

Bewegung und Sport 4. und 5.Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken
- (2) in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren
- (3) in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten
- (4) mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren

RR	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktisch Hinweise und mögliche Inhalte	Anmerkungen, besondere Hinweise, Links	Verknüpfung mit anderen Fächern	Möglichkeiten der Überprüfung	Zeitplan
	Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung							
	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren, und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	1, 2, 3	Einfache und komplexe gymnastische Bewegungen bewusst ausführen und verbinden, Einzel- und Partnerübungen Grundtätigkeiten mit Handgeräten ausführen: Ball, Seil, Reifen, Stab, Keule Zirkeltraining Hindernisläufe Akrobatic Bewegung zu moderner Musik Tänze Aerobic	 : Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen  : Tanzen in der Grundschule	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Gedichte pantomimisch gestalten, Theater) Italienisch (Lieder in ital. Sprache) Englisch (Lieder in engl. Sprache)	Beobachtung durch die Lehrperson und Präsentation	
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus		Musik in Bewegung umsetzen, verschiedene Kinder- und Volkstänze Atmung und Herzfrequenz bewusst wahrnehmen, Phasen der Anspannung und Entspannung Entspannungs- und Regenerationsübungen Stretching	 : Rückenschule für Kinder	Gesundheits-erziehung (gesunde Jause, Projekt: Jausenbox) Naturwissenschaften (Unser Körper)	Beobachtung durch die Lehrperson	

	Bewegungs- und Sportspiele							
	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	1, 3	Mannschaftsspiele, Ballspiele, verschiedene Spiele: Minibasket Badminton Hallenhockey Fußball Brennball Basketball	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de	Zusammenarbeit mit den Sportvereinen z.B. Sportfest	Beobachtung durch die Lehrperson	
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness		Regeln vorgeben und einhalten	📖: Spielesammlung 📖: Spiele zum Abbau von Aggressivität	Alle Fächer z.B. Regeln der Klasse und die Schulordnung	Beobachtung durch die Lehrperson und die Mitschüler	
	Bewegung und Sport im Freien und im Wasser							
	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	1, 2, 3, 4	Sport im Freien: Eis laufen Rodeln Minigolf Wandern Orientierungslauf Leichtathletik	www.scool.ch www.fiso.it www.solv.ch www.orientierung.ch 📖: Kinder-Leichtathletik	Geografie (Radführerschein, Landschaftsformen und Karten lesen)	Beobachtung durch die Lehrperson	
	Ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik		Schwimmkurs: verschiedene Schwimmtechniken erwerben und verbessern Wasserspiele mit und ohne Geräte	📖: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen	Settimana azzurra Schwimmkurs (Wahlfach und Wahlpflichtfach)	Beobachtung durch den Schwimmlehrer/in	