

Fachcurriculum Sport und Bewegung 4. und 5. Klasse

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

<i>Rahmenrichtlinien</i>	Kompetenzen	Inhalte
	Der Schüler/Die Schülerin ...	
<i>Bewegungsabläufe ausführen und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken</i>	kann verschiedene Bewegungsabläufe koordiniert durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • sich rhythmisch nach Geräuschen, Klängen, Musik, Sprache und Bildern bewegen, • gebundene und freie Gestaltungen entwickeln und präsentieren • Tanzschritte erweitern (Bewegung zu moderner Musik) • Konditionsgymnastik • Akrobatik
	kann körperliche Veränderungen bedingt durch Bewegung und Sport bewusst wahrnehmen und Belastungen den eigenen Fähigkeiten entsprechend anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • den Körper in unterschiedlichen Situationen und Positionen wahrnehmen und lernen seine Reaktionen zu kennen und steuern • Bewusstmachen einer guten Haltung • Bewusstmachen der Atmung Ausatmung • erkennen des Zusammenhanges zwischen Puls und Belastung • Notwendigkeit der Körperspannung bei Haltung und Bewegung erkennen • Stretching



Fachcurriculum Sport und Bewegung 4. und 5. Klasse

Sportmotorische Grundqualifikationen

<i>Rahmenrichtlinien</i>	Kompetenzen	Inhalte
<i>Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern</i>	Der Schüler/Die Schülerin ...	
	kann Bewegungen mit und an Geräten koordiniert durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • laufen mit Tempo-, Rhythmus- und Richtungsänderungen in Spiel- und Übungsformen, • Laufen über Hindernisse (Seile, Bänke), Kniehebeläufe, Ballenläufe, Anfersen,
	kann verschiedene Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken je nach Sportart anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiele Vorgabeläufe, Verfolgungsläufe, Gruppenwettläufe Pendel- und Umkehrstaffel über kurze Distanzen, • Minutenläufe, • Sprünge über niedere Hindernisse Sprünge von Absprunghilfen Standweitsprünge Sprünge aus markierten Zonen (auch mit Anlauf) Hocksprünge • Werfen mit verschiedenen Bällen Zielwurf • Werfen aus der Schrittstellung • Werfen aus dem Angehen mit 3 Schritten und 5 Schritten • Werfen aus dem Anlauf mit Impulsschritt z.B. Hoch-Weitwurf über ein Tor, eine Schnur • Bewegungs- und Sportspiele
	kann die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Gefahrenquellen erkennen, durch Hinweise der Lehrperson einschätzen und sich korrekt verhalten • verletzungsvorbeugende Maßnahmen durchführen • Einhalten von Regeln • Dehnungsübungen



Fachcurriculum Sport und Bewegung 4. und 5. Klasse

Bewegungs- und Sportspiele

Rahmenrichtlinien	Kompetenzen	Inhalte
<i>In der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten</i>	Der Schüler/Die Schülerin ...	
	bringt sich bei Sportspielen aktiv ein/gestaltet den Spielverlauf bewusst mit	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft-, Gewandtheits-, Wett- und kleine Sportspiele • Platzsuchspiele, Fangspiele • Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe • Zieh- und Schiebekämpfe • Weiterführen der Spiele mit einfachen Regeln: Wandballspiele, Treffballspiele, Abfangspiele... • Mannschaftsspiele, Kooperationsspiele (Mini Basket, Hallenhockey, Fußball, Familiytennis, Minivolleyball, Minihandball, Brennball)
	kann taktische Spielzüge bewusst einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Begriffe kennen
	hält bei Sportspielen die Spielregeln und die Regeln der Fairness ein	<ul style="list-style-type: none"> • Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten • angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage • sich sportlich fair verhalten



Fachcurriculum Sport und Bewegung 4. und 5. Klasse

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

<i>Rahmenrichtlinien</i>	Kompetenzen	Inhalte
<i>Sich im Freien und im Wasser der Situation angemessen bewegen</i>	Der Schüler/Die Schülerin ...	
	kann Bewegungsabläufe und Sportarten dem Gelände entsprechend anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen • sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen • sich in der Natur orientieren • den Pausenhof, Sportplatz als Bewegungsraum nutzen • Eislaufen • Orientierungsspiele
	kann ins Wasser springen und schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmkurs einmal im Laufe der Grundschulzeit

