



DEUTSCHE **SCHULE** **SOFIA**
HEMCKO УЧИЛИЩЕ СОФИЯ



Schulcurriculum für das Fach Sport Grundschule Klasse 3-4

(in der Fassung vom 01.07.2015)

Schulcurriculum

Vorbemerkungen:

Das Schulcurriculum wurde entsprechend der materiellen Voraussetzungen der Schule konzipiert. Nicht alle intendierten Inhalte können vermittelt werden. In den Bereichen, in denen das zur Ausübung der Sportart notwendige Material (z.B. Gerätturnen) oder die entsprechenden Örtlichkeiten fehlen, wurden alternative Inhalte herangezogen.

Die weiße und grüne Woche als Weiterführung der koordinativen und konditionellen Entwicklung der Kinder sind im Curriculum nicht separat aufgeführt, weil diese von einem externen Partner angeboten werden. An dieser Stelle sei erwähnt, dass in der weißen Woche an 5 Tagen Ski gefahren wird und in der grünen Woche an 5 Tagen Reiten, Wandern und Klettern als zusätzliche Sportdisziplinen stattfinden.

In der Schule ist ein Gymnastikraum mit ca. 25 m² für die sportliche Ausbildung in den Wintermonaten vorhanden. Durch diese Einschränkungen findet als Kompensation in einem der beiden Halbjahre jede Woche 2 Stunden Schwimmunterricht statt.

Nachfolgend ist der allgemeine Kompetenzerwerb des Schülers in der Grundschule aufgeführt (Methoden-, Selbst- u. Sozialkompetenz).

Methodenkompetenz – effizient lernen

Der Schüler entwickelt Methodenkompetenz, indem er

- Bewegungsabläufe unter bestimmten Aspekten gezielt beobachtet,
- grundlegende Informationen aus Bildern oder Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen gewinnt und in eigenes Handeln umsetzt,
- methodische Hilfen beim Erwerb neuer Bewegungsabläufe anwendet,
- nach Anleitung selbstständig mit Partnern oder in der Gruppe übt,
- einfache Methoden des Helfens und des Sicherns anwendet,
- eigene Bewegungen und die anderer anhand von bekannten Bewegungsmerkmalen korrigiert,
- Lösungsvorschläge für Problemsituationen (z.B. im Spiel) benennt und begründet
- organisatorische Aufgaben für Unterrichtsteile, Spiele oder Wettkämpfe übernimmt,
- gemeinsam mit den Mitschülern ein sportliches Großereignis in den Medien verfolgt, darüber berichtet oder eine Dokumentation plant, anfertigt und präsentiert,
- Arbeitsergebnisse nach vereinbarten Regeln präsentiert.

Selbst- und Sozialkompetenz – selbstregulierend und miteinander lernen

Der Schüler entwickelt Selbst- und Sozialkompetenz, indem er

- sich selbstständig Ziele setzt und an ihrer Erreichung zielstrebig arbeitet,
- sich mit vereinbarten Zielen identifiziert,
- Regeln vereinbart, sie situationsangemessen modifiziert und einhält,
- Konflikte erkennt, über ihre Ursachen und Auswirkungen spricht und sie konstruktiv löst,
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und andere übernimmt,
- Handlungssituationen verantwortungsbewusst mitgestaltet,
- bei der Ausübung sportlicher Tätigkeiten verantwortungsbewusst mit der Umwelt umgeht,
- grundlegende Verhaltensnormen und Organisationsformen einhält,
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen beachtet,
- grundlegende hygienische Maßnahmen durchführt,
- Ängste überwindet und Hemmungen abbaut,

- sich, seine Lernfortschritte und Leistungen realistisch einschätzt,
- Sportliche Leistungen und sportliches Verhalten von Mitschülern bewertet und beurteilt,
- fair und tolerant mit Partnern / Gegnern umgeht,
- konstruktiv mit Erfolg und Misserfolg im Unterricht und in Wettkampfsituationen umgeht.

Fachspezifische Kompetenzen

Spielen:

Die Schüler können mindestens ein Sportspiel mit stark vereinfachten Regeln und veränderten Bedingungen spielen. Im Rahmen einer Sportstunde werden kleine Spiele ab Jahrgangsstufe 3 zu Beginn bzw. am Ende eingesetzt. Dabei soll kontinuierlich eine Weiterentwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit erfolgen.

Laufen-Springen-Werfen:

Die Schüler können schnell kurze Strecken laufen, mindestens 10 Minuten ausdauernd laufen, weit springen sowie Wurfgeräte weit und zielgenau werfen.

Tanzen und Gymnastik:

Die Schüler können eine gymnastische Übung oder einen Tanz nach Musik allein, mit Partner oder in der Gruppe präsentieren.

Turnen:

Die Schüler können mindestens eine formgebundene Übung turnen, sowie Grundtätigkeiten des Freien Turnens in Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen kombinieren und darstellen.

Schwimmen:

Das Schwimmkonzept in der Grundschule orientiert sich am Land Thüringer. Der Schwimmunterricht ist für die Klassen 3 und 4 verpflichtend. Nach dem Thüringer Bildungsplan findet der Schwimmunterricht ein Schulhalbjahr lang, einmal pro Woche für 30 Minuten im Wasser statt.

Grundlegende Bestimmungen und Empfehlungen:

1. Sicheres Schwimmen im tiefen Wasser, Schwimmtechnik, Springen ins Wasser, Tauchen und Spiele.
2. Einhaltung der Methodik des Schwimmunterrichts
3. Individuelle Entwicklung der Schwimmtechnik
4. Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
5. Hygienegewohnheiten
6. Einfluss des Wassers auf die Gesundheit - körperliche und geistige Entwicklung, Stärkung der Gesundheit der Schüler.

Die Schüler können 15 Minuten ausdauernd schwimmen und die Technik von mindestens 2 Stilarten sicher präsentieren sowie diese auf einer 25m Strecke unter Wettkampfbedingungen zeigen.

Kompetenzen / компетенции	Inhalte / Учебно съдържание	Methodencurriculum/ методи	fächerübergreifende Aktivitäten/ междупредметни връзки	Hinweise und Hilfen – Material Указания и насоки - материал	Zeit/ време
<p>Die Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - kurze Strecken bis 50m sprinten - über einen längeren Zeitraum (mindestens 10min.) durchgängig, ausdauernd und in einem gleichen Tempo laufen - Hindernisse (Stalomstangen, Markierungen) rhythmisch umlaufen - aus dem Hochstart zügig loslaufen - Staffelläufe mit Übergabe durchführen - nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung aus einer Absprungzone in die Weite springen - Mehrfachsprünge aus dem Stand in die Höhe und Weite absolvieren - den Schlagball aus dem Stand und dem Angehen weit werfen - mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennis-, Volleybälle, Minihand-, Minibasketbälle) zielgenau auf bewegliche und feste Ziele werfen - in unterschiedlichen Wurfarten (Schlagwurf, Schockwurf, Druckwurf, Überkopfwurf, Schleudern) zielgenau und weit werfen - unterschiedliche Wurfgeräte (Bälle, Wurfscheiben) fangen und anderen zuwerfen 	<p>Belehrung – Verhalten im Sportunterricht Leichtathletik- Laufen/Springen/Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elemente des Lauf ABC, - Sprintläufe 30m-50m - schnell laufen in spielerischen Formen - Verfolgungsläufe, Starten mit Vorsprung - Wiederholung Hochstart + Starts aus versch. Stellungen - Einführung Staffellauf - Ausdauerläufe im Gelände mit gleichmäßigem Tempo - Schnelligkeitsausdauer / 800m Läufe - vielfältige ein- und beidbeinige Sprünge - Sprungübungen mit und ohne Übersprunghilfen - Flugphase beim Sprung bewusst erleben - Standwurf aus der Wurfauslage mit Ausfallgehschritt - Vorbereitung auf 3er Rhythmus - Zielwürfe - Zonenwürfe - kräftig und weit mit unterschiedlichen Wurfgeräten werfen 	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Bewegungserklärung, Bewegungsdemonstration, Üben, Korrigieren</p> <p>Vormachen, Nachmachen</p>	<p>Mathe: Zeit- und Längeneinheiten</p> <p>Bewegung ermöglicht differenziertes Verstehen. In diesem Sinn ist der Sportunterricht jederzeit fächerübergreifend.</p>	<p>Unterschiedliche Wurfballs, geeigneter Wurfplatz,</p> <p>Staffelstäbe, Markierungen, Reifen, Übersprunghilfen</p>	<p>1 Woche September</p> <p>1. Teil September bis Oktober (7 Wochen)</p> <p>2. Teil April bis Juni (8 Wochen)</p>
-					
<p>Prüfung / Diagnose / Förderung / Проверка / Диагностициране / Подпомагане: 30m-Lauf, 50m-Lauf, 800m – Lauf, Altersminutenlauf - Ausdauer, Standsprung, Dreierhopp, Weitsprung aus der Absprungzone, Zielwerfen, Ballweitwurf</p>					

<p>Die Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Haltungsschulende und körperkräftigende Übungen aus der funktionellen Gymnastik ausführen - sich nach einem vorgegebenem Rhythmus mit und ohne Partner bewegen (gehen, laufen, hüpfen) - sich mit einem Handgerät (Seil, Reifen, Gymnastikball) nach vorgegebenen Rhythmus allein und in der Gruppe bewegen und eine Übungsverbindung erstellen - Elemente des Rope Skipping ausführen und verbinden - mit den erlernten Grundschritten der Aerobic in der Gruppe ein Choreografie erarbeiten - Tänze verschiedener Art (traditionell, modern) in unterschiedlichen Aufstellungsformen (z.B. Kreis, Kette, Linie, Reihe, Block) demonstrieren 	<p>Gymnastik / Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung und Gymnastik mit Musik nach Anleitung selbst durchführen - Rhythmen in Bewegungen umsetzen - Bewegungsmusik für rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen - einfache Tanzschritte, z.B. Seitgalopp, Nachschnellschritt, Wechselschritt - Erlernen der Grundschritte Aerobic - Gestalten von Übungen mit Materialien und den Handgeräten Gymnastikball, Seil, Reifen - Übungselemente Rope Skipping z. B. Seil kreuzen, beim Springen sich im Raum bewegen vorwärts, rückwärts, seitwärts - traditionelle und moderne Tänze - Vorbereitung eines eigenen Tanzes 	<p>Vormachen, Nachmachen</p> <p>Ausprobieren, Korrigieren</p> <p>Erarbeiten, Demonstrieren</p>	<p>Musik: Rhythmusgefühl</p>	<p>Gymnastikball, Seile, Reifen</p>	<p>November (4 Wochen)</p>
<p>Prüfung / Diagnose / Förderung / Проверка / Диагностициране / Подпомагане: Ganzkörperliche Erwärmung mit Musik, Vorstellung eines Tanzes nach festgelegten Kriterien</p>					
<p>Die Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hangeln, schwingen, klettern, balancieren, rollen, stützen, springen - sich in Gerätelandschaften sicher bewegen - verschiedene Elemente turnen, z.B. Einbeinstand und Drehung, Knie- und Standwaage am Boden und auf einer Bank, Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts, den Kopfstand, den Handstand (mit Partnerhilfe), Handstützüberschlag seitwärts, Sprunggrätsche über den Bock (90-100cm), 	<p>Turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des beidbeinigen Absprunghoches über unterschiedl. Geräte u. vom Sprungbrett - Einführung Sprunggrätsche, Sprunghocke, Drehsprunghocke - Bodenturnen, Rollen in Übungsverbindungen - Vorübungen- Schwingen in den Handstand mit Partnerhilfe - Vorbereitung Handstützüberschlag seitwärts 	<p>Bewegung beschreiben</p> <p>Vormachen, Nachmachen</p> <p>Erproben und Üben</p> <p>Korrigieren</p>	<p>Mathe: Raum-Lagebeziehungen</p>	<p>Sprungbock, Kasten, Kinderbarren, Matten, Sprungbrett</p>	<p>Dezember bis Februar 8 bis 9 Wochen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Drehsprunghocke über den Kasten, Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Knieumschwung - einfache Elemente der Akrobatik (Pyramiden) in Partner- und Gruppenarbeit ausführen - ihre Kraftfähigkeiten verbessern - gegenseitig Hilfeleistung und Sicherheitsstellung geben 	<ul style="list-style-type: none"> - Turnen an Gerätelandschaft, insbesondere Reck –Knieaufschwung und – umschwung - Bankstellung mit Partner - 2er, 3er und größere Pyramiden - Einführung Zirkeltraining zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten in Vorbereitung auf der Tests - Einweisung in Sicherheitsstellungen und Hilfe 	<p>Unterrichtsgespräch, Anleitung, Erprobung</p>			
<p>Prüfung / Diagnose / Förderung / Проверка / Диагностициране / Подпомагане: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Kopfstand aus der Hocke, Sprunggrätsche über den Bock, Kraftfähigkeiten: Seilspringen 30sec., Medizinball-Schockwurf, Hockwende, Aufrichten aus der Rückenlage, Drehungen auf der umgedrehten Turnbank.</p>					
<p>Die Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielspezifische koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern (Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierung, Reaktionsfähigkeit) - Bälle und andere Materialien unterschiedlicher Art und Größe werfen (Schlag-, Druck-, Schleuder- und Überkopfwurf), - Bälle zuspitzen, fangen und annehmen - Den Ball mit Hand/Fuß (Innenseite, Innenspann) beidseitig führen und dabei seine Laufrichtung verändern (vor-, rück-, seitwärts) - einfache Formen des Abwehrens (Manndeckung) und des Freilaufens beschreiben und ausführen - mit verschiedenen Bällen allein und mit Partner auch über das Netz spielen - auf Tore und Körbe zielgenau spielen - ein Mannschaftsspiel unter Turnierbedingungen fair und regelgerecht spielen - ausgewählte Spielregeln beschreiben - kleine Spiele planen und umsetzen 	<p>Spiele</p> <p>Vielfältige kleine Spiele, um grundlegende Spielfertigkeiten auszubilden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jägerball, Treffball, Parteiball, Brennball, Völkerball - Haschespiele, Platzssuche - Turmball, Ball über und unter die Schnur mit einem und mehreren Bällen - Basketball zielgerichtet im Druckwurf werfen und fangen - Basketball sicher im Stand und in der Bewegung prellen - Korbwürfe aus dem Stand - Handballtechniken – Schlagwurf, Fangen, Pellen - Fußball beidseitig führen im Slalomparcourt - erste taktische Verhalten ausprobieren (Freilaufen, Ballab- 	<p>Bewegungserklärung, Bewegungsanweisungen</p> <p>Vormachen, Nachmachen</p> <p>Korrigieren</p>	<p>Wechselnde Sozialformen finden auch in anderen Fächern statt und werden im Sport spielerisch geübt.</p>	<p>Basketbälle, Volleybälle, Fußbälle</p> <p>Fußballturnier und Völkerballturnier der 3. und 4. Klassen</p>	<p>März -April 4 -5 Wochen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ein sportliches Ereignis in den Medien verfolgen und über die Ergebnisse berichten - sich fair und tolerant gegenüber Partnern/Gegnern verhalten - Mit Sieg und Niederlage sachlich umgehen 	<p>gabe zum Besserpostierten, Deckung)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thematisierung Verhalten beim Spiel mit Gegnern 	<p>Unterrichtsgespräch</p>			
<p>Prüfung / Diagnose / Förderung / Проверка / Диагностициране / Подпомагане: Slalomlauf mit dem Basketball, Slalomlauf mit dem Fußball, Beurteilung Spielfähigkeiten im Fußball und beim Völkerball anhand eines Beobachtungsprotokolls</p>					
<p>Die Schüler beherrschen</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Hygienevorschriften und die Nutzungsregeln des Schwimmbades. - die Anfangsschwimmtechnik und die Auftriebskraft des Wassers - die Techniken der Brust- und Kraulschwimmarten - sicheres Springen vom Rand und vom Startblock - das Gleiten mit Abstoßen von der Wand – „Pfeil“. - das Wenden und das Abstoßen - das Tauschen auf 1,80m und das Herausholen von Gegenständen vom Boden - Ausdauerschwimmen für 15min 	<p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung grundlegender Hygienegewohnheiten im und am Pool. Benutzung von Umkleidekabinen, Duschen, Gemeinschaftsräumen. Notwendige Schwimsachen. Einhaltung der Nutzungsregeln des Schwimmbades. - Übungen mit unterschiedlichen Figuren im Wasser – „Stern“, auf dem Bauch und auf dem Rücken; „Pilz“; „Qualle“; Wasserspiele – „Fische und Fischer“. - technische Übungen mit und ohne Stütze, Arme und Beine koordinieren. - Richtiges und sicheres Springen. Regeln für das Springen in den Pool, unterschiedliche Übungen und Sprungarten (Schritt-, Paket- und Startsprung), Sprung mit Hindernis und ins Ziel. - Übungen zum Gleiten und Abstoßen von der Wand, zum Wenden. Wettbewerbe - Schwimmen 5min, 10min, 15min, Staffelspiele 	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Anleitung, Erprobung</p> <p>Bewegungserklärung, Bewegungsdemonstration,</p> <p>Üben und Korrigieren</p> <p>Besondere Schwimmübungen.</p> <p>Verschiedene Spiele im Wasser.</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>MNK: Verhalten von Körpern im Wasser</p>	<p>Schwimmbretter, Schwimmwesten</p>	<p>1 Halbjahr</p> <p>entweder Sept. bis Feb.</p> <p>oder Feb. bis Juni</p> <p>Einmal pro Woche, 30 min.</p>
<p>Prüfung / Diagnose / Förderung / Проверка / Диагностициране / Подпомагане: Bewertung der Technik im Kraulschwimmen, Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Schwimmen auf Zeit 15 Minuten .</p>					