



# GRUNDSCHULE TANGSTEDT

## Kompetenzraster Sport

Für die Planung, Durchführung und Auswertung des Sportunterrichts bilden 6 pädagogische Perspektiven die fachdidaktischen Leitlinien. Diese sollen im Unterricht verwirklicht werden.

6 Leitlinien:

- Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Ziel ist es im Unterricht, in den folgenden 7 Bewegungsfeldern, prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen zu erwerben. Die SuS sollen selbstbestimmt und eigenverantwortlich an der Bewegungs- und Sportkultur teilhaben. Inhaltlich sollen grundlegende motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse sowie Einstellungen und Haltungen aufgebaut werden.

<b>Sport Klassenstufe 1 und 2</b>	Rollen / Gleiten / Fahren
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedalos</li> <li>• Rollbrett:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Regeln gemeinsam erarbeiten und festigen – Helikopter (drehen mit dem Rollbrett)</li> <li>◦ zu zweit fahren</li> <li>◦ jmd. anschieben/angeschoben werden</li> <li>◦ lenken und bremsen</li> <li>◦ vorwärts, rückwärts und seitwärts fahren - unter einem Tunnel hindurchfahren</li> <li>◦ schnell fahren (Parcour, Wettfahren, 6-Tage- Rennen mit dem Rollbrett)</li> <li>◦ Rollbrettführerschein</li> <li>◦ Winterspiele in der Halle</li> </ul> </li> </ul>
	Spiele
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tick- und Fangspiele</li> <li>• Lauf- und Kooperationsspiele</li> <li>• Ballspiele</li> <li>• Spielideen kennenlernen, erfassen, erklären und umsetzen (nach Regeln fair miteinander spielen)</li> <li>• Mit Spielgeräten angemessen umgehen</li> <li>• Brennballturnier</li> </ul>

<b>Sport Klassenstufe 1 und 2</b>	Turnen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vorwärts (auf verschiedenen Ebenen)</li> <li>• Balancieren</li> <li>• Hockwende über Langbank</li> <li>• Schaukeln, Schwingen und Hangeln</li> <li>• Springseil springen</li> <li>• Klettern</li> <li>• Sprünge von verschiedenen Geräten</li> <li>• sachgerechten Umgang mit Geräten erlernen</li> <li>• Yoga</li> </ul>
	Laufen / Springen / Werfen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen (vielfältige Lauferfahrungen sammeln)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sprinten in spielerischer Form</li> <li>○ Spiele zum ausdauernden Laufen/Ausdauertraining</li> <li>○ mit und ohne Sprungbrett über ein Hindernis springen - Weitsprung</li> <li>○ Fang- und Wurfspiele</li> <li>○ Weit- und Zielwurf</li> <li>○ Staffellauf</li> <li>○ Bundesjugendspiele, „Das Zehntel“, „Triathlon“</li> </ul> </li> </ul>

<b>Sport Klassenstufe 1 und 2</b>	Rhythmisieren / Gestalten / Tanzen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen, sich nach einem eindeutigen Takt (Musik/Trommeln) entsprechend bewegen</li> <li>• sich pantomimisch in unterschiedlichen Rollen bewegen</li> <li>• Schwungtuch -Einüben eine Tanzes</li> <li>• Yoga</li> </ul>
	Raufen / Ringen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Mannschaftskämpfe (fair und sicher kämpfen)</li> <li>• selbst Fairnessregeln erarbeiten</li> <li>• Spielformen zum Ringen &amp; Raufen</li> </ul>

<b>Sport Klassenstufe 3 und 4</b>	Rollen / Gleiten / Fahren
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkehrstraining</li> </ul>
	Spielen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballspiele als Mannschaftssport</li> <li>• nach Regeln mannschaftlich miteinander spielen, Regeln weiterentwickeln, mit Niederlagen/Sieg umgehen</li> <li>• Wurf- und Fangtechniken erlernen und situativ taktisches Verhalten entwickeln</li> <li>• Brennballturnier</li> <li>• Spielformen zum Fußball</li> <li>• Spielformen zum Basketball oder zum Handball</li> <li>• Spielformen zum Unihoc/Floorball oder zu Rückschlagspielen</li> </ul>

<b>Sport Klassenstufe 3 und 4</b>	Turnen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicher über ein Gerät turnen</li> <li>• Rad, Zappelhandstand, (Handstand)</li> <li>• Streck sprung</li> <li>• Rolle, Unterschwung, Hüftaufschwung am Reck</li> <li>• (Stufen-)Barren</li> <li>• Stützsprung und Sprunggrätsche (Bock)</li> <li>• Aufbaupläne umsetzen</li> <li>• Aufhocken, Hockwende über Kasten</li> <li>• Yoga</li> </ul>
	Laufen / Springen / Werfen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung und Festigung der Techniken</li> <li>• Sprinttraining/Kurzstreckenläufe</li> <li>• Ausdauertraining (ggf. Laufabzeichen)</li> <li>• Weitsprung</li> <li>• Schlagwurf</li> <li>• Zielwerfen</li> <li>• Pendelstaffel, Rundstaffel</li> <li>• Bundesjugendspiele, „Das Zehntel“, Triathlon</li> </ul>

<b>Sport Klassenstufe 3 und 4</b>	Schwimmen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baderegeln             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wassergewöhnung, Atemtechnik</li> <li>○ verschiedene Schwimmtechniken</li> <li>○ tauchen, Ringe tauchen</li> <li>○ Sprünge vom Beckenrand</li> <li>○ Abzeichen: „Seepferdchen“</li> </ul> </li> </ul>
	Rhythmisieren / Gestalten / Tanzen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einübung eines Tanzes für Weihnachts- und Sommerfest</li> <li>• Choreographie erstellen</li> <li>• Yoga</li> </ul>
	Raufen / Ringen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Mannschaftskämpfe (geschickt und fair/sicher kämpfen)</li> <li>• selbst Fairnessregeln erarbeiten und Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>• Spielformen zum Ringen &amp; Raufen</li> </ul>	