

## Bewegung und Sport

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Der Schüler, die Schülerin kann

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

### 4./5. Klasse

Verbindlich für alle			Nicht verbindlich (Ideenspeicher, Freiraum für LP, Mögl. der Differenzierung)	
Fertigkeiten und Fähigkeiten (aus RRL)	Kenntnisse (aus RRL)	Grundlegende Kompetenzen <i>Der Schüler/ die Schülerin kann ...</i>	Erweiterte Kompetenzen <i>Der Schüler/ die Schülerin kann ...</i>	Mögliche Inhalte
<b>Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</b>				
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren, und koordiniert durchführen  Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Koordinative Übungen, Tänze  Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-, Partner- und Gruppenübungen zur Verbesserung der Körperhaltung durchführen</li> <li>• Bewegungsverbindungen schrittweise aufbauen</li> <li>• richtige Hebe- und Tragetechnik einsetzen</li> <li>• Anspannungs- und Entspannungsübungen durchführen</li> <li>• Dehnungsübungen ausführen</li> <li>• koordinative Übungen ausführen</li> <li>• einfache Bodenübungen ausführen (Rolle vorwärts...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik in Bewegung umsetzen</li> <li>• komplexere Bodenübungen ausführen (Rolle rückwärts, Rad, Kopfstand)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brain Gym</li> <li>• Rückenschule</li> <li>• Parcours</li> <li>• Seitengalopp</li> <li>• Stationenturnen</li> <li>• verschiedene Sportspiele (z.B. Schwarzwaldklinik, Sanitärer)</li> <li>• Kinderyogaübungen</li> </ul>
<b>Sportmotorische Grundqualifikationen</b>				
Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Läufe (Dauerlauf, Sprint, Staffel) durchführen</li> <li>• verschiedene Wurfformen einsetzen</li> <li>• verschiedene Sprungformen (beidbeinig, einbeinig, aus Stand, aus Hocke) ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hürdenlauf durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Laufspiele</li> <li>• Wurfspiele mit verschiedenen Geräten</li> <li>• Sprünge mit und ohne Hilfsmitteln (Trampolin und Sprungbrett)</li> </ul>
<b>Bewegungs- und Sportspiele</b>				
Sich in Sportspielen aktiv einbringen  Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Sportspiele und ihre Regeln  Regeln der Fairness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele mit und ohne Kleingeräten durchführen</li> <li>• Spiele erklären und Regeln einhalten</li> <li>• Spiele mit abgeänderten Regeln durchführen</li> <li>• einfache Schiedsrichtertätigkeit übernehmen</li> <li>• auf andere Rücksicht nehmen</li> <li>• verlieren und Toleranz üben</li> <li>• Verständnis zeigen und Teamfähigkeit entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobform der Sportspiele erfassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variationen von Ballspielen</li> <li>• Balltreiben, Jäger-, Partei-, Merk-, Völkerball</li> <li>• Fußball, Basketball, Volleyball, Handball</li> <li>• Mannschaftsspiele</li> <li>• sozial- kooperative Spiele</li> </ul>

<b>Bewegung und Sport im Freien und im Wasser</b>				
Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe im freien Gelände ausführen</li> <li>• gleiten und treiben im Wasser</li> <li>• unter Wasser Luftbläschen bilden</li> <li>• mit und ohne Hilfsmittel schwimmen</li> <li>• grundlegende Bewegungsmuster des Brustschwimmens</li> <li>• die richtige Atemtechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Bewegungsmuster der Schwimmstile (Rücken-, Kraulschwimmen)</li> <li>• verschiedene Tauchtechniken</li> <li>• Flossenschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrrad, Einrad, Roller, Stelzen</li> <li>• Fitnessparcour</li> <li>• Orientierungs- und Hindernisläufe</li> <li>• Wintersport</li> <li>• Wasserball, Toter Mann</li> <li>• Wassergymnastik</li> <li>• Wassergewöhnung</li> <li>• Spiele im Wasser</li> </ul>
Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik			