.</li> </ul>	<b>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Turnes Üben und Erweitern</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen und präsentieren erste turnerische Fertigkeiten in der Grobform</li> <li>- beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen.</li> <li>- Kennen erste Übungskombinationen, die sie in kleinen Wettkämpfen zeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprung vom Sprungbrett</li> <li>- Sprungbewegungen am Minitrampolin</li> <li>- Körperrolle im Flug</li> <li>- Handstand, Rad, Kopfstand, Aufschwung und Umschwung kennenlernen bzw. üben</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperieren beim Turnen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Hilfen geben und Annehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerakrobatik und dazugehörige Regeln</li> <li>- Abenteuer- und Erlebnisturnen</li> <li>- Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen</li> <li>- Einfache Formen der Bewegungsbegleitung</li> <li>- Gleichgewichtshilfe durch einen Partner</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kommunizieren beim Auf- und Abbau.</li> <li>- kennen den sachgemäßen Umgang mit den unterschiedlichen Turngeräten.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Mit Geräten sachgerecht umgehen, Sicherheitsaspekte berücksichtigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transport von Turngeräten</li> <li>- Geräteaufbau nach Plänen</li> <li>- Sicherheit beim Turnen mit Geräten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit mit und durch Turnen.</li> <li>- erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen.</li> <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentrationen beim Turnen.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Fitness, Anstrengung und Konzentration steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der turnerischen Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit</li> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft</li> </ul>	

**Literatur:**

- IQSH, An Geräten turnen
- Julia, Bracke: Lernzirkel Sport, Bd.1, Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen **Taschenbuch – 1. Januar 2016, BVK**
- Lernzirkel Sport, Bd.2, Bewegen, Spielen, Üben an Stationen **Sondereinband – 20. Juni 2018, BVK**
- Lernzirkel Sport Bd. 4: Turnen lernen an Stationen: 1.-4. Klasse **Broschüre – 10. November 2015, BVK**

**Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen**

**Eingangsstufe**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 2</b>		<b>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen</b>	
Zeitraum: <b>Block 1, 2 und 4</b>			
<b>Thematische Hinweise:</b> - Der Unterricht ist an der Spieleleichtathletik auszurichten. - Der Unterricht findet bei gutem Wetter im Freien statt. - Sprung- und Wurfbelastungen müssen sorgfältig und dem Lernalter entsprechend vorbereitet werden.		<b>Formale Hinweise:</b> - Die Lehrkraft befindet sich bei allen Disziplinen stets direkt an der Anlage. - Beim Werfen mit der Gruppe sind besondere Sicherheitsstandards zu bedenken: Abstände, Holkommandos. - Bewegungsmuster des Kugelstoßens, Speer- und Diskuswerfens werden nur mit Ersatzmaterial eingeübt. - Kugel, Hammer, Speere und Disken dürfen nicht verwendet werden; das Stabhochspringen ist nicht erlaubt.	
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen und beherrschen leichtathletische Bewegungsformen und stellen sich Herausforderungen in spielerischen Wettkämpfen.</b>			
<b>Kompetenzen</b>		<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkung</b>	
- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen.	<b>Leichtathletische Techniken erlernen und üben</b> - Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen/ vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten - Lauf, Sprung und Wurf im Freien - Laufen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, über Hindernisse, mit Geräten, in Gruppen) - Werfen (mit rechts, mit links, auf bewegliche/ feste Ziele, mit verschiedenen Bällen, allein/mit Partner) - Springen (mit rechts, mit links, mit beiden Beinen, auf etwas hinauf, von etwas hinunter) - ausdauernd Laufen (durch spielerische Elemente Ausdauer schulen) - Reaktionsspiele		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen einfache leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform.</li> </ul>	<p><b>Leichtathletische Techniken erweitern und üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standweitsprung (u.a. gezielter Armeinsatz) und Schrittweitsprung (einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung, Anlauf- Absprung- Landung koordinieren)</li> <li>- Ausdauerndes Laufen (ökonomisches Laufen, nicht zu schnell anfangen/ Kräfte einteilen) und schnelles Laufen auch durch Einsatz von Spielideen, z.B. Memory, Malen, Puzzle</li> </ul>	<p>Leistungsprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspektakel</li> <li>- Lauftag</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- nehmen Wettkampfformen als Herausforderungen an.</li> <li>- entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten.</li> <li>- kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen.</li> </ul>	<p><b>Wettkampfformen erfahren und Rückmeldungen erhalten und geben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Wettkampfformen</li> <li>- relativierte Leistungsvergleiche</li> <li>- respektvolles Wettkämpfen</li> <li>- sich auf Wettkämpfe vorbereiten und sie durchführen</li> <li>- einfache Wettläufe, Fang-, Wurf-, Staffel-, Reaktionsspiele</li> <li>- Üben für Lauftag, Sportspektakel</li> </ul>	<p>Einhaltung und Abfrage der Sach- und Regelkenntnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulwettkämpfe (Sportspektakel und Lauftag)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sicher und sachgemäß mit Geräten umgehen.</li> <li>- verhalten sich sicherheitsbewusst.</li> </ul>	<p><b>Geräte/Material sachgerecht einsetzen, Sicherheitsaspekte berücksichtigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sachgerechter Geräteumgang</li> <li>- Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten</li> <li>- Auf- und Abbau, Transport von verschiedenen Kleingeräten und einigen Großgeräten (z.B. Matten, Bank)</li> <li>- Stations- und Gerätearten lesen und deuten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch Laufen, Springen, Werfen.</li> <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz.</li> </ul>	<p><b>Fitness/Anstrengung steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen und Spielformen mit vielfältigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss- und Schlagkraft, der Ausdauer und der Schnelligkeit</li> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft (z.B. Brückentick im Unterarmstütz, Fitnessparcour)</li> <li>- Leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer (Körperreaktionen wahrnehmen, Zeitschätzläufe, Gruppenausdauerlauf z.B. gemeinsames Laufen am Seil)</li> <li>- natürliche Freude am Spiel und der Bewegung erhalten und fördern</li> </ul>	

Literaturhinweise: Andrea Dincher „Einfach Sport: Laufen, Springen, Werfen“, AOL Verlag  
 IQSH Sport in der Grundschule „Laufen, Werfen, Springen“

**Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen**

**Jahrgangsstufe 3 und 4**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 3 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen</b>	
Zeitraum: <b>Block 1 und 4</b>			
<b>Thematische Hinweise:</b> - Der Unterricht ist an der Spieleleichtathletik auszurichten. - Der Unterricht findet bei gutem Wetter im Freien statt. - Sprung- und Wurfbelastungen müssen sorgfältig und dem Lernalter entsprechend vorbereitet werden.		<b>Formale Hinweise:</b> - Die Lehrkraft befindet sich bei allen Disziplinen stets direkt an der Anlage. - Beim Werfen mit der Gruppe sind besondere Sicherheitsstandards zu bedenken: Abstände, Holkommandos. - Bewegungsmuster des Kugelstoßens, Speer- und Diskuswerfens werden nur mit Ersatzmaterial eingeübt. - Kugel, Hammer, Speere und Disken dürfen nicht verwendet werden, das Stabhochspringen ist nicht erlaubt.	
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen und beherrschen leichtathletische Bewegungsformen und stellen sich Herausforderungen in spielerischen Wettkämpfen.</b>			
<b>Kompetenzen</b>		<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>	
- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen.	<b>Leichtathletische Techniken erweitern und üben</b> - verschiedene Bewegungssituationen anbieten - vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten - Lauf, Sprung und Wurf im Freien - verschiedene läuferische Bewegungsformen kennenlernen (Nummernläufe, Staffelläufe, Sechstagerennen, Laufpyramide, Malen, Puzzle usw.) - Ballgewöhnung, Fangen und Werfen (allein/mit Partner) - Wurfstationen - verschiedene Bälle kennenlernen - Stoßvariationen, z.B. Medizinballstoßen - Springen in der Halle (über Hürden, Weitspringen)	- Sportspektakel - Lauftag	
- erlernen einfache leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform.	- in die Höhe springen (Bockspringen, aufhocken, über/auf Hindernisse springen)		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagwurf (Schlagwurftechnik erlernen und in unterschiedlichen Bewegungssituationen anwenden)</li> <li>- Staffellaufen (z.B. Laufwege einüben und Stabübergabe)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- nehmen Wettkampfformen als Herausforderungen an.</li> <li>- entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten.</li> <li>- kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen</li> </ul>	<p><b>Wettkampfformen erleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielerische Wettkampfformen</li> <li>- relativierte Leistungsvergleiche</li> <li>- respektvolles Wettkämpfen</li> <li>- Abwurfspiele, Völkerball, Ball unter die Schnur, Zick-Zack-Ball, Gefängnisball, Brennball, Ballspieltage etc.</li> </ul>	Ballspieltag
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sicher und sachgemäß mit Geräten umgehen.</li> <li>- verhalten sich sicherheitsbewusst.</li> </ul>	<p><b>Geräte /Material sachgerecht einsetzen; Sicherheitsaspekte berücksichtigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sachgerechter Geräteumgang</li> <li>- Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten</li> <li>- Auf- und Abbau, Transport von verschiedenen Großgeräten</li> <li>- Stations- und Gerätekarten lesen und umsetzen</li> </ul>	Abfrage von Regelkenntnissen im Unterrichtsgespräch evtl. Geräteführerschein
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch Laufen, Springen, Werfen.</li> <li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz,.</li> </ul>	<p><b>Fitness /Anstrengung steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit (z.B. unterschiedliche Startpositionen und Startsignale)</li> <li>- Spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft (z.B. Brückentick im Unterarmstütz, Fitnessparcour)</li> <li>- Leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer (Körperreaktionen wahrnehmen, z.B. Pulsmessung, Herzschlag und Schwitzen ergründen, Zeitschätzläufe, Gruppenausdauerlauf, z.B. gemeinsames Laufen am Seil)</li> </ul>	

Literaturhinweise: Andrea Dincher „Einfach Sport: Laufen, Springen, Werfen“ , AOL Verlag  
 IQSH Sport in der Grundschule „Laufen, Werfen, Springen“

## Bewegungsfeld 4: Schwimmen

## Jahrgangsstufe 3 und 4

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 3 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Schwimmen</b>
Zeitraum: <b>Block 4 (in der Öffnungszeit des Freibades)</b>		
<b>Thematische Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Vermittlung der Schwimmtechniken beginnt erst nach vollständiger Wassergewöhnung</li> <li>- Die Schulung des Antriebs in der Wassergewöhnung erfolgt in der Regel zunächst über den Wechselbeinschlag.</li> <li>- Verhaltensregeln im und am Wasser sind zu vermitteln.</li> <li>- Im öffentlichen Badebetrieb bzw. Unterricht von mehreren Lerngruppen gleichzeitig darf eine Lerngruppe von 15 Schülerinnen und Schülern nicht überschritten werden. Bei Nichtschwimmern beträgt die Grenze 8 Schüler und Schülerinnen.</li> <li>- Zur Sicherstellung des Erlangens einer sicheren Schwimmfähigkeit sind äußere Differenzierungsmethoden anzuwenden.</li> <li>- Der Unterricht findet ohne Schwimmbrille statt.</li> <li>- Bei besonders gefährdeten Schülerinnen und Schülern (Herzfehler, Asthmatiker, Epileptiker) sollte vor dem Schwimmen eine ärztliche Untersuchung im Hinblick auf die Belastungsfähigkeit stattfinden.</li> <li>- Beim Schwimmunterricht mit Schülerinnen und Schülern mit Beeinträchtigungen müssen mehrere Lehrkräfte eingesetzt werden.</li> <li>- Bei der Abnahme von Schwimmabzeichen dürfen weder Schwimmbrillen noch Neoprenanzüge getragen werden.</li> </ul>	<b>Formale Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Für die Erteilung des Schwimmunterrichts dürfen nur Lehrkräfte mit einer Schwimmlehrbefähigung eingesetzt werden.</li> <li>- Die Rettungsfähigkeit muss gültig sein und alle 4 Jahre aufgefrischt werden.</li> <li>- Die Lerngruppengröße ist den pädagogischen Erfordernissen anzupassen.</li> <li>- Die Lehrkraft muss sich vor Beginn über eventuelle Gefahren informieren und mit der Umgebung vertraut machen.</li> <li>- Die Schülerinnen und Schüler sind vor dem Schwimmunterricht über Gefahren und entsprechende Vorsichts- und Verhaltensregeln zu informieren.</li> <li>- Die Lehrkräfte haben ihren Platz während des Unterrichts so zu wählen, dass sie alle im Wasser befindlichen Schülerinnen und Schüler sehen können.</li> <li>- Die Anzahl der anwesenden Schülerinnen und Schüler vor, während und nach dem Unterricht zu kontrollieren.</li> <li>- Startsprünge erlauben eine Mindestwassertiefe von 1,80 m; das Springen ist höchstens vom 3m- Brett erlaubt.</li> <li>- Die Absprunghöhe wird erst nach Freigabe der Eintauchfläche betreten.</li> <li>- Bei Tauchübungen werden die Schülerinnen und Schüler ständig durch die Lehrkraft beaufsichtigt.</li> <li>- An der Bürgerschule findet der Schwimmunterricht zur Zeit nur in den Sommermonaten im Freibad statt. Die Schülerinnen und Schüler werden in leistungsgestaffelten Schwimmgruppen unterrichtet. Kinder, die nicht schwimmen, halten sich unter Aufsicht auf der Wiese auf. Somit ist gewährleistet, dass die geforderten Gruppengrößen nicht überschritten werden.</li> </ul>	

<p><b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten und Gefahren des Bewegungsraumes Wasser, sie beherrschen eine Schwimmform in der Grobform sicher.</b></p>		
<p><b>Kompetenzen</b></p>	<p><b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b></p>	
<p><b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b></p>	<p><b>Inhalte</b></p>	<p><b>Bemerkungen</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen sich mit dem Element fähigkeitsorientiert auseinander.</li> </ul>	<p><b>Wassergewöhnung</b> (im Nichtschwimmerbecken)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich mit dem neuen Lernort vertraut machen (rutschiger Untergrund, Wasserdruck, -Wasserwiderstand, Wassertemperatur)</li> <li>- auf Situationen „Wasser im Auge, im Mund und Nase“ vertraut machen</li> <li>- untertauchen, sich im Wasser orientieren, Gegenstände herausholen (ausatmen, Augen unter Wasser öffnen), in die Tiefe und Weite tauchen</li> <li>- Spiel- und Bewegungsformen im hüpf- bis brusttiefen Wasser erproben</li> <li>- bekannte Spiele im Nichtschwimmerbecken ausprobieren</li> <li>- im Wasser hüpfen (vorwärts, rückwärts, drehen)</li> <li>- Gruppensprünge/Partnersprünge üben</li> <li>- Auftriebs- und Lageübungen anbieten</li> <li>- mit Gerätehilfe auftreiben, Teil- und Ganzkörperschwebe üben</li> <li>- Widerstand durch gestreckte Körperlage beim Gleiten vermindern, mit und ohne Hilfsmittel üben</li> <li>- im und in das Nichtschwimmerbecken springen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwerben erste Grundfähigkeiten des Schwimmens.</li> <li>- können Arm- und Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden.</li> </ul>	<p><b>Wasserbewältigung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen, Springen</li> <li>- Übungen zu Antriebsbewegungen</li> <li>- Sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser</li> <li>- Teilbewegungen an der Treppe oder am Beckenrand üben</li> <li>- Teilbewegung mit und ohne Auftriebshilfen, mit Partnerhilfe und aus dem Gleiten üben</li> <li>- Gleitsprünge üben</li> <li>- verschiedene Sprünge vom Beckenrand / 1m und 3m – Brett üben</li> <li>- Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille üben</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform.             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Anfangsschwimmart: Brustschwimmen</li> </ul> </li>   <li>- können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit-, Rückenlage</li> </ul>	<p><b>Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atemzug, Beinbewegungen und Atmung koordinieren</li> <li>- vom tieferen Teil des Lehrschwimmbekens in das Schwimmerbecken wechseln</li> </ul> <p><b>Zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- und Bauchlage üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage</li> <li>- Nach entfernten Zielen tauchen, Slalomtauchen, Gegenstände unter Wasser transportieren</li> <li>- Gegenstände aus unterschiedlichen Tiefen herausholen</li> <li>- Abstoßen vom Beckenrand und Kopfsprung üben zur Erhöhung der Gleitphase nutzen</li> <li>- zu vorgegebenen Strecken bzw. vorgegebener Zeitdauer schwimmen</li> <li>- Schwimmarzeichen erwerben</li> <li>- aus verschiedenen Schwimmlagen wählen (Brust, Kraul, Rücken)</li> </ul>	<p>Zeitschwimmen, Abzeichen ablegen, Trainingspläne</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist.</li>   <li>- stellen Sicherheit im und am Wasser her.</li>   <li>- wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an.</li> </ul>	<p><b>Bade- und Schwimmregeln erarbeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhalten im und am Wasser beachten</li> <li>- auf vollständiges Schwimmzeug/Waschzeug und witterungsgerechte Kleidung achten (hygienische Voraussetzungen beachten)</li>   <li>- Gefahren der Auskühlung besprechen</li>   <li>- informieren der Lerngruppe über: Verhalten in Gefahrensituationen / Selbst und Fremdreitung besprechen</li>   <li>- auf andere beim Schwimmen und in der Umgebung achten</li> <li>- anderen in Gefahrensituationen helfen</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch Schwimmen.</li>   <li>- zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Steigerung der Ausdauer und Schnelligkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken</li> <li>- Übungsformen zur Kräftigung und Ausdauer einsetzen ggf. mit Flossen und Schnorchel schwimmen</li> <li>- gegen Widerstände anschwimmen (nur Armzug oder Beinschlag)</li>   <li>- längere Strecken in Intervallen schwimmen</li> <li>- wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken</li> </ul>	
---	---	--

Literaturhinweise: Julia Bracke: Lernzirkel Sport VI - Schwimmen lernen: Schwimmen lernen. 1.-4. Klasse Broschüre – 17. Oktober 2017, BVK

Unfallkasse Nord (Hrsg.): Schwimmen spielend lernen- Elemente für einen sicheren und praxisorientierten Schwimmunterricht in der Schule, 2009

Unfallkasse Nord (Hrsg.): Kinder erleben Wasser- Leitfaden für ein sicheres und praxisorientiertes Schwimmen und Baden mit Kita- Kindern, 2013

IQSH (Hrsg.): Sport in der Grundschule – Schwimmen: Wassergewöhnung, 2011

**Bewegungsfeld 5: Rhythmisieren, Gestalten und Tanzen**

**Klasse 1-4**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Rhythmisieren, Gestalten und Tanzen</b>	
Zeitraum: <b>Block 4</b>			
<b>Thematische Hinweise:</b>		<b>Formale Hinweise:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Unterricht orientiert sich auch am Musikunterricht: fächerverbindendes Lernen</li> </ul>		----	
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, Bewegungen an Rhythmen beziehungsweise Musik anzupassen, diese mit anderen zu gestalten und zu präsentieren.</b>			
<b>Kompetenzen</b>		<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen</li> <li>- nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegungen um.</li> </ul>	<p><b>Rhythmen/ Reize mit Bewegung gestalten und umsetzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik</li> <li>- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Drehen und Schwingen (schnell/langsam, Hopselauf, Nachstellschritt, Seitgalopp, Schlusssprung, Schrittsprung)</li> <li>- Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit erleben</li> <li>- Rhythmen aufnehmen durch Klatschen, Schnipsen, Stampfen, Hüpfen</li> <li>- Bewegungsgestaltung mit Handgeräten</li> <li>- Freiräume für individuelle Lösungen ermöglichen</li> <li>- Rhythmus durch Sprechen, Singen und Klanginstrumente akustisch wiedergeben</li> <li>- Aufgaben wählen, die den Bewegungsfluss, die Bewegungsweite und den Bewegungsrhythmus variieren</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf optische Signale reagieren</li> <li>- Partner nachahmen</li> <li>- sich an Markierungen und Hindernissen orientieren</li> <li>- akustische Signale, Tempo- und Rhythmusunterschiede einsetzen</li> <li>- mit geschlossenen Augen agieren, sich führen lassen, Gegenstände ertasten</li> <li>- Gegenstände balancieren</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen.</li> </ul>	<p><b>Bewegung mit Handgeräten/Seil/Gummitwist gestalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seilspringen, Sprungvarianten zeigen und ausprobieren lassen, springen alleine oder im Schwungseil</li> <li>- Gummitwist springen</li> <li>- Geräteangebot (vers. Handgeräte: Tücher, Seile, Bohnensäckchen, Ball, Reifen, Ringe, Gummitwist, Alltagsmaterialien nutzen) und Aufgaben dem Leistungsvermögen der Kinder anpassen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können mittanzen und vortanzen.</li> <li>- gestalteten Tänze mit vorgegeben Schritten.</li> <li>- gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen.</li> <li>- kommunizieren und kooperieren miteinander.</li> </ul>	<p><b>Tänze/Akrobatik/Zirkus umsetzen, erfinden und gestalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungslieder und einfache Tänze übe und vortanzen</li> <li>- moderne und traditionelle Kindertänze üben, Vorschläge der Kinder mit einbeziehen</li> <li>- Produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung umsetzen</li> <li>- durch Rhythmus oder Musik zu spontanen oder strukturierten Bewegungen anregen</li> <li>- sich durch Gestik, Mimik und Bewegung ausdrücken</li> <li>- möglichst verschieden Musikrichtungen berücksichtigen</li> <li>- Reproduzieren von Bewegungskompositionen (Akrobatik und Artistik)</li> <li>- eigene Bewegungskompositionen erfinden</li> <li>- jonglieren mit Tüchern, Bällen, Sandsäckchen, Diabolo</li> <li>- Akrobatik- und Zirkusübungen mit anderen üben und erfinden (Helfen und Sichern besprechen und üben)</li> <li>- Bewegungskunststücke erleben (Artistik, Zirkus)</li> </ul>	<p>Foto und Videoaufnahmen der Präsentationen erstellen (vorher Elterneinverständnis einholen)</p> <p>Tänze für Vogelschießen üben /erfinden</p> <p>Zirkusvorführung planen und durchführen</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch rhythmische Bewegungen</li> </ul>	<p><b>Fitness und Ausdauer/Spannung/ Entspannung/Dehnung üben und erfahren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spann- und Haltekraft entwickeln, Anspannung und Entspannung fühlen</li> <li>- ausdauerndes Tanzen</li> <li>- Übungen zur Schulung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung einsetzen</li> </ul>	
--	---	--

**Literaturhinweise:** Julia Bracke: Sportzirkel III: Bewegen, Spielen, Üben an Stationen, 2018, BVK

IQSH (Hrsg.): Sport in der Grundschule: Sich rhythmisch bewegen, 2011

**Bewegungsfeld 6: Raufen und Ringen**

**Klasse 1 bis 4**

<b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 4</b>		<b>Bewegungsfeld: Raufen und Ringen</b>	
Zeitraum: <b>Block 2 und 3</b>			
<b>Thematische Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Idee „Kämpfen als Dialog“ steht im Vordergrund, die Spiel- und Übungsformen vermitteln ein geregeltes und auch spielerisches Messen der Kräfte.</li> <li>- Verknüpfungen zu sozialem Training, Klassenrat und weiteren Fächern sind wünschenswert</li> </ul>		<b>Formale Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Beteiligten erfahren sich und ihr Gegenüber körperlich handelnd in einem gesicherten, geregelten Raum. Körperkontakt ist dabei entsprechend anzubahnen.</li> <li>- Alle schlagenden Kontaktsportarten, die auch den Kopf als Ziel haben, sind im Sportunterricht verboten (z.B. Boxen)</li> </ul>	
<b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ihre Kräfte in unterschiedlichen Formen spielerisch-kämpferischer Auseinandersetzung erproben. Dabei sind sie sich eines fairen Mit- und Gegeneinanders und der Bedeutung von Regeln bewusst. Sie können Grenzen akzeptieren.</b>			
<b>Kompetenzen</b>		<b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Bemerkungen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Raufen und Ringen</li> <li>- bewältigen die psychischen Anforderungen beim Raufen und Ringen</li> </ul>	<b>Körperspannung, Gleichgewicht, Kraft, Grenzen, Respekt erfahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht</li> <li>- statische und dynamische Spannungsübungen sowie Haltungsaufgaben lernen, mit und ohne Partner</li> <li>- Körperkontakt und Vertrauensspiele</li> <li>- Respekt und Grenzen (den Unterschied zwischen „verprügeln“/sich schlagen und fair kämpfen lernen)</li> <li>- Körperkontakt zulassen, durch verschiedene Partnerspiele anbahnen</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens an.</li> </ul>	<p><b>Körperspannung, Gleichgewicht, Kraft, Grenzen, Respekt in Bezug auf Ringen und Raufen einsetzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen, zunächst ohne Gegenstände (auf einer Matte, in/über einen Gymnastikring, auf einer Langbank)</li> <li>- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen mit Gegenständen (mit Medizinball, Wäscheklammern, Schaumstoffstäbe, Zeitungen etc.)</li> <li>- Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe, z.B. Tauziehen, Möhrenziehen, „Schildkrötenwenden“ etc.</li> <li>- Wettbewerbsformen</li> <li>- einfache Techniken erwerben, z.B. Handgelenkgriff</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen.</li> <li>- halten Regeln beim Raufen und Ringen ein und reflektieren diese.</li> <li>- wenden Rituale an.</li> <li>- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um.</li> </ul>	<p><b>Rituale kennenlernen und den anderen respektieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopp- Regel</li> <li>- Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufens und Ringens, Startsignale ausdenken und einhalten können</li> <li>- Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen, drücken, schieben und ziehen sind erlaubt</li> <li>- schlagen, kneifen, spucken, treten, würgen sind verboten</li> </ul>	<p>Einhaltung und Abfrage der Regelkenntnisse, Klassenreflexionen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich fit durch Raufen und Ringen.</li> <li>- können ihren Körper koordiniert einsetzen.</li> <li>- aktivieren ausdauernd ihre Kraft.</li> </ul>	<p><b>Fitness/ Anstrengung steigern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten, durch z.B. vereinbarte Startsignale wird die Reaktion geschult, durch z.B. Ritterkämpfe auf erhöhter Langbank wird das Gleichgewicht geschult.</li> </ul>	

Literaturhinweise: Auer Verlag, Ringen und Kämpfen: Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule (1.- 4. Klasse)

Internetlinks: <https://sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf>  
[https://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Kowatsch\\_2010.pdf](https://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Kowatsch_2010.pdf)  
<http://www.sportpaedagogik-online.de/kaempfen1.html>

**Bewegungsfeld 7: Rollen, Gleiten, Fahren**

**Klasse 1-4**

<p><b>Zeitraum: Anfang Klasse 1 bis Ende Klasse 4</b></p> <p>Zeitraum: <b>Block 2 und 4</b></p>		<p><b>Bewegungsfeld: Rollen, Gleiten, Fahren</b></p>	
<p><b>Thematische Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieser Themenbereich ermöglicht im besonderen Maße Lernangebote zur Erlebnisorientierung auch außerhalb der Schule.</li> <li>- Der individuelle Zugang zu Roll- und Fahrgeräten bahnt perspektivisch klimafreundliches Fortbewegungsverhalten im näheren Lebensumfeld an.</li> <li>- Die Gestaltung eine fächerverbindenden Roll- bzw. Fahrradtages ist in Verbindung mit dem Sachunterricht wünschenswert.</li> </ul>		<p><b>Formale Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsstätten in der freien Natur beinhalten den Auftrag, sich dabei umweltgerecht zu verhalten.</li> <li>- Sicherheitsfragen für diesen Themenbereich regelt der Erlass mit dem Leitfaden „Lernen am anderen Ort“ und weitere aktuelle Erlasse, die sich z.B. auf Trendsportarten beziehen.</li> <li>- Für folgende Sportarten besteht im Unterricht Helmpflicht: Radfahren, Inline- Skating, Skateboard, Waveboard, Schlittschuhlaufen. Ggf. ist weitere Schutzausrüstung erforderlich.</li> </ul>	
<p><b>Übergeordnete Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler regulieren ausgewählte bewegliche Sportgeräte und gehen verantwortungsbewusst mit dem eigenen Bewegungskönnen um.</b></p>			
<p><b>Kompetenzen</b></p>		<p><b>Fachliche Inhalte/ Umsetzung im Unterricht</b></p>	
<p><b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b></p>	<p><b>Inhalte</b></p>	<p><b>Bemerkungen</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren.</li> <li>- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit und Fahrgeräte.</li> <li>- können sich mit verschiedenen Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien fortbewegen.</li> </ul>	<p><b>Grundlegende Techniken des Rollens und Fahrens erfahren und üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen</li> <li>- Kennenlernen und erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo Teppichfliesen, Waveboard und weitere</li> <li>- Diese Erprobung erfolgt durch abwechslungsreiche Parcours, die der Lehrer der jeweiligen Klassensituation anpasst. Die Kinder schulen ihren Gleichgewichtssinn mit und ohne Hilfe durch Partner oder Gerätschaften. Zudem wird ihre Wahrnehmung im Raum und ihre Antizipationsfähigkeit geschult (auf andere Rücksicht nehmen), Vorfahrt beachten und Geschwindigkeit anpassen. Evtl. können Führerscheinprüfungen abgelegt werden.</li> </ul>		

	- vielfältige Bewegungen mit Geräten in der Halle und im Freien	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens.</li> <li>- regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit.</li> </ul>	<p><b>Orientierung, Gleichgewicht erweitern, Grenzen erkennen, dadurch Fahrsicherheit erweitern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel und Übungen mit Roll- und Gleitbewegungen zur Schulung der Körperspannung</li> <li>- Vielfältige Geschicklichkeitsübungen (durch Tunnel fahren, Slalom fahren, Zeitlimits setzen, mit zugebundenen Augen und taktile Hilfestellung fahren)</li> <li>- Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen</li> <li>- Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit (bremsen, Abstand halten, Gefahren erkennen und benennen, Regeln einhalten und aufstellen.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien.</li> <li>- Reflektieren eingeführte Regeln und halten diese ein.</li> <li>- schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein.</li> </ul>	<p><b>Sicherheitsregeln kennen und einhalten, Gefahren erkennen und vermeiden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit und Fahrgeräten (Hände seitlich am Rollbrett halten, Geschwindigkeit anpassen, so dass man weder sich noch andere in Gefahr bringt, Abstand halten, vor Wänden und Hindernissen abstoppen, Gegenverkehr beachten)</li> <li>- Rücksichtnahme in der Gruppe</li> <li>- verkehrssicheres Verhalten als Teilnehmerin oder Teilnehmer im Straßenverkehr, Vorbereitung auf die Fahrradprüfung Klasse 4 (Parcours zunächst durch Lehrer vorgegeben)</li> </ul>	<p>-evtl. Rollbrettführerschein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Radfahrtage Klasse 3</li> <li>- Fahrradprüfung Klasse 4</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren</li> </ul>	<p><b>Kooperation/Teamarbeit schulen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfestellungen (Partner an der Hand halten (Pedalo))</li> <li>- Gestalten von Parcours in Kleingruppen (Kreativität der Kinder zulassen und fördern, Sensibilisierung füreinander vorantreiben, Teamarbeit fördern, Kleingruppen probieren Parcours gegenseitig aus und geben Rückmeldung, Lehrer gibt entsprechende Parcours als TÜV-geprüft frei)</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>- halten sich fit durch Rollen und Gleiten.</li><li>- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz.</li></ul>	<b>Fitness/Anstrengung erfahren und steigern</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bewegungsangebote zum Rollen und Fahren längerer Strecken zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Kraft und Ausdauer (Parcours aufbauen, Zeitlimits setzen, Transport von kleineren Gegenständen z.B. Medizinbälle, Sandsäckchen auf Kopf, Partner auf Rollbrett schieben, dabei vorher Regeln zur Nichtgefährdung besprechen)</li></ul>	
--	---	--

Literatur: <https://www.radfahrenindergrundschule.de/unterrichtsprogramme/>

## 11. Literatur

Fachanforderungen Sport Primarstufe /Grundschule des Landes Schleswig- Holstein 2020

<https://fachportal.lernnetz.de/sh/faecher/sport/fachanforderungen.html?file=files/Fachanforderungen%20und%20Leitfäden/Primarstufe/Fachanforderungen/Fachanforderungen%20Sport%20Primarstufe%20%282020%29.pdf&cid=17020>

Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport Primarstufe /Grundschule des Landes Schleswig- Holstein 2022

<https://fachportal.lernnetz.de/sh/faecher/sport/fachanforderungen.html?file=files/Fachanforderungen%20und%20Leitfäden/Primarstufe/Leitfäden/Leitfaden%20Sport%20Primarstufe%20%282022%2C%20barrierearm%29.pdf&cid=17020>