

Bewegung und Sport 1. Klasse Grundschule

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	Die Schülerin/der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge,	Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Körpererfahrung und Bewegungsabläufe				
Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	<p>Bewegungen mit dem ganzen Körper durchführen</p> <p>Bewegungen mit den Armen, den Beinen, dem Kopf ausführen</p> <p>willkürliche muskuläre Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile wahrnehmen</p> <p>Körperpositionen finden und erfinden</p> <p>dynamische und statische Gleichgewichtsübungen ausführen</p>	<p>sich strecken, rundmachen, beugen</p> <p>Zappeln mit den Beinen, Greifen mit den Zehen</p> <p>in Rücken-, Bauch-und Seitenlage, im Schneidersitz, im Kniestand und im Stand</p> <p>Körperhaltungen in verschiedenen Lagen in Ruhe und Bewegung, verschiedene Arten des Sitzens, des Stehens</p> <p>Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten zwischen und auf Bodenmarkierungen, auf Langbänken ...</p> <p>Steigen über Hindernissen</p>	

		<p>einfache Aufstellungsformen annehmen</p> <p>Bewegungen imitieren</p> <p>die einzelnen Körperteile benennen</p> <p>sich im Raum orientieren</p>	<p>Stehen auf einem Bein</p> <p>Kreis, Gasse, Linie</p> <p>Spiegel – und Imitationsübungen</p> <p>Raumorientierungsspiele ((rechts, links, vorwärts, rückwärts..), Wahrnehmungsspiele</p>	
Sich mit Körper, Bewegung und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	<p>sich zu Musik frei bewegen</p> <p>verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen</p> <p>auf Geräusche und Signale reagieren</p> <p>sich durch Bewegungen mitteilen</p>	<p>Bewegungsgeschichten</p> <p>Zirkusspiele</p> <p>Pantomime</p> <p>Darstellen von Begriffen</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Musik und Bewegung</p>	
Sportmotorische Grundqualifikationen				
Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	<p>sich ausdauernd bewegen</p> <p>seine Körperkraft einsetzen</p> <p>einfache Bewegungsabläufe koordinieren</p> <p>seine Fortbewegungsgeschwindigkeit variieren</p> <p>seine Dehn- und Bewegungsreichweite positiv beeinflussen</p>	<p>Lauf -, Staffel – und Wettspiele</p> <p>Hindernisläufe</p> <p>Ausführung verschiedener Fortbewegungsmöglichkeiten: Gehen, laufen, robben, krabbeln, springen, hopsen..</p> <p>Übungen mit Kleingeräten</p> <p>Übungen mit Alternativgeräten (Luftballons, Bohnensäckchen, Karton..)</p> <p>Sprungübungen</p> <p>Koordinationsübungen</p>	

			verschiedene MÜR Reaktionsübungen (reagieren auf verschiedene optische und akustische Signale) einfache Dehnübungen	
Bewegungs- und Sportspiele				
Am Gemeinschafts - spiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten	Spiele und ihre Regeln	mit verschiedenen Gegenständen in verschiedenen Situationen spontan und kreativ spielen Laufspiele mit einfachen Anforderungen an Regelverständnis und Sozialverhalten ausführen Kraft-und Geschicklichkeitsspiele in einfachen Formen bewältigen am Spiel teilnehmen Anleitungen und Regeln beachten	Ampelspiele Sportpolizisten Kinderspiele Fangenspiele Platzsuchspiele Nummern-, Massen-und Gruppenwettläufe Zieh-und Schiebekämpfe zu zweit und in kleinen Gruppen (auch in Freizeitformen: Tempelhüpfen, Gummitwist ...) kleine Ballspiele Koordinationsspiele	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser				
Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen, ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen	Formen der Bewegung	die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen sich im Freien in der nahen Umgebung orientieren Projekt „Schwimmen“	Spiele im Freien Naturerfahrungsspiele Geländespiele Orientierungsspiele vom Referenten abhängig	