

Bewegung und Sport 4. und 5. Klasse

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

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Lerninhalte/Ziele
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		
Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Zirkeltraining Konditionsübungen Hindernisläufe Rolle vor- und rückwärts beherrschen Sprossenwand, Leiter, Schwebebalken, Kasten, Kletterseile, Kletterstangen..) Bewegung zu moderner Musik. Aerobic Tänze: Erlernen von Schrittfolgen bei Tänzen
Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	Entspannungs- und Regenerationsübungen Stretching

Sportmotorische Grundqualifikationen

Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden

Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken

Sprintläufe
Reaktionsspiele
Staffelläufe
Verfolgungsläufe
Fangspiele
Laufen über Hindernisse
Ausdauerläufe
Hürdenläufe

werfen, prellen, dribbeln und passen
Wurfstationen
Korbwerfen

Weitsprung
Grätschsprung
Strecksprung
Springen über Geräte
Sprungbrett
Minitrampolin
Seilspringen gezielt einsetzen und üben

Bewegungs- und Sportspiele		
Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Minibasket Badminton Fußball Minivolleyball Minihandball Brennball Völkerball (mit verschiedenen Variationen)
Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	Spiele für den Frieden Einsatz des „Sport 4 Peace Würfels“
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser		
Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	Wandern oder Laufen Leichtathletik auf dem Sportplatz
Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik	Wassergewöhnung Brustschwimmen oder Kraulen (mit und ohne Schwimmhilfen)