

Fachlehrpläne

Grundschule / Jahrgangsstufe 1,2 / Sport 1/2

► S1/2 Lernbereich: 3 Freizeit und Umwelt

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

2

- finden sich in der Gemeinschaft und im (Sport-)Umfeld der Schule zunehmend selbständig zurecht.
- nutzen Sport- und Freizeitmöglichkeiten in ihrer näheren Umgebung.
- betreiben Sport zu allen Jahreszeiten und bei jeder Witterung, lernen dabei ihre natürliche Umwelt besser kennen und gehen achtsam mit ihr um.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Erkundungs-, Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen (z. B. Schatzsuche, Naturerfahrungsspiele, Sinnesgarten) auch in der Umgebung der Schule
- Hinweise auf sportliche Angebote (z. B. von Vereinen, Gemeinden etc.), auch während der Ferien als Anregung für eine sinnvolle Freizeitgestaltung)

Grundschule / Jahrgangsstufe 1,2 / Sport 1/2

► S1/2 Lernbereich: 1 Gesundheit und Fitness

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- halten grundlegende Hygiene- und **Sicherheitsregeln** (z. B. im Umkleideraum) ein.
- wärmen sich auf spielerische Weise auf und ab.
- **nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen.**
- erfahren den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.
- bewegen sich ausdauernd auf spielerische Art und Weise.
- beschreiben die Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung (z. B. bewegtes Sitzen) und führen entsprechende Übungen dazu aus.

3 ??

4

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Hygiene-/Sicherheitsregeln: waschen, feste Sportschuhe, geeignete und frische Sportkleidung, Ablegen von Schmuck, Umgang mit Klein- und Großgeräten (z. B. Kleinkasten und Weichbodenmatte)
- Aufwärmspiele und -übungen, Mobilisierung der Schulter-, Hüft- und Fußgelenke, Wirbelsäule
- **optische, akustische, taktile sowie kinästhetische Sinnesreize in verschiedenen Bewegungszusammenhängen**
- **Gleichgewicht: statisch/dynamisch, ein- und beidbeinig**
- Puls und Atmung in Be- und Entlastungsphasen
- einfache Übungen zur Entspannung (z. B. Fantasiereisen)
- kindgemäße Kletter- und Kriechparcours sowie Stationen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- rückengerechtes Gehen, Sitzen, Heben, Tragen

Grundschule / Jahrgangsstufe 1,2 / Sport 1/2

► S1/2 Lernbereich: 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **nehmen ihre individuellen Fähigkeiten bewusst wahr und reflektieren darüber.**
- nehmen sportliche Herausforderungen an.

- reagieren auf das Gefühl der Unsicherheit, indem sie Hilfe erbitten und dieser vertrauen.
- wägen mögliche Gefahren und ihre eigenen Fähigkeiten gegeneinander ab, um sportlichen Herausforderungen bewusst und sicher zu begegnen, und halten Sicherheitsregeln ein.
- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten.
- befolgen vereinbarte (Spiel-)Regeln, auch indem sie sich zunehmend an ritualisierte Kommunikations- und Verhaltensregeln halten, um fair miteinander umzugehen.
- bringen ihre Meinung themenbezogen ein, lassen andere ausreden und hören zu.
- gehen mit Emotionen (z. B. Angst, Aggression, Freude) ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend kontrolliert um.
- erkennen und verstehen die Körpersprache ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler und stimmen ihr Verhalten alters- und entwicklungsgemäß darauf ab.

3,4

4 3A-Training: Situationen im StV beurteilen nach Alter, Aufmerksamkeit, Absicht

Inhalte zu den Kompetenzen:

- wagnis- und freudvolle Bewegungssituationen (z. B. Erlebnisturnen, Klettern)
- Vertrauens-, Kommunikations- und Kooperationsspiele, Kleine Spiele
- Signale und Handzeichen, einfache sportartspezifische Regelzeichen
- einfache Reflexionsformen (z. B. mit Symbolkarten, Schaubildern)

Grundschule / Jahrgangsstufe 3,4 / Sport 3/4

► S3/4 Lernbereich: 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler weitgehend realistisch ein.
- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.

3 und 4

- nehmen den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahr und zeigen sich hinsichtlich ihrer sportlichen Ziele leistungsbereit.
- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen.
- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- wagnis- und freudvolle Bewegungssituationen (z. B. (Kletter-)Parcours, Vertrauens-, Kommunikations- und Kooperationsspiele, Kleine Spiele)
- Problemlöseaufgaben (z. B. Spinnennetz, Gordischer Knoten)
- Reflexionsmethoden (z. B. Stimmungsbarometer, Blitzlicht)

Grundschule / Jahrgangsstufe 3,4 / Sport 3/4

► S3/4 Lernbereich: 1 Gesundheit und Fitness

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- halten Hygiene- und Sicherheitsregeln ein und **wenden einfache Maßnahmen bei Verletzungen und in Notfällen an**.
- kennen einfache Spiel- und Übungsformen zum Auf- und Abwärmen und führen diese teilweise auch selbständig aus.
- **setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen.**
- bewegen sich 10 bis 15 Minuten ausdauernd, spielerisch und freudvoll und erspüren dabei Atem und Pulsschlag.
- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren gesundheitliche Bedeutung.
- achten auf eine zweckmäßige und gesunde Körperhaltung und beugen durch

evtl. 4

5

altersgemäße individuelle Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Sicherheitsverhalten: PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern), Freigelände, Notrufsymbole, Absetzen eines korrekten Notrufes
- Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen (z. B. Reise durch den Körper, Langbänke)
- Spiel- und Übungsformen (z. B. Koordinationsübungen, Namens- und Nummernläufe)
- Pulsmessungen (z. B. vor, nach Belastung/Pause), Beobachtungsübungen zur Atmung bei wechselnder Belastung
- Entspannungsübungen (z. B. Atementspannung)
- Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung beim Gehen, Heben, Tragen, Bücken, Sitzen

Grundschule / Jahrgangsstufe 1,2 / Sport 1/2

► S1/2 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

4

- gehen sachgerecht mit Klein- und Großgeräten um und vermeiden so Verletzungen und Sachschäden.
- führen den Auf- und Abbau einfacher Geräte unter Einhaltung der Sicherheitsregeln durch.
- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen.
- bewegen sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements.
- wenden einfache Helfergriffe und Formen der Sicherung an.
- führen grundlegende Elemente der Akrobatik und Jonglage aus.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Spiele mit Groß- und Kleingeräten (z. B. Mattentransport-, Langbankspiele)
- Orientierung im Geräteraum der Turnhalle und an einem Geräteaufbauplan
- **Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmung und Körperspannung (z. B. Bewegungsgeschichten, Bewegungstheater)**
- **erlebnisorientierte Erfahrungen** (z. B. Balancieren, Springen, Ziehen, Schieben, Stützen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Rollen, Drehen und Wälzen) auch in (thematischen) Bewegungslandschaften
- Kunststücke mit unterschiedlichen Materialien, Grundbewegung des Jonglierens mit zwei Tüchern (Vorform der Kaskade), Grundelemente der Akrobatik

Grundschule / Jahrgangsstufe 3,4 / Sport 3/4

► **S3/4 Lernbereich: 3 Freizeit und Umwelt**

Kompetenzerwartungen

3 und 4 und 5

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **finden sich** in der Gemeinschaft und **im** (Sport-) **Umfeld der Schule selbständig zurecht.**
- nutzen Sport- und **Freizeitmöglichkeiten in ihrer Umgebung, schätzen mögliche Gefahren ein und berücksichtigen Sicherheitsbestimmungen.**
- betreiben Sport zu allen Jahreszeiten und bei jeder Witterung und nehmen die Reaktionen des eigenen Körpers auf unterschiedliche äußere Bedingungen wahr.
- achten und schätzen ihre Umwelt.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- **Erkundungs-, Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen** (z. B. Schnitzeljagd, Naturerfahrungsspiele, Sinnesgarten, Orientierungsläufe)
- Hinweise auf außerschulische sportliche Angebote

Entwurf