

**SCHULINTERNES CURRICULUM
der Bugenhagen Schule**

Sport



Inhalt

1. Allgemeine Hinweise

1. Rhythmisieren, gestalten, tanzen

2. Spielen

3. Sich an und mit Geräten bewegen (Turnen)

4. Laufen, springen, werfen

5. Sich im und auf dem Wasser bewegen

6. Raufen und Ringen

7. Rollen, Gleiten, Fahren

Allgemeine Hinweise:

- Jede Klasse wird vom Sportlehrer/in vor der Turnhalle abgeholt und geht gemeinsam mit der Lehrkraft in die Sporthalle
- Die Kinder tragen im Sportunterricht passende Kleidung (Sportkleidung)
- Kinder ohne Sportkleidung oder fehlenden Teilen nehmen nicht aktiv am Sportunterricht teil, sondern erhalten einen Beobachtungsauftrag
- Es wird sich ohne Ausnahmen nach dem Sportunterricht umgezogen
- Der Schmuck ist abzunehmen
- Haare ab schulterlänge sind zusammenzubinden. Dies gilt für Mädchen wie für Jungen
- der Geräteraum für die Grundschule wird jeder Stunde geschlossen
- Schüler/innen betreten den Geräteraum nur nach Absprache
- Es wird nicht ohne Freigabe und /oder Sicherung auf Geräte geklettert (Sprossenwände, Mattenwagen und alle weiteren Aufbauten)

Teilnahme an Sportwettkämpfen in Lübeck:

- Staffeltag (zu Beginn jedes Schuljahres)
- Crosslauf
- Erlebnisturnen (Klasse 1/2)

Übergeordnete Sinnperspektiven:

1. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
2. kooperieren, Wettkämpfen und sich entwickeln
3. Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
4. etwas wagen und verantworten
5. sich körperlich ausdrücken und gestalten
6. Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Rhythmisieren, gestalten, tanzen

In diesem Bewegungsfeld steht die Verbindung zwischen Eindruck, Empfindung und Ausdruck im Vordergrund, was die ganzheitliche Auseinandersetzung kennzeichnet. Rhythmische Bewegungen schaffen so die Verbindung zwischen Lernendem und Umwelt.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- lernen rhythmische Grundformen kennen, die mit dem eigenen Körper erzeugt werden können- kommunizieren und kooperieren miteinander- erfassen Rhythmen und können sich rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none">- Tamburin, Musik- Kindertänze- Seilspringen- Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und schwingen- bewegen mit Handgeräten (Tücher, Ringe, Bälle)

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- lernen rhythmische Grundformen kennen, die mit dem eigenen Körper erzeugt werden können- kommunizieren und kooperieren miteinander- gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none">- Umgestalten von Vorgemachtem- traditionelle und moderne Tänze- Seilspringen- Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum- bewegen mit Handgeräten (Tücher, Ringe, Bälle) -> Erarbeitung einer Choreo

Spielen

Spielerische Bewegungsformen bilden die Grundlage und die Voraussetzung für eine umfassende Bewegungsförderung und ermöglichen die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie eröffnen den Kindern eine kreative Welt voller Bewegungsspiele und Varianten der großen Sportspiele. Die Kinder sollen unterschiedliche Spielmaterialien kennenlernen und diese in Spielsituationen einsetzen.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele- kooperieren im Spiel- beherrschen einfache Ballfertigkeiten- kennen festgelegte Regeln, handeln nach diesen und entwickeln die weiter- zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz	<ul style="list-style-type: none">- Ballschule (Werfen, Fangen, Prellen/Dribbeln)- Fairplay thematisieren- kleine Spiele (z.B. Ticken, Ballspiele etc.)- Spiele mit Kleingeräten (Bank, kleiner Kasten, Matten)- kleine Mannschaften, überschaubare Spielfelder

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- kooperieren im Spiel- leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander- Gestalten sportspielübergreifende Ballspiele	<ul style="list-style-type: none">- große Spiele in abgewandelter Form (Floorball, Fußball, Handball etc.)- sportspielübergreifende Taktik: Ziele treffen, Zusammenspielen, sich positionieren, anbieten und orientieren- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten- Weiterentwicklung kleiner Spiele (z.B. Ticken)

Sich an und mit Geräten bewegen (Turnen)

Das Bewegungsfeld „sich an und mit Geräten bewegen“ ist geprägt durch Grundtätigkeiten des Balancierens, Schwingens, Springens, Rollens, Drehens, Hangelns, Kletterns und Stützens. Sie bilden wichtige Voraussetzungen für den Lernerfolg in weiteren Bewegungsfeldern. Die koordinativen Fähigkeiten sowie Kraftfähigkeiten sollen entwickelt werden.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> - nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein - können Körperspannung halten - Beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen - Erlernen turnerische Fertigkeiten (Rolle vw./rw.) - Kooperieren miteinander - Kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen, Stützen in Gerätelandschaften (Bewegungslandschaften) - Übungen zur Körperspannung (Baumstammrollen, Stützen etc.) - Sprunggewöhnung am Minitrampolin - Rollbewegungen - Geräteaufbauten nach Plänen, Transport von Turngeräten - Gleichgewichtsübungen (Balancieren über Bänke, Medizinbälle etc., mit Partner und anderen Materialien) - Akrobatik

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> - nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein - können Körperspannung halten - Beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen - Erlernen turnerische Fertigkeiten (Handstand, Radschlag) - Kooperieren miteinander 	<ul style="list-style-type: none"> -Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen, Stützen in Gerätelandschaften (Bewegungslandschaften) - Absprung von einem Sprungbrett - Sprungbewegung am Minitrampolin, Körperkontrolle im Flug - Akrobatik, Partnerakrobatik und

<p>- Kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten</p>	<p>zugehörige Regeln</p> <p>- Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit</p>
--	--

Laufen, springen, werfen

Laufen, Springen und Werfen sind Grundtätigkeiten, denen im Sportunterricht eine besondere Bedeutung zukommt, weil sie Voraussetzungen für die individuelle motorische Entwicklung sind. Das Messen individueller Leistungen steht in der Grundschule nicht im Vordergrund. Die Spilleichtathletik steht im Vordergrund.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- können das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen- aus einem Anlauf hoch-weit springen und sicher landen- leichtathletische Grundformen kennenlernen- sich fit halten durch Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none">- Ausdauerlauf (Code-Läufe, Memory-Lauf, 6 Tage-Rennen, Puzzlelauf, Fahrtspiele, etc.)- Sprünge in die Weite und Höhe (Zonenweitsprung, Hindernis, etc.)- mit unterschiedlichen Bällen werfen (Zielwurfübungen, Weitwurf, etc.)

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- leichtathletische Grundformen lernen- Sich fit halten durch Laufen, springen, Werfen- Wettkampfformen erleben	<ul style="list-style-type: none">- Ausdauerlauf, Sprint (Intervallläufe, Startübungen etc.)- Weitsprung (Steigerungslauf)- Schlagballweitwurf

Sich im und auf dem Wasser bewegen

Schwimmen ist eine wichtige Voraussetzung für die aktive Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur! Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Schwimmunterricht die Kompetenz, Situationen im und am Wasser angemessen einzuschätzen, zu bewältigen und dabei grundlegende Verhaltensregeln anzuwenden.

Klassenstufe 1 / 2

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander- Erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens- können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden- beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform- wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist- wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an	<ul style="list-style-type: none">- Wassergewöhnung (Spritzen, „Blubbern“ etc.)- Auftriebs- und Lageübungen (mit Nudel/Brett, auf den Rücken legen, Füße vom Boden lösen)- Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen (auch im Schwimmerbecken)- Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser- Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille- Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel, Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage- Bade- und Schwimmregeln

Raufen und Ringen

Für Kinder sind direkte körperbezogene Erfahrungen unverzichtbar, der unmittelbare Körperkontakt führt zu wichtigen Erfahrungen des Miteinanders im spielerischen Gegeneinander. Es ergeben sich zudem Lernchancen im Sinne einer Gewaltprävention.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- erlernen die Grundlagen des Raufens und Ringens- Bewältigen die psychischen Anforderungen- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um	<ul style="list-style-type: none">- Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht (mit Kleingeräten: Zeitungen, Ringen etc.)- Körperkontakt und Vertrauensspiele (Blinde Kuh, Mister X, Sandwich-Spiel etc.)- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen- Übungen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit einem anderen Kind- Regelplakat, Stopp-Regel, Begrüßungsrituale

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- können ihren Körper koordiniert einsetzen- Aktivieren ausdauernd ihre Kraft- Bewältigen die psychischen Anforderungen- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um	<ul style="list-style-type: none">- Schieben, Ziehen, Rollen , Drehen- Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt- Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeit- Regelplakat, Stopp-Regel, Begrüßungsrituale

Rollen, Gleiten, Fahren

In der modernen Freizeitwelt nehmen die Fortbewegungsarten Rollen, Gleiten und Fahren einen hohen Stellenwert ein. Sie können motorisiertes Bewegten ersetzen. Die Erziehung zu sicherem und verantwortlichem Miteinander sowie zum sorgsamem Umgang mit Materialien und Geräten ist in diesem Bewegungsfeld von großer Bedeutung.

Klassenstufe 1 / 2

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte- erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien- helfen sich gegenseitig- schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen- Spiele und Übungen zur Schulung der Körperspannung- Vielfältige Geschicklichkeitsübungen und -spiele- Regelkunde

Klassenstufe 3 / 4

Erwartete Kompetenzen	Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte- Kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien- Reflektieren ihr eigenes und fremdes Fahren- Regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none">- Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit- verkehrssicheres Verhalten als Teilnehmer/innen im Straßenverkehr- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten