

Bewegung und Sport 4. 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	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	den Körper in unterschiedlichen Situationen und Positionen wahrnehmen und lernen seine Reaktionen zu kennen und zu steuern sich rhythmisch nach Geräuschen, Klängen, Musik, Sprache und Bildern bewegen gebundene und freie Gestaltungen entwickeln und präsentieren Tanzschritte erweitern	Bewegung zu moderner Musik Tänze Aerobic Erlernen von Schrittfolgen bei Tänzen Kreuzschritt, Wiegeschnitt ...	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	Körperbewusstsein entwickeln	bewusst machen einer guten Haltung bewusst machen der Atmung, vor allem der Ausatmung Puls fühlen und messen Erkennen des Zusammenhanges zwischen Puls und Belastung Notwendigkeit der Körperspannung bei Haltung und Bewegung erkennen Erkennen der Erholungsmöglichkeit durch Entspannung	

Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<p>kürzere Strecken schnell und längere Strecken ausdauernd laufen</p> <p>in die Weite und in die Höhe, auch mit Hilfsmitteln springen und Sprunggelegenheiten in der natürlichen Umgebung wahrnehmen</p> <p>mit verschiedenen Wurfgeräten aus dem Stand und aus dem Anlauf weit, hoch, auf und in Ziele werfen</p>	<p>Laufen mit Tempo-, Rhythmus- und Richtungsänderungen in Spiel- und Übungsformen</p> <p>Laufen über Hindernisse (Seile, Bänke, Kinderhürden ...)</p> <p>Kniehebeläufe, Ballenläufe, Anfersen, Laufspiele</p> <p>Vorgabeläufe, Verfolgungsläufe, Gruppenwettläufe</p> <p>Pendel- und Umkehrstaffel über kurze Distanzen</p> <p>Zeitgenauigkeitsläufe</p> <p>Fahrtspiel</p> <p>Minutenläufe</p> <p>Sprünge über niedere Hindernisse</p> <p>Sprünge von Absprunghilfen</p> <p>Standweitsprünge</p> <p>Sprünge aus markierten Zonen (auch mit 3 und 5 Schritten Anlauf)</p> <p>Steigesprünge und Hocksprünge auf Mattenstapel</p> <p>Werfen mit verschieden großen und verschieden schweren Bällen</p> <p>Zielwurf in Spielformen</p> <p>Werfen aus der Schrittstellung</p> <p>Werfen aus dem Angehen mit 3 Schritten und 5 Schritten</p> <p>Werfen aus dem Anlauf mit Impulsschritt z.B. Hoch-Weitwurf über ein Tor, eine Schnur</p>	
--------------------------------------	--	----------------------------------	---	---	--

Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	komplexe Spielideen verstehen und Spiele selbstständig organisieren Laufspiele mit gesteigerten Anforderungen an Geschicklichkeit, Ausdauer ausführen Kraft- und Geschicklichkeitsspiele mit gesteigerten Anforderungen an das soziale Verhalten ausführen Ballspiele mit gesteigerten Anforderungen an das Zusammenspiel innerhalb der Gruppe ausführen	gängige Spiele: Fang-, Kraft-, Gewandtheits-, Wett- und kleine Sportspiele Platzsuchspiele, Fangspiele (auch Parteifangspiele) Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe Zieh- und Schiebekämpfe auch als Parteispiele ... Weiterführen der Spiele mit einfachen Regeln: Wandballspiele, Treffballspiele, Abfangspiele ... Regeln erfinden bzw. ausbauen oder verändern	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	Spielregeln akzeptieren, verändern, erfinden und alle Mitspieler in das Spiel einbeziehen Regelverständnis und Kooperationsbereitschaft zeigen	Problemlösungsspiele Hilfestellungen an den Großgeräten und bei Bodenübungen geben Spielregeln einhalten	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen sich in der Natur orientieren die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	Boccia Wandern Orientierungslauf Leichtathletik auf dem Sportplatz Eislaufen Rodeln	
	Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechniken	Projekt „Schwimmen“	vom Referenten abhängig	