

Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler 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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Anregungen
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Bewegung unter Zeitdruck Geräte selbständig und sportartspezifisch nutzen Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik	Zirkeltraining Konditionsgymnastik mit Musik Bewegung zu moderner Musik Stretching	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch Italienisch (Lieder in ital. Sprache) Englisch (Lieder in engl. Sprache) 📖: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	den Puls messen, einschätzen und berechnen Körperveränderungen wahrnehmen und Belastungen anpassen Körperspannung und -entspannung bewusst eine gesunde Körperhaltung einnehmen Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit erkennen und benennen	Entspannungsübungen Funktionsgymnastik	📖: Rückenschule für Kinder Mathematik (Statistik, Wahrscheinlichkeit, Diagramme, Tabellen) Naturwissenschaften (Unser Körper, gesunde Ernährung)

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Anregungen
<u>Sportmotorische Grundqualifikationen</u>	<i>Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden</i>	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Schnelligkeitsläufe im Hochstart, Tiefstart durchführen Laufen in vielfältigen Formen und Variationen Ausdauerläufe Variationen und Formen des Springens festigen Springen an Geräten verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen in/über/auf Ziele werfen weit werfen verschiedene Wurfformen festigen: werfen, schleudern und stoßen	Sprintläufe Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Hindernis- und Hürdenlauf Überholläufe Weitsprung Hochsprung Dreisprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee, Vortex...) Ballweitwurf	Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme) 📖: Kinder-Leichtathletik

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Anregungen
<u>Bewegungs- und Sportspiele</u>	<i>Sich in Sportspielen aktiv einbringen</i>	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	Basketball Badminton Hallenhockey Fußball Volleyball Handball Brennball	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de
	<i>Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen</i>	Regeln der Fairness	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage Teamfähigkeit Spielgeräte angemessen benutzen Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen		📖: Spielesammlung 📖: Spiele zum Abbau von Aggressivität
<u>Bewegung und Sport im Freien und im Wasser</u>	<i>Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen</i>	Bewegungs – und Sportarten	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	Wandern Leichtathletik auf dem Sportplatz Eislaufen	Geografie, Naturwissenschaften (Radführerschein, Landschaftsformen und Karten lesen) www.scool.ch www.fiso.it www.solv.ch www.orienteeering.ch 📖: Kinder-Leichtathletik
	<i>Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen</i>	Tauch- und Schwimm-technik	Schwimmtechniken beherrschen Eine Beckenbreite in einer Schwimmtechnik überwinden		📖: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen Schwimmkurse nutzen