

Bewegung und Sport

Sportmotorische Grundqualifikationen

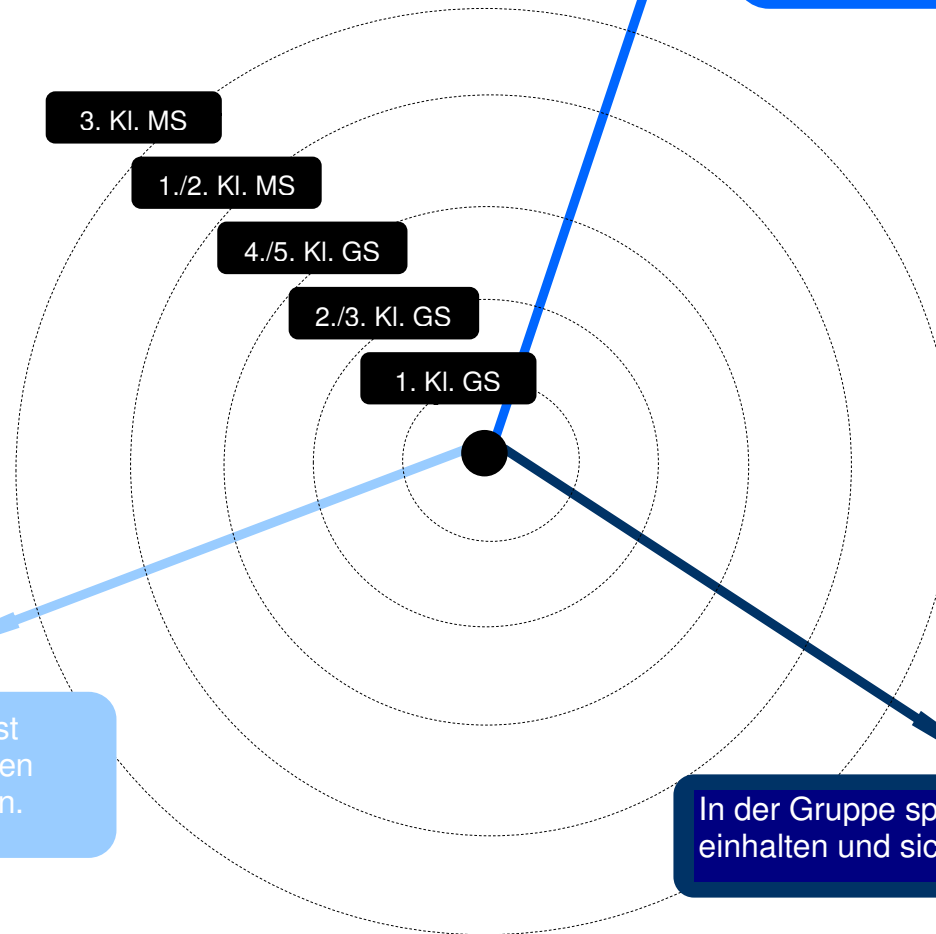
In verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren.

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und Bewegungen eigenverantwortlich gestalten.

Bewegungs- und Sportspiele

In der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten.



Bewegung und Sport 1. Kl. GS

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen	<p>Verhaltensregeln, Bewegungs-, Wett- und Sportspiele erlernen, Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Schwarzer Mann o z.B. Dreieckfangen - Ballspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Merkball o z.B. Jägerball o z.B. Ball über, Ball unter die Schnur - alte Spiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Ochs am Berg o z.B. Tempelhüpfen 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich an Spielen beteiligen - sich an Spielregeln halten - mit einem Partner der Gruppe spielen - Spiele erklären <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geschichte 	

Bewegung und Sport 2./3. Kl. GS

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen erlernen: <ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele und Ballspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Farb- oder Würfelfangen o z.B. Sanitärerfangen - Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Völkerball und Varianten o z.B. Staffelspiele - "Spiele ohne Tränen" <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Gordischer Knoten o z.B. Roboter 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - sich aktiv an Spielen beteiligen - in der Gruppe spielen - Anleitungen und Spielregeln einhalten - helfen und Rücksicht nehmen - sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten - in der Gruppe einander unterstützen - den Mitschülern fair begegnen - unterschiedliche Leistungen akzeptieren 	

Bewegung und Sport 4./5. Kl. GS

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
<p>Sich in Sportspielen aktiv einbringen, sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</p>	<p>Sportspiele und ihre Regeln kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fangspiele und Ballspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Kastenball o z.B. Klettermax - Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele: <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Hallenhockey o z.B. Brennball - „Spiele ohne Tränen“ <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Vampir o z.B. Gordischer Knoten o z.B. Roboter 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen - Schrittweises Einführen von Sportspielen - Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten - sportartspezifische Begriffe kennen - angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage - Teamfähigkeit - Spielgeräte angemessen benutzen 	
<p>Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball werfen – fangen - Parteiball - Ball über die Schnur 			

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>	<p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele erlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Große Ballsportspiele (Grobform) - Basketball, Volleyball, Handball, Floorball <ul style="list-style-type: none"> o Kleine Spiele: Prellfangen, Parteiball, Schnappball, Jägerball usw. - Basketball <ul style="list-style-type: none"> o Übungen zum Passen, Fangen, Dribbeln und verschiedene Wurftechniken, Korbleger, Sternschritt - Handball <ul style="list-style-type: none"> o Übungen zum Passen und Fangen o Torwurf o Sprungwurf o Freiwurfübungen o Freilaufen, Zusammenspiel, Ausnutzung des Spielraumes, Gegenstoß, Angriffe in der Überzahl - Volleyball <ul style="list-style-type: none"> o Erlernen von Pritsch (oberes Zuspiel) und Bagger (unteres Zuspiel), Aufschlag von unten oder oben o 1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Kaiserturnier, Wettkampfspiel - Floorball <ul style="list-style-type: none"> o Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey... - Badminton <ul style="list-style-type: none"> o Staffelwettbewerbe, Rundlauf, Übungen zu den einzelnen Grundtechniken durchführen 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Große Ballsportspiele (Grobform) - Basketball, Volleyball, Handball, Floorball <ul style="list-style-type: none"> o Vielfältige Spiel- und Übungsformen mit Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Vermittlung des Wettkampfspiels, Regelwerk und Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe und Fachsprache im Turnunterricht üben - Basketball <ul style="list-style-type: none"> o Erlernen von beidhändigem Fangen, Vermittlung der korrekten Prelltechnik - Handball <ul style="list-style-type: none"> o Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung für das Großfeldspiel o Variables Üben o Einüben des Sprungwurfes mit Langbank o Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen mittels Spiele in Kleingruppen (2:2, 3:3, 4:4) - Volleyball <ul style="list-style-type: none"> o Vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit kennenlernen o Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel erleben o Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial - Floorball 	

	<ul style="list-style-type: none">○ Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed spielen	<ul style="list-style-type: none">○ Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken- Badminton○ Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken○ Vermittlung des Wettkampfspiels	
--	---	--	--

Bewegung und Sport 1./2. Kl. MS

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele: <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen der oben angeführten Sportspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Sportspielregeln situationsbezogen immer wieder erklären und wiederholen - Schiedsrichterfunktion den Schülern übertragen 	

Bewegung und Sport 3. Kl. MS

Bewegungs- und Sportspiele			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken.	<p>Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Große Ballsportspiele - Basketball, Volleyball, Handball, Floorball <ul style="list-style-type: none"> o Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse o Durchführung des Wettkampfspiels o Austragung von schulinternen Turnieren - Badminton <ul style="list-style-type: none"> o Turniere im Einzel, Doppel und Mixed o Spaßturniere durchführen: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Große Ballsportspiele - Basketball, Volleyball, Handball, Floorball <ul style="list-style-type: none"> o Sicherung der Grundtechniken weiter ausbauen o Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden - Badminton <ul style="list-style-type: none"> o Vielfältige Übungs- und Spielformen kennenlernen o Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) o Wettkampfspiel 	

Bewegung und Sport 1. Kl. GS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
<p>Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden</p>	<p>Sportmotorische Grundlagen: Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen - zu erreichen durch: <ul style="list-style-type: none"> o Gerätelandschaften o Bewegungsgeschichten o Stationsbetrieb o Partnerübungen o Übungen mit dem Schwungseil <p>Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen: <ul style="list-style-type: none"> o vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen; - Werfen: <ul style="list-style-type: none"> o einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen - Springen: <ul style="list-style-type: none"> o über Hindernisse springen o einbeiniges und beidbeiniges Springen 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich ausdauernd bewegen - seine Körperkraft einsetzen - das Gleichgewicht halten - einfache Bewegungsabläufe koordinieren - Übungen an der Sprossenwand, Langbank - natürliche Bewegungen verbinden - Gegenstände und Bälle werfen und fangen - im Stehen verschiedene Sprungformen ausführen 	
<p>Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen</p>	<p>Formen der Bewegung kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versteckspiele - Orientierungsspiele ➔ Geografie - Pausenspiele (z.B. Tempelhüpfen, Gummi-Twist) - Schatzsuche - Eislaufen (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich im Freien sicher bewegen - sich im Freien/in der näheren Umgebung orientieren - die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen 	

	<ul style="list-style-type: none">- Klettern (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers)- Spielplatz- Rodeln (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers)- Skifahren (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers)		
--	---	--	--

Bewegung und Sport 2./3. Kl. GS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
<p>Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen - Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken erlernen - Unfallrisiken erkennen und Vorbeugemaßnahmen erlernen <p>Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hindernisparcours - Gerätelandschaften - Übungen an Stationen - Gymnastik - Einzel- und Partnerübungen - Zirkusspiele - Tauziehen 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen - mit Kleingeräten umgehen - am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) - Übungen zur Verbesserung der Körperspannung - Gleichgewicht schulen - Körperkraft bewusst einsetzen 	

Verschiedene Formen
des Laufens, Werfens
und Springens
anwenden

Laufspiele durchführen:

- Laufspiele zur Schulung der Ausdauer
- Reaktionsspiele
- Hindernisläufe
- Steigerungsläufe
- Startübungen aus verschiedenen Positionen

Springen:

- ein- und beidbeiniges Abspringen
- in die Höhe und Weite springen
- über Hindernisse springen
- Seilspringen

Werfen und Fangen:

- Ball- und Fangspiele
- Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex....)
- Werfen aus verschiedenen Positionen

- konzentriert laufen
- ausdauernd laufen
- beschleunigen und Lauftempo variieren
- rhythmisches Laufen

- verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren

- Verschiedene Wurfformen trainieren:
- Werfen und schleudern
- Würfe auf Ziele und in die Weite

Bewegung und Sport 2./3. Kl. GS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> - Ruhepausen gönnen - Beruhigungs- und Entspannungsspiele - Körperspannung und –entspannung - Wettkampfsituationen schaffen - Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten - Verteilen und einsammeln von Sportgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungs- und Erholungsphasen - Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen - Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten - Geräte korrekt verwenden 	
Sich im freien Gelände angemessen bewegen	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierungsspiele ➔ Geografie - Pausenspiele - Eis laufen (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Klettern (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Wandern - Laufen im Gelände - Rodeln (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Skifahren (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) 	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungsorientiertes Lernen: - sich im Freien sicher bewegen - sich in der Natur orientieren - Pausenhof/Spielplatz/Sportplatz als Bewegungsraum nutzen 	
2. Klasse. GB: Persönlichkeit. und Soziales (4h) Sich Neues zutrauen und Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen ➔ Musik	<ul style="list-style-type: none"> - Kooperationsspiele - Geräteparcours 	<ul style="list-style-type: none"> - →Kooperation mit anderen (helfen, sichern, gegenseitiges Vertrauen...) - →herausfordernde Situationen schaffen mit überschaubarem Risiko - →Ermutigung und Stärkung 	

Bewegung und Sport 4./5. Kl. GS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Boden- und Geräteturnen	Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe: <ul style="list-style-type: none"> - Vorübungen in den Handstand - Rolle vorwärts - Rad schlagen - Nackenstand - Zirkeltraining - Gymnastik mit Musik - Sprossenwand - Langbank, Kasten 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren - Wichtig: Hilfestellung bei Übungen mit Verletzungsrisiko - normfreies Turnen an Großgeräten 	

<p>Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</p>	<p>Lauf-,Wurf- und Sprungtechniken erlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen: <ul style="list-style-type: none"> o Siehe 2./3.Klasse o Staffelläufe - Springen: <ul style="list-style-type: none"> o Einführende Übungen zum Weit- und Hochsprung o Minitrampolin o Seilspringen gezielt einsetzen und üben - Werfen und fangen <ul style="list-style-type: none"> o werfen, prellen, dribbeln und passen o Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex...) o Medizinball stoßen o Ballweitwurf <p>Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unfallrisiken erkennen und Vorbeugemaßnahmen erlernen - Siehe 2./3.Klasse - Helfen und sichern erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen in vielfältigen Formen und Variationen - Ausdauerläufe - Variationen und Formen des Springens festigen - verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen - in/über/auf Ziele werfen - Geräte korrekt verwenden 	
---	---	--	--

Bewegung und Sport 4./5. Kl. GS

Sportmotorische Grundqualifikationen

Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten durchführen: <ul style="list-style-type: none"> - Wandern - Orientierungslauf ↗ Geografie - Eislaufen ((je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz der Lehrperson) - Skifahren (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Klettern (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) - Rodeln (je nach örtlichen und klimatischen Bedingungen und Kompetenz des Lehrers) 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen - sich in der Natur orientieren - die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen 	

Anmerkung zum Schwimmunterricht in der Grundschule:

Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten.

Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt:

- Laufen: Staffeln
- Werfen:
 - mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisbälle, Medizinbälle, ...);
 - einhändiger Wurf
 - Wurfposition: korrekte Beinsetzung
- Springen:
 - Sprungtechnik: einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen
 - Seilspringen
- Bodenturnen:
 - Rolle vorwärts
 - Rückenschaukel
 - Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates)
- Schwimmen
- Wintersportart

Bewegung und Sport 1./2. Kl. MS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
<p>Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p>	<p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus erleben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichts- u. allgemeine Koordinationsparcours, Stationsbetrieb, Übungsformen mit kurzem und langem Seil - Rhythmusschulung mit Geräten (z.B. Seil, Reifen, Koordinationsleiter) - „Slackline“ - Einfache Tricks beim Jonglieren <p>Physiologische Parameter kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiel- und Übungsformen mit variabler Belastungsintensität - Konditionsgymnastik - Zirkeltraining - Umkehrläufe, Zeitschätzläufe - Puls messen - Funktionsgymnastik <p>Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vergleichswettkämpfe (klassenintern bzw. klassenübergreifend) - Wettbewerbe / Wettkämpfe - Sporttage - Techniken verbessern - Einfache Trainingsformen kennenlernen 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Eigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) - Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit - Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausengestaltung - Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln - Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation - Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung durchführen - Lob erleben - Fördern der intrinsischen Motivation 	

		<ul style="list-style-type: none">- Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation- Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) führen- Gezielte Tipps geben- Individuelles Üben ermöglichen	
--	--	---	--

Bewegung und Sport 1./2. Kl. MS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	<p>Boden- und Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bodenturnen: <ul style="list-style-type: none"> o Rolle vw. Kerze, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad o (Langbank): gehen vw, rw, sw, Standwaage, - Kasten: <ul style="list-style-type: none"> o Auf- und Durchhocken, o Tau- und Stangenklettern o Techniken des Helfens und Sicherns <p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf: <ul style="list-style-type: none"> o Laufspiele, Lauf ABC, o Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, o Startübungen: Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf - Sprung: <ul style="list-style-type: none"> o Sprung- und Koordinationsübungen, o Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik, o Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung - Wurf und Stoß: <ul style="list-style-type: none"> o Wurfspiele mit verschiedenen Geräten o Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex <p>Bouldern und Sportklettern</p> <ul style="list-style-type: none"> o Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen und verbessern o Partnercheck o Top-Rope-Sicherung und Abseilen - Spotten 	<p>Boden- und Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grobform - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen - Vermittlung von Fachausdrücken - Matten- und Gerätesicherung <p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grobform - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) - Vermittlung von Fachausdrücken <p>- Sachgerechter Umgang mit Materialien</p> <p>- Übungen und Spiele zum Erlernen der Grundtechniken</p> <p>- Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Sicherung – der Sichernde wird durch einen zusätzlichen Schüler hintersichert</p>	

<p>Sport und Spiel im Freien ausführen</p>	<p>Motorische und sportliche Aktivitäten erleben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis, Brennballvariante, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf ➔ Geografie - Schneeschuhwanderung (nur 2. Klassen) ➔ Geografie - Eislaufen, Rodeln, Schilanglauf 	<p>Handlungsorientiertes Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen - Sicherheitsvorkehrungen treffen! 	
<p>Anmerkung zum Schwimmunterricht: aufgrund fehlender Infrastruktur wird auf die Bewegung im Wasser im Verlauf der 3 Mittelschuljahre nicht eingegangen.</p>			

Bewegung und Sport 3. Kl. MS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Antizipation und Körperspannung	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen: <ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsübungen und –parcours - Übungen zur Körperspannung - Fangspiele - Orientierungsspiele im Raum 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen - Prävention von Unfällen - Schulung des peripheren Sehens 	
Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten kennnenlernen	Boden- und Geräteturnen <ul style="list-style-type: none"> - Bodenturnen: <ul style="list-style-type: none"> o siehe 1./2. Klasse - Trampolin: <ul style="list-style-type: none"> o Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung o Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke), o Flugrolle (je nach Fähigkeiten der Klasse und einzelnen Schüler durchführen) - Kasten: <ul style="list-style-type: none"> o siehe 1./2. Klasse: Tau- und Stangenklettern, Techniken des Helfens und Sicherns Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> - Lauf: <ul style="list-style-type: none"> o siehe 1./2. Klasse Tempowechseläufe - Sprung: <ul style="list-style-type: none"> o siehe 1./2. Klasse: Weitsprung normal - Wurf und Stoß: 	Boden und Geräteturnen <ul style="list-style-type: none"> - Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse MS - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden und Geräteturnen durchführen - Vermittlung von Fachausdrücken - Matten- und Gerätesicherung durchführen Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> - Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. MS - Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente 	

	<ul style="list-style-type: none">○ siehe 1./2. Klasse: Sportarten und Disziplinen und deren Regeln	<p>der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen)</p> <ul style="list-style-type: none">- Vermittlung von Fachausdrücken- Alle zwei Jahre Olympische Spiele behandeln	
--	---	--	--

Bewegung und Sport 3. Kl. MS

Sportmotorische Grundqualifikationen			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten kennenlernen	Bouldern und Sportklettern <ul style="list-style-type: none"> ○ Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen und verbessern ○ Partnercheck ○ Top-Rope-Sicherung und Abseilen – Spotten 	<ul style="list-style-type: none"> - Sachgerechter Umgang mit Materialien - Übungen und Spiele zum Erlernen der Grundtechniken - Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Sicherung – der Sichernde wird durch einen zusätzlichen Schüler hintersichert 	
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms kennenlernen: <ul style="list-style-type: none"> - Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls) - Ausdauertraining (Dauermethode, Intervalltraining), Kraft-, Schnelligkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> - Pulskontrolle und –Interpretation - Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) führen - Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln - Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen 	
Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten erleben: <ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis, Brennballvariante, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf ➔ Geografie - Schneeschuhwanderung (nur 2. Klassen) ➔ Geografie - Eislaufen, Rodeln, Schilanglauf 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen - Sicherheitsvorkehrungen treffen! 	

Anmerkung zum Schwimmunterricht: Aufgrund fehlender Infrastruktur wird auf die Bewegung im Wasser im Verlauf der 3 Mittelschuljahre nicht eingegangen.

Bewegung und Sport 1. Kl. GS

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Wahrnehmungsspiele kennenlernen: z.B. "Binde-Kuh-Spiele" z.B. Roboter z.B. Vampirspiel ...	Handlungsorientiertes Lernen: - die einzelnen Körperteile benennen - sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...)	
Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	Musik und Bewegung z.B. Pantomime z.B. Darstellen von Begriffen z.B. Spiegel- und Imitationsübungen z.B. Phantasiereisen	- auf Geräusche, Signale reagieren - einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie, Gasse) - Bewegungen imitieren - sich zu Musik bewegen ➔ Musik - sich durch Bewegungen mitteilen ➔ Musik	
1.Klasse GB: Gesundheit (4h) Achtsam mit dem Körper umgehen und Schutz- und Risikofaktoren für die eigene Gesundheit einschätzen ➔ Naturwissenschaften	Körperwahrnehmung mit allen Sinnen: z. B. Atemübungen z. B. Traumreisen z. B. Yogaübungen z. B. Konzentrationsübungen Bewegungslandschaften aufbauen: z.B. Piratenturnen...	- Körperreaktionen untersuchen (Herzschlag spüren, Atem spüren) - An- und Entspannung der Muskulatur - sicherer Aufbau und Umgang mit Sportgeräten - durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten das „Bewegungsgedächtnis“ erweitern - Sportgeräte benennen	

Bewegung und Sport 2./3. Kl. GS

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken, Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltung und Tänze: ➔ Musik - Tiere nachahmen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vierfüßlergang, Krebsgang, Froschsprung, Häschensprung ○ Wahrnehmungs- und Fangspiele... ○ Platzwechselspiele 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen - natürliche Bewegungen flüssig verbinden - einfache Tänze imitieren 	
Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache: <ul style="list-style-type: none"> - Nachahmungsspiele - Darstellungsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken - koordinative Übungen mit Musik 	

Bewegung und Sport 4./5. Kl. GS

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik mit Musik - Bewegungen zur Musik 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik ➔ Musik 	
Physiologisch Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus: <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsübungen und Erholungsphasen - Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen - die Körperhaltung verbessern - die Atmung kontrollieren 	
Folgende verbindliche Inhalte sind festgelegt: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung zur/mit Musik 			

Bewegung und Sport 1./2. Kl. MS

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks kennenlernen: <ul style="list-style-type: none"> - Tänzerische Aufwärmspiele: Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen Funktionsgymnastik - Basic Aerobic (grundlegende Schritte), - Rock'n'roll - Grundschrirte zu einer einfachen Choreographie verbinden (z.B. Aerobic) - Rope Skipping Jonglieren, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen - Einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz ➤ Musik, Gymnastik und Aerobic imitieren - Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktueller Musik ausführen - Fachbegriffe im Unterricht verwenden 	
Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden behandeln: <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten - Zirkeltraining - Laufgymnastik - Ausdauerparcours - Laufbiathlon - Ausdauertests 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit/ohne Musik erleben - Freudvolles Sporttreiben erfahren - Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; - Folgen von Bewegungsmangel – Prävention durch Bewegung 	
Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen kennenlernen: <ul style="list-style-type: none"> - Auf- und Abbau von Stationen im Sportunterricht - Heben und Tragen, Muskelfunktionen, richtiges Sitzen ➤ Naturwissenschaften 	<ul style="list-style-type: none"> - Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern 	

	<ul style="list-style-type: none">- Hilfe (Projekt Mini Anne)- Sportverletzungen (Vermeiden und Vorbeugen)- Körperpflege<ul style="list-style-type: none">➤ Technik	<ul style="list-style-type: none">- Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen- Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen- Mit Geräten sorgfältig umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	
--	---	---	--

Bewegung und Sport 3. Kl. MS

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Teilkompetenzen: Fähigkeiten, Fertigkeiten	Themenfelder, Handlungsfelder, Kenntnisse, Begriffe Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Lernmethoden, Arbeitstechniken Möglichkeiten fächerübergreifenden Lernens	Ergänzungen und Zeitplan
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und –strategien erproben: <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerspiele und –tests durchführen - Spiele zum Umgang mit Aggressionen, Kooperationsspiele durchführen - Spiele mit hohem sozialen Charakter (Bodyguardvölkerball, Sanitäterspiel...) einsetzen - Vertrauensspiele erleben 	Handlungsorientiertes Lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen - Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren - Ängste abbauen, Freude vermitteln, Loben, Schulung der Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen 	
Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und Psychische Veränderungen wahrnehmen: <ul style="list-style-type: none"> - Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen - Ernährung und Sport ➔ Naturwissenschaften - Pulsmessung ➔ Naturwissenschaften - Doping ➔ Naturwissenschaften - Sportverletzungen (Vermeiden, Vorbeugen, Behandeln) - Hygiene (Schweißbildung) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit - Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen - Betonung der Haltung prophylaxe 	

Bewegung und Sport 1./2. Kl. MS

Gesellschaftliche Bildung (4h)			
Bereich	Kompetenzorientierte Bildungsziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lernmethoden, Arbeitstechniken
Gesundheit 1. Klasse	Den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die Gesundheit erkennen ➤ Naturwissenschaften	Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen Haltungsprophylaxe: Richtiges Tragen, Heben und Sitzen	
Gesundheit 2. Klasse	Gesundheitliche Gefahren einschätzen und sich sowohl präventiv als auch in Notsituationen verantwortungsbewusst verhalten	Lawinenkunde: Theorie und Praxis Helfen und Sichern im Boden- und Geräteturnen Kräftigung des Stützapparates sowie der Rumpfmuskulatur zur Vermeidung von orthopädischen Problemen	Schneeschuhwanderung, Stützsprünge über Langbank, Häschensprünge am Boden, Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht

Bewegung und Sport 3. Kl. MS

Gesellschaftliche Bildung (3h)			
Bereich	Kompetenzorientierte Bildungsziele	Themen/Inhalte	Mögliche Lernmethoden, Arbeitstechniken
Gesundheit	Den eigenen Körper pflegen und den Körperkult kritisch hinterfragen	Körperpflege Ganzheitliche Gesunderhaltung des eigenen Körpers durch Bewegung und Training Haltungsprophylaxe: Richtiges Tragen, Heben und Sitzen	
Gesundheit	Über das Spannungsfeld zwischen Genuss, Konsum und Sucht reflektieren und das eigene Handeln hinterfragen	Sportliche Bewegung als Beitrag zu psychisch-emotionalem Wohlbefinden	
Gesundheit	Grundlegende Elemente der 1. Hilfe kennen	Erste Hilfe: Notfallcheck, Stabile Seitenlage, Herzdruckmassage (Mini Anne) Notruf, Behandlung alltäglicher Sportverletzungen	