

Fachcurriculum Sport

Geestdörfer GS Burg/Süderhastedt

01.06.2025

Thema/ Inhalt Schwimmen (2 Wochen)	
1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung • Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser • Auftriebs- und Lageübungen • Wasserbewältigung • Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen • Übungen zu Antriebsbewegungen • sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser • Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille • Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel • Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage • zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage • Bade- und Schwimmregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken • wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken
Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen (3 Wochen)	
1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> • durch Rhythmus oder Musik zu spontanen oder strukturierten Bewegungen anregen • Rhythmen aufnehmen durch Klatschen, Schnipsen, Stampfen, Hüpfen, ... durch Gehen, Laufen, Springen, Drehen, ... (schnell, langsam, Hopserlauf, Nachstellschritt, Seitgalopp, Schlusssprung, Schrittsprung, ...) • laufen, gehen, drehen, springen, hüpfen, ... • vorwärts, rückwärts, diagonal, ... • langsam, schnell, ... • allein, mit Partner, in der Gruppe • Bewegungsgestaltung mit Handgeräten: Ball, Reifen, Keule, Seil 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslieder und einfache Tänze • Eigene Bewegungskompositionen/ Choreographien • Seilspringen
<ul style="list-style-type: none"> • Kindertänze 	traditionelle und moderne Tänze
<ul style="list-style-type: none"> • Aerobik, ausdauerndes Tanzen 	

Ausdauerndes Laufen (Wir trainieren für den Lauftag!) (4 Wochen)

1.+2. Kl.

3.+4. Kl.

- Regeln für den Ausdauerlauf:
 1. Laufe Dein eigenes Tempo!
 2. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus!
 3. Laufe durchgehend das gleiche Tempo und vermeide Tempowechsel!
 4. Laufe ohne zu schnaufen!

Zum Beispiel:

- Puzzelläufe
- Zeitschätzläufe
- Laufmemory
- Hase Joggi
- Waldläufe

Lauftag (letzte Woche vor den Herbstferien)

Herbstferien

Turnen (9 Wochen)

1.+2. Kl.

3.+4. Kl.

- Schwingen, Hängeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätekörpern

- Rollbewegungen
- Stütz- und Haltebewegungen
- Sprungbewegungen
- Übungen zur Körperspannung
- Sprunggewöhnung am Minitrampolin

- Transport von Geräten
- Geräteaufbau nach Plan
- Sicherheit beim Turnen mit Geräten

Turnen am Kasten

- Funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden
- Absprung von einem Sprungbrett

1. Aufknien

2. Aufhocken

3. Stretchesprung

4. Landung

5. Hocke quer

- Sprungbewegung am Minitrampolin

- Körperkontrolle im Flug

- Hocke quer
- Durchhocken

Turnen am Reck/Barren	
<ul style="list-style-type: none"> • Stützen und abrollen • Aufschwung am Barren 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufschwung • Rückschwung • Unterschwung
Turnen am Boden	
<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts und rückwärts • Kerze • Strecksprung • Partnerübungen zur Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Radschlag • Handstand (mit und ohne abrollen) • Partner- und Gruppenakrobatik
Winterferien	
Spielen (5 Wochen)	
1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten • auf überschaubaren Spielfeldern • in kleinen Gruppen • einfache Spielregeln und Spielideen 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexere Spiele und Regeln • variantenreiche und kreative Spielideen • mit- und gegeneinander spielen • grundlegende Spielideen, z.B. der <ol style="list-style-type: none"> 1. Torwurfspiele: Handball, Basketball 2. Torschussspiele: Hockey, Fußball 3. Rückschlagspiele: Badminton, Tennis
Grundtechniken:	
<ul style="list-style-type: none"> • Werfen • Fangen • Prellen/ Dribbeln • einen Schläger benutzen 	
Grundtaktiken:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ziele treffen • Zusammenspielen • Sich positionieren, anbieten und orientieren 	
Raufen und Ringen (3 Wochen)	
1.+2.Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Körperspannung und Gleichgewicht • Körperkontakt anbahnen und Vertrauensspiele • Respekt und Grenzen durch: <ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüßungsritual 2. Stopp-Regel 3. Feste Abläufe beim Raufen und Ringen 	

- Schieben, Ziehen, Rollen und Drehen
- Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt, in Partner- oder Gruppenarbeit
- Wettbewerbsformen

Osterferien

Rollen, Gleiten, Fahren (3 Wochen)

1.+2. Kl.

3.+4. Kl.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Rollbrettführerschein • Stationsübungen • Spiele und Übungen mit Teppichfliesen in der Halle | <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsübungen • Geschicklichkeitsparcours |
|--|---|

Laufen, Springen, Werfen – Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor (5 Wochen)

1.+2. Kl.

3.+4. Kl.

Sprint/ schnelles Laufen

- Hoch- und Tiefstart
- Sprints bis 50m
- Staffeln
- Start- und Reaktionsspiele

Ausdauerndes Laufen

- Mädchen 800m
- Jungen 1000m

Springen

- Weitsprung
- Rhythmisierende Läufe als Anlaufschulung
- Absprung von verschiedenen Absprungzonen
- Einbeiniger Absprung
- Landung

Wurf

- Weitwurf mit 80g Schlagball
- Wurfschulung an Stationen
- Alternative Wurfgeräte anbieten

Bundesjugendspiele

Schwimmen (4 Wochen)

1.+2. Kl.

3.+4. Kl.

→ Siehe oben

Sommerferien

Spielen

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4.Kl.
<ul style="list-style-type: none"> · kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele · kooperieren im Spiel · leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> · Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten · miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen 	<ul style="list-style-type: none"> · komplexere Spiele und Regeln · variantenreiche und kreative Spielideen · mit- und gegeneinander spielen
<ul style="list-style-type: none"> · beherrschen einfache Ballfertigkeiten · üben und reflektieren grundlegende Spieldtaktiken · gestalten sportspielübergreifende Ballspiele 	<p>sportspielübergreifende Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Werfen · Fangen · Prellen/Dribbeln · einen Schläger benutzen <p>sportspielübergreifende Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ziele treffen · Zusammenspielen · sich positionieren, anbieten und orientieren 	
<ul style="list-style-type: none"> · erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen der Sportspiele 	<ul style="list-style-type: none"> · einfache Spielregeln und Spielideen 	<p>grundlegende Spielideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · der Torwurfspiele · der Torschussspiele · der Rückschlagspiele
<ul style="list-style-type: none"> · kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln · gestalten Regeln zu Spielideen · kommunizieren eigene Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen 	<ul style="list-style-type: none"> · Fairplay · Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen · Entwickeln eigener Spielideen nach konkreten Vorgaben 	

Turnen

Kompetenzen		Inhalte	
Die SuS...		1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> · gestalten und üben turnerische Grundtätigkeiten · nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein · reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers · zeigen die Bereitschaft, turnerische Handlungen zu vollziehen 		<ul style="list-style-type: none"> · Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften · Kombinationen von Bewegungen und Veränderung der Körperlage im Raum 	
<ul style="list-style-type: none"> · können Körperspannung halten · erlernen und präsentieren erste turnerische Fertigkeiten in der Grobform · beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen · kennen erste Übungskombinationen, die sie in kleinen Wettkämpfen zeigen 		<ul style="list-style-type: none"> · Rollbewegungen · Stütz- und Haltebewegungen · Sprungbewegungen · Übungen zur Körperspannung · Sprunggewöhnung am Minitrampolin 	<ul style="list-style-type: none"> · funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden · Absprung von einem Sprungbrett · Sprungbewegung am Minitrampolin · Körperkontrolle im Flug
<ul style="list-style-type: none"> · kooperieren beim Turnen 		<ul style="list-style-type: none"> · Partnerübungen zur Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> · Partner- und Gruppenakrobatik
		<ul style="list-style-type: none"> · Abenteuer- und Erlebnisturnen · Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen · einfache Formen der Bewegungsbegleitung · Gleichgewichtshilfe durch einen Partner 	
<ul style="list-style-type: none"> · kommunizieren beim Auf- und Abbau · kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turnergeräten 		<ul style="list-style-type: none"> · Transport von Turnergeräten · Geräteaufbauten nach Plänen · Sicherheit beim Turnen mit Geräten 	
<ul style="list-style-type: none"> · halten sich fit mit und durch Turnen · erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen · zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentration beim Turnen 		<ul style="list-style-type: none"> · spielerische Übungen zur Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichts, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit · spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung sowie der Stütz-, Halte- und Sprungkraft 	

Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> erlernen und üben vielfältige leichtathletische Grundformen 	<ul style="list-style-type: none"> Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten Lauf, Sprung und Wurf im Freien 	
<ul style="list-style-type: none"> erlernen einfache leichtathletische Fertigkeiten in der Grobform 	<ul style="list-style-type: none"> Stand- und Schrittweitsprung ausdauerndes und schnelles Laufen 	<ul style="list-style-type: none"> in die Höhe springen Schlagwurf Staffeln laufen
<ul style="list-style-type: none"> nehmen Wettkampfformen als Herausforderung an entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen 	<ul style="list-style-type: none"> spielerische Wettkampfformen relativierte Leistungsvergleiche respektvolles Wettkämpfen 	
<ul style="list-style-type: none"> können sicher und sachgerecht mit Geräten umgehen verhalten sich sicherheitsbewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sachgerechter Geräteumgang Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten 	
<ul style="list-style-type: none"> halten sich fit durch Laufen, Springen, Werfen zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz 	<ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer 	

Schwimmen

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> · setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> · Wassergewöhnung · Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser · Auftriebs- und Lageübungen 	
<ul style="list-style-type: none"> · erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens · können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden · können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit-, Rückenlage 	<ul style="list-style-type: none"> · Wasserbewältigung · Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen · Übungen zu Antriebsbewegungen · sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser · Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille 	
<ul style="list-style-type: none"> · beherrschen das Brustschwimmen sicher in der Grobform 	<ul style="list-style-type: none"> · Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel · Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage · zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage 	
<ul style="list-style-type: none"> · wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist · wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an · stellen Sicherheit am und im Wasser her 	<ul style="list-style-type: none"> · Bade- und Schwimmregeln 	
<ul style="list-style-type: none"> · halten sich fit durch Schwimmen · zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> · ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken · wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken 	

Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> · erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen · nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um 	<ul style="list-style-type: none"> · Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik · Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und Schwingen · Bewegungsgestaltung mit Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule) 	
<ul style="list-style-type: none"> · können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen · können mittanzen und vortanzen · gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten 	<ul style="list-style-type: none"> · Seilspringen 	<ul style="list-style-type: none"> · Kindertänze · traditionelle und moderne Tänze
<ul style="list-style-type: none"> · gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen · kommunizieren und kooperieren miteinander 	<ul style="list-style-type: none"> · Bewegungslieder und einfache Tänze · produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung · eigene Bewegungskompositionen 	<ul style="list-style-type: none"> · Reproduzieren · Umgestalten
<ul style="list-style-type: none"> · halten sich fit durch rhythmische Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> · Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit · Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum · ausdauerndes Tanzen 	

Raufen und Ringen

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Raufen und Ringen bewältigen die psychischen Anforderungen beim Raufen und Ringen 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht Körperkontakt und Vertrauensspiele Respekt und Grenzen 	
<ul style="list-style-type: none"> wenden grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens an 	<ul style="list-style-type: none"> Schieben, Ziehen, Rollen, Drehen Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe Wettbewerbsformen 	
<ul style="list-style-type: none"> kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen halten Regeln beim Raufen und Ringen ein und reflektieren diese wenden Rituale an gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um 	<ul style="list-style-type: none"> Stopp-Regel Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufens und Ringens Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen 	
<ul style="list-style-type: none"> halten sich fit durch Raufen und Ringen können ihren Körper koordiniert einsetzen aktivieren ausdauernd ihre Kraft 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten 	

Rollen, Gleiten, Fahren

Kompetenzen	Inhalte	
Die SuS...	1.+2. Kl.	3.+4. Kl.
<ul style="list-style-type: none"> verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte können sich mit verschiedenen Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien fortbewegen 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, Teppichfliesen, Fahrrad und weitere Vielfältiges Bewegen mit Geräten in der Halle und im Freien 	
<ul style="list-style-type: none"> erwerben Grundfertigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung vielfältige Geschicklichkeitsübungen und –spiele Geschicklichheitsparcours zum Anfahren, Steuern, Lenken, Ausweichen und Stoppen 	
<ul style="list-style-type: none"> kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien reflektieren eingeführte Regeln und halten diese ein schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein 	<ul style="list-style-type: none"> Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten Rücksichtnahme in der Gruppe verkehrssicheres Verhalten als Teilnehmerin oder Teilnehmer im Straßenverkehr 	
<ul style="list-style-type: none"> helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren 	<ul style="list-style-type: none"> Hilfestellungen Gestaltung eines Parcours in Kleingruppen 	