

Fachcurriculum Sport

Bewegungsfelder	Kompetenzen	Inhalte der Eingangsphase	Inhalte der Jahrgangsstufe 3/4
Spiele	<p>... kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele ... leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander ... beherrschen einfache Ballfertigkeiten ... üben und reflektieren Spieltaktiken ... kennen festgelegte Regeln, entwickeln Regeln und sind bereit danach zu handeln ... erwerben sportspielübergreifende koordinative und konditionelle Fähigkeiten</p>	<p>Spielformen ohne und mit unterschiedlichen Spielgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • miteinander auf kleinen Spielfeldern und in kleinen Mannschaften spielen • Fangen und Werfen, Prellen/Dribbeln • Einfache Spielregeln und Spielideen • Fairplay (Regeln einhalten und „verlieren können“) 	<p>komplexere Spiele und Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • variantenreiche und kreative Spielideen • mit- und gegeneinander spielen • Fangen und Werfen, Prellen/Dribbeln u.a. • Grundlegende Spielideen der Torwurfspiele, der Torschussspiele und der Rückschlagspiele kennen lernen • Fairplay (Regeln einhalten und „verlieren können“) <p>→ Völkerballturnier</p>
Turnen	<p>... kommunizieren beim Auf- und Abbau ... kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten</p> <p>... reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transport von Turngeräten • Sicherheit beim Turnen mit Geräten <p>→ Gerätführerschein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Geräte-landschaften <p>→ Aufbau von Bewegungslandschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Körper-spannung zu zweit • Turnerische Grundfertigkeiten (Stütz- und Haltebewegungen, Roll- und Sprungbewegungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Transport von Turngeräten • Sicherheit beim Turnen mit Geräten • Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften <p>Partnerakrobatik und zugehörige Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden, Absprung von einem Sprungbrett <p>→ Handstand (Handstand an die Wand), Radschlag</p>

	<p>... gestalten und üben turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <p>... können Körperspannung halten</p> <p>... kooperieren beim Turnen</p>	<p>→ Rolle vorwärts/rückwärts</p> <p>→ Standwaage</p> <p>→ Aufhocken auf einen Kasten u.a.</p>	<p>→ Hockwende und Hocksprung über den Kasten</p>
<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<p>... erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen</p> <p>... nehmen Wettkampfformen als Herausforderung an</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitige Lauf-, Sprung-, und Wurferfahrungen • leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform (Sprint, Wurf, Sprung) • Schnelligkeit und Ausdauer <p>→ Bundesjugendspiele</p> <p>→ AOK-Laufabzeichen</p> <p>→ Nikolauslauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitige Lauf-, Sprung-, und Wurferfahrungen • leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform (Sprint, Wurf, Sprung, Staffel) • Schnelligkeit und Ausdauer <p>→ Bundesjugendspiele</p> <p>→ AOK-Laufabzeichen</p> <p>→ Schlosscross</p> <p>→ Nikolauslauf</p>
<p>Raufen Und Ringen</p>	<p>... verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Raufen und Ringen</p> <p>... wenden grundlegende Fertigkeiten an</p> <p>... kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen, halten diese ein und wenden sie an</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Körper-spannung und zum Gleichgewicht • Körperkontakt und Vertrauensspiele • Respekt und Grenzen • Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen • Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe • Faires Raufen und Ringen (Regeln einhalten, z.B. Stopp-Regel, Begrüßungsrituale) • Kräfte messen und einschätzen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Körper-spannung und zum Gleichgewicht • Körperkontakt und Vertrauensspiele • Respekt und Grenzen • Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen • Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe • Faires Raufen und Ringen (Regeln einhalten, z.B. Stopp-Regel, Begrüßungsrituale) • Kräfte messen und einschätzen

<p>Schwimmen</p>	<p>... setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander</p> <p>... erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens</p> <p>... können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden</p> <p>... können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit-, Rückenlage</p> <p>... beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform</p> <p>... wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist</p> <p>... wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an</p> <p>... stellen Sicherheit am und im Wasser her</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung (Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser, Auftriebs- und Lageübungen u.a.) • Wasserbewältigung (Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen, Ausatmen unter Wasser und Springen, Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille u.a.) • ausgewählte Schwimmtechniken in der Grobform beherrschen (Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel u.a.) • Bade- und Schwimmregeln Schwimmbad Badlantic Ahrensburg → Abnahme von Schwimmabzeichen
-------------------------	---	--	---

<p>Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen</p>	<p>... erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen ... nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um ... können mittanzen und vortanzen ... gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik • Seilspringen • Kindertänze • Bewegungslieder und einfache Tänze gestalten, improvisieren und präsentieren • eigene Bewegungs-kompositionen → Aufführungen auf Schulfesten 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik • Seilspringen → Ropeskipping-Kurs • Traditionelle und moderne Tänze • Bewegungslieder und einfache Tänze gestalten, improvisieren und präsentieren • eigene Bewegungskompositionen → Aufführungen auf Schulfesten
<p>Rollen, Gleiten, Fahren</p>	<p>... nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte und können sich damit fortbewegen ... erwerben Grundfertigkeiten → Regulation von Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit ... kennen Regeln zum Umgang und reflektieren ... schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte (Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen, Fahrrad u.a.) • Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten, Rücksichtnahme in der Gruppe → Flitziführerschein 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte (Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen, Fahrrad u.a.) • Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten, Rücksichtnahme in der Gruppe → Fahrradprüfung
<p>übergreifend</p>	<p>... halten sich fit ... zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel ... gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um</p>		