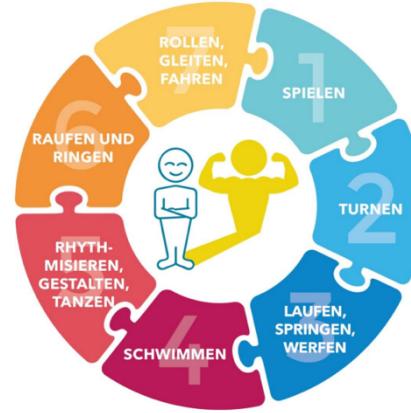


## Schulinternes Fachcurriculum im Fach Sport

### der Grundschule Bickbargen

03.02.2025

Der Sportunterricht an unserer Schule ist nach folgendem Flussdiagramm aufgebaut.



In allen Kompetenzbereichen sollen folgende allgemeine Kompetenzen vermittelt werden:

Die Schülerinnen und Schüler...

... zeigen Anstrengungsbereitschaft.

... halten sich fit.

... erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten.

## Klassenstufe 1/2

Kompetenzbereich: Spielen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele.</li> <li>- kooperieren im Spiel.</li> <li>- kennen den sachgerechten Umgang mit Kleingeräten.</li> <li>- leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander.</li> <li>- beherrschen einfache Ballfertigkeiten.</li> <li>- kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft danach zu handeln.</li> <li>- kommunizieren eigene Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen.</li> <li>- halten sich fit durch das Spielen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten (Kleingeräte wie verschiedene Bälle, Tücher,...)</li> <li>- Miteinander spielen (kooperative Spielideen wie z.B Schwungtuch)</li> <li>- Geräteführerschein</li> <li>- Integrative Sportspielvermittlung</li> </ul>	<p>Siehe Ordner „Spielen“</p>

Kompetenzbereich: Turnen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten und üben turnerische Grundtätigkeiten.</li> <li>- nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein.</li> <li>- reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers.</li> <li>- können Körperspannung halten.</li> <li>- kommunizieren beim Auf- und Abbau.</li> <li>- kennen den sachgerechten Umgang mit Turneräten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen, klettern, hangeln, balancieren, rollen, springen, fliegen, drehen und stützen (verschiedene Gerätelandschaften)</li> <li>- Allgemeines Rollen und , Anbahnung zum Handstand durch Zappel- und Krabbelhandstand</li> <li>- Vielfältige Sprungbewegungen</li> <li>- Übungen zur Körperspannung zu zweit oder in Kleingruppen oder im Spiel (Baumstamm)</li> <li>- Spielerischer und zielgerichteter Gerätetransport</li> <li>- Aufhocken auf/Überhocken einer Langbank (Stützkraft)</li> </ul>	<p>Siehe Ordner „Turnen“</p>

Kompetenzbereich: Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen.</li> <li>- nehmen Wettkampfformen als Herausforderung an.</li> <li>- entwickeln individuelle Leistungsmöglichkeiten.</li> <li>- kooperieren in Wettkampfsituationen und verarbeiten Sieg- und Niederlage angemessen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältige Laufspiele (Tickspiele, Staffelläufe, ...)</li> <li>- Ballschule: verschiedene Bälle und ihre Eigenschaften kennenlernen</li> <li>- vielfältige Wurfspiele und Zielwurf mit unterschiedlichen Geräten (kleine Bälle, Schweifbälle, Reifen)</li> <li>- unterschiedliche Sprungübungen und Spiele zum Springen in die Weite, über Hindernisse und in die Höhe</li> <li>- Ausdauertraining</li> <li>- Hürdenlauf (Koordinations- Parcours)</li> <li>- Laufabzeichen 15/30/60 Minuten</li> <li>- Kinderleichtathletik-Wettkampf</li> </ul>	Siehe Ordner „Laufen, Springen, Werfen“

Kompetenzbereich: Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkunden und reflektieren tänzerische Grundformen.</li> <li>- nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um.</li> <li>- tanzen miteinander.</li> <li>- gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen.</li> <li>- kommunizieren und kooperieren miteinander.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anpassung der eigenen Bewegungen an einen Rhythmus (Laufen zu Musik, freies Bewegen, Stopptanz, ...)</li> <li>- Bewegungsgeschichten</li> <li>- Kindertänze</li> <li>- Seilspringen</li> </ul>	Siehe Ordner „Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen“

## Kompetenzbereich: Raufen und Ringen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Ringen und Raufen.</li> <li>- bewältigen die psychischen Anforderungen beim Ringen und Raufen.</li> <li>- erarbeiten gemeinsame Regeln.</li> <li>- Kennen eigene Grenzen und schützen diese.</li> <li>- kommunizieren miteinander.</li> <li>- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen.</li> <li>- halten Regeln ein und reflektieren diese.</li> <li>- setzen ihren Körper koordiniert ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrauensspiele mit dem Partner und in der Gruppe</li> <li>- Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht</li> <li>- Spiel- und Übungsformen zum Kräftemessen mit indirektem und direktem Körperkontakt in Partnerarbeit oder in der Gruppe</li> <li>- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen</li> <li>- Strategien entwickeln</li> <li>- Schiedsrichterfunktion einnehmen</li> <li>- Regeln und Fairnessrituale erarbeiten und anwenden (Stopp-Regel, Begrüßungsrituale)</li> </ul>	Siehe Ordner „Rauen und Ringen“

## Kompetenzbereich: Rollen, Gleiten, Fahren

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren.</li> <li>- können sich mit unterschiedlichen Roll- und Gleitgeräten fortbewegen.</li> <li>- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten.</li> <li>- regulieren Krafteinsatz, Körperschwerpunkt und Geschwindigkeit.</li> <li>- schätzen Risiken und Geschwindigkeit angemessen ein.</li> <li>- helfen einander und kooperieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungserfahrungen und Übungen mit verschiedenen Rollgeräten machen (Pedalo, Rollbrett)</li> <li>- Gleiten mit Teppichfliesen</li> <li>- Rollbrettführerschein</li> <li>- Rollbrettparcours</li> <li>- Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen</li> <li>- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten</li> </ul>	Siehe Ordner „Rollen, Gleiten, Fahren“

### Klassenstufe 3 und 4

#### Kompetenzbereich: Spielen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Sieg und Niederlage wertschätzend umgehen und Fairnessrituale praktizieren.</li> <li>- kennen und wenden festgelegte Regeln an und gestalten eigene Regeln zu Spielideen.</li> <li>- spielen ein großes Sportspiel nach vereinfachten, festgelegten Regeln.</li> <li>- üben und reflektieren grundlegende Spieltaktiken.</li> <li>- kooperieren im Spiel.</li> <li>- beherrschen Ballfertigkeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielformen zum Fußball (Minifußball)</li> <li>- Spielformen zum Handball (Minihandball)</li> <li>- Spielformen zu Rückschlagspielen</li> <li>- ein Sportspiel ausführlich: Basketball, Handball, Volleyball oder Floorball (Technikschulung)</li> <li>- Wurf- und Fangtechniken</li> </ul>	Siehe Ordner „Spielen“

#### Kompetenzbereich: Turnen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten und üben turnerischer Grundtätigkeiten.</li> <li>- annehmen neuer und ungewohnter Körperpositionen.</li> <li>- reflektieren subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers.</li> <li>- zeigen die Bereitschaft, turnerische Handlungen zu vollziehen.</li> <li>- können Körperspannung halten.</li> <li>- erlernen und präsentieren erste turnerische Fertigkeiten in Grobform.</li> <li>- beherrschen die Kopfsteuerung vom Rollen und Drehen.</li> <li>- lernen Übungskombinationen kennen.</li> <li>- kooperieren im Turnen mit Partner und in einer Gruppe.</li> <li>- kennen den sachgerechten Auf- und Abbau von Geräten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungslandschaften mit Geräteaufbau zum Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen</li> <li>- Absprung mit Sprungbrett</li> <li>- Sprungbewegung am Minitrampolin</li> <li>- Stützen</li> <li>- Einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus sicher über ein Gerät turnen, z.B. Stützsprung am Bock, Hockwende am Kasten mit Minitrampolin oder Sprungbrett</li> <li>- Kombinationen von Bewegungen und Veränderung der Körperlage im Raum</li> <li>- Partnerakrobatik und zugehörige Regeln</li> <li>- einige Einzelemente erlernen</li> <li>- einfache Hilfestellungen</li> </ul>	Siehe Ordner „Turnen“

Kompetenzbereich: Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen.</li> <li>- erlernen einfache leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform.</li> <li>- können sicher und sachgerecht mit Geräten umgehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staffelläufe</li> <li>- Kurzstreckenläufe/Sprints</li> <li>- Schlagwurf/Zielwurf</li> <li>- Weitsprung/ Zonenweitsprung/ Standweitsprung</li> <li>- Ausdauertraining/ Ausdauerspiele</li> <li>- Hürdenlauf (Koordinations- Parcours)</li> <li>- Laufabzeichen 15/30/60 Minuten</li> <li>- Kinderleichtathletik-Wettkampf</li> </ul>	Siehe Ordner „Laufen, Springen, Werfen“

Kompetenzbereich: Schwimmen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander.</li> <li>- erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens.</li> <li>- können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden.</li> <li>- können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen.</li> <li>- wenden Verhaltensregeln im Schwimmbad und beim Schwimmen an und stellen Sicherheit her.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnung</li> <li>- Wasserbewältigung</li> <li>- Technik des Brust- und Rückenschwimmens</li> <li>- Atemtechnik (Ausatmung ins Wasser)</li> <li>- Tiefatmen (Schulterhöhe, 2m)</li> <li>- Streckentauchen</li> <li>- ausdauernd schwimmen</li> <li>- Möglichkeit zur Schwimmprüfung schaffen (Seepferdchen, Bronze-, Silber-, Goldabzeichen)</li> <li>- Baderegeln</li> <li>- verschiedene Sprünge vom Beckenrand, Startblock, 1m-Brett, 3m-Brett</li> </ul>	Siehe Ordner „Schwimmen“

Kompetenzbereich: Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen.</li> <li>- nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um.</li> <li>- können mittanzen und vortanzen.</li> <li>- gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten.</li> <li>- kommunizieren und kooperieren miteinander.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobicähnliche Formen</li> <li>- gehen, federn, hüpfen, springen, laufen, drehen und schwingen</li> <li>- freies Bewegen mit Handgeräten</li> <li>- Bewegungsgeschichten</li> <li>- Seilspringen</li> </ul>	Siehe Ordner „Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen“

Kompetenzbereich: Raufen und Ringen

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- können Regeln beim Kräftemessen festlegen und einhalten.</li> <li>- kämpfen fair.</li> <li>- gehen wertschätzend mit Sieg und Niederlage um.</li> <li>- können Emotionen spüren und beherrschen.</li> <li>- können grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrauensspiele mit dem Partner und in der Gruppe</li> <li>- Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht</li> <li>- Spiel- und Übungsformen zum Kräftemessen mit indirektem und direktem Körperkontakt in Partnerarbeit oder in der Gruppe</li> <li>- Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen</li> <li>- Strategien entwickeln</li> <li>- Schiedsrichterfunktion einnehmen</li> <li>- Regeln und Fairnessrituale erarbeiten und anwenden (Stopp-Regel, Begrüßungsrituale)</li> <li>- Einführung in die Wendetechnik</li> </ul>	Siehe Ordner „Raufen und Ringen“

Kompetenzbereich: Rollen, Gleiten, Fahren

Kompetenzen	Verpflichtende Inhalte	Weitere Unterrichtsbeispiele/-ideen
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren.</li> <li>- nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte und bewegen sich damit fort.</li> <li>- erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens.</li> <li>- regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit.</li> <li>- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien.</li> <li>- halten eingeführte Regeln ein.</li> <li>- achten auf ihre Sicherheit und die Sicherheit der anderen.</li> <li>- helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungserfahrungen und Übungen mit verschiedenen Rollgeräten machen (Pedalo, Rollbrett, Fahrrad)</li> <li>- Gleiten mit Teppichfliesen</li> <li>- Rollbrettparcours</li> <li>- Fahrradführerschein</li> <li>- Geschicklichkeitsübungen und -spiele</li> <li>- Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen</li> <li>- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten</li> </ul>	<p>Siehe Ordner „Rollen, Gleiten, Fahren“</p>