

## SPORT UND BEWEGUNG

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

### 1.Klasse

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/der Schüler kann	Mögliche Inhalte	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
------------------------------	------------	--------------------------------	------------------	-------------------------------------

### KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

<b>Figuren im Stand und in Bewegung darstellen</b>	<b>Körperteile, Bewegungsabläufe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungsmöglichkeiten erkunden</li> <li>– Bewegungen mit Gegenständen ausführen</li> <li>– seinen Körper bewusst wahrnehmen</li> <li>– verschiedene Begriffe verstehen</li> </ul>	<p>Körperbewusstsein</p> <p>Form-, Raum- und Zeitwahrnehmung</p>	<p>kreisen, beugen, strecken, sich groß und klein, flach und krumm machen,...</p> <p>Reifen, Seile, Keulen, Stäbe,...</p> <p>vorne, hinten, oben, unten, links, rechts, Bauch- und Rückenlage,...</p>
<b>Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen</b>	<b>Nicht verbale Ausdrucksformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache Kindertänze ausführen</li> <li>– rhythmische Bewegungssequenzen erleben</li> </ul>	Musik und Bewegung	<p>Kindertänze</p> <p>Spiele mit Musik</p>

## SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

<p><b>Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden</b></p>	<p><b>Sportmotorische Grundlagen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– die Grundbewegungen ausführen</li> <li>– verschiedene Organisationsformen durchführen</li> <li>– laufen: kurze Strecken schnell laufen (Sprints), ausdauernd laufen (1 Minute pro Lebensjahr), selbst gewählte Strecken laufen</li> <li>– springen: ein- und beidbeinig, hoch, weit, aus dem Stand, aus dem Laufen, über niedere Hindernisse springen, herunter springen (von einer Erhöhung auf die Matte)</li> <li>– werfen: ein- und beidhändig werfen</li> <li>– fangen: selbstgeworfene oder vom Partner geworfene Bälle fangen</li> <li>– rollen: Bälle abwechselnd mit der rechten oder linken Hand rollen</li> </ul>	<p>Geräteturnen: Grundelemente an einzelnen Geräten Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</p>	<p>krabbeln, kriechen, steigen, klettern, balancieren,... Gerätebahnen, Klettergarten, Zirkeltraining,... Kreis, Halbkreis, Reihe, doppelte Reihe, Linie,... Staffel- und Laufspiele Springen über Linien, Seile und Matten, Auf- und Niederspringen aus dem Stand, Sprünge über Hindernisse, Geräte, Bahnen,... Ball in die Luft werfen, auf den Boden, gegen die Wand,... Einzel- und Partnerübungen, einfache Ballspiele, Kegelspiele,...</p>
--	--	---	--	--

## BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE

<p><b>Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten</b></p>	<p><b>Spiele und ihre Regeln</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sich in der Turnhalle richtig verhalten</li> <li>– einfache Spiele und deren Regeln verstehen</li> <li>– Spielregeln einhalten</li> <li>– mit Emotionen umgehen, verlieren</li> <li>– sich fair verhalten</li> </ul>	<p>Regelbewusstsein  richtiges Verhalten in der Turnhalle</p>	
--	--------------------------------------	---	---	--

## BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

<p><b>Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen, ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen</b></p>	<p><b>Formen der Bewegung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportarten und Spiele im Freien ausführen</li> <li>– Sicherheit im und am Wasser gewinnen</li> <li>– sich im Wasser bewegen</li> </ul>	<p>Sport im Freien  Wassergewöhnung</p>	<p>Verschiedene Spiele im Freien Spiel- und Sportplatz, Wald, Kletterhalle  Bewegungserfahrungen im Wasser, kleine Spiele im Wasser</p>
--	-----------------------------------	---	---	---

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

### 2. Klasse

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/der Schüler kann	Mögliche Inhalte	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
<b>KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG</b>				
<b>Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern</b>	<b>Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– runde, eckige, glatte, raue,... Gegenstände berühren</li> <li>– Begriffe wie innerhalb, außerhalb,... unterscheiden</li> <li>– Entfernungen und Zeit schätzen</li> <li>– über die Langbank balancieren</li> <li>– sich zu Musik bewegen</li> <li>– rhythmische Bewegungssequenzen darstellen</li> </ul>	Körperbewusstsein Musik und Bewegung Rhythmusschulung	Form, Raum- und Zeitwahrnehmung verbessern Übungen mit und ohne Geräte Tanzspiele, einfache Kindertänze
<b>Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen</b>	<b>Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache</b>	nachahmen und improvisieren	Verbesserung der Körpersprache	Nachahmung von Berufen, Tieren und Gefühlszuständen

<b>SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN</b>				
<b>Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen</b>	<b>Bewegungsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verschiedene Körperteile bewegen</li> <li>– Grundbewegungen festigen und verbinden</li> </ul>	Bewegungskoordination	Klettern an der Sprossenwand Hindernisparcours Gerätekombinationen Übungen in Gruppen an Stationen: steigen, stützen, balancieren, drehen,...
<b>Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden</b>	<b>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kurze Strecken schnell durchlaufen</li> <li>– rhythmisch laufen</li> <li>– einbeinig springen, auch auf Geräten und über Hindernisse, beidbeinig springen</li> <li>– werfen mit Bällen oder Gegenständen auf Ziele und in die Weite</li> </ul>	Laufschulung Sprungtechniken Wurftechniken	Laufspiele, Platzwechselspiele,... Laufen über Markierungen, Reifen, Matten,... Springen über Linien, Seile, Matten,... Werfen aus verschiedenen Positionen, Wurfspiele Ball prellen Partnerübungen Reaktionsspiele
<b>Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen</b>	<b>Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sich Ruhepausen gönnen</li> <li>– die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> </ul>	Belastungs- und Erholungsphasen	Beruhigungsspiele und Entspannungsspiele

<b>BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE</b>				
<b>Sportspiele ausführen</b>	<b>Elemente von Sportspielen</b>	sich aktiv an Sportspielen beteiligen	Einsatzbereitschaft bei Sportspielen	
<b>Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht</b>	<b>Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mitschüler/innen in der Gruppe unterstützen, und auch im Wettkampf Mitschülern/innen fair begegnen</li> <li>– Verhaltens- und Spielregeln</li> </ul>	Verhaltens- und Spielregeln im Sportunterricht	

<b>nehmen</b>		verstehen und beachten – verlieren		
---------------	--	---------------------------------------	--	--

### BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

<b>Sich im freien Gelände angemessen bewegen</b>	<b>Ausgewählte Aktivitäten im Freien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verschiedene Ballspiele</li> <li>– verschiedene Laufspiele</li> <li>– verschiedene Fangspiele</li> <li>– leichtathletische Übungen</li> <li>– eislaufen</li> <li>– walken</li> <li>– joggen</li> </ul>	Sport im Freien	<p>Ballspiele: Völkerball, Merkbball, Flugball, Jägerball,...</p> <p>Laufspiele und Fangspiele: Stehhexe, Würfle dich frei!, Knackwurst, Brückenmann, Seitenwechsel, Fähnchen stehlen, Schwänzchen rauben, Himmel-Erde,...</p>
<b>Ins Wasser springen und sich über Wasser halten</b>	<b>Bewegungsmöglichkeiten im Wasser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sicherheit im und am Wasser gewinnen</li> <li>– Wasser erleben</li> <li>– einfache Sprünge ins Wasser durchführen</li> <li>– kann sich ohne Schwimmhilfe im Wasser bewegen</li> </ul>	Wassergewöhnung Schwimmtechniken	Wasserspiele Bewegungserfahrungen im Wasser

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

### 3. Klasse

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/der Schüler kann	Mögliche Inhalte	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
<b>KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG</b>				
<b>Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern</b>	<b>Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– runde, eckige, glatte, raue... Gegenstände berühren</li> <li>– Begriffe wie innerhalb, außerhalb... unterschieden</li> <li>– Entfernungen und Zeit schätzen</li> <li>– über Geräte balancieren</li> <li>– sich zu Musik rhythmisch bewegen</li> <li>– in Gruppen tanzen</li> </ul>	Körperbewusstsein Form, Raum- und Zeitwahrnehmung Musik und Bewegung	Einzel-, Partner- und Gruppenübungen Form, Raum- und Zeitwahrnehmung verbessern Bewegungen mit dem ganzen Körper Bewegungen mit den Armen, den Beinen Koordinative Übungen mit Musik Kindertänze, Singspiele, Gruppentänze
<b>Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen</b>	<b>Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gefühle zum Ausdruck bringen</li> <li>– sich entspannen</li> </ul>	Spielerisches Erkunden von Darstellungsmöglichkeiten Körpergefühl: Stille- und Entspannungsübungen	Bewegungen zur Musik: gehen, laufen, schleichen, tänzeln Fantasiereisen

### SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

<b>Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen</b>	<b>Bewegungsformen</b>	unterschiedliche Bewegungsformen erproben und festigen	Grundfertigkeiten mit Geräten erwerben Bewegungskoordination	Hindernisparcours, Gerätekombinationen, Übungen in Gruppen an Stationen: steigen, stützen, balancieren, drehen...
<b>Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden</b>	<b>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurze Strecken schnell durchlaufen</li> <li>– Ausdauernd laufen</li> <li>– Rhythmisch laufen</li> <li>– Einbeinig springen, auch auf Geräte und über Hindernisse, beidbeinig springen</li> <li>– Seil springen</li> <li>– mit Bällen oder Gegenständen auf Ziele und in die Weite werfen</li> </ul>	Sprints Dauerlauf Sprungtechniken Wurftechniken	Laufspiele, Staffelspiele, Platzwechselspiel... Laufen über Markierungen, Reifen, Matten... Springen über Linien, Seile, Matten... Seilspringen Sprünge in die Weite und Höhe, Mehrfachsprünge Werfen aus verschiedenen Positionen, Zielwürfe, Wurfspiele
<b>Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen</b>	<b>Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen</b>	sich einschätzen lernen	Belastungs- und Erholungsphasen	Ruhepausen gönnen Beruhigungsspiele und Entspannungsspiele

### BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE

<b>Sportspiele ausführen</b>	<b>Elemente von Sportspielen</b>	sich aktiv in die Mannschaftsspiele einbringen	Sportartspezifische Techniken	
<b>Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen</b>	<b>Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verhaltens- und Spielregeln verstehen und beachten</li> <li>– Rücksicht nehmen</li> <li>– Mitschüler/innen in der Gruppe unterstützen, den Mitschülern/innen auch im Wettkampf fair begegnen</li> <li>– verlieren</li> </ul>	Regelbewusstsein und richtiges Verhalten in der Turnhalle	Verhaltens- und Spielregeln im Sportunterricht Kraft- und Geschicklichkeitsspiele mit gesteigerten Anforderungen an das soziale Verhalten

## BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

<p><b>Sich im freien Gelände angemessen bewegen</b></p>	<p><b>Ausgewählte Aktivitäten im Freien</b></p>	<p>verschiedene Spiele und Sportarten im Freien ausführen</p>	<p>Ball-, Lauf- und Fangspiele          Leichtathletik          Wandern im Gelände          Orientierungslauf          Eislaufen          Rodeln          Walken, Joggen</p>	<p>Ballspiele: Völkerball, Merkball, Flugball, Jägerball...          Laufspiele und Fangspiele: Stehhexe, Würfle dich frei, Knackwurst, Brückenmann, Seitenwechsel, Fähnchen stehlen, Schwänzchen rauben, Himmel-Erde...          Angehen verschiedener Ziele mit Orientierungsangaben</p>
<p><b>Ins Wasser springen und sich über Wasser halten</b></p>	<p><b>Bewegungsmöglichkeiten im Wasser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sich unter Wasser bewegen</li> <li>– Grundsprünge (Fuß- und Kopfsprung) ausführen</li> </ul>	<p>Wassergewöhnung          Sicherheit im und unter Wasser</p>	<p>Wasserspiele, tauchen</p>

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

### 4. Klasse

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/der Schüler kann	Mögliche Inhalte	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
------------------------------	------------	--------------------------------	------------------	-------------------------------------

### KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

<b>Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen</b>	<b>Bewegungsmuster, koordinative Übungsformen, Tänze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungen genau nachahmen, einfache Bewegungsabläufe erlernen</li> <li>– Bewegungserfahrungen durch Probieren sammeln, kreativ mit dem Körper umgehen</li> <li>– koordinative Fähigkeiten entwickeln</li> <li>– Bewegungsabläufe durch Übung festigen</li> <li>– Übungen mit Handgeräten ausführen und eigene Übungen erfinden</li> <li>– mit Zirkusmaterialien umgehen</li> <li>– Geräteturnen: allgemeine vorbereitende Übungen und turnspezifische Vorübungen zur Schaffung von Lernvoraussetzungen (konditionell, koordinativ, Kenntnisse für den Umgang mit Geräten), Grobformaneignen, Technik üben, Fertigkeiten festigen und variabel</li> </ul>	Verschiedene Bewegungserfahrungen Koordination Zirkuskünste Geräteturnen Rhythmusschulung	Einzel- und Partnerübungen: gehen, laufen, hüpfen, hopsen, springen  Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit  Bewegungen mit Seil, Reifen, Stab, Keule, Ball ausführen  Mit Zirkusmaterialien Erfahrungen sammeln: jonglieren erlernen  Partnerakrobatik: Einführende Übungen in Bank-, Liegestütz- und Liegeposition, Pyramidenbau  Arbeiten an Gerätestationen  Einbindung von gegenseitiger Hilfestellung
---	--	--	---	---

		<p>anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bodenturnen: Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand mit Partnerhilfe und an der Wand</li> <li>– am Schwebebalken und an der Langbank in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren, Standwaage.</li> <li>– auf den Kasten und Bock aufknien, aufhocken, springen, den Schlusssprung auf dem Sprungbrett und den Grätschsprung durchführen</li> <li>– den Streck-, Hock- und Grätschsprung auf dem Minitrampolin, Zielsprung (in einen Kreis), Sprünge über leichte Hindernisse</li> <li>– Ball im Flug fangen...</li> <li>– Musik in Bewegung umsetzen</li> </ul>		<p>Gerätelandschaften zum selbständigen Erkunden und Sammeln von Bewegungserfahrungen: drehen und rollen, springen und überschlagen, schwingen und schaukeln, balancieren und klettern: Moorhuhnspiel Körperspannungsübungen, Absprungschulung, Krafttraining</p> <p>Einfache Kinder -und Volkstänze einlernen, Handfassungen und Aufstellungsformen üben, Grundschriffe ausführen und kombinieren können, eine einfache Choreografie einlernen</p>
<p><b>Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen</b></p>	<p><b>Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Belastungs- und Erholungsphasen berücksichtigen</li> <li>– Motorische Fertigkeiten im Bereich Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verbessern</li> </ul>	<p>Motorische Grundfertigkeiten</p>	<p>Lauf- und Reaktionsspiele, Laufen mit veränderter Geschwindigkeit, bewegungsreiche Spiele anbieten, Kräftigungsübungen</p> <p>Atmung kontrollieren, Puls messen</p>

## SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

<p><b>Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</b></p>	<p><b>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Laufen:</b> Allgemeine Grundschulung Verbesserung der Lauftechnik, Reaktionsschnelligkeit und Ausdauer</li> <li>– <b>Springen:</b> Allgemeine Grundschulung Erwerb von Sprunggewandtheit und -kraft Schulung der Sprungtechnik: Weitsprung: vom Stand, mit kurzem Anlauf Hochsprung: Steigesprünge mit Anlauf auf und über Hindernisse: Einbeinlandung, Zweibeinlandung</li> <li>– <b>Werfen:</b> Allgemeine Grundschulung: Werfen, Fangen, Prellen Zielwerfen Erfahrungen mit verschiedenen Wurfgeräten sammeln Weitwurf Wurfarten kennenlernen</li> </ul>	<p>Lauftechnik</p> <p>Sprungtechnik</p> <p>Wurftechnik</p>	<p>Verschiedene Lauftechniken: Kniehebelauf, Anfersen, Sprung, Hopselauf, Überkreuzlauf, Dauerlauf, unterschiedliches Tempo...</p> <p>Unterschiedliche Laufarten: kurze, lange Schritte, Ballen-, Sohlenlauf...</p> <p>Partner-, Gruppen- und Stafettenlauf, Sprints, Wettläufe Laufspiele</p> <p>Ein- und beidbeiniges Hüpfen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, Zick- Zack, mit und ohne Zwischensprung; Übungsverbindungen, mit dem Partner, in der Gruppe, Sprungspiele</p> <p>Mit Geräten: über Hindernisse springen, Seil springen, mit einem Partner, in der Gruppe, vielseitiges Springen (hinauf, herum, herunter, hinein, heraus), Geräteverbindungen</p> <p>Ball: den Ball prellen, führen und jonglieren, den Ball zuspielen und annehmen, den Ball mit dem Partner benutzen, Ballspiele</p> <p>Zielen auf Basketballkorb, Hütchen, Keulen, Bälle, durch Reifen, in Turnkasten zielen; Stationenbetrieb</p> <p>Werfen mit großen, kleinen, schweren, leichten Bällen; Ringe,</p>
--	--	---	--	--

				<p>Sandsäckchen, Staffelstäbe werfen...</p> <p>Weitwurf aus dem Stand, mit drei Schritten, mit Anlauf</p> <p>Einwurf, Überkopfwurf, Druckwurf</p>
--	--	--	--	---

### BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE

<b>Sich in Sportspielen aktiv einbringen</b>	<b>Sportspiele und ihre Regeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln lernen und einhalten</li> <li>- sich aktiv in Mannschaftsspiele einbringen, Einsatz zeigen</li> </ul>	Einsatzbereitschaft bei Sportspielen	
<b>Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</b>	<b>Regeln der Fairness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltens- und Spielregeln im Sportunterricht beachten</li> <li>- den Mitschülern/innen im Spiel und Wettkampf fair begegnen</li> <li>- verlieren</li> <li>- Teamfähigkeit erlernen</li> </ul>	Regelbewusstsein	

### BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

<b>Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen</b>	<b>Bewegungs- und Sportarten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich auf dem Eis bewegen</li> <li>- Kletterübungen ausführen</li> <li>- leichtathletische Übungen ausführen</li> <li>- verschiedene Spiele im Freien ausführen</li> </ul>	<p>Eislaufen</p> <p>Klettern (AVS)</p> <p>Leichtathletik</p> <p>Verschiedene Spiele im Freien</p>	<p>Eislaufplatz</p> <p>Kletterhalle, Sprossenwand</p> <p>Sportplatz</p> <p>Erlebniswelt Sport in Mals: verschiedene Sportarten und Bewegungsformen ausprobieren</p> <p>Sportfest</p> <p>Lauf- und Fangspiele, Ballspiele, Kraft- und Gewandtheitsspiele</p>
<b>Ins Wasser eintauchen und schwimmen</b>	<b>Tauch- und Schwimmtechnik</b>	kann sich im und unter dem Wasser bewegen	Tauchen, Gleiten Schwimmtechniken lernen bzw. verbessern	Tauch- und Gleitübungen Wasserspiele mit und ohne Geräte

### Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

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

### 5. Klasse

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/der Schüler kann	Mögliche Inhalte	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
<b>KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG</b>				
<b>Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen</b>	<b>Bewegungsmuster, koordinative Übungsformen, Tänze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– balancieren, klettern</li> <li>– Übungen an Großgeräten durchführen, Bewegungserfahrungen an verschiedenen Geräten erfahren (Klettern, Hangeln, Hüpfen, Kriechen, Rollen, Wälzen, Schwingen)</li> <li>– die Rolle vor- und rückwärts</li> <li>– das Aufschwingen in den Handstand (an der Wand)</li> <li>– Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>– Zirkuskünste</li> <li>– rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik</li> <li>– Schrittfolgen beim Tanzen einhalten und richtig ausführen</li> </ul>	<p>Verschiedene Bewegungserfahrungen</p> <p>Koordination</p> <p>Bewegung mit Musik</p>	<p>Kletterstationen, Balanciercircuits Pferd, Leiter, Sprossenwand, Schwebebalken, Kasten</p> <p>Konditionsgymnastik mit Musik</p>
<b>Physiologische Veränderungen infolge von</b>	<b>Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– den Puls messen, einschätzen und berechnen</li> <li>– Körperveränderungen wahrnehmen</li> </ul>	<p>Motorische Grundfertigkeiten</p>	<p>Lauf- und Reaktionsspiele</p> <p>Entspannungsübungen</p>

<b>Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– und Belastungen anpassen</li> <li>– Körperspannung und -entspannung wahrnehmen</li> <li>– bewusst eine gesunde Körperhaltung einnehmen</li> <li>– Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit erkennen und benennen</li> </ul>		
--	--	--	--	--

### SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

<b>Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</b>	<b>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verschiedene Sprünge (Hoch- und Weitsprünge, Hockwende, Grätsche, Strecksprünge, über Geräte)</li> <li>– mit dem Minitrampolin springen</li> <li>– Seilspringen</li> <li>– Läufe: Schnelligkeitsläufe, Ausdauerläufe, verschiedene Stafetten (Umkehrstafetten)</li> <li>– Würfe: mit verschiedenen Bällen, Wurfgeräten (in/über/auf Ziele, Weitwerfen)</li> <li>– Verschiedene Wurfarten</li> <li>– den Ball in der Luft halten (vorbereitende Spiele zum Volleyball-Spiel)</li> </ul>	<p>Sprungtechnik</p> <p>Lauftechnik</p> <p>Wurftechnik</p>	<p>Weitsprung, Hochsprung, Grätschsprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett, Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Hindernis- und Hürdenlauf Überholläufe werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex...) Ballweitwurf</p>
---	---	---	--	--

### BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE

<b>Sich in Sportspielen aktiv einbringen</b>	<b>Sportspiele und ihre Regeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen</li> <li>– Anleitungen und Spielregeln einhalten</li> </ul>	<p>schrittweises Einführen von Sportspielen</p> <p>Einsatzbereitschaft bei Sportspielen</p>	<p>Variationen von Sportspielen (Basketball, Badminton, Hallenhockey, Fußball, Volleyball, Handball, Brennball)</p>
--	------------------------------------	--	---	---

		– sportartspezifische Begriffe		anbieten
<b>Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</b>	<b>Regeln der Fairness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verhaltens- und Spielregeln im Sportunterricht beachten</li> <li>– den Mitschülern/innen im Spiel und Wettkampf fair begegnen</li> <li>– verlieren</li> <li>– Teamfähigkeit erlernen</li> </ul>	Regelbewusstsein	

### BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

<b>Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen</b>	<b>Bewegungs- und Sportarten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sich auf dem Eis bewegen</li> <li>– Kletterübungen ausführen</li> <li>– leichtathletische Übungen ausführen</li> <li>– verschiedene Spiele im Freien ausführen</li> </ul>	Eislaufen Klettern (AVS) Leichtathletik Verschiedene Spiele im Freien	Eislaufplatz Kletterhalle, Sprossenwand Sportplatz Erlebniswelt Sport in Bozen oder Mals: verschiedene Sportarten und Bewegungsformen ausprobieren Sportfest
<b>Ins Wasser eintauchen und schwimmen</b>	<b>Tauch- und Schwimmtechnik</b>	kann sich im und unter dem Wasser bewegen	Tauchen, Gleiten Schwimmtechniken lernen bzw. verbessern	Tauch- und Gleitübungen Wasserspiele mit und ohne Geräte Brustschwimmen Krauln Wasserball