

## Curriculum Sport- und Bewegungserziehung 4.+5. Klassen

### Kompetenzziele:

#### Der Schüler, die Schülerin 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

## BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE (SPIELFÄHIGKEIT)

*Der Schulverbund Pustertal legt folgende verbindliche Inhalte fest, die jedes Kind am Ende der Grundschule beherrschen muss:*

- **Ball: werfen – fangen**
- **Parteiball**
- **Ball über die Schnur**

	<b>KOMPETENZEN</b> <i>Fähigkeiten Fertigkeiten Kenntnisse</i>	<b>INHALTE</b> <i>1. und 2. Halbjahr</i>	<b>ANMERKUNGEN</b>
<b>4./5. Kl.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich in Sportspielen aktiv einbringen</li> <li>• Sportspiele und ihre Regeln</li> <li>• Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen</li> <li>• Schrittweises Einführen von Sportspielen</li> <li>• Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten</li> <li>• sportartspezifische Begriffe kennen</li> </ul>	<p><b>Fangspiele und Ballspiele</b> (z.B.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teufeljagd</li> <li>• 1-2-3 Fangen</li> <li>• Der Dritte läuft</li> <li>• Schleifenball</li> <li>• Klettermax</li> </ul> <p><b>Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele</b> (z.B.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Minibasket</li> <li>• Hallenhockey</li> <li>• Fußball</li> <li>• "Familytennis"</li> <li>• Minivolleyball</li> <li>• Minihandball</li> <li>• Brennball</li> </ul>	<p><a href="http://www.Sportunterricht.de">www.Sportunterricht.de</a></p> <p><a href="http://www.Sportunterricht.ch">www.Sportunterricht.ch</a></p> <p><a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de">www.die-schnelle-sportstunde.de</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</li> <li>• Regeln der Fairness</li> <li>• angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage</li> <li>• Teamfähigkeit</li> <li>• Spielgeräte angemessen benutzen</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul>	<p><b>"Spiele ohne Tränen"</b> (z.B.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vampir</li> <li>• Gordischer Knoten</li> <li>• Roboter</li> <li>• Hund und Knochen</li> </ul>	-New games

## SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

*Der Schulverbund Pustertal legt folgende verbindliche Inhalte fest, die jedes Kind am Ende der Grundschule beherrschen muss:*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen:</b></li> </ul>	<p><b>Staffeln</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Werfen:</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisbälle, Medizinbälle,...)</li> <li>- einhändiger Wurf</li> <li>- Wurfposition: korrekte Beinstellung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Springen:</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungtechnik: einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen</li> <li>- Seilspringen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bodenturnen:</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rückenschaukel</li> <li>- Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates)</li> </ul>

	KOMPETENZEN <i>Fähigkeiten Fertigkeiten Kenntnisse</i>	INHALTE <i>1. und 2. Halbjahr</i>	ANMERKUNGEN
<b>4./5. Kl.</b>	<p><b>Boden- und Geräteturnen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe</li> <li>• natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren</li> <li>• normfreies Turnen an Großgeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteilen und Einsammeln von Sportgeräten</li> <li>• Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten</li> <li>• Geräte korrekt verwenden</li> <li>• Aufschwingen in den Handstand (an der Wand)</li> <li>• Rolle vorwärts</li> <li>• Rad schlagen</li> <li>• Kopfstand</li> <li>• Nackenstand</li> <li>• Zirkeltraining</li> <li>• Gymnastik mit Musik</li> <li>• Sprossenwand</li> <li>• Langbank, Kasten</li> </ul>	
	<p><b>Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</li> <li>• Schnelligkeitsläufe im Hochstart,</li> <li>• Tiefstart durchführen</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsspiele</li> <li>• Staffelläufe</li> <li>• Verfolgungsläufe</li> <li>• Fangspiele</li> </ul>	<p>Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen in vielfältigen Formen und Variationen</li> <li>• Ausdauerläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernislauf und Hürdenlauf (Übungen)</li> <li>• Überholläufe</li> </ul>	 Kinder-Leichtathletik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variationen und Formen des Springens festigen</li> <li>• Springen an Geräten (Grundsprünge)</li> <li>• Übungen mit Sprungbrett, Trampolin und Bock bzw. Kasten</li> </ul>	<p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitsprung</li> <li>• Grätschsprung</li> <li>• Strecksprung</li> <li>• Springen über Geräte</li> <li>• Sprungbrett</li> <li>• Minitrampolin</li> <li>• Seilspringen gezielt einsetzen und üben</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen</li> <li>• in/über/auf Ziele werfen</li> <li>• weit werfen</li> <li>• verschiedene Wurfformen festigen</li> <li>• werfen, schleudern und stoßen</li> </ul>	<p><b>Werfen und fangen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen, prellen, dribbeln und passen</li> <li>• Wurfstationen</li> <li>• Dosenwerfen</li> <li>• Korbwerfen</li> <li>• Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex...)</li> <li>• Medizinball stoßen</li> <li>• Ballweitwurf</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen</li> <li>• Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> <li>• Geräte korrekt verwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungs- und Erholungsphasen</li> <li>• Ruhepausen gönnen</li> <li>• Beruhigungs- und Entspannungsspiele</li> <li>• Körperspannung und –entspannung</li> <li>• Wettkampfsituationen schaffen</li> <li>• Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten</li> <li>• Verteilen und Einsammeln von Sportgeräten</li> </ul>	

## KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

*Der Schulverbund Pustertal legte folgende verbindliche Inhalte fest, die jedes Kind am Ende der Grundschule beherrschen muss:*

- **Bewegung zur/mit Musik**

	KOMPETENZEN	INHALTE	ANMERKUNGEN
	<i>Fähigkeiten Fertigkeiten Kenntnisse</i>	<i>1. und 2. Halbjahr</i>	
<b>4./5. Kl.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe und Körperhaltung kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen</li> <li>• Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik</li> <li>• Koordinative Übungen</li> <li>• Tänze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastik mit Musik</li> <li>• Koordinative Übungen, Tänze</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen</li> <li>• Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus</li> <li>• Den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen</li> <li>• Die Körperhaltung verbessern</li> <li>• Die Atmung kontrollieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsübungen und Erholungsphasen</li> <li>• Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen</li> </ul>	 Rückenschule für Kinder

## BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

*Der Schulverbund Pustertal legte folgende verbindliche Inhalte fest, die jedes Kind am Ende der Grundschule beherrschen muss:*

- **Schwimmen** (allgemeine Anmerkung zum Schwimmunterricht in der GS: Den Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten. Das Erreichen der im vorliegenden Fachcurriculum angeführten Kompetenzen wird im Schwimmunterricht angestrebt.)
- **Wintersportart**

	KOMPETENZEN	INHALTE	ANMERKUNGEN
	<i>Fähigkeiten Fertigkeiten Kenntnisse</i>	<i>1. und 2. Halbjahr</i>	
4./5. Kl.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandern</li> <li>• Orientierungslauf</li> <li>• Eislaufen</li> <li>• Rodeln (Sicherheitsvorkehrungen treffen!)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ins Wasser springen und schwimmen</li> <li>• im Wasser spielen</li> </ul>	<b>Schwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauch- und Schwimmtechnik</li> <li>• Schwimmbewegungen gezielt einsetzen</li> <li>• Brustschwimmen</li> <li>• Schwimmhilfen eigenständig nutzen</li> </ul>	