



## Fachcurricula Sport Klasse 1-4

Der Schulsport ist ein unverzichtbarer Bestandteil umfassender Bildung und Erziehung. Er soll bei allen Kindern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, sich positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, Mitverantwortung und Leistungsbereitschaft fördern und festigen. Der Sportunterricht leistet seinen spezifischen Beitrag für eine ganzheitliche Persönlichkeitserziehung. Er muss inhaltlich, methodisch und vom Umfang her so aufgebaut sein, dass er grundsätzlich alle Schülerinnen und Schüler erreicht und motiviert und zugleich berücksichtigt, dass nicht alle Kinder gleichermaßen für den Sport talentiert sind. Der Sportunterricht muss daher auch in geeigneter Weise auf Schwächen eingehen und auch Interesse bei denjenigen wecken, die dem Sport distanziert gegenüberstehen. In gleicher Weise, wie der Sportunterricht sportlich weniger talentierten und an Sport weniger interessierten Kindern Wege für eine eigenverantwortliche lebensbegleitende sportliche Betätigung aufzeigt, hat er auch die Verpflichtung sportlich besonders interessierte und talentierte Kinder zu fördern und zu fordern. Neben den freiwilligen Schulsportgemeinschaften in den Jahrgangsstufen 3 und 4, den Schulsportfesten wenden sich auch die "Bundesjugendspiele" an alle Schülerinnen und Schüler. Im bundesweiten Schulsportwettbewerb JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA erhalten die Schülerinnen und Schüler darüber hinaus die Chance, ihre sportlichen Neigungen und Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Als leitende Orientierung dienen die folgenden pädagogischen Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern,
- Bewegungserfahrungen erweitern Sich körperlich ausdrücken,
- Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Diese Zielsetzungen umfassen inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die in unterschiedlichen und den folgenden Bewegungsfeldern des Sports zur Entfaltung kommen:

1. Spielen
2. Turnen
3. Laufen, Springen, Werfen
4. Schwimmen
5. Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen
6. Raufen und Ringen
7. Rollen, Gleiten, Fahren

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3	Inhalte Klasse 4
1.Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Spielformen erkunden</li> <li>• Spiele lernen und üben</li> <li>• Fair spielen</li> <li>• Spiele finden</li> <li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li> <li>• Sich fit halten durch Spiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensspiele</li> <li><u>Spiele mit dem Ball</u></li> <li>• Fangen, Werfen, Prellen</li> <li>• Hase und Jäger</li> <li>• Sanitärerball</li> <li>• Merkball (jeder gegen jeden)</li> <li>• Sautreiben</li> <li>• Ball unter/über die Schnur</li> <li>• „Stroh puppe“</li> <li>• Tigerball</li> <li>• Burgball</li> <li>• Kastenfußball</li> <li>• Psychomotorische Spiele mit Tennisbällen usw.</li> <li><u>Laufspiele, die vorwiegend das spielerische Element betonen</u></li> <li>• Bänderkriegen</li> <li>• Brückentick</li> <li>• Octopussy</li> <li>• Riesen und Zwerge</li> <li>• Hase im Kohl</li> <li>• Paar- und Kettentick</li> <li>• Katze und Maus in Variationen</li> <li>• Brückenwächter</li> <li>• Rübenziehen</li> <li>• Polizist und Räuber</li> <li>• Chinesische Mauer</li> <li>• Vampirtick</li> <li>usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen, Werfen, Prellen (mit verschiedenen Bällen)</li> <li>• Rückschlagspiele wie z. B. Speckbretttennis</li> <li>• Psychomotorische Spiele mit Tennisbällen</li> <li>• Hase und Jäger</li> <li>• Burgball</li> <li>• Tigerball</li> <li>• „Stroh puppe“ in verschiedenen Variationen</li> <li>• Brennball in verschiedenen Variationen</li> <li>• Ball über die Schnur</li> <li>• Kastenfußball</li> <li>• Nummernfußball</li> <li>• Haifischjagd</li> <li>• Fast-Food-Spiel</li> <li>• Parteiball</li> <li>• Vampirtick</li> <li>• Mattenball</li> <li>• Prellball</li> <li>• Kegelball</li> <li>• Merkball (jeder gegen jeden)</li> <li>• Brückenwächter</li> <li>• Octopussy</li> <li>• usw.</li> </ul>	

			<u>Handball</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-Schritt-Regel</li> <li>• Zuspiel am Kreis</li> <li>• Verteidigung am Kreis</li> <li>• Einwurf</li> <li>• Kleine Spielformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• usw.</li> </ul> </li> </ul> <u>Fußball</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballannahme</li> <li>• Zuspiel des Balles</li> <li>• Torschussübungen/ Zielschießen</li> <li>• Kleine Spielformen</li> <li>• usw.</li> </ul>	<u>Basketball</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen und Passen</li> <li>• Dribbeln</li> <li>• Korbwurf</li> <li>• Kleine Spielformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• usw.</li> </ul> </li> </ul> <u>Hockey</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung</li> <li>• Ballführung</li> <li>• Stoppen und Passen</li> <li>• Kleine Spielformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• usw.</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	---	---

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3	Inhalte Klasse 4
2.Turnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräte in freien Bewegungen erkunden</li> <li>• Turnerische Grundformen lernen und üben</li> <li>• Sich helfen</li> <li>• Sachgerecht und selbstständig mit Geräten umgehen</li> <li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li> <li>• Sich fit halten an und mit Geräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherer Transport von Geräten (kleine Matten, kleine Kästen, Langbänke, große Weichbodenmatten)</li> <li>• Rollbrettführerschein</li> <li>• Hängen, Klettern und Schwingen an Tauen und Ringen</li> <li>• Klettern und Rutschen an der Sprossenwand</li> <li>• Stützübungen an verschiedenen Geräten (z. B. am Barren)</li> <li>• Balancierübungen an verschiedenen labilen und stabilen Geräten</li> <li>• Übungen auf der <u>Langbank</u>: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige halbe Drehung, Abgang: Strecksprung</li> <li>• Übungen am <u>Boden</u>: Schlussprünge, Rückenschaukel, Strecksprung</li> <li>• Rolle vorwärts (z. B. in Form einer Übungslandschaft)</li> <li>• Übungen am <u>Reck</u>: Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt</li> <li>• Übungen am <u>Barren</u>: Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz</li> <li>• <u>Sprung über Kasten lang, evtl. quer</u>: Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung</li> <li>• (Schatten-) Hockwende auf die Bank</li> <li>• Bewegungsmöglichkeiten am Geräteparcours erkunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hängen, Klettern und Schwingen an Tauen und Ringen</li> <li>• Stützübungen an verschiedenen Geräten</li> <li>• Balancierübungen an verschiedenen labilen und stabilen Geräten</li> <li>• Bewegungsmöglichkeiten am Geräteparcours erkunden</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Zirkeltraining an und mit Geräten/ Fitness – Center</li> <li>• Mini – Trampolin</li> <li>• Übungen am <u>Boden</u>: Rolle vorwärts, Scherhandstand</li> <li>• Übungen am <u>Reck</u>: Aufschwung, Rückschwung in den Stand, Unterschwing aus dem Stand</li> <li>• Übungen am <u>Barren</u>: Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand</li> <li>• Sprung über <u>Bock</u>: Sprunggrätsche</li> <li>• Üben des Klammergriffes (Hilfestellung)</li> <li>• ggf. Übungen der Bundesjugendspiele für die jeweiligen Klassenstufe</li> </ul>	usw.

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastische und spielerische Übungen mit dem Seil/einfache Form des Seilspringens</li><li>• Bewegungsaufgaben mit dem Reifen und anderen Handgeräten (z. B. Seil, Gymnastikstab)</li><li>• ggf. Übungen der Bundesjugendspiele für die jeweiligen Klassenstufe</li></ul> USW.	
--	--	--	--

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3	Inhalte Klasse 4
3.Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-, Wurf- und Sprungmöglichkeiten erkunden</li> <li>• Leichtathletische Grundformen lernen und üben</li> <li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li> <li>• Sich fit halten durch Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	<p><u>Laufspiele als Übungsform für das leichtathletische Laufen/Sprinten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komm mit – Lauf weg</li> <li>• Schwarz – weiß</li> <li>• Sautreiben</li> <li>• 3. Abschlag</li> <li>• Nummernwettlauf</li> <li>• Staffelspiele/Umkehrstaffeln</li> <li>• Risikosprint</li> <li>• Laufpuzzle (Bild anmalen, Spielkarten)</li> <li>• Hinkespiele</li> <li>• Laufschulung nach optischen und akustischen Zeichen</li> <li>• Rhythmisches Laufen über verschiedene Hindernisse</li> <li>• Ausdauerndes Laufen (z. B. Waldlauf)</li> <li>• Werfen mit verschiedenen Bällen (z. B. Schweifbälle)</li> <li>• Zielwerfen</li> <li>• Schlagballweitwurf aus dem Stand</li> <li>• Weitsprung (mit Anlauf über Bananenkisten) in die Sprunggrube usw.</li> </ul>	<p><u>Spielleichtathletische Übungsformen zum Erwerb der</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprintfähigkeit</li> <li>• Sprungkraft und Weitsprungtechnik</li> <li>• Wurftechnik</li> <li>• Ausdauer beim Laufen</li> </ul> <p><u>Technikschulung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m-Lauf</li> <li>• Weitsprung</li> <li>• Schlagballweitwurf</li> <li>• Staffellauf</li> </ul> <p><u>Ausdauererschulung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitschätzlauf, Waldlauf, Intervalllauf</li> </ul>	

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 2
<p>4.Schwimmen</p> <p>(Der Schwimm-unterricht an der Grundschule Lütjensee findet epochal im zweiten Schuljahr statt.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsmöglichkeiten im und auf dem Wasser erkunden</li> <li>• Schwimmen lernen und üben</li> <li>• In das Wasser springen</li> <li>• Verhaltensregeln für den Aufenthalt im, am und auf dem Wasser aneignen</li> <li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li> <li>• Sich fit halten durch Schwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele/Übungen zur Wassergewöhnung (z. B. Spiel „Fischer, Fischer“, Übung: Kopf unter Wasser- ausatmen unter Wasser, eine Hockschwebe/Sinkschwebe in stehtiefem Wasser ausführen)</li> <li>• sicher in einer beliebigen Schwimmlage vorwärts und/oder rückwärts in tiefem Wasser schwimmen</li> <li>• Zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1m-Brett präsentieren (z. B. Hocksprung, Strecksprung)</li> <li>• Ggf. Sprung vom 3m-Brett</li> <li>• Hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig umsetzen</li> <li>• Baderegeln erklären und einhalten</li> <li>• Kenntnisse über Verhaltensregeln am und im Wasser erwerben</li> <li>• Ein Erwerb des Schwimmabzeichen Bronze wird angestrebt</li> <li>• Der Erwerb der Schwimmabzeichen Silber und Gold ist möglich.</li> </ul>

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3/4
5.Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen der Bewegung erkunden</li> <li>• Rhythmische Grundformen lernen und üben</li> <li>• Reize wahrnehmen und in Bewegung umsetzen</li> <li>• Imitieren, improvisieren, gestalten und darstellen</li> <li>• Bewegungskunststücke erleben</li> <li>• Sich fit halten durch Gestalten und Darstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buchstaben und Zahlen mit dem Körper darstellen</li> <li>• Ich bin eine Blume, Schneeflocke... etc. (gelenkte Improvisation)</li> <li>• Besuch fremder Planeten mit verschiedenen Bewegungsaufgaben</li> <li>• Gehen, laufen, hüpfen, schleichen, trampeln, drehen, krabbeln u.a. mit rhythmischer Unterstützung (z. B. durch ein Tamburin)</li> <li>• Sich frei nach Musik bewegen – Musik in Bewegung umsetzen</li> <li>• Kleine Tänze und Darstellungen nach Musik (z. B. auch mit Chiffontüchern etc.)</li> <li>• Gymnastik nach Musik</li> <li>• Spiele mit Seitenwechsel in verschiedenen Fortbewegungsarten (z. B. „Fischer, Fischer“ oder „Es laufen alle, die...“)</li> <li>• „Feuer, Wasser, Sturm, Eis“</li> <li>• Atomspiel</li> <li>• Spiegelbild</li> <li>• Greifen und Tasten mit dem Fuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastik nach Musik</li> <li>• Tänze und Darstellungen nach Musik</li> <li>• Sich frei nach Musik bewegen – Musik in Bewegung umsetzen und eigene Tänze entwickeln</li> <li>• Rhythmische Bewegungsformen mit Handgeräten (z. B. Tücher, Gymnastikbänder...)</li> <li>• Akrobatik, Zirkuskunststücke</li> <li>• Bewegungserfahrungen mit Alltagsmaterialien (Teppichfliesen, Bierdeckel, Zeitungen, Luftballons)</li> <li>• Entspannungsübungen (Massage mit Tennisbällen, Gewittermassage, Pizza backen)</li> </ul> <p>usw.</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungserfahrungen mit Alltagsmaterialien (Teppichfliesen, Bierdeckel, Zeitungen, Luftballons)</li><li>• Entspannungsübungen (Massage mit Tennisbällen, Gewittermassage, Pizza backen) usw.</li></ul>	
--	--	---	--

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3/4
6.Raufen und Ringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich innerhalb eines festgelegten Regelwerks Kräfte messen und behaupten</li> <li>• Regeln und Rituale beachten</li> <li>• das Kräftemessen sowie Sieg und Niederlage erleben und akzeptieren</li> <li>• körperlichen Kontakt herstellen bzw. zulassen. (Diese Distanz muss zuerst überwunden werden)</li> </ul>		<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form</li> <li>• lernen mit ihrem Gleichgewicht und dem des Gegenübers umzugehen</li> <li>• wenden Strategien und Prinzipien des Kämpfens situationsgerecht an</li> </ul> <p><u>Übungssammlung zum Ringen und Raufen:</u></p> <p>Sandwichspiel</p> <p>Linienkampf</p> <p>Bärenringen</p> <p>Mattenkönig oder Mattenkönigin</p> <p>Mattenflucht</p> <p>Vierfelderkampf</p> <p>Bandziehen</p> <p>Klemmball</p> <p>Mäusefalle</p> <p>Tauziehen</p>

			<p>Schatz hüten</p> <p>Wegschieben</p> <p>Sumo</p>  <p><a href="https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen">https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/ringen-und-kaempfen-koennen</a></p>  <p><a href="https://www.dslv.de/wp-content/uploads/2020/11/2008_10_LH_Baechle_Ringen-und-Raufen.pdf">https://www.dslv.de/wp-content/uploads/2020/11/2008_10_LH_Baechle_Ringen-und-Raufen.pdf</a></p> <p><u>Regelwerk:</u></p> <p>Wir tun unserem Partner nicht weh und wir verletzen niemanden absichtlich!</p> <p>Stopp heißt Stopp! Das Spiel wird sofort unterbrochen!</p> <p>Wir setzen ein Zeichen des Respekts und der Achtung und verbeugen uns vor jedem Kampf.</p> <p>Wir helfen uns gegenseitig!</p> <p>Unfares Verhalten wie Beißen, Spucken oder Kratzen sind untersagt.</p>
--	--	--	--

Themenbereich	Themen	Inhalte Klasse 1/2	Inhalte Klasse 3/4
7.Rollen, Gleiten, Fahren	<p>Pedalos Gleichgewichtsschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• neben dem Stand- und Balanciergleichgewicht wird auch das Ausführen runder, flüssiger Bewegungen schult.</li> <li>• Es soll ein nicht stockendes Fahren erlernt werden.</li> </ul> <p>Rollbretter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Hilfestellung in die Balancessstellung kommen und dort leicht hin und her bewegen.</li> <li>• Die Position durch unterschiedliche Aktionen, wie Körperschwerpunkt absenken und wieder strecken oder kurzes Hochspringen, festlegen.</li> <li>• Die Pedale aus der einen Balancessstellung in die nächste schieben. Erst mit Hilfe, dann alleine versuchen.</li> <li>• Eine vorgegebene Strecke, wie bspw. entlang aller blaufarbenen Linien auf dem Hallenboden, soll selbständig gemeistert werden.</li> <li>• Aus der Vorwärtsfahrt den Übergang in die Rückwärtsfahrt suchen.</li> <li>• Partnerübung: Nebeneinander mit Handreichung eine gewisse Distanz zurücklegen.</li> </ul> <p>Rollen in Bauch-, Rückenlage Rollen im Sitzen Slalom mit Balltransport im Sitzen</p>	<p>Rollbrettparcours (z.B. Wir bauen eine Stadt, Verkehrsregeln)</p>

	<p>Frühradfahren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motorisches Training in einem Schonraum</li> <li>• Förderung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, der Bewegungssicherheit, der sozialen Kommunikation und der Reaktionsfähigkeit.</li> </ul>	<p>Rollen durch einen Tunnel in Bauchlage Beschleunigen und Bremsen Bewegungsschnelligkeit</p>  <p><a href="https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/faecher/sport/Handreichung/Rollen_Fahren_Gleiten_S_216-229.pdf">https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/faecher/sport/Handreichung/Rollen_Fahren_Gleiten_S_216-229.pdf</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler führen u.a. folgende Übungen durch: sicheres Aufsteigen von beiden Seiten, Bremsübungen, Kolonne fahren, Wechsel der Geschwindigkeiten, Umschauen, einhändiges Fahren:</li> </ul>  <p><a href="https://uk-nord.de/assets/redakteur/02-medienshop/kita/Arbeitshilfen/001-UKN_ABC_Fuehradfahren_2022_v01.pdf">https://uk-nord.de/assets/redakteur/02-medienshop/kita/Arbeitshilfen/001-UKN_ABC_Fuehradfahren_2022_v01.pdf</a></p>	
--	--	--	--

