

Bewegung und Sport Grundschule – 1.Klasse

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	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	1,2,3	Fangspiele Wahrnehmungsspiele	sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...) Räume und Materialien erkunden die einzelnen Körperteile benennen verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen Blindenparcours, Fußparcours Schulung der Sinne: Stationenlauf	
	Sich mit Körper, Bewegung und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	1,2,3	Spiegel – und Imitationsübungen Entspannungsübungen		
Sportmotorische Grundqualifikationen	Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	1,2,3,4	Lauf-, Spring- und Wurfübungen Kletterübungen Bewegungsübungen an und mit Geräten Rolle vorwärts	Laufen: rückwärtslaufen alleine, gemeinsam, über Hindernisse sich ausdauernd und schnell bewegen, robben, krabbeln, natürliche Bewegungen verbinden Springen: in die Weite, in die Höhe, über Hindernisse, verschiedene Sprungformen ausführen, Seilspringen einfache Bewegungsabläufe koordinieren Werfen: verschiedene Wurfarten entdecken und anwenden, verschiedene Gegenstände und Bälle werfen und fangen Bewegungsübungen mit Kleingeräten (Bälle, Reifen, Kegel, Stäbe, Seile, Reissäckchen) Bewegungsübungen an und mit verschiedenen Großgeräten (Sprossenwände, Langbänke, , Kästen, dünne und dicke Matten, Minitrampolin) Klettern an verschiedenen Geräten (Sprossenwänden, Stangen, Taue evtl. Kletterwand) Spiele mit Alltagsmaterialien, (Tücher, Bierdeckel, Wäscheklammern, Luftballons, Bohnensäckchen, Karton, Teddybären...) Gerätelandschaften bewältigen Bodenübungen (Einzel- und Partnerübung seine Körperkraft einsetzen das Gleichgewicht halten Lauf -, Staffel - und Wettspiele, Partnerübungen, Hindernisläufe, Rolle vorwärts von der schiefen Ebene Zirkusspiele,	
Bewegung s- und Sportspiele	Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten	Spiele und ihre Regeln	1,3	Einführung von Regeln Kinderspiele	Vereinbarungen und Regeln im Umkleideraum, in der Turnhalle kennen lernen, Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen, Regeln der Spiele kennen lernen und bei Bedarf ändern, Fangspiele, Platzsuchspiele, mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen,	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
					Spielideen entwickeln,	
Bewegung und Sport im	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen, ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen	Formen der Bewegung			Laut LK- Beschluss findet das Schwimmen im SSP Tramin in der 3. Klasse statt.	

Bewegung und Sport Grundschule – 2.Klasse

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	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze	1,2, 3	Wahrnehmungsspiele	sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...) Räume und Materialien erkunden die einzelnen Körperteile benennen verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen Blindenparcours, Fußparcours Schulung der Sinne Staffellauf	
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	1,2, 3	Spiegel – und Imitationsübungen Entspannungsübungen		
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	1,2,3,4,	Bewegungsübungen an und mit Groß- und Kleingeräten	Bewegungsübungen mit Kleingeräten (Bälle, Reifen, Kegel, Stäbe, Seile, Reissäckchen) Bewegungsübungen an Großgeräten (Sprossenwände, Langbänke, Kästen, Matten) Klettern an Geräten (Täue, Stangen, Ringe evt. Kletterwand) Gerätelandschaften bewältigen Spiele mit Alltagsmaterialien, (Tücher, Bierdeckel, Wäscheklammern, Luftballons, Bohnensäckchen, Karton, Teddybären...) Bodenübungen(Einzel- und Partnerübung) seine Körperkraft einsetzen das Gleichgewicht halten Zirkusspiele	
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1,2,3,4,	Lauf-, Spring- und Wurfübungen Rolle vorwärts	Laufen: rückwärtslaufen alleine, gemeinsam, über Hindernisse sich ausdauernd und schnell bewegen, robben, krabbeln, natürliche Bewegungen verbinden Springen: in die Weite, in die Höhe, über Hindernisse, verschiedene Sprungformen ausführen, Seilspringen einfache Bewegungsabläufe koordinieren Werfen: verschiedene Wurfarten entdecken und anwenden, verschiedene Gegenstände und Bälle werfen und fangen Lauf -, Staffel - und Wettspiele, Hindernisläufe, Partnerübungen Rolle vorwärts aus verschiedenen Ausgangssituationen	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	1,2,3,4	Mithilfe beim Auf- und Abbau von Kleingeräten	Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Bewegungs- und Sportspiele	Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen	1,3	Partner- und Gruppenspiele Ballspiele	sich aktiv an Spielen beteiligen in der Gruppe spielen	
	Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	1,3	Einführung von Spielregeln Partnerübungen	Regeln der Spiele kennen lernen Anleitungen und Spielregeln einhalten und bei Bedarf ändern, Spielideen entwickeln helfen Rücksicht nehmen	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	1,2,3,4	Bewegung im Freien	selbstständig Spiel- und Bewegungsräume im Freien entdecken (Spielplatz, Pausenhof) Spielgeräte angemessen nutzen Schatzsuche Orientierungsspiele Tempelhüpfen, Gummi-Twist	
	Ins Wasser springen und sich über Wasser halten	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser			Laut LK- Beschluss findet das Schwimmen im SSP Tramin in der 3. Klasse statt.	

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	Kompe- tenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltungen und Tänze	1,2,3	Fang - und Wahrnehmungsspiele Lauf - und Staffelspiele	Entfernungen und Zeit schätzen Form-, Raum- und Zeitwahrnehmung verbessern verschiedene Fortbewegungsarten kombinieren (Laufen - Springen, Rollen...) rhythmische Grundformen erkunden und ausführen Übungen mit Musik einfache Tänze imitieren Hindernisläufe Suchspiele, Tast- und Fühlspiele Platzwechselspiele	
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	1,2,3	Imitationsspiele Bewegungsgeschichten nachspielen	spielerisches Erkunden von Darstellungsmöglichkeiten mit Hilfe des Körpers Gefühle darstellen, Phantasiereisen laufen, gehen, nach Musik, vorwärts, seitwärts, kurvig, gerade Bewegungsmöglichkeiten mit Reifen, Bällen, Bändern, Tüchern Spiele mit dem Schwungtuch, mit einem Partner/in kleine Abfolgen einüben	
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	1,2,3,4	Bewegungsübungen mit Kleingeräten Bewegungsübungen an und mit Großgeräten Rolle vorwärts	Bewegungsübungen mit Kleingeräten (Bälle, Reifen, Kegel, Stäbe, Seile, Reissäckchen) Bewegungsübungen an und mit verschiedenen Großgeräten (Sprossenwände, Langbänke, Kästen, Matten, Minitrampolin) Klettern an Geräten (Taue, Stangen, Ringe evt. Kletterwand) Gerätelandschaften, Hindernisparcours, Übungen an Stationen geschickt und kontrolliert mit Spielgeräten in Übungs- und Spielsituationen umgehen Gymnastikübungen (Einzel- und Partnerübungen) einfache Bewegungsabläufe koordiniert ausführen Gleichgewicht schulen Körperkraft bewusst einsetzen Rolle (vor- rückwärts) aus verschiedenen Ausgangspositionen Reaktionsspiele Zirkusspiele	
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken		Lauf-, Spring- und Wurfübungen,	Laufen: alleine, gemeinsam, über Hindernisse, sich ausdauernd und schnell bewegen (Zeit stoppen) Zonenlauf,	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
					aus verschied. Startpositionen starten, auf ein Signal sprinten, natürliche Bewegungen verbinden Springen: in die Weite, in die Höhe, über Hindernisse, verschiedene Sprungformen ausführen Seilspringen Werfen: verschied. Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden, verschiedene Wurfobjekte ausprobieren Lauf -, Staffel – und Wettspiele Hindernisläufe Ball- und Fangspiele	
Bewegungs- und Sportspiele	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	1,2,3,4	Wettkampfsituationen schaffen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten	eigene Leistungsfähigkeit einschätzen, Ruhepausen gönnen Körperspannung und -entspannung Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Räumlichkeiten angemessen benutzen Geräte korrekt verwenden helfen und sichern	
	Sportspiele ausführen Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen	Elemente von Sportspielen Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln	1,3	Vertiefung von Spielregeln Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele	Ballspiele Kooperationsspiele Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe Spielregeln verstehen, akzeptieren, eigene erfinden und Mitspieler/Innen in das Spiel einbeziehen in der Gruppe einander unterstützen den Mitschülern fair begegnen unterschiedliche Leistungen akzeptieren sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	1,2,3,4	Bewegung im Freien	sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen sich in der Natur orientieren den Sportplatz und den Pausehof als Bewegungsraum nutzen Spielgeräte angemessen verwenden	
	Ins Wasser springen und sich über Wasser halten	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser	1,2,3,4	Wassergewöhnungsspiele Gleitübungen im Wasser	Schwimmhilfen eigenständig nutzen Spiele im Wasser Schwimmbewegungen gezielt einsetzen Sprungübungen ins Wasser Tauchübungen Spiele im Wasser Selbstverantwortung übernehmen	

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	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1,2,3	<p>Lauf- und Orientierungsspiele</p> <p>Bewegungsübungen an und mit Klein -und Großgeräten</p> <p>Rolle vorwärts</p>	<p>Balancesituationen mit offenen und geschlossenen Augen bewältigen</p> <p>natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren</p> <p>Themenparcours</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Konditionsgymnastik</p> <p>Hindernisläufe</p> <p>Bewegungsübungen mit Kleingeräten (Bälle, Reifen, Kegel, Stäbe, Seile, Reissäckchen)</p> <p>Bewegungsübungen an und mit verschiedenen Großgeräten (Sprossenwände, Langbänke, Kästen, Matten, Trampolin)</p> <p>Klettern an Geräten (Täue, Stangen, Ringe evt. Kletterwand)</p> <p>Gerätelandschaften,</p> <p>Reaktionsspiele</p> <p>Fangspiele</p> <p>Rolle vor- und rückwärts</p>	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1,2,3	Entspannungs- und Regenerationsübungen	<p>den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen, auf körperliche Belastungen reagieren,</p> <p>Stretching,</p> <p>die Körperhaltung verbessern,</p> <p>Körperspannung und -entspannung,</p> <p>Herz- und Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung spüren und begreifen,</p> <p>Körperreaktionen wahrnehmen und einschätzen (z.B. Schwitzen und Frieren)</p>	
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1,2,3,4	Lauf-, Spring- und Wurfübungen	<p>Laufen:</p> <p>Schnelligkeitsläufe im Hochstart und Tiefstart durchführen</p> <p>Laufen in vielfältigen Formen und Variationen,</p> <p>Ausdauerläufe</p> <p>Sprintläufe,</p> <p>Staffelläufe,</p> <p>Verfolgungsläufe,</p> <p>Laufen über Hindernisse</p> <p>Springen: Variationen und Formen des Springens festigen, Springen an Geräten (Sprungbrett Minitrampolin), Dreisprung, Seilspringen gezielt einsetzen und üben</p> <p>Werfen: verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben, in/über/auf Ziele werfen, weit werfen, verschiedene Wurfformen festigen: werfen, schleudern und stoßen</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele der methodisch-didaktischen Umsetzung	Zeitraum
Bewegungs- und Sportspiele	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1,3	Einführung und Vertiefung von Spielregeln Mannschaftsspiele	Spielregeln festigen Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen schrittweises Einführen von Sportspielen Brennball, Völkerball, Minivolleyball, sportartspezifische Begriffe kennen	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness		Partner -und Gruppenaufgaben	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage, Teamfähigkeit fördern, Spielgeräte angemessen benutzen	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs – und Sportarten	1,2,3,4	Bewegung im Freien	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen, sich in der Natur orientieren, die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen (evt. Leichtathletik auf dem Sportplatz)	
	Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik				

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	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3	Laufspiele Zirkeltraining Bewegungsübungen an und mit Klein- und Großgeräten Rolle vorwärts	Bewegung unter Zeitdruck, Themenparcours auf Zeit bewältigen, Konditionsgymnastik, Stretching, Bewegungsübungen mit Kleingeräten (Bälle, Reifen, Kegel, Stäbe, Seile, Reissäckchen) Bewegungsübungen an und mit verschiedenen Großgeräten (Sprossenwände, Langbänke, Kästen, Matten, Trampolin), Klettern an Geräten (Täue, Stangen, Ringe evt. Kletterwand), Gerätelandschaften, Geräte selbstständig und sportartspezifisch nutzen, rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Reaktionsspiele, Fangspiele	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	1, 2, 3	Entspannungsübungen	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	
Sportmotorische Grundqualifikationen	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	1, 2, 3, 4	Lauf-, Spring- und Wurfübungen	Laufen: Schnelligkeitsläufe im Hochstart und Tiefstart durchführen, Laufen in vielfältigen Formen und Variationen, Ausdauerläufe, Sprintläufe, Staffelläufe, Verfolgungsläufe, Hindernisläufe Springen: Variationen und Formen des Springens festigen, Springen an Geräten (Sprungbrett Minitrampolin), Dreisprung, Seilspringen gezielt einsetzen und üben Werfen: verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten einüben, in/über/auf Ziele werfen, weit werfen, verschiedene Wurfformen festigen: werfen, schleudern und stoßen	
Bew	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1, 3	Einführung und Vertiefung von Spielregeln	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen, schrittweises Einführen von Sportspielen	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Zeitraum
				Mannschaftsspiele	rennball, Völkerball, Minivolleyball, Variationen von Sportspielen anbieten, sportartspezifische Begriffe kennen	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	1, 3	Partner- und Gruppenaufgaben	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage, Teamfähigkeit fördern, Spielgeräte angemessen benutzen, Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	1, 2, 3, 4	Bewegung im Freien	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen, sich in der Natur orientieren, die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen (evt. Leichtathletik auf dem Sportplatz)	
	Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik				

