

Schulcurriculum Bewegung und Sport 4. und 5. Klasse

Bereich	Kompetenzen	Inhalte	Methodische Umsetzung
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Der Schüler/die Schülerin</p> <ul style="list-style-type: none"> • kann verschiedene Bewegungsabläufe und Körperhaltungen koordiniert ausführen. • kann körperliche Reaktionen auf Belastung einschätzen und sich anpassen. • kann sich rhythmisch bewegen und Schrittfolgen ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Übungen • Tänze • Veränderung von Atmung, Herzfrequenz und Muskeltonus 	<ul style="list-style-type: none"> • natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren (z.B. Hindernislauf) • motorische Grundfertigkeiten sportartspezifisch nutzen • Bewegung unter Zeitdruck • an Großgeräten turnen(z.B. Bock) • Einfache Tanzschritte kennenlernen • Rhythmisches Bewegen • Körperliche Veränderungen Wahrnehmen und auf Belastung reagieren • Körperspannung und Entspannung wahrnehmen • Atmung kontrollieren • Puls messen, einschätzen und berechnen
Sportmotorische Grundqualifikationen	<p>Der Schüler/die Schülerin</p> <ul style="list-style-type: none"> • kann unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden. • kann Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen. • kann eigene sportmotorische Fähigkeiten einschätzen, bewusst einsetzen und dabei Sicherheitsbestimmungen beachten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Wurf-, und Sprungtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • In Schnelligkeitsläufen Hochstart und Tiefstart durchführen • Versch. Laufarten üben • Variationen von Sprüngen kennenlernen • Springen an Geräten • Werfen und Fangen mit versch. Wurfgeräten (werfen, prellen, dribbeln, passen und schleudern) • Zielwürfe und Weitwurf einüben
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Der Schüler/die Schülerin</p> <ul style="list-style-type: none"> • kann sich in Sportspielen aktiv einbringen und Spielstrategien anwenden. • kennt Spielregeln und hält sie ein. • kann andere unterstützen, Hilfe annehmen und den Mitspielern fair begegnen. • zeigt angemessenes Verhalten bei Sieg oder 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele • Fair-Play • Teamfähigkeit • Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen • Sportspiele und deren Regeln kennen • Sportartspezifische Begriffe kennen • Angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage

	Niederlage.		<ul style="list-style-type: none"> • Spielgeräte angemessen benutzen
Bewegung und Sport im Freien	Der Schüler/die Schülerin <ul style="list-style-type: none"> • kann Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen. • kann Gefahren erkennen und sich angemessen verhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten im Freien 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennenlernen • Nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen