

Bewegung und Sport 5. 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	Bewegung und Zeit bewusst kombinieren Geräte selbständig und sportartspezifisch nutzen sich mit und ohne Musik rhythmisch bewegen Schrittfolgen beim Tanzen einhalten und richtig ausführen	Themenparcours auf Zeit bewältigen Zirkeltraining Akrobatik Konditionsgymnastik mit Musik Aerobic Bewegung zu moderner Musik	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	den Puls messen, einschätzen und berechnen Körperv Veränderungen wahrnehmen und Belastungen anpassen Körper spannen und entspannen bewusst eine gesunde Körperhaltung einnehmen Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit erkennen und benennen	Dehnungsübungen Entspannungsübungen Funktionsgymnastik	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<p>Schnelligkeitsläufe im Hochstart, Tiefstart und Fallstart durchführen Laufen in vielfältigen Formen und Variationen Ausdauerläufe durchführen</p> <p>Variationen und Formen des Springens festigen an Geräten springen</p> <p>verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen in/über/auf Ziele werfen Weitwurf verschiedene Wurfformen festigen: Werfen, schleudern und stoßen den Ball in der Luft halten</p>	<p>Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Rundläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Hindernis- und Hürdenlauf Überholläufe</p> <p>Weitsprung Hochsprung Dreisprung Grätschsprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben</p> <p>werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex..) Kugel stoßen Ballseitwurf</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen schrittweises Einführen von Sportspielen Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten Variationen von Sportspielen anbieten sportartspezifische Begriffe kennen Spielgeräte angemessen benutzen	Basketball Badminton Hallenhockey Fußball "Familytennis" Volleyball Handball Brennball	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage zeigen Teamfähigkeit zeigen fair spielen Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen	Wettkämpfe, Kooperationsspiele, Mannschaftsspiele	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot erkennen 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 Schwimmtechnik	Projekt „Schwimmen“	vom Referenten abhängig	