

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**


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

SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN

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

• Laufen:	Staffeln
• Werfen:	- mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisbälle, Medizinbälle,...) - einhändiger Wurf - Wurfposition: korrekte Beinstellung
• Springen:	- Sprungtechnik: einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen - Seilspringen
• Bodenturnen:	- Rolle vorwärts - Rückenschaukel - Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates)

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

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

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>	
4./5. Kl.	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe und Körperhaltung kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen • Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik • Koordinative Übungen • Tänze 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit Musik • Koordinative Übungen, Tänze 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen • Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus • Den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen • Die Körperhaltung verbessern • Die Atmung kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen und Erholungsphasen • Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen 	 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"> • Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wandern • Orientierungslauf • Eislaufen • Rodeln (Sicherheitsvorkehrungen treffen!) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • ins Wasser springen und schwimmen • im Wasser spielen 	Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Tauch- und Schwimmtechnik • Schwimmbewegungen gezielt einsetzen • Brustschwimmen • Schwimmhilfen eigenständig nutzen 	