|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Bewegung und Sport / Jahrgangsstufen: 1. und 2. Klassen A+B+C+D+E+F+G** |  |
| **Thema/Teilbereich: Motorische Grundqualifikationen** | **Zeitraum: September - Juni** |
| **Grundlegende Inhalte** | **Der Schüler/die Schülerin** **kann/kennt…** | **Didaktisch/methodische Umsetzung** | **Erweiterung/Vertiefung für die Sportzüge** | **Fachübergreifende Hinweise** |
| Schulung und Steigerung der motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) | Altersgemäße Übungen zu den motorischen Grundfähigkeiten ausführen | spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungsfähigkeit), Gleichgewichtsfähigkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit.versch. Spiel- und Übungsformen mit und ohne Geräte, mit untersch. Belastungsintensität: zum Beispiel Umkehrläufe, Zeitschätzläufe,Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten, Laufgymnastik (Lauf ABC), Laufbiathlon u.a.m. | Qualitativ und quantitative Steigerung des Übungsangebotes  |  |
| Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen | Bewegungsfertigkeiten und Übungen koordiniert und rhythmisch ausführen  | Übungsreihen, Stationsbetrieb, Vorzeigen und Nachahmen, Einzel und Gruppenarbeiten, Arbeiten mit BildernPyramidenbau, Akrobatik, einfache Turnelemente;  | Qualitativ und quantitative Steigerung des Übungsangebotes  |  |
| Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten | Physiologische Parameter  | Individuelle Pausen gestatten Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen |  |  |
| Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten | Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung | Verständnis und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit einschätzenFreudvolles Sporttreiben | Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln  |  |
| Ausgewählte Sportarten ausüben | Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten | Mannschaftssportarten, Leichtathletik, Boden und Geräteturnen  | Qualitativ und quantitative Steigerung des Übungsangebotes  |  |
| **Materialien; Medien, Unterlagen**:  |
| **Mögliche Lernorte/Lehrausflüge**:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Bewegung und Sport / Jahrgangsstufen: 1. und 2. Klassen A+B+ C+D+E+F+G** |  |
| **Thema/Teilbereich: Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung** | **Zeitraum: September - Juni** |
| **Grundlegende Inhalte** | **Der Schüler/die Schülerin** **kann/kennt …** | **Didaktisch/methodische Umsetzung** | **Erweiterung/Vertiefung für die Sportklassen** | **Fachübergreifende Hinweise** |
| Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen | Formen des Körperausdrucks | Vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführenEinfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz und Gymnastik und Aerobic imitierenTänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben, Bewegung zur Musik | Einfache Choreografie unter Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen |  |
| Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren | Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden | Freudvolles, erlebnisreiches und vielfältiges Sporttreiben erfahren |  |  |
| Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen | Grundregeln der Prävention von Unfällen | Auf- und Abbau bzw. Absicherung von Geräten und Stationen, gegenseitiges Sichern lernen, respektvoller Umgang mit Sportgeräten; Eigenverantwortung schulen;  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Bewegung und Sport / Jahrgangsstufen: 1. und 2.Klassen A+B+C+D+E+F+G** |  |
| **Thema/Teilbereich: Bewegungs- und Sportspiele** | **Zeitraum: September - Juni** |
| **Grundlegende Inhalte** | **Der Schüler/die Schülerin** **kann/kennt…** | **Didaktisch/methodische Umsetzung** | **Erweiterung/Vertiefung für die Sportklassen** | **Fachübergreifende Hinweise** |
| Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen | Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele | Von kleinen Spielen wie:Königsball, Völkerballvarianten, Pantherball, Merkball,uam.hin zu den genormten großen Sportspielen wie:Handball, Basketball, Volleyball, Floorball und Badminton; | Vertiefung der Grundtechniken der großen Sportspiele |  |
| Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben | Regeln einiger Sportspiele | Ausübung der Schiedsrichtertätigkeit mit Hilfe der Lehrperson | Ausüben der Schiedsrichtertätigkeit  |  |
| **Materialien; Medien, Unterlagen**:  |
| **Mögliche Lernorte/Lehrausflüge**: Beachvolleyballplatz |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Bewegung und Sport / Jahrgangsstufen: 1. und 2. Klassen A+B+C+D+E+F+G** |  |
| **Thema/Teilbereich: Bewegung und Sport im Freien** | **Zeitraum: September - Juni** |
| **Grundlegende Inhalte** | **Der Schüler/die Schülerin kann/kennt…** | **Didaktisch/methodische Umsetzung** | **Erweiterung/Vertiefung** | **Fachübergreifende Hinweise** |
| Sport und Spiel im Freien ausführen | Motorische und sportliche Aktivitäten | Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien Leichtathletik, Geländespiele, Sportspiele, Fußball, Tischtennis | Qualitativ und quantitative Steigerung des Übungsangebotes  |  |
| Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen | Tauch- und Schwimmtechniken | Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser, zum Teil Wassergewöhnung und erste Schwimmerfahrungen | Qualitativ und quantitative Steigerung des Übungsangebotes  |  |
| Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen | Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten | Nicht möglich, da keine Schwimmhalle vorhanden | Nicht möglich, da keine Schwimmhalle vorhanden |  |
| **Materialien; Medien, Unterlagen**: |
| **Mögliche Lernorte/Lehrausflüge**: Eislaufen, Schwimmen, Wanderungen |