

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	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Methodisch – didaktische Hinweise (dienen den Lehrpersonen als Orientierung und sind als fakultativ zu betrachten)	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3		Siehe 3. Klasse Konditionsgymnastik, Akrobatik, Bewegung zu moderner Musik (Tanzschritte & Rhythmus)	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1, 2, 3	Entspannungs- und Regenerationsübungen	Stretching, den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen, auf körperliche Belastungen reagieren, die Körperhaltung verbessern, Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und Belastung erkennen	

Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1, 2, 3, 4		Siehe 3. Klasse Leichtathletik werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf, Korbwerfen (Wurfstationen)	
Bewegungs- & Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1,3	Mannschaftsspiele (Teamfähigkeit)	Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten sportartspezifische Begriffe kennen angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage (Minibasket, Hallenhockey, Fußball, "Familytennis", Minivolleyball, Minihandball, Brennball)	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness			Mannschaftsspiele, Kooperationsspiele,	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	1, 2, 3, 4	Die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen sich in der Natur orientieren den Pausenhof, Sportplatz als Bewegungsraum nutzen Orientierungsspiele, Leichtathletische Übungen, Eislaufen, Leichtathletik	
	Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen (sofern möglich)	Tauch- und Schwimmtechnik	1, 2, 3, 4		Schwimmtechniken	