

Fachcurriculum

Bewegung und Sport

4./5. Klasse Grundschule

Schulsprenkel Leifers



Fachcurriculum: Bewegung und Sport – 4. + 5. Klasse Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann...

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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Angestrebte Inhalte	Vorschläge zur Umsetzung	
					Methodisch-didaktische Hinweise	Anregungen (Buchtipps / Material)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführe</p> <p>Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen</p>	<p>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken</p>	<p>1, 2, 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren - Turnen an Großgeräten - Geräte sportartspezifisch nutzen - motorischen Grundfähigkeiten sportartspezifisch nutzen - Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik - einfache Tanzschritte kombinieren - den Körper kennenlernen - die Körperhaltung bewusst einnehmen und zur gesunden Körperhaltung anregen - Körperspannung und -entspannung - die Atmung kontrollieren - Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und Belastung erkennen, auf körperliche Belastungen reagieren - Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Konditionsgymnastik - Hindernisläufe - Rolle vor- und rückwärts - Handstand an der Wand - Zirkeltraining - Gerätelandschaften - Leichtathletische Grundübungen - Themenparcours - Bewegung zu moderner Musik - einfache Tänze - Aerobic - Konditionsgymnastik mit Musik - Entspannungs- und Regenerationsübungen - Stretching - Funktionsgymnastik - Pulskontrolle vor und nach der Belastung - Vorbildfunktion von Seiten der Erwachsenen 	<p><u>Fächerübergreifende Anregungen:</u></p> <p>Musik: Lieder und Tänze</p> <p>Deutsch: Lieder und Reime</p> <p>Italienisch: Lieder in ital. Sprache</p> <p>Englisch: Lieder in engl. Sprache</p> <p>Mathematik: Statistik, Wahrscheinlichkeit, Diagramme, Tabellen</p> <p>Naturwissenschaften: Unser Körper</p>

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Angestrebte Inhalte	Vorschläge zur Umsetzung	
					Methodisch-didaktische Hinweise	Anregungen (Buchtipps / Material)
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartsspezifisch anwenden	Sportspiele und ihre Regeln Regeln der Fairness	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitsläufe im Hochstart, Tiefstart und Fallstart durchführen - Laufen in vielfältigen Formen und Variationen - Variationen und Formen des Springens festigen - Springen an Geräten: Festigen des Bewegungsablaufs - Anlauf, Absprung, Landung - Verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprintläufe - Ausdauerläufe - Reaktionsspiele - Staffelläufe - Verfolgungsläufe - Fangspiele - Laufen über Hindernisse - Überholläufe - Weitsprung - Hochsprung - Grätschsprung - Strecksprung - Springen über und mit Geräten: Sprungbrett, Minitrampolin, Kasten... - Seilspringen - Wurfstationen - Ballweitwurf - Beidseitigkeit fördern - werfen, prellen, dribbeln und passen - Werfen auf stillstehende Objekte/Ziele: Dosenwerfen, Korbwerfen... - Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten: Gummiring, Frisbee, Vortex... - in/über/auf Ziele werfen 	<p><u>Fächerübergreifende Anregungen:</u></p> <p>Mathematik: Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme</p>

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Angestrebte Inhalte	Vorschläge zur Umsetzung	
					Methodisch-didaktische Hinweise	Anregungen (Buchtipps / Material)
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Sich in Sportspielen aktiv einbringen</p> <p>Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</p>	<p>Sportspiele und ihre Regeln</p> <p>Regeln der Fairness</p>	1, 3	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen - schrittweise Einführung von Sportspielen - Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten - Variationen von Sportspielen - sportartspezifische Begriffe kennen - angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage - faires Kämpfen - vertrauen und sich verlassen können - respektvoller Umgang mit den Gegnern und Mitspielern - angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage - Spielgeräte angemessen benutzen - Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren und -tätigkeiten übernehmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Minibasket - Badminton - Hallenhockey - Fußball - Minivolleyball - Minihandball - Brennball - Übungen und Spiele zu zweit und in der Gruppe - Vertrauensspiele - Spiele zur Teamfähigkeit - Regeln der Fairness - Mannschaftsspiele - Vor- und Nachbesprechung von Spielen und Wettbewerben 	<p>www.sportunterricht.de</p> <p>www.sportunterricht.ch</p> <p>www.die-schnelle-sportstunde.de</p>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	1, 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - Schatzsuche vorbereiten und ausführen - Ausflüge, Lehrausgänge, Wanderungen 	<ul style="list-style-type: none"> - sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen - sich in der Natur orientieren und die nähere Umgebung je nach örtlichen Möglichkeiten als Bewegungsraum nutzen - durch Zusammenarbeit mit Vereinen neue Aktivitäten und Sportarten kennen lernen und dabei neue Bewegungserfahrungen machen 	<p><u>Fächerübergreifende Anregungen:</u></p> <p>Geografie: Radführerschein, Landschaftsformen und Karten lesen</p> <p>www.scool.ch</p> <p>www.fiso.it</p> <p>www.solv.ch</p> <p>www.orientteering.ch</p> <p>Zusammenarbeit mit dem SSV Leifers</p>