

Bildungsplan Grundschule

Sport



Hamburg

Impressum

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Schule und Berufsbildung

Alle Rechte vorbehalten.

Referat: Fachreferat Sport

Referatsleitung: Henning Lüssow

Fachreferat: Fridolin Kuke
Felicitas Kurzweg

Redaktion: Katrin Gruner
Dr. Daniel Wirszing
Simon Horn

Hamburg 2022

Inhaltsverzeichnis

1	Lernen im Fach Sport	4
1.1	Didaktische Grundsätze	5
1.2	Beitrag des Faches zu den Leitperspektiven	8
1.3	Sprachbildung als Querschnittsaufgabe	9
2	Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport	10
2.1	Überfachliche Kompetenzen	12
2.2	Fachliche Kompetenzen	13
2.3	Inhalte	23

1 Lernen im Fach Sport

Die Besonderheit des Sportunterrichts im Kanon der schulischen Fächer und Lernbereiche liegt in der Bewegung als grundlegendem Element des menschlichen Daseins und in seinem Beitrag zur körperlich-motorischen Entwicklung. Der Sportunterricht leistet als Lern- und Erfahrungsfeld einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Er zielt mit seinen Inhalten und Wirkungen zunächst auf die körperliche und die motorische Dimension der Entwicklung von Kindern ab. Mit Bewegung, Spiel und Sport sind stets auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Lernprozesse und Wertvorstellungen verknüpft. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen den wesentlichen Beitrag, den die Bewegung zur kognitiven, sozialen, motivationalen, wertbildenden und emotionalen Entwicklung der Persönlichkeit leisten kann.

Aufgabe des Schulsports

So wie die Schule insgesamt den Auftrag hat, die Bereitschaft und Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, so hat der Schulsport in der Grundschule die Aufgabe, die kindliche Lust und Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu wecken, zu erhalten und zu entwickeln sowie die körperliche Entwicklung durch positive Bewegungserlebnisse zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler sollen angeregt und befähigt werden, sich ihre körperliche Wahrnehmungs-, Erfahrungs- und Ausdrucksfähigkeit und damit – mittelbar – letztlich auch ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und Fitness durch regelmäßiges lebensbegleitendes Sporttreiben zu erhalten und sich dafür die nötigen Räume und Gelegenheiten in ihrer näheren und weiteren Umgebung selbstständig erschließen zu können. In diesem Verständnis eines erziehenden Sportunterrichts gestaltet sich der Doppelauftrag des Schulsports. Kompetenzerwerb im fachlichen Sinne von Bewegungsbildung sowie Kompetenzerwerb im überfachlichen Sinne einer Allgemeinbildung sind im Sportunterricht als gleichberechtigte Zieldimensionen unauflösbar miteinander verflochten.

Handlungsfähigkeit

Sportunterricht thematisiert die unterschiedlichen Perspektiven für das sportliche Handeln: Gesundheitsbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Kooperation, Wagnis, Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung sowie Gestaltung und Ausdrucksfähigkeit bestimmen die Gestaltung des Sportunterrichts. Allen Perspektiven ist gemein, dass sie im Sportunterricht im Modus des Sich-Bewegens umgesetzt werden und so in unterschiedlicher Art und Weise eine vertiefte bewegungs- und körperbezogene Erfahrungsfähigkeit, eine Verbesserung und Vertiefung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten sowie eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires erreicht werden. Aus diesen Zielsetzungen werden die fachlichen Kompetenzen abgeleitet.

Der Sportunterricht führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schülerinnen und Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe an der aktuellen Bewegungskultur und dem gesellschaftlichen Sportgeschehen notwendig ist.

Sport im Schulleben

Über den in der Stundentafel festgelegten Sportunterricht hinaus kann der Schulsport in seinen vielfältigen Formen einen Beitrag zur Ausgestaltung eines gesundheitsförderlichen sowie attraktiven Schullebens und/oder zur Entwicklung eines sportlichen Schulprofils leisten. Schul-

sportliche Aktivitäten fördern die Ausprägung der Schulgemeinschaft, wirken auf die Freizeitgestaltung der Kinder und können Begegnungen zwischen Eltern, Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern bei gemeinsamen sportlich ausgerichteten Vorhaben herbeiführen.

Schulsportliche Wettbewerbe und Veranstaltungen setzen Leistungsanreize und tragen zur Identifikation mit der eigenen Schule bei. Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet die Schule zum Stadtteil und ermöglicht ein Lernen an außerschulischen Lernorten.

Lernen durch Bewegung

Das Wissen um enge Bezüge zwischen Bewegung und Lernen legt die Integration von Bewegung – über den strukturellen Rahmen des Schulsports hinaus – in angemessener Form auch in die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler in anderen Unterrichtsfächern nahe. Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, insbesondere wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und beharrlich zu verfolgen sowie das eigene Verhalten den gegebenen Verhältnissen entsprechend auszurichten. Im Fokus steht dabei das sogenannte exekutive System, das sich aus den Kontrollfunktionen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zusammensetzt. Diese Funktionen, die grundlegend für die Selbstregulationsfähigkeit sind, ermöglichen ebenso ein eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen wie die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. Dieses exekutive System entwickelt sich über den Zeitraum der gesamten Schulzeit und darüber hinaus und kann durch Bewegung, Spiel und Sport in besonderer Weise gefördert werden.

1.1 Didaktische Grundsätze

Die folgenden Grundsätze umfassen sowohl die Ebene der Leitideen für das Handeln der Lehrkräfte im Sportunterricht als auch die der Ziele für die Schülerinnen und Schüler. Sie sind daher von grundsätzlicher Bedeutung einerseits für die Auswahl von Inhalten und Methoden und andererseits für die Gestaltung von Lernprozessen im Sportunterricht.

Sport- und bewegungsbezogene Kompetenzen in engem Praxis-Reflexions-Bezug erwerben

Das sportliche Sich-Bewegen steht im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Der Erwerb und die Weiterentwicklung von sportlicher Handlungskompetenz finden jedoch auch in einer problemorientiert engen Verbindung von sportpraktischen und reflektierenden Elementen statt.

Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Problem- und erfahrungsorientierte Vermittlungsansätze, didaktische Settings, die die Entwicklung individualisierter Bewegungsaufgaben zulassen und reflexive, prozessorientierte Dokumentationsformen (z. B. sportbezogene Portfolios) ermöglichen zunehmend forschendes, selbstständiges und selbstbestimmtes Lernen im Sportunterricht. Die Planung und Durchführung des Unterrichts erfolgt unter Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung der Schülerinnen und Schüler.

Die im Sport unmittelbar zutage tretenden und erfahrbaren Unterschiede hinsichtlich der Leistungsvoraussetzungen werden systematisch als Chance genutzt, vorhandenes Expertenwissen aufseiten der Schülerinnen und Schüler in unterschiedlichen Formen und Anteilen für den Sportunterricht nutzbar zu machen, z. B. in kooperativen Settings und durch das Prinzip des Lernens durch Lehren.

Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln

Im Sportunterricht werden altersangemessen Anlässe zum Gespräch und zur Reflexion über verschiedene gesellschaftliche Erscheinungsformen des Sports mit ihrem ambivalenten Potenzial genutzt und reflexiv in Beziehung zu eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Das individuelle Sportverständnis wird – ausgehend von der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler – thematisiert und erweitert, die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Sports werden erlebt. Verschiedene Kooperationsformen mit Sportvereinen können zur gegenseitigen Anschlussfähigkeit von Schul- und Vereinssport beitragen. Die dabei gemachten Erfahrungen und die Einbeziehung außerschulischer Sportanbieter sowie von Bereichen des informellen Sporttreibens zeigen unterschiedliche Zugangswege zum und Zielsetzungen im Sport auf.

Der Umgang mit Diversität – miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen

Im Sportunterricht treten Verschiedenheiten unmittelbar zutage. Hier werden körperliche Unterschiede, soziale Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Kooperation, Bereitschaft zum Helfen und die Annahme von Hilfe ebenso wie sozial unerwünschte Verhaltensweisen direkt erlebt. Die heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen im Sportunterricht hinsichtlich der körperlichen Voraussetzungen, der sozialen Kompetenzen, der durch das Elternhaus und ggf. die Herkunft geprägten Sportaffinität einerseits und gesellschaftliche Zuweisungen geschlechts- oder kulturtypischer Konnotationen einzelner Bereiche der Spiel-, Sport und Bewegungskultur andererseits stellen besondere Anforderungen an die Gestaltung des Unterrichts. Eine optimale Förderung von Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen erfordert neben der Formulierung verbindlicher Kompetenzen ein hohes Maß an Differenzierung bis hin zur Individualisierung.

Im Sportunterricht, bei Bewegung, Spiel und Sport, begegnen sich Kinder und Jugendliche und kommen sich nahe. Ein Gefühl der Zugehörigkeit und Teilhabe kann dort intensiv erlebt und erfahren werden. Deshalb bietet der Sportunterricht ein Potenzial für konstruktive Begegnungen einer heterogenen Schülerschaft, ist häufig aber auch ein Ort konfliktreicher Auseinandersetzungen. Denn Unterschiede werden hier sicht- und spürbar und die Notwendigkeit zur Auseinandersetzung mit diesen Unterschieden ist für die Schülerinnen und Schüler offenkundig: Die Regeln im Sportunterricht sind meist eindeutig und Rückmeldungen bzw. Konsequenzen für Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Sportaffinität, Leistungsstärke, Geschlechtsidentität, kultureller Herkunft usw. unmittelbar. Eben wegen dieser Unmittelbarkeit und Körperlichkeit von Heterogenitätserfahrungen bieten Bewegung, Spiel und Sport besondere Lern- und Erziehungschancen, die entscheidend zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

In einem inklusiven Sportunterricht können diese Begegnungen in einem emotional positiv besetzten Lernarrangement von den Lehrkräften begleitet und reflektiert werden, wenn es gelingt, in differenzierten, individualisierten und reflexiven Unterrichtsarrangements bei den Schülerinnen und Schülern Sensibilität und Verständnis für Heterogenitätserfahrungen zu wecken. Dies ist u. a. möglich in kooperativen Settings, die auf die Ressourcen der gesamten Lerngruppe zurückgreifen, und durch geeignete didaktische Rahmungen, die Schülerinnen und Schüler an eine Mitverantwortung für das Gelingen der Erfahrungs- und Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler heranzuführen.

Konkret lernen die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und andere realistisch einzuschätzen, sich im Mit- und Gegeneinander fair zu verhalten. Sie üben Toleranz, vermeiden Ausgrenzung, reagieren gewaltfrei, lernen Konfliktsituationen zu bewältigen und sich konstruktiv in Gruppenprozesse einzubringen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, Unterschiede zu respektieren, individuelle Stärken zu erkennen und zu entwickeln, besondere Fähigkeiten und Erfahrungen Einzelner für den Unterricht zu nutzen sowie Schwächere zu fördern und gleichberechtigt in das gemeinsame Handeln zu integrieren. In diesem Sinne stärken gut ausgebildete soziale Kompetenzen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulalltag.

Insbesondere bei Wettkämpfen im Sportunterricht erleben Schülerinnen und Schüler die damit verbundene Emotionalität unmittelbar. Dies bietet Anlässe, diese zu thematisieren und zu reflektieren. Dabei geht es auch darum, Konflikte zu analysieren und zu lösen, Enttäuschungen zu akzeptieren sowie Kompromisse und Vereinbarungen im direkten Handlungsvollzug verantwortlich umzusetzen. In diesen Prozessen geht es in besonderer Weise darum, dass sich Schülerinnen und Schüler ein umfassendes Verständnis des sportbezogenen Wertes von Fairness und Teamfähigkeit aneignen und dies praktisch umsetzen.

Der Sportunterricht trägt durch seine Gestaltung zu einem bewussten Umgang mit geschlechtstypischen Konnotationen, individueller Geschlechtsidentität sowie der Relevanz physiologisch bedingter Leistungsunterschiede bei. Für alle am Unterricht Beteiligten besteht die Verpflichtung, das im Verhalten sichtbare geschlechterbezogene Selbstverständnis und die damit verbundenen Werte gleichermaßen zu achten und die sportlichen Entfaltungsmöglichkeiten aller zu gewährleisten. Dies setzt einen geschlechtersensiblen Unterricht voraus. Die integrierende Idee der Koedukation ist für den Schulsport leitend. Insbesondere der Sportunterricht muss sich um ein Auflösen geschlechtsbezogener Stereotype bemühen.

Aufgabe der inklusiven Grundschule ist es, alle Kinder mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ihren unterschiedlichen sozialen Kompetenzen und emotionalen Bedürfnissen so in Bewegungssituationen einzubeziehen, dass ihnen die Erfahrung gemeinsamer und individueller Bewegungserlebnisse ermöglicht wird. Dafür ist es erforderlich, sowohl für leistungsstärkere Kinder angemessene Bewegungsanlässe zu initiieren als auch leistungsschwächeren und motorisch unerfahrenen Kindern, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Spielregeln, Rahmenbedingungen und Sinnggebung können in reflexiver Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern verändert und sollten den Gegebenheiten angepasst werden, sodass es allen möglich ist, aktiv und freudvoll am Spiel- und Sportgeschehen teilzunehmen.

Bewegungsräume erschließen und Bewegen in der Natur umweltverträglich gestalten

Zur sportlichen Betätigung werden auch Räume außerhalb normierter Sportstätten herangezogen. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, ihre Umwelt in der Schule und im Schulumfeld, in der Stadt aber auch in ländlichen Bereichen als Bewegungsumwelt zu erschließen und zu nutzen. Neben der Nutzung des für die Schülerinnen und Schüler gewohnten urbanen Lebensraums als Bewegungsraum besteht in besonderem Maße die Möglichkeit, das Erleben (in) der Natur zu intensivieren. Eine umweltbewusste Gestaltung unterrichtlicher Vorhaben in den Natursportarten bietet eine besondere Gelegenheit, Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit den begrenzten und gefährdeten Umweltressourcen anzuregen.

Bezüge zu anderen Fächern, Lernfeldern und Aufgabengebieten herstellen

Im Sportunterricht werden Beziehungen zu anderen Fächern, Lernfeldern und den Aufgabengebieten hergestellt, die fächerverbindendes und fachübergreifendes Lehren und Lernen ermöglichen. Bewegung, Spiel und Sport bilden einen eigenen Sprachraum. Organisatorische Hinweise, Vereinbarungen über Regeln, taktische Absprachen, Gebote, Verbote, Fachbezeichnungen, aber auch Gesten und nonverbaler Ausdruck bieten vielfältige Sprechansätze, die bewusst eingesetzt und genutzt werden können (Sprachbewusstheit).

Digitale Medienbildung

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das reflexive Bewegungslernen. Der Einsatz digitaler Instrumente kann den Kompetenzerwerb im Fach Sport unterstützen. Im Unterricht bieten sich vielfältige Anlässe zur Förderung der Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern. Einerseits kann der Einsatz analoger und digitaler Medien das fachliche Lernen befördern, beispielsweise über die Veranschaulichung von sportlichen Techniken durch Videosequenzen oder die Durchführung von videogestützten Bewegungs- und Taktikanalysen (Videofeedback). Gleichzeitig erhöht sich die Methodenvielfalt, und es entstehen neue Wege der Kommunikation, Zusammenarbeit, Individualisierung sowie des selbstständigen Lernens. Andererseits bestehen Möglichkeiten für das Lernen über Medien, indem z. B. ein Medienprodukt zu einem Thema des Sportunterrichts gestaltet, die massenmediale Inszenierung des Sports unterrichtlich thematisiert oder anlassbezogen über die den Sport betreffenden Datenschutzaspekte und Persönlichkeitsrechte informiert wird.

1.2 Beitrag des Faches zu den Leitperspektiven

Wertebildung/Werteorientierung (W)

Sowohl kooperatives als auch kompetitives Sporttreiben setzt gemeinsame Werte und eine Verständigung darüber voraus. Sportunterricht ist immer auch Erziehung durch Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Wertegebundenes Handeln ist dem Sporttreiben immanent und wird sowohl beim individuellen als auch beim gemeinsamen Sporttreiben praktiziert und reflektiert. Im Sportunterricht entwickeln die Schülerinnen und Schüler insbesondere die personalen Grundkompetenzen Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen (z. B. beim Lernen, Üben und Optimieren von Bewegungen), Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft (z. B. beim Helfen und Sichern), Fairness und Teamfähigkeit sowie Toleranz und Respekt (z. B. beim Kooperieren und Wettkämpfen).

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)

Der Sportunterricht bietet vielfältige Möglichkeiten, Handlungskompetenzen im Sinne einer *Bildung für nachhaltige Entwicklung* zu erwerben. So gibt es Anknüpfungspunkte zwischen sportlichem Handeln und dem SDG 3: *Gesundes Leben für alle*. Im Hinblick auf die Gesundheitsprävention können die dem Sportunterricht immanente Bewegungsförderung und die Reflexion der positiven Effekte von Bewegung und weiteren Zusammenhängen, wie z. B. Ernährung, einen bedeutenden Beitrag leisten. Der Einsatz missbräuchlicher Substanzen zur sportlichen Leistungssteigerung ist hierbei auch ein Thema.

Insbesondere Natursport kann direkte Auswirkungen auf die Umwelt haben. Auf eine naturverträgliche Sportausübung hinzuwirken, liegt in der gesellschaftlichen Verantwortung des Sports. Im Sportunterricht kann dies umgesetzt werden, darüber hinaus können die negativen Folgen von Natursportarten thematisiert und reflektiert werden (vgl. SDG 13 & 15).

Sport ist ein Beispiel für friedliches Miteinander, länderübergreifende Zusammenarbeit und Begeisterung von Fans. Der Sportunterricht kann ein wichtiger Beitrag zur Förderung von Inklusion sowie interkultureller Kompetenz, Empathie und Solidarität sein (vgl. SDG 5, 10, 16, 17).

Auch Nachhaltigkeitszusammenhänge im Hinblick auf den Spitzensport bietet Anlass zu Debatten. Gerade unter der Beachtung der weltweiten Ansprüche aus Politik, Wirtschaft und Medien und deren Verflechtungen sollten diese kritisch hinterfragt werden (vgl. SDG 12).

Der Sportunterricht dient neben der Ausbildung einer sportlichen Handlungskompetenz und der Auseinandersetzung mit verschiedensten Inhalten der Sportkultur immer auch der Entwicklungsförderung der Schülerinnen und Schüler durch den Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Sportunterricht ist also persönlichkeitsbildend und eignet sich dadurch, übergeordnete Kompetenzen im Sinne von Bildung für nachhaltige Entwicklung zu fördern, wie z. B. sich und andere zu motivieren, aktiv werden zu können, systematisches und vorausschauendes Denken, strategisches Handeln, Problemlösekompetenzen sowie die Fähigkeit zum kritischen Denken.

Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt (D)

Im Fach Sport lassen sich Bezüge zur Leitperspektive „Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt“ herstellen. Über alle Bewegungsfelder hinweg kann der Bereich „Problemlösen und Handeln“ integriert werden, indem digitale Werkzeuge zur Veranschaulichung und Analyse von Bewegungen genutzt werden. Darüber hinaus ist es vor allem im Bewegungsfeld „Rhythmisches und tänzerisches Bewegen“ möglich, den Bereich „Produzieren und Präsentieren“ im Unterricht zu fördern, indem digitale Produkte (v. a. Videosequenzen) erstellt werden. Vereinzelt kann es im Sportunterricht Anlässe geben, bei denen der Bereich „Kommunizieren und Kooperieren“ eine Rolle spielt, z. B. wenn Spiele entwickelt werden oder Arbeitsergebnisse ausgewertet werden.

1.3 Sprachbildung als Querschnittsaufgabe

Für die Umsetzung der Querschnittsaufgabe Sprachbildung im Rahmen des Fachunterrichts sind die im allgemeinen Teil des Bildungsplans niedergelegten Grundsätze relevant. Die Darstellung und Erläuterung fachbezogener sprachlicher Kompetenzen erfolgt in der Kompetenzmatrix Sprachbildung. Innerhalb der Kerncurricula werden die zentralen sprachlichen Kompetenzen durch Verweise einzelnen Themen- bzw. Inhaltsbereichen zugeordnet, um die Planung eines sprachsensiblen Fachunterrichts zu unterstützen.

2 Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport

Die Inhalte des Sportunterrichts werden in Bewegungsfeldern systematisiert. Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten in dem jeweiligen Feld hin. Bewegungsfelder ermöglichen die Berücksichtigung von Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sowie sportartenunabhängige und -übergreifende Inhalte. Die Inhalte der Bewegungsfelder werden mit den Kompetenzen und mit den didaktischen Grundsätzen verknüpft, um die im Sportunterricht gesetzten Aufgaben und Ziele zu erreichen.

Bei der Bearbeitung der Inhalte der Bewegungsfelder in den Jahrgangsstufen eins bis vier entwickeln, verbessern und erweitern die Schülerinnen und Schüler im Sinne eines spiralförmigen Curriculums die jeweiligen Fähigkeiten, sodass die Anschlussfähigkeit an den Sportunterricht in der Stadtteilschule oder im Gymnasium gesichert ist.

In den Jahrgangsstufen eins und zwei sowie in den Jahrgangsstufen drei und vier soll jeweils jedes Bewegungsfeld mindestens einmal unterrichtet werden. Pro Schulhalbjahr sind in der Regel mindestens zwei Bewegungsfelder zu berücksichtigen. Eine Ausnahme stellt das Bewegungsfeld 3 „Bewegen im Wasser“ dar, welches ausschließlich in den Jahrgängen 3 bzw. 4 thematisiert und in der Regel von Bäderland Hamburg erteilt wird.

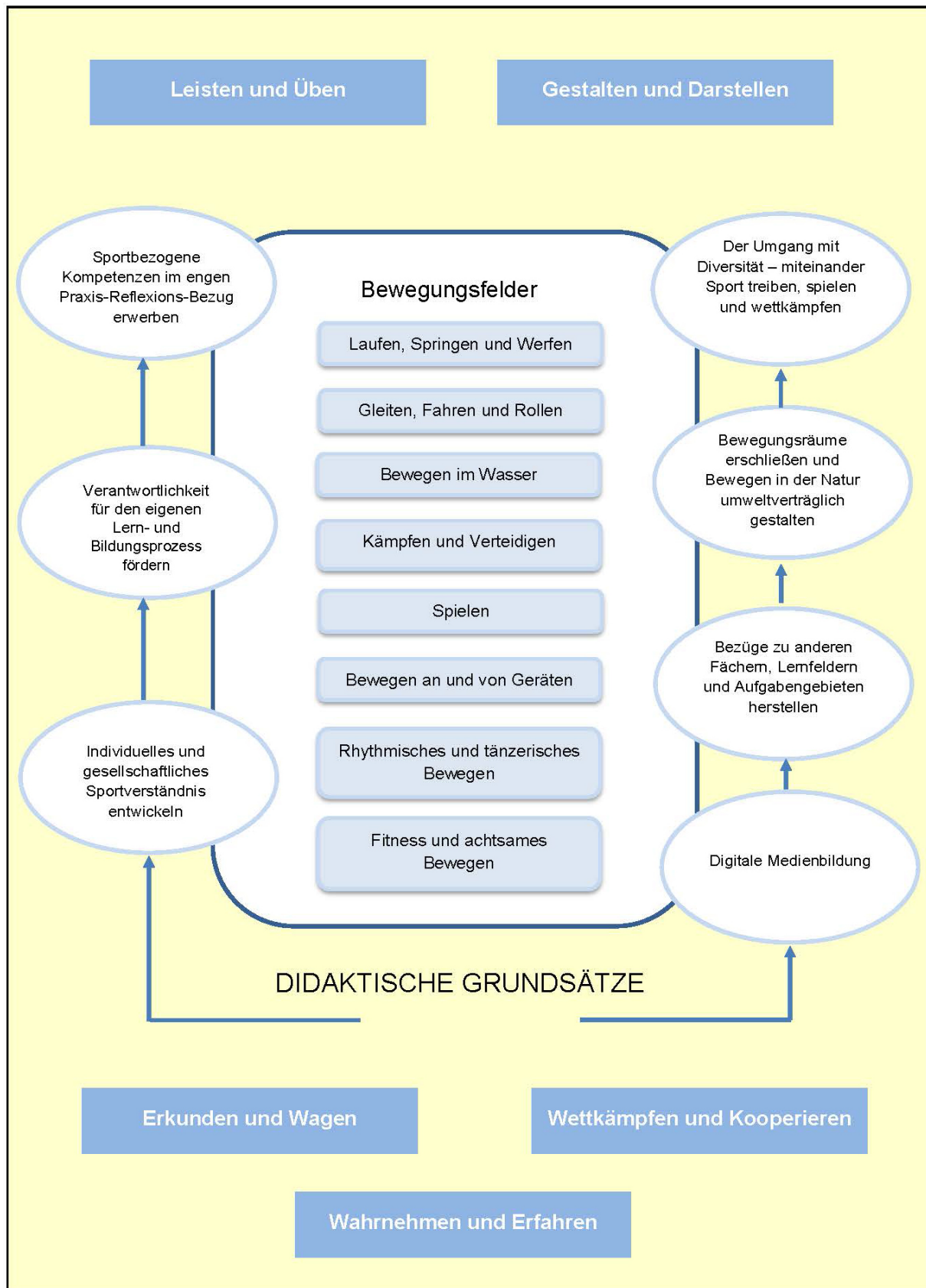
Eine Schwerpunktbildung in den Bewegungsfeldern „Laufen, Springen und Werfen“, „Bewegen an und von Geräten“ sowie „Spielen“ ist erwünscht. Weitere Schwerpunkte in der Auswahl und Behandlung der Bewegungsfelder werden im zu erstellenden schulischen Curriculum gesetzt und von der Fach- und ggf. Lehrerkonferenz festgelegt. Grundlage dafür können neben den räumlichen, materiellen und personellen Bedingungen bestehende sportbezogene Traditionen, bestehende oder geplante Profilierungen sowie entsprechende Aussagen des Schulprogramms sein.

Im zweiten Halbjahr der Jahrgangsstufe 2 wird als sportmotorischer Test der „Hamburger Parcours“ durchgeführt.¹

Die nachfolgende Grafik gibt einen Überblick über Bewegungsfelder, Kompetenzen und didaktische Grundsätze.

¹ Informationen und Fortbildungen zur Organisation und Durchführung des Hamburger Parcours werden vom Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung angeboten.

Übersicht über die Kompetenzen, Bewegungsfelder und didaktischen Grundsätze



2.1 Überfachliche Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen bilden die Grundlage für erfolgreiche Lernentwicklungen und den Erwerb fachlicher Kompetenzen. Sie sind fächerübergreifend relevant und bei der Bewältigung unterschiedlicher Anforderungen und Probleme von zentraler Bedeutung. Die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen ist somit die gemeinsame Aufgabe und gemeinsames Ziel aller Unterrichtsfächer sowie des gesamten Schullebens. Die überfachlichen Kompetenzen lassen sich vier Bereichen zuordnen:

- **Personale Kompetenzen** umfassen Einstellungen und Haltungen sich selbst gegenüber. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Handelns entwickeln. Sie sollen lernen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, ihr Verhalten zu reflektieren und mit Kritik angemessen umzugehen. Ebenso sollen sie lernen, eigene Meinungen zu vertreten und Entscheidungen zu treffen.
- **Motivationale Einstellungen** beschreiben die Fähigkeit und Bereitschaft, sich für Dinge einzusetzen und zu engagieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Initiative zu zeigen und ausdauernd und konzentriert zu arbeiten. Dabei sollen sie Interessen entwickeln und die Erfahrung machen, dass sich Ziele durch Anstrengung erreichen lassen.
- **Lernmethodische Kompetenzen** bilden die Grundlage für einen bewussten Erwerb von Wissen und Kompetenzen und damit für ein zielgerichtetes, selbstgesteuertes Lernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Lernstrategien effektiv einzusetzen und Medien sinnvoll zu nutzen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, unterschiedliche Arten von Problemen in angemessener Weise zu lösen.
- **Soziale Kompetenzen** sind erforderlich, um mit anderen Menschen angemessen umgehen und zusammenarbeiten zu können. Dazu zählen die Fähigkeiten, erfolgreich zu kooperieren, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten sowie Toleranz, Empathie und Respekt gegenüber anderen zu zeigen.

Die in der nachfolgenden Tabelle genannten überfachlichen Kompetenzen sind jahrgangsübergreifend zu verstehen, d. h., sie werden anders als die fachlichen Kompetenzen in den Rahmenplänen nicht für unterschiedliche Jahrgangsstufen differenziert ausgewiesen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den beschriebenen Bereichen wird von den Lehrkräften kontinuierlich begleitet und gefördert. Die überfachlichen Kompetenzen sind bei der Erarbeitung des schulinternen Curriculums zu berücksichtigen.

Struktur überfachlicher Kompetenzen	
Personale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)	Lernmethodische Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Selbstwirksamkeit ... hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns.	Lernstrategien ... geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse.
Selbstbehauptung ... entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen.	Problemlösefähigkeit ... kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen.
Selbstreflexion ... schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale.	Medienkompetenz ... kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren.
Motivationale Einstellungen (Die Schülerin, der Schüler...)	Soziale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Engagement ... setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative.	Kooperationsfähigkeit ... arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen.
Lernmotivation ... ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern.	Konstruktiver Umgang mit Konflikten ... verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein.
Ausdauer ... arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf.	Konstruktiver Umgang mit Vielfalt ... zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um.

2.2 Fachliche Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen im Sport umfassen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen sowie die im Lern- und Erfahrungsprozess entwickelten Einstellungen.

Die Entwicklung sportbezogener Kompetenzen ist notwendig, um komplexe Anforderungen und Aufgaben im Sport in variablen Situationen angemessen, erfolgreich, verantwortungsvoll und selbstständig bewältigen zu können. Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechkanäle bieten.

Die Kompetenzen

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in fünf gleichwertige Kompetenzbereiche unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- Leisten und Üben,
- Gestalten und Darstellen,
- Erkunden und Wagen,
- Wettkämpfen und Kooperieren,
- Wahrnehmen und Erfahren.

Kompetenzen dieser einzelnen Bereiche können prinzipiell in jedem Bewegungsfeld erworben werden (vgl. Grafik S. 10).

In der Grundschule erwerben Schülerinnen und Schüler elementare sportbezogene Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten, die sie langfristig zu einer sportlichen Handlungskompetenz weiterentwickeln.

Kompetenzbereich Leisten und Üben

Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich Bewegungsaufgaben und sportlichen Handlungsabsichten so zu stellen, dass sie mit ihren individuell vorhandenen Kompetenzen an ihre persönliche (Leistungs-)Grenze stoßen. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass Grenzen durch Üben und Trainieren verschoben werden können.

Schülerinnen und Schüler schätzen ihre motorischen Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) und ihre bewegungsfeldspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zunehmend realistisch ein, festigen und erweitern sie und setzen sie funktional ein. Sie entwickeln je nach Niveaustufe eigenverantwortliche Handlungsstrategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen und sportmotorischen Leistungen zu steigern.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden gezielt entwickelt;
- sportmotorisches Können wird durch Wiederholen und Üben ausgebildet;
- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen und der Leistungsfähigkeit anderer wird erworben;
- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen und zu akzeptieren, wird entwickelt.

Kompetenzbereich Gestalten und Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich zielgerichtet zu bewegen. Das heißt, sie nutzen Bewegung als Ausdrucks- und Verständigungsmittel und stellen Bewegungen dar.

Sie stellen ihre Bewegungen unter einen ästhetischen Anspruch und reflektieren den Eindruck, den sie damit erzeugen.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Bewegungsideen werden in gestalterischer Absicht alleine und gemeinsam mit anderen erfunden, erprobt und präsentiert;
- verschiedene Ausdrucksformen werden durch Bewegung erprobt und entwickelt;
- Bewegungen werden zu Folgen, Choreografien, Vorführungen und Aufführungen miteinander verbunden.

Kompetenzbereich Erkunden und Wagen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, entsprechend gestaltete Bewegungsaufgaben als ein Mittel zur Suche nach auf- und anregenden Erlebnissen zu verstehen und einzusetzen. Sie lassen sich auf erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungsaufgaben ein, suchen entsprechende Bewegungssituationen auf oder stellen sie her und lösen sie. Sie entwickeln ein Risikobewusstsein, nehmen besondere Bewegungserlebnisse wahr und gehen mit Unsicherheit und Angst produktiv um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Schülerinnen und Schüler lernen ein vielfältiges Erproben, das ihnen Bewegungssicherheit bringt und zur Verbesserung ihres Körpergefühls beiträgt;
- Schülerinnen und Schüler lernen, dass Wagnis und Sicherheit sich wechselseitig bedingen;
- Schülerinnen und Schüler werden an ihre eigenen Grenzen geführt;
- die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst wird erkannt, und es werden niveaustufenspezifische Strategien im Umgang mit Angst bei der Lösung von Bewegungsaufgaben entwickelt;
- Sicherheitsvorkehrungen werden erlernt, um Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu minimieren.

Kompetenzbereich Wettkämpfen und Kooperieren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungen sowohl zur Überbietung als auch zur Unterstützung anderer einzusetzen. Sie achten auch in Wettbewerbssituationen die Gegnerin oder den Gegner, nehmen Rücksicht auf sie bzw. ihn und verhalten sich fair. Sie entwickeln einerseits einen angemessenen Ehrgeiz in Wettkämpfen und gehen andererseits mit sportlichen Niederlagen und Siegen verantwortlich um. Sie erfahren zudem, dass sie sich gegenseitig unterstützen und helfen können.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- grundlegende taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse werden entwickelt;
- der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.) wird im Handlungsvollzug ausgebildet und nach Möglichkeit thematisiert;
- Schülerinnen und Schüler erfahren das Konfliktpotenzial von Wettkämpfen und lernen, damit sensibel umzugehen;
- Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit sowie die Fähigkeit zur Regelakzeptanz werden in und durch Bewegung, Spiel und Sport entwickelt.

Kompetenzbereich Wahrnehmen und Erfahren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu steuern, so wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert. Durch Bewegungsaufgaben und deren Reflexion wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit geschult. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln so ein differenzierteres Körperbewusstsein.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wahrzunehmen, und erfahren, dass diese Eigenschaften in den verschiedenen Bewegungsfeldern unterschiedlich gefordert werden.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Bewegungsvorstellungen, verstehen Bewegungsanweisungen und setzen diese um;

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren und beschreiben erste Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion und können Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben und einordnen. Sie lernen, Körperspannung bewusst wahrzunehmen sowie zielgerichtet auf- und abzubauen;
- Die Schülerinnen und Schüler reagieren auf unterschiedliche Reize und schulen ihre Sinneswahrnehmung und ihre Selbstregulationsfähigkeit. Hierbei werden durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben die optische, akustische oder taktile sowie kinästhetische (Tiefensensibilität) und vestibuläre (Gleichgewichtssinn) Wahrnehmung stimuliert;
- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihr Körperbewusstsein und beginnen, ein Verständnis für ein körpergerechtes und funktionelles Sich-Bewegen aufzubauen. Sie erfahren die Freude und Notwendigkeit von Bewegung und Sport und lernen ihren Körper zu akzeptieren und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen;
- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild, verbessern ihre Selbsteinschätzung und lernen sich selbst zu regulieren.
- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihr Gesundheitsbewusstsein und erfahren durch körperliche Aktivitäten die Bedeutung und den Zusammenhang von Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit.

Beobachtungskriterien/Regelanforderungen

Die Beobachtungskriterien/Regelanforderungen Ende der Jahrgangsstufen 2 und 4 beschreiben, was Schülerinnen und Schüler am Ende der entsprechenden Jahrgangsstufe können sollen. Sie benennen Kompetenzen auf einem mittleren Anforderungsniveau, dem „durchschnittliche“ Schülerinnen und Schüler gewachsen sein sollen. Es wird also auch immer Schülerinnen und Schüler geben, die die Beobachtungskriterien/Regelanforderungen noch nicht am Ende der entsprechenden Jahrgangsstufe, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt erfüllen, und andere, deren Kompetenzen oberhalb der Beobachtungskriterien/Regelanforderungen liegen. Der Unterricht ist deshalb so zu gestalten, dass alle Schülerinnen und Schüler gemäß ihrem Lernstand angemessen gefördert und gefordert werden.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen

Die Entwicklung der Kompetenzen im Sportunterricht findet im Unterricht in Bewegungsfeldern statt. Die Anforderungen im Folgenden werden jedoch bewegungsfeldübergreifend beschrieben, da sie bewegungsfeldunspezifisch sind. Die beschriebenen Anforderungsniveaus sind hierarchisch strukturiert und unterscheiden sich durch die Qualität bezüglich der Ausprägung der Bewegungshandlungen sowie durch die Breite und Tiefe der reflexiven Fähigkeiten.

Die beschriebenen Anforderungen beschreiben Stufen im Kompetenzerwerb eines Lernprozesses innerhalb einer bestimmten Alters- oder Jahrgangsgruppe, können aber auch altersunabhängig Aussagen über die Entwicklung von Kompetenzen innerhalb der Lernbiografie der Schülerinnen und Schüler machen. Als Leitlinie sind sie zum Stand der Kompetenzentwicklung für die einzelnen Schülerinnen und Schüler heranzuziehen.

Die nachfolgenden Beschreibungen der Anforderungen berücksichtigen den Lernprozess in der Grundschule von Jahrgang 1 bis zum Jahrgang 4.

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2

Die Schülerinnen und Schüler realisieren elementare Bewegungshandlungen, die der eigenen Fortbewegung am Boden und an Geräten, der Bewegung von Objekten und der Orientierung im Raum und dem Ausdruck dienen.

Naheliegende Lösungen einfacher Bewegungsaufgaben werden in bekannten Situationen teilweise selbst gefunden, mit Anregungen umgesetzt oder auf Vorgabe nachgeahmt.

Die Regeln einfacher Spiele werden als sinnvolle gemeinsame Instrumente erachtet und grundlegend eingehalten. Der Anspruch an Präzision und Geschwindigkeit in der Bewegungsausführung orientiert sich altersangemessen an einer gering ausgeprägten Qualitätsstufe.

In der Ausführung wird meist die zugrunde liegende Bewegungsabsicht erfüllt. Die Ausführung zeigt in Bezug auf Bewegungsrhythmus, Bewegungsfluss, Ausprägung der Funktionsphasen und Bewegungsharmonie noch eine untere Qualitätsstufe.

Eine Bereitschaft zum Bewegungslernen ist vorhanden.

Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4

Die Schülerinnen und Schüler realisieren elementare Bewegungshandlungen und lösen Bewegungsaufgaben, die der eigenen Fortbewegung, der Bewegung von Objekten und an Geräten, der Orientierung im Raum und dem Ausdruck dienen.

Lösungen von einfachen Bewegungsaufgaben werden in überschaubaren Situationen und unter einfachen Bedingungen im Rahmen vorgegebener Regeln selbst gefunden, mithilfe von Anregungen umgesetzt oder auf Vorgabe nachgeahmt. Der Anspruch an Präzision und Geschwindigkeit orientiert sich an einer altersangemessen ausgeprägten Qualität.

In der Ausführung wird jeweils die zugrunde liegende Bewegungsabsicht erfüllt. Die Ausführung zeigt in Bezug auf Bewegungsrhythmus, Bewegungsfluss, Ausprägung der Funktionsphasen und Bewegungsharmonie altersangemessen eine geringe Qualitätsstufe.

Grundlegende Verhaltens- und Spielregeln sowie einfache taktische Elemente werden als sinnvolle gemeinsame Instrumente erachtet und weitgehend umgesetzt. Eine Bereitschaft zum Bewegungslernen ist vorhanden, gefährdende Situationen werden erkannt, Risiken wahrgenommen und ansatzweise realistisch eingeschätzt.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen

Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden in jedem Bewegungsfeld entwickelt. Die Anforderungen in der Jahrgangsstufe 2 sind als Beobachtungsfragen formuliert. Sie benennen Kriterien, anhand derer die Lehrkraft erkennen kann, inwieweit ein Kind bereits über die entsprechenden Kompetenzen verfügt. Die Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4 benennen Kompetenzen auf einem mittleren Anforderungsniveau, dem „durchschnittliche“ Schülerinnen und Schüler gewachsen sein sollen.

Bewegungsfeld 1 (B1) – Laufen, Springen und Werfen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen des Lauf-ABCs ausführen? • auf ein Signal schnell reagieren? • zielgerichtet, schnell (und geradlinig) über sehr kurze Distanzen laufen? • ausdauernd laufen? • Strecken nach einfachen Orientierungspunkten durchlaufen? • beid- und einbeinig springen? • nach (kurzem) Anlauf mit einem Bein weit- und hochspringen? • einhändig und beidhändig (aus einer Wurfauslage) weit werfen? • auf Ziele werfen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen so lange in Minuten, wie das eigene Alter ist; • orientieren sich beim Laufen räumlich; • durchlaufen eine 50 m Strecke in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz; • kennen das Startkommando beim Sprint und Ausdauerlauf; • kennen unterschiedliche Staffelformen; • springen aus dem Angehen oder Anlauf (einem Absprungraum) einbeinig hoch ab und landen sicher; • springen in die Weite und über Hindernisse, in ein Ziel oder eine Zone aus dem Stand und aus dem Anlauf; • führen unterschiedliche Bewegungsformen des Schleuderns und Werfens aus; • führen einfache Form des Schlagwurfs aus dem Stand und dem Angehen aus.

Bewegungsfeld 2 (B2) – Gleiten, Fahren und Rollen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit verschiedenen Materialien und Geräten zum Gleiten, Fahren und Rollen in unterschiedlichen Situationen umgehen? • das Bewegungsverhalten anderer sowie die räumliche Umgebung wahrnehmen und das eigene Handeln darauf einstellen? • mit Gleit-, Roll- und Fahrgeräten Geschwindigkeit aufnehmen und anhalten? • sich grundlegend sicherheitsgerecht verhalten? • Geschwindigkeit und Beschleunigung wahrnehmen? • ihr Gleichgewicht spüren? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • haben verschiedene Materialien und Geräte in unterschiedlichen Situationen erprobt und können die Anforderungen eines Parcours bewältigen; • nehmen das Bewegungsverhalten anderer sowie die räumliche Umgebung in unterschiedlichen Situationen wahr und stellen das eigene Handeln darauf ein; • bewegen sich kontrolliert beim Fahren, Gleiten oder Rollen – gegebenenfalls mit Materialien/Geräten; • benennen Sicherheitsregeln und verhalten sich regelgerecht; • nehmen Geschwindigkeit und Beschleunigung wahr.

Bewegungsfeld 3 (B3) – Bewegen im Wasser²

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
entfällt	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen die spezifischen Eigenschaften des Wassers zum Gleiten und Schweben; • orientieren sich unter Wasser; • erproben unterschiedliche Sprünge und wenden sie beim Springen aus unterschiedlichen Höhen an; • schwimmen in einer Schwimmart, • haben verschiedene Bewegungsformen im, unter und ins Wasser sowie Schwimmstile kennengelernt und wenden sie an; • kennen hygienische Maßnahmen und einfache Baderregeln; • erfüllen die Bedingungen des „Seepferdchens“. • erfüllen weitgehend die Bedingungen des „Jugendschwimmabzeichen Bronze“.

Bewegungsfeld 4 (B4) – Kämpfen und Verteidigen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei einfachen Partnerkämpfen das Gleichgewicht halten und den Raum verteidigen oder erobern? • nach gemeinsam vereinbarten oder vorgegebenen Regeln kämpfen? • auf spielerische Weise gegeneinander kämpfen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • kämpfen nach vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln; • kämpfen auf spielerische Weise gegeneinander und achten dabei sowohl auf die eigene körperliche Unversehrtheit als auch auf die der anderen; • verteidigen ihr Gleichgewicht, einen Raum oder ein Objekt; • finden in Partnerkämpfen Lösungen zum Festhalten bzw. Befreien (einfache taktische Elemente); • führen einfache Fallübungen aus.

² Bäderland Hamburg und VAF (Verein aktive Freizeit e.V.) übernehmen in der Regel die Verantwortung für das Schulschwimmen.

Bewegungsfeld 5 (B5) – Spielen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • in „kleinen Spielen“ die Spielidee erfassen? • sich im Spielraum im Sinne der Spielidee bewegen und einfache Spielrollen einnehmen? • einfachen Spielideen/ Bewegungsaufgaben situativ angemessen mit Spielgeräten umgehen? • klar zwischen Mit- und Gegenspieler differenzieren und sich in Wettspielen angemessen verhalten? • Regeln akzeptieren und eigene Wünsche in der Spiel- und Regelgestaltung formulieren? • einfache Grundfertigkeiten (Werfen und Fangen) im Spiel umsetzen? • bei der Mannschaftsbildung helfen? • eigenständig spielen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • erfassen die in der Spielidee angelegten verschiedenen Situationen und Rollen und können sich entsprechend verhalten; • kennen verschiedene, der Altersstufe angemessene Zielschuss-, Wurf- und Rückschlagspiele sowie Fang- und Laufspiele und beteiligen sich aktiv an der Spielgestaltung; • können sicher werfen, fangen, dribbeln und passen; • wissen mit Sieg und Niederlage umzugehen; • bilden Mannschaften, verhalten sich teamgerecht, fair und in Wettspielen angemessen; • akzeptieren Regeln und beteiligen sich an der Veränderung von Spielideen und -regeln mit dem Ziel eines gelingenden Spiels; • entwickeln ein Ballgefühl; • beherrschen einfache taktische Anforderungen.

Bewegungsfeld 6 (B6) – Bewegen an und von Geräten

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen, halten und wahrnehmen? • sich gegenseitig helfen? • Geräte für den gemeinsamen Auf- und Abbau sicher transportieren? • an unterschiedlichen Geräten ansatzweise Schwingen, Hangeln, Schaukeln, Klettern, Stützen, Springen, Rollen Drehen und Balancieren? • an Geräteaufbauten mit unterschiedlichen Anforderungen durch Höhe, Neigung, Breite und Instabilität balancieren? • mit herausfordernden Aufgabenstellungen (geschlossene Augen, rückwärts etc.) balancieren? • verschiedene Bewegungen an Bewegungslandschaften und Bewegungsbaustellen umsetzen? • elementare turnerische Fertigkeiten (z. B. beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett und Minitrampolin, kontrolliertes Landen nach Sprüngen, Rollen um die Längsachse, Rolle vorwärts oder Hockwende) ausführen? • eigene Ängste erkennen, äußern und bewältigen? • Risiken abwägen und einschätzen? • verschiedene Handgeräte (z. B. Seil, Ball, Reifen, Tuch, Band, Keule, Stab) bewegen und einfache Kunststücke damit erfinden? • Seilspringen (Grundsprünge)? • gemeinschaftliche Sprungspiele mit einem langen Seil ausführen? • einen Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Lernzuwachs herstellen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Körperspannung wahr und können sie aufbauen und halten; • helfen sich gegenseitig in einfachen Bewegungssituationen; • springen am Kasten oder Bock und am Minitrampolin (beidbeiniger Absprung; kontrollierte Landung); • können Geräte richtig auf- und abbauen; • stehen in einfacher Form auf Händen; • entwickeln synchrone Bewegungsfolgen mit turnerischen Elementen; • präsentieren eine synchrone Bewegungsgestaltung und geben sich gegenseitig Feedback; • turnen grundlegende akrobatische Figuren (z. B. Bank, Stuhl oder Kleinpyramiden); • beherrschen Kunststücke mit Kleingeräten (z. B. Seil, Ball, Reifen, Tuch, Band, Keule, Stab, Jongliertuch) und können sie inszenieren und präsentieren; • können sicher Seilspringen und beherrschen auch erweiterte Sprünge (z. B. Laufsprung, Rückwärtspringen, Doppelschlag, Kreuzschlag, Gruppensprünge); • springen gemeinschaftlich mit einem langen Seil; • stellen einen Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Lernzuwachs her; • kennen Kriterien zur Beurteilung von Bewegungsqualität.

Bewegungsfeld 7 (B7) – Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Takt erkennen und sich rhythmisch dazu bewegen (Tanzen, Laufen, Hüpfen, Gehen, Springen, Drehen, Galoppieren, Schleichen usw.)? • sich darstellend bewegen und Gefühle, Tiere, Situationen etc. durch Bewegung/Tanz ausdrücken? • einfache standardisierte Tänze verschiedener Kulturen (z. B. Volkstänze, folkloristische Elemente, Kindertänze) tanzen? • einen Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bewegung herstellen? • andere Darstellungsleistungen wertschätzen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Rhythmen und setzen diese in Musik um; • beherrschen einfache Grundschritte und Schritt-kombinationen; • kennen standardisierte Tänze verschiedener Kulturen (z. B. Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kindertänze, Hip-Hop, Tanztrends); • bewegen sich nach Musik rhythmisch angemessen; • gestalten Tänze mit und nach; • kennen die Herkunft einzelner Tänze; • schätzen die Darstellungsleistungen anderer wert.

Bewegungsfeld 8 (B8) – Fitness und achtsames Bewegen

Beobachtungskriterien am Ende der Jahrgangsstufe 2	Regelanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 4
<p>Können die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich des eigenen Körpers bewusst werden? (z. B. bei Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga, Atemübungen etc.) • körperliche Entspannungs- und Anspannungszustände in angeleiteten Situationen durchführen? • die Reaktion des Körpers bei Bewegungsbelastungen wahrnehmen? 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Reaktionen des Körpers bei körperlicher Belastung wahr und können diese deuten (z. B. Puls, Körpertemperatur, Atemfrequenz); • führen verschiedene Übungen und Aufgaben zur Herstellung von körperlichen Entspannungs- und Anspannungszuständen selbstständig oder mit einem Partner durch; • stützen und halten das eigene Körpergewicht; • zeigen eine angemessene Körperspannung; • zeigen Bereitschaft zur Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften; • kennen Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga oder Atemübungen; • können an Stationen trainieren, um ihre Kraft oder Ausdauer zu steigern; • kennen den Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Leistungszuwachs; • nehmen ihr Bedürfnis nach Entspannung wahr und kennen die Möglichkeiten der individuellen Steuerung.

2.3 Inhalte

Die Inhalte des nachfolgend aufgeführten Kerncurriculums umfassen die verpflichtend zu unterrichtenden schulsportlichen Inhalte der Grundschule. Das Kerncurriculum ist in acht Bewegungsfelder gegliedert:

1. Laufen, Springen und Werfen
2. Gleiten, Fahren und Rollen
3. Bewegen im Wasser
4. Kämpfen und Verteidigen
5. Spielen
6. (6.1) Bewegen an Geräten sowie (6.2) Bewegen von Geräten
7. Tänzerisches und rhythmisches Bewegen
8. Fitness und achtsames Bewegen

In diesem Kerncurriculum werden die sportunterrichtlichen Inhalte zusammengefasst für Jahrgang 1 und 2 sowie für Jahrgang 3 und 4 dargestellt. Jedes Bewegungsfeld ist verpflichtend mindestens einmal innerhalb der Jahrgänge 1 und 2 und ein weiteres Mal innerhalb der Jahrgänge 3 und 4 zu unterrichten.

Eine Ausnahme stellt das Bewegungsfeld 3 „Bewegen im Wasser“ dar, das ausschließlich in den Jahrgängen 3 bzw. 4 thematisiert und in der Regel von Bäderland Hamburg erteilt wird. Das Bewegungsfeld 6: „Bewegen an und von Geräten“ ist in diesem Kerncurriculum in die zwei Themenschwerpunkte „Bewegen an Geräten“ und „Bewegen von Geräten“ aufgeteilt. Die Bewegungsfelder haben inhaltlich unterschiedliche Umfänge, die sich auch in der unterrichtlichen Ausgestaltung niederschlagen sollten. Die Summe der verpflichtenden Inhalte füllt nicht die gesamten Unterrichtsstunden und lassen dadurch Raum zur freien Gestaltung.

Im Kerncurriculum sind die vorgegeben Inhalte bereits mit den thematisch naheliegenden Kompetenzen verlinkt. Es lässt sich jedoch jedes Bewegungsfeld mit jedem Kompetenzbereich didaktisch verknüpfen. Es obliegt den Lehrenden passende pädagogische Perspektiven auf den Lerninhalt zu entwickeln und diese mit geeigneten Methoden zu verbinden. Die fünf fachlichen Kompetenzen im Schulsport sind:

- Leisten und Üben (LÜ)
- Gestalten und Darstellen (GD)
- Erkunden und Wagen (EW)
- Wettkämpfen und Kooperieren (WK)
- Wahrnehmen und Erfahren (WE)

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen und Werfen

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden drei Grundformen menschlicher Bewegung thematisiert. In der Grundschule üben die Schülerinnen und Schüler diese Bewegungsformen zunächst grundlegend und eigenständig, bevor sie diese später sportartgebunden als leichtathletische Disziplinen trainieren. Darüber hinaus kommen dem Laufen, Springen und Werfen eine hohe sportartübergreifende Bedeutung in den Sportspielen, aber auch anderen Bewegungsfeldern zu.

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen und Werfen			
1/2	1.1 Laufen, Springen und Werfen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Sprachbildung <div>A1</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mat</div>	Laufen <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • schnelles Laufen • ausdauerndes Laufen • spielerisches Laufen und Laufspiele (z.B. Staffelspiele) <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> • über Hindernisse laufen 	Kompetenzen <div>LÜ WK</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B1</div> Fachbegriffe Sprint Ausdauerlauf Seitenstechen Beidbeiniger Absprung Einbeiniger Absprung Fachinterne Bezüge <div>1/2 Bewegungsfeld 5</div>	<i>[bleibt zu-nächst leer]</i>
	Springen <ul style="list-style-type: none"> • ein- und beidbeiniges Springen • Springen in die Weite und Höhe <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> • Zielspringen • einbeiniges Hochspringen 		
	Werfen <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges Werfen mit unterschiedlichen Materialien • Zielwerfen • Wurfspiele 		
	Hamburger Parcours <ul style="list-style-type: none"> • Im zweiten Halbjahr der Jahrgangsstufe 2 wird als sportmotorischer Test der „Hamburger Parcours“ durchgeführt. 		
	Leichtathletischer Wettkampf <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele Leichtathletik als Wettbewerb oder Wettkampf 		
	Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen verschiedener Lauf-, Sprung- und Wurftechniken und ihrer leistungsdeterminierenden Bewegungsmerkmale (z. B. rudimentäre Bewegungsanalyse und biomechanische Aspekte) • Zusammenhang von der Intensität des Übens bzw. Trainierens und des Leistungszuwachs verstehen (z. B. Durchhaltevermögen) 		

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen und Werfen

3/4 1.2 Laufen, Springen und Werfen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Medienerziehung Sprachbildung <div>A 1</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mat</div>	<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> Lauf-ABC 50-Meter-Sprint inkl. Startkommando Dauerlauf Verschiedene Staffelläufe <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Hindernislauf Laufabzeichen (Deutscher Leichtathletikverband) <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> Springen über Hindernisse Weitsprung mit einbeinigem Absprung ein- und beidbeiniges Springen über eine kurze Strecke <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Hochsprung mit einbeinigem Absprung <p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> vielfältiges Werfen mit unterschiedlichen Materialien unterschiedliche Wurfarten Schlagwurf aus dem Stand, aus dem Angehen und mit kurzem Anlauf Wurfspiele Werfen an Stationen <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Erfahrung von Leistungszuwächse durch Üben (rudimentäres Verständnis von Training und Trainingsprinzipien) Leistungen abrufen in Wettbewerben bzw. -kämpfen (Umgang mit Wettkampferfahrungen) <p>Leichtathletischer Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> Bundesjugendspiele Leichtathletik als Wettbewerb oder Wettkampf <p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) 	<p>Kompetenzen</p> <div>LÜ WK</div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div>B1</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Startsignal Staffellauf Schleuderwurf Schlagwurf</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <div>3/4 Bewegungsfeld 5</div>	<p><i>[bleibt zu-nächst leer]</i></p>

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden Bewegungserfahrungen bei der Fortbewegung auf verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten thematisiert. Die Schülerinnen und -schüler sammeln auf mehreren Geräten Erfahrungen und Wahrnehmung nehmen Schnelligkeit, Gleichgewicht und Balance beim Fortbewegen und Bremsen wahr, um mit Geschwindigkeit, Beschleunigung und dem damit verbundenen Risiko bei unterschiedlichen Materialeigenschaften angemessen umgehen zu können.

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen			
1/2	2.1 Gleiten, Fahren und Rollen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Sprachbildung <div> <div>A</div> <div>3</div> <div>4</div> </div>	<p>Materialkunde und Sicherheitsbestimmungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen verschiedener Gleit-, Roll- und Fahrgeräte (z. B. Rollbrett, Teppichfliesen, Pedalos, Roller) • Sicherheitstraining <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstruktion von Fahrgeräten aus Rollbrettern und Turngeräten (unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspekts) <p>Beschleunigen, Lenken und Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben verschiedener Materialien und Geräte (Koordinationsübungen) • Kennenlernen von Einsatzmöglichkeiten und Fahrpositionen • Orientieren im Raum (psychomotorische Übungen) • kontrolliertes Beschleunigen, Lenken und Bremsen • Rollbrettführerschein • Partnerübungen <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenübungen • Fahren im Parcours <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verständnis von Sicherheitsregeln und Erkennen von Gefahrensituationen • Vertrauen zu Mitschülerinnen und Mitschülern fassen, besonders bei Blindfahrten und erhöhten Geschwindigkeiten • Umsicht und Rücksichtnahme 	<p>Kompetenzen</p> <div> <div>EW</div> <div>LÜ</div> </div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div> <div>B2</div> </div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Rollbrett Rollbrettführerschein Fahrpositionen Kontrolle Geschwindigkeit Beschleunigen Gleichgewicht</p>	<p><i>[bleibt zu-nächst leer]</i></p>

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen

3/4 2.2 Gleiten, Fahren und Rollen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Verkehrserziehung Sprachbildung <div> <div>A</div> <div>3</div> <div>4</div> </div>	<p>Materialkunde und Sicherheitsbestimmungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen eines weiteren Gleit-, Roll- und Fahrgerätes (z. B. Roller, Inlineskates, Fahrrad, Einrad, Waveboard, Rollbrett) Sicherheitstraining <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Skateboards, Schlitten, Boote o. a. <p>Beschleunigen, Lenken und Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> Erproben weiterer Geräte (Koordinationsübungen) Orientieren im Raum (psychomotorische Übungen) Kontrolliertes Beschleunigen, Lenken und Bremsen Fahren im Parcours <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Synchronfahren und Choreografien Kunststücke und kreatives Fahren (z. B. eigene Fahrpositionen und Beschleunigungstechniken, Rückwärts- oder Seitwärtsfahren) Fahren über Rampen/von Hängen Verkehrsübungen und Fahrradführerschein Adaption großer und kleiner Sportspiele Blindfahrten (unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspekts) <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Verständnis von Sicherheitsregeln und Erkennen von Gefahrensituationen Verantwortungsvolles Eingehen von Risiko und Wagnis (z. B. im Zusammenhang mit hohen Geschwindigkeiten) Vergleichen der Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Gleit-, Roll- und Fahrgerätes 	<p>Kompetenzen</p> <div> <div>EW</div> <div>LÜ</div> </div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div> <div>B2</div> </div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Parcours</p>	<p><i>[bleibt zu-nächst leer]</i></p>

Bewegungsfeld 3: Bewegen im Wasser

Dieses Bewegungsfeld eröffnet Schülerinnen und Schülern den Bewegungsraum Wasser, in dem sie Bewegungen durchführen und Erfahrungen sammeln, die ausschließlich in diesem Element möglich sind. Die Themen dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die Wassergewöhnung, die Vermittlung elementarer Schwimmtechniken, die ein funktionales Schwimmen über kurze oder lange Distanzen ermöglichen, das Spielen im Wasser sowie das Tauchen und Springen.

Bewegungsfeld 3: Bewegen im Wasser			
3/4	3.1 Bewegen im Wasser		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven Aufgabengebiete Sprachbildung Fachübergreifende Bezüge	Schulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> Bäderland Hamburg und VAF (Verein aktive Freizeit e. V.) übernehmen grundsätzlich die Verantwortung für das Schulschwimmen. Der Schwimmunterricht orientiert sich am „Fachlichen Rahmenkonzept Schulschwimmen in der Primarstufe“. 	Kompetenzen EW LÜ Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen B3 Fachbegriffe Fachinterne Bezüge	<i>[bleibt zunächst leer]</i>

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Dabei stehen der spielerische und regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel und der verantwortungsbewusste Umgang mit der Partnerin oder dem Partner bzw. der Gegnerin oder dem Gegner im Vordergrund. Die sportlich geregelte unmittelbare körperliche Auseinandersetzung ist bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Sie bietet zudem die Möglichkeit, ein rücksichtsvolles Miteinander und Gegeneinander von Stärkeren und Schwächeren anzubahnen.

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen			
1/2	4.1 Kämpfen und Verteidigen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> • Sozial- und Rechts-erziehung Sprachbildung <div>A</div> <div>3</div> <div>4</div>	Vorbereitende Spiele und Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> • spielerisches Anbahnen des Körperkontakts • vertrauensbildende Spiele und Aufgaben • kooperative Spiele und Aufgaben • vielfältige Bewegungserfahrungen durch Fallen, Kullern, Wälzen, Rollen (alleine, mit Partnerinnen und Partnern oder Objekt) • Erfahren von Spannung und Entspannung in Einzel-, Partner- und Gruppensituationen Ringern und Raufen <ul style="list-style-type: none"> • spielerische Zweikämpfe (z. B. ums Gleichgewicht, um Objekte oder Räume, Ziehen und Schieben) optional <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenkämpfe um Objekte und/oder Räume • Partnerkämpfe am Boden (z. B. Festhalten der Partnerin oder des Partners am Boden mit Haltegriffen/Sich-Befreien aus Haltegriffen) • Kräftemessen mit und ohne Gerät Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortung und Respekt für den Partner bzw. die Partnerin • Kampfrituale und -regeln • Umgang mit Sieg und Niederlage Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt 	Kompetenzen <div>WK</div> <div>WE</div> <div>EW</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B4</div> Fachbegriffe Stopp-Regel Kampfritual Fallen Körperkontakt Fairness Respekt	[bleibt zu-nächst leer]
		Fachinterne Bezüge <div>1/2</div> <div>Bewegungsfeld 5</div>	

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

3/4 4.2 Kämpfen und Verteidigen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven W Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> • Sozial- und Rechts-erziehung Sprachbildung A 3 4	Vorbereitende Spiele und Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> • spielerisches Anbahnen des Körperkontakts • vertrauensbildende Spiele und Aufgaben • kooperative Spiele und Aufgaben • kontrolliertes Fallen durch Abrollen und Abschlagen: rückwärts, seitwärts, vorwärts • Spiele und Übungen zur Reaktionsfähigkeit • Erfahren von Spannung und Entspannung in Einzel-, Partner- und Gruppensituationen Ringen und Raufen <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Zwei- und Gruppenkämpfe (z. B. ums Gleichgewicht, um Objekte oder Räume, Ziehen und Schieben) • Partnerkämpfe am Boden (z. B. Festhalten der Partnerin oder des Partners am Boden mit Haltegriffen/Sich-Befreien aus Haltegriffen) optional <ul style="list-style-type: none"> • Kräfteressen mit und ohne Gerät • Sumo-Kämpfe im Stand: Schieben, Ziehen, Leerlaufen-lassen Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortung und Respekt für die Partnerin bzw. den Partner • Kampfrituale und -regeln • Umgang mit Sieg und Niederlage • Sensibilisierung für das Thema Chancengleichheit Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt 	Kompetenzen WK Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen B4 Fachbegriffe <p>Chancengleichheit Abrollen Abschlagen Haltegriff</p> Fachinterne Bezüge 3/4 Bewegungsfeld 5	[bleibt zu-nächst leer]

Bewegungsfeld 5: Spielen

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden der Erwerb und die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit thematisiert. Die allgemeine Spielfähigkeit umfasst die Fähigkeit, mitspielen zu können und andere in das Spiel einzubeziehen, sowie das Vermögen, Spiele eigenverantwortlich zu gestalten. Die spezifische Spielfähigkeit ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, den Regeln bestehender Bewegungs- und Sportspiele zu folgen, ihre Techniken zu beherrschen und ihre Taktiken anzuwenden. Altersangemessene Bewegungsanlässe fördern neben Kreativität und Phantasie die Auseinandersetzung mit spiel-spezifischen und sozialen Zusammenhängen. Dadurch hat dieses Bewegungsfeld einen hohen Stellenwert für die Pausen- und Freizeitgestaltung, insbesondere an Ganztags-schulen, indem die Kinder lernen, ihr Mit-einander eigenverantwortlich fair zu regeln.

Bewegungsfeld 5: Spielen				
1/2	5.1 Spielen			
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen	
Leitperspektiven <div>W</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> • Sozial- und Rechts-erziehung Sprachbildung <div>A 1 3 4</div> <div>9</div>	Spiele erfahren <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Vielfalt einfacher „Kleiner Spiele“ und deren Spielideen (Lauf-, Fang-, Kraft-, Gewandtheits- und Wurf- und Ballspiele) • Bedeutung von Regeln • Verändern von Regeln bekannter Spiele und Reflexion deren Auswirkungen • Umgehen mit Gewinnen und Verlieren • Etablieren von Fairplay • eigenständiges Initiieren von Spielen und Aushandeln von Regeln optional <ul style="list-style-type: none"> • Erfinden von Spielen • Turnier- und Wettbewerbserfahrung Technische und taktische Grundfertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges Erproben unterschiedlicher Materialien (Bälle, Alltagsmaterialien, Luftballons, Bohnensäckchen, Reifen, Tücher, Seile) allein, zu zweit und in der Gruppe (z. B. Annehmen und Wegspielen, Hochwerfen, Zuwerfen, Hochspielen, Zupassen, Fangen) • Entwickeln eines Ballgefühls (z. B. Rollen, Fangen, Werfen, Zielen, Prellen, Führen, Schießen) • Einnehmen verschiedener Spielrollen (z. B. Läufer und Fänger, Angriff und Verteidigung) • Orientieren im Spielraum (z. B. Freilaufen und Anbieten) optional <ul style="list-style-type: none"> • Ballprobe Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Regeln • Verändern von Regeln bekannter Spiele und Reflexion von deren Auswirkungen • Umgehen mit Gewinnen und Verlieren • Etablieren von Fairplay • einfache Spieltaktiken (z. B. freien Raum erkennen, Laufwege) antizipieren, Spielpositionen deuten) Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt 	Kompetenzen <div>WK WE LÜ</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B5</div> Fachbegriffe <p>Spielregeln Fairplay Spielfeld Seiten-, Grund- und Mittellinie Seitenaus Angriff Verteidigung Mieh (Freimal) Erdball Katzenwache Hütchen Parteiband Abbacken Ticken Befreien</p> Fachinterne Bezüge <div>1/2 Bewegungsfeld 1</div> <div>1/2 Bewegungsfeld 4</div> <div>1/2 Bewegungsfeld 7</div>	[bleibt zu-nächst leer]	

Bewegungsfeld 5: Spielen

3/4 5.2 Spielen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Medienerziehung Sozial- und Rechts- erziehung Sprachbildung <div>A 1 3 4</div> <div>9</div>	Spiele erfahren <ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen komplexerer „Kleiner Spiele“ und deren Spielideen (Lauf-, Fang-, Kraft-, Gewandtheits-, Wurf- und Ballspiele) Regeln von Spielen gemeinsam spielförderlich verändern Erfinden von Spielen Kennenlernen von Zielschuss- und Rückschlagspielen Sammeln von Turnier- bzw. Wettbewerbserfahrung optional <ul style="list-style-type: none"> Spiele anleiten und leiten altersgemäße Einführung in ein großes Sportspiel Erwerb eines Sportspielabzeichens Technische und taktische Grundfertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> Verbessern von Werfen und Fangen Entwickeln eines Ballgefühls (z. B. Ballprobe, Ballschule) vielfältiges Erproben unterschiedlicher Sportspielgeräte allein, zu zweit und in der Gruppe Einnehmen verschiedener Spielrollen (z. B. Angriff und Verteidigung) Orientieren im Spielraum (z. B. Freilaufen und Anbieten) optional <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln von spielspezifischen Bewegungsfertigkeiten (z. B. Ballbesitz sichern, Fintieren) Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Regeln von Spielen gemeinsam spielförderlich verändern Umgehen mit Gewinnen und Verlieren Etablieren von Fairplay Spieltaktiken (z. B. freien Raum erkennen, Laufwege antizipieren, Spielpositionen deuten) Spiele anderer beobachten, kommentieren und bewerten Videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit Entwicklung von Toleranz und Respekt Beitrag zur Leitperspektive D <ul style="list-style-type: none"> videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) 	Kompetenzen <div>WK LÜ WE</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B5</div> Fachbegriffe Orientierung Taktik Spielposition Laufweg Anbieten Freilaufen Antäuschen Turnier Fachinterne Bezüge <div>3/4 Bewegungsfeld 1</div> <div>3/4 Bewegungsfeld 4</div>	[bleibt zu-nächst leer]

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes nehmen Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen und Raumbeziehungen wahr und bewältigen vielseitige offene und gebundene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Bewegungslandschaften. Sie setzen sich mit unterschiedlichen Sportgeräten sowie mit Alltagsmaterialien auseinander und machen Erfahrungen mit dem Gleichgewicht, der Schwerkraft und der Höhe. Sie lernen Risiken einzuschätzen und abzuwägen, Ängste zu erkennen, zu äußern und zu bewältigen, um dadurch ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Sie erlernen einzelne turnerische Grundfertigkeiten. Dabei entwickeln sie ihren Gleichgewichtssinn weiter sowie Körperspannung und Kraft. Die turnerischen Elemente werden dann in gestalterischer Form beim Synchronturnen miteinander verbunden.

Soziale Erfahrungen erschließen sich einerseits durch vielfältiges gemeinsames Bewegen und andererseits beim Helfen. Bewegungen an Geräten und Kletterwänden beziehen sich nicht nur auf die Sporthalle, sondern schließen auch Spielgeräte auf dem Schulhof oder dem Spielplatz ein und beinhalten das eigene Herstellen von Materialien.

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten			
1/2	6.1 Bewegen an Geräten		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W</div> Sprachbildung <div>A 5 6</div>	Vorbereitende Spiele und Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> Gleichgewichtsübungen mit und ohne Kleingerät Wahrnehmen, Aufbauen und Halten von Körperspannung Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur Beweglichkeitsübungen Auf- und Abbau sowie Transport von Geräten, z. B. Geräteführerschein gegenseitiges Helfen <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> spielerische Erfahrungen, wie eigene Kunststücke am Reck oder Stufenbarren Bewegungslandschaften <ul style="list-style-type: none"> vielfältige Nutzung von Geräten zum Schwingen, Hangeln, Schaukeln, Klettern, Stützen, Springen, Rollen, Drehen und Balancieren Balancieren an Geräteaufbauten mit unterschiedlichen Anforderungen durch Höhe, Neigung, Breite und Instabilität Balancieren mit herausfordernden Aufgabenstellungen (geschlossene Augen, rückwärts, mit Partnerinnen und Partnern etc.) Integration psychomotorischer Kleinmaterialien <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> Geschichten als Bewegungsimpuls Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett und Minitrampolin kontrollierte Landung nach Sprüngen Rollen um die Längsachse und Rolle vorwärts auf geraden und schiefen Ebenen Hockwende (z. B. an einer Bank oder an einem Kasten) Grundsprünge am Minitrampolin (z. B. Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung) 	Kompetenzen <div>EW WE GD LÜ</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B6</div> Fachbegriffe <p>Kunststück Körperspannung Gleichgewicht Balancieren</p> <p>Bewegungslandschaft Geräteaufbau Kleine Matte Weichboden Niedersprungmatte Kleiner Kasten Großer Kasten Minitrampolin Bock Sprungbrett Barren Stufenbarren Reck Ringe Täue Gitterleiter Sprossenwand</p> <p>Rolle vorwärts Hockwende Strecksprung Hocksprung Grätschsprung</p> Fachinterne Bezüge <div>1/2 Bewegungsfeld 8</div>	[bleibt zu-nächst leer]

	<p>Synchrones Bewegen</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung synchroner Bewegungsfolgen ohne Geräte • synchrones Bewegen an vorgegebenen Gerätebahnen • Präsentation einer Bewegungsfolge mit einem Partner oder einer Partnerin 		
	<p>Akrobatik</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von grundlegenden Figuren (z. B. Bank, Stuhl, Kleinyramiden) • gegenseitiges Helfen und Sichern • Erleben des Miteinanders in Akrobatik, des gegenseitigen Vertrauens, von Rücksichtnahme und Kooperation 		
	<p>Turnerischer Wettkampf</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele Gerätturnen als Wettbewerb oder Wettkampf • Kinderturnabzeichen DTB • Regionale Turnwettbewerbe, z. B. Schulturncup 		
	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen, Äußern und Bewältigen von eigenen Ängsten • Abwägung und Einschätzung von Risiken • subjektives Einschätzen der turnerischen Herausforderung von Aufbauten (z. B. Balancieren) • Möglichkeiten andere beim Erlernen einer Fertigkeit zu unterstützen • gesundheitsgerechter Transport von Geräten 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft 		

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

3/4 6.2 Bewegen an Geräten

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W D</div> Aufgabengebiete Medienerziehung	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmen, Aufbauen und Halten von Körperspannung Sprünge am Kasten oder Bock Sprünge am Minitrampolin (beidbeiniger Absprung, kontrollierte Landung) Kopf unten – Füße oben (Stehen auf Händen) optional <ul style="list-style-type: none"> Sprünge und Drehung auf der Bank oder dem Balken Schwingen oder Rollen an einer Stange, den Tauen oder Ringen Synchrones Turnen <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung synchroner Bewegungsfolgen mit turnerischen Elementen Präsentation einer Gestaltung mit Feedback optional <ul style="list-style-type: none"> synchrones Springen am Minitrampolin oder Springen im Strom synchrones Turnen an Geräten Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen von grundlegenden Figuren (z. B. Bank, Stuhl, Kleinpyramiden) gegenseitiges Helfen und Sichern Erleben des Miteinanders in Akrobatik, des gegenseitigen Vertrauens, von Rücksichtnahme und Kooperation optional <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung und Präsentation von Figuren und Kleinpyramiden Gerätelandschaften optional <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln von Gerätestationen mit thematischen Schwerpunkten (z. B. Klettern, Balancieren) Abenteuerturnen Parkour Turnerischer Wettkampf optional <ul style="list-style-type: none"> Bundesjugendspiele Gerätturnen als Wettbewerb oder Wettkampf Kinderturnabzeichen DTB regionale Turnwettbewerbe, z. B. Schulturncup 	Kompetenzen <div>LÜ GD WE</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B6</div> Fachbegriffe Armkraft Rumpfmuskulatur Synchron Hocke Grätsche Handstand Akrobatik	Fachinterne Bezüge <div>3/4 Bewegungsfeld 8</div>

[bleibt zu-nächst leer]

	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen, Äußern und Bewältigen von eigenen Ängsten • Abwägung und Einschätzung von Risiken • Einschätzen der Schwierigkeitsgrade turnerischer und akrobatischer Herausforderungen • Verständnis motorischer Voraussetzungen für das Erlernen einer Fertigkeit • Möglichkeiten andere beim Erlernen einer Fertigkeit zu unterstützen • Gesundheits- und Sicherheitsaspekte bei Akrobatikübungen • Vertrauen und Kooperation bei akrobatischen Gruppenübungen • Kriterien für konstruktives Feedback zu den Präsentationen 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) 		

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten			
1/2	6.3 Bewegen von Geräten		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>W</p> <p>Sprachbildung</p> <p>9</p>	<p>Kennenlernen von Kleingeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges Erproben unterschiedlicher Kleingeräte (z. B. Reifen, Tuch, Keule, Gymnastikband, Gummiband) • Erfinden und Ausprobieren verschiedener Kunststücke mit Kleingeräten <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inszenieren und Präsentieren einer Kleingeräte-Kür <p>Seilspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Grundsprüngen mit einem Seil • gemeinschaftliche Sprungspiele mit einem langen Seil (z. B. Sing- und Springverse) <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von erweiterten Sprüngen (z. B. Laufsprung, Rückwärtsspringen, Doppelschlag, Kreuzschlag, Partnersprünge) • Seilsprungabzeichen <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Lernzuwachs • Kultur des Von- und Miteinanderlernens <p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft 	<p>Kompetenzen</p> <p>LÜ GD WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Kunststück Springseil Seilspringen</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <p>1/2 Bewegungsfeld 8</p>	<p><i>[bleibt zu-nächst leer]</i></p>

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

3/4 6.4 Bewegen von Geräten

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Medienerziehung Sprachbildung <div>9</div>	Kennenlernen von Kleingeräten <ul style="list-style-type: none"> Erfinden und Ausprobieren verschiedener Kunststücke mit Kleingeräten Inszenieren und Präsentieren einer Kleingeräte-Kür <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> Erproben und Verbessern von circensischen Künsten (z. B. Diabolo, Stelzenlauf) Jonglieren Seilspringen <ul style="list-style-type: none"> Verbessern von Grundsprüngen mit einem Seil Erlernen von erweiterten Sprüngen (z. B. Laufsprung, Rückwärtsspringen, Doppelschlag, Kreuzschlag, Partnersprünge, Gruppensprünge) gemeinschaftliches Springen mit einem langen Seil <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> Seilsprungabzeichen Seilsprung-Kür Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhang zwischen Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Lernzuwachs Kultur des Von- und Miteinanderlernens Kriterien zur Beurteilung von Bewegungsqualität videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft Beitrag zur Leitperspektive D <ul style="list-style-type: none"> videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) 	Kompetenzen <div>LÜ GD WE</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B6</div> Fachbegriffe <p>Kreuzschlag Partnersprünge Jonglieren</p> Fachinterne Bezüge <div>3/4 Bewegungsfeld 8</div>	<i>[bleibt zu-nächst leer]</i>

Bewegungsfeld 7: Tanzen und rhythmisches Bewegen

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes entwickeln die Schülerinnen und Schüler Freude an kreativem Bewegungshandeln und treten bei vielfältigen tänzerischen und darstellerischen Bewegungsanlässen in körperlichen Kontakt. Rhythmus und Musik haben für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter, sich zu bewegen. Beim Tanzen lernen sie die besonderen Möglichkeiten des Bewegens kennen, innerhalb derer sie ihre Bewegungskreativität und Persönlichkeit entfalten. Es werden dabei Emotionen angesprochen, die durch tänzerische Bewegungen erlebt, ausgedrückt und mitgeteilt werden können. Bei den Gruppentänzen und dem gemeinsamen Choreografieren wird darüber hinaus die soziale Kompetenz entwickelt.

Bewegungsfeld 7: Tanzen und rhythmisches Bewegen			
1/2	7.1 Tanzen und rhythmisches Bewegen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Sprachbildung <div>A 5</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mus The</div>	Kreatives Bewegen <ul style="list-style-type: none"> rhythmisches Bewegen (Tanzen, Laufen, Hüpfen, Gehen, Springen, Drehen, Galoppieren, Schleichen usw. mit rhythmischer oder musikalischer Begleitung) Darstellendes Bewegen (Gefühle, Tiere, Situationen etc. durch Bewegung/Tanz ausdrücken) Tanzspiele Erlernen von einfachen standardisierten Tänzen verschiedener Kulturen (z. B. Volkstänze, folkloristische Elemente, Kindertänze) optional <ul style="list-style-type: none"> Präsentieren von Choreografien (Kurze, einfache Schrittfolgen und Tanzgestaltungen, die evtl. thematisch eingebettet sind) Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhang von Gefühlen und Bewegung Wertschätzung anderer Darstellungsleistungen sowie respektvoller Umgang Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Beitrag zur Leitperspektive BNE <ul style="list-style-type: none"> integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) 	Kompetenzen <div>GD WE</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B7</div> Fachbegriffe Takt Strophe Refrain Galoppieren Nachstellschritt Drehung Fachinterne Bezüge <div>1/2 Bewegungsfeld 5</div>	[bleibt zunächst leer]

Bewegungsfeld 7: Tanzen und rhythmisches Bewegen

3/4 7.2 Tanzen und rhythmisches Bewegen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Medienerziehung Sprachbildung <div>A 5</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mus The</div>	Kreatives Bewegen <ul style="list-style-type: none"> Erlernen von einfachen Grundschritten und Schrittcombinationen Kennenlernen von standardisierten Tänzen verschiedener Kulturen (z. B. Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kindertänze, Hip-Hop, Tanzrends) optional <ul style="list-style-type: none"> Tanzimprovisation (Gefühle oder Situationen durch Tanz darstellen, z. B. Gegensatzpaare wie schnell/langsam, abgehackt/fließend, traurig/froh, schwer/leicht) Inszenieren und Präsentieren einer Gruppenchoreografie, auch unter Einbindung eigener choreografischer Elemente Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Rhythmik beim Tanzen und Bewegen Wertschätzung anderer Darstellungsleistungen sowie respektvoller Umgang Herkunft einzelner Tänze Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Beitrag zur Leitperspektive BNE <ul style="list-style-type: none"> integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) videografische Bewegungsanalyse und/oder Ergebnissicherung (z. B. Videofeedback mit digitalen Endgeräten) 	Kompetenzen <div>GD LÜ</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B7</div> Fachbegriffe Zeitlupe Choreografie Improvisation Pose Aufgang Abgang	[bleibt zu-nächst leer]
		Fachinterne Bezüge <div>3/4 Bewegungsfeld 8</div>	

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen

In diesem Bewegungsfeld geht es vorrangig um die Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler mit ihrem eigenen Körper. Sie entwickeln neben ihrer Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit auch ihre Beweglichkeit. Auf der Grundlage vielfältiger Sinnes-, Körper- und Bewegungserlebnisse und -erfahrungen sollen die Schülerinnen und Schüler Zusammenhänge zwischen sportlicher Belastung und der Reaktion ihres Körpers darauf wahrnehmen, beschreiben und begreifen.

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen			
1/2	8.1 Fitness und achtsames Bewegen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsförderung Sprachbildung <div>A 1</div> Fachübergreifende Bezüge <div>SU</div>	Körperwahrnehmung <ul style="list-style-type: none"> sich des eigenen Körpers bewusst werden (z. B. Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga, Atemübungen, kinästhetische Übungen, Entspannungsmethoden) Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen (z. B. Übungen zur Körperspannung und Dehnung, Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen) optional <ul style="list-style-type: none"> Reaktionen des Körpers bei körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten (z. B. Puls, Körpertemperatur, Atemfrequenz) Fitness <ul style="list-style-type: none"> Stützen und Halten des eigenen Körpergewichtes Erleben von Ausdauerbelastung Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmen des Bedürfnisses nach Entspannung (z. B. durch Stress) und Möglichkeiten der individuellen Steuerung Zusammenhang von körperlicher Belastung und Herzschlag, sowie Atmung Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Leistungszuwachs gleichmäßiger Krafteinsatz beim Ausdauerlauf Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Beitrag zur Leitperspektive BNE <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) 	Kompetenzen <div>WE LÜ</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B8</div> Fachbegriffe Fitness Yoga Körperspannung Anspannung Entspannung Herzschlag	[bleibt zunächst leer]
		Fachinterne Bezüge <div>1/2 Bewegungsfeld 6</div>	

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen

3/4 8.2 Fitness und achtsames Bewegen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE</div> Aufgabengebiete Gesundheitsförderung	Körperwahrnehmung <ul style="list-style-type: none"> Reaktionen des Körpers bei körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten (z. B. Puls, Körpertemperatur, Atemfrequenz) Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen (z. B. Übungen zur Körperspannung und Dehnung) Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga oder Atemübungen Fitness <ul style="list-style-type: none"> Training an Stationen zur Steigerung der Kraft und Ausdauer Reflektierte Praxis <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmen des Bedürfnisses nach Entspannung (z. B. durch Stress) und Möglichkeiten der individuellen Steuerung Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und Leistungszuwachs Zusammenhang von körperlicher Belastung und Pulsfrequenz Beitrag zur Leitperspektive W <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen Beitrag zur Leitperspektive BNE <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) 	Kompetenzen <div>WE LÜ WK</div> Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen <div>B8</div> Fachbegriffe Achtsamkeit Puls Bewegungsbelastung Kondition Fachinterne Bezüge <div>3/4 Bewegungsfeld 6</div> <div>3/4 Bewegungsfeld 7</div>	<i>[bleibt zu-nächst leer]</i>

www.hamburg.de/bildungsplaene