

Bewegung und Sport 1. Klasse

Zeitraum	Themenbereich und Inhalte	Lehrmittel und Medien	Lernziele
4.9. – 8.9.	Schulbeginn Vorstellung des Turnsaals, Garderobenregeln, Laufspiele Benennung aller Geräte/ Anwendung besprechen	Turnsaalgeräte, Spielfelder, Sportkleidung	Weg zum Turnsaal kennen, richtiges Verhalten in der Garderobe, Verhaltensregeln im Turnsaal
11.9. – 15.9.	Wunschspielstunde Übungen mit Bällen - werfen und fangen Langbänke - Reaktionsspiel - Kooperationsspiel	Langbänke, Softbälle	Erste Fangtechniken erwerben, Einsicht in erste Wurftechniken erlangen
18.9. – 22.9.	Viele Geräte Springschnüre und Reifen Sprossenwand - Matte: richtiger Klettergriff	Springschnüre, Reifen, Sprossenwand, Matte	Koordination beim Seilspringen und im Umgang mit Reifen, richtigen Klettergriff ausführen
25.9. – 29.9.	Hüpfen und Springen Matte und Reifen, beidbeiniger Absprung, Weitsprung, Langbank - Matte laufen und darüber springen	Matten, Reifen, Langbänke	Beidbeiniges Abspringen, Timing bei Sprüngen, weit springen
2.10. - 6.10	Reaktionen Kleine Reaktionsübungen, Reaktionsspiele, Aerobic Bälle prellen - werfen - fangen	Bälle, Reifen, Matten	Auf akustische und visuelle Zeichen achten, Prelltechniken erwerben, richtiges Fangen und Werfen von Bällen
9.10. – 13.10.	Bunte Spielstunde Spiele neu entdecken (die Löwen sind los, Ringball, Merkball, diverse Lauf- Fang- und Ballspiele)	Matten, Reifen, Kegel, Softbälle	Freude an der Bewegung erfahren, gemeinsam spielen und gewinnen/verlieren, kooperieren
16.10. – 20.10.	Zirkeltraining Zirkeltraining (Ball-Langbank-Schnur-Reifen-Sprossen-Matte-Hütchen) Hindernislauf	Bälle, Langbänke, Matten, Tau, Reifen, Sprossenwand, Kegel	Hindernisparcours bewältigen, Kondition aufbauen, Strategien überlegen und umsetzen
23.10. – 25.10.	Partnerübungen Koordinative Gemeinschaftsübungen, Schubkarrenfahrt, Schnick-Schnack-Schnuck, Atome bilden Rundkurs mit verschiedenen Geräten Lauf - und Sprungschulung	Reifen, Matten, Kasten, Langbänke	Mit dem Partner arbeiten, auf andere reagieren, verschiedene Bewegungsformen kennenlernen, Springen
30.10. – 3.11.	Bewegungen mit den Armen und den Beinen Balancieren von Gegenständen/Balancieren auf Geräten, Rollen mit verschiedenen Geräten	Gymnastikbälle, Sitzbälle, Zeitungspapier, Gymnastikmatten, Holzstäbe	Eigenen Körper im Gleichgewicht halten, Variieren von Bewegungen
6.11. – 10.11.	Alternative Sportgeräte Zeitungsläufe, Reise nach Jerusalem mit Zeitungspapier, Eselschwanzfangen, Ballspiele mit Luftballons, Murmelläufe	Zeitungspapier, Luftballons, Murmeln	Kreative Ideen zu Bewegungsformen umsetzen, Kräfte dosieren

Zeitraum	Themenbereich und Inhalte	Lehrmittel und Medien	Lernziele
13.11. – 17.11.	Geräteparcours Verschiedene Hindernisse individuell überwinden, den eigenen Körper ziehen und schieben	Kasten, Langbänke, Matten, Reifen, Hütchen, Sprossenwand	Individuelle Lösungswege finden, den eigenen Körper vorteilhaft einsetzen, Kräfte kontrollieren
20.11. – 24.11.	Turnen mit Ringen Ringe, richtiger Haltegriff schwingen und hochziehen, Hindernisse überwinden bzw. überqueren, Lauf- und Fangspiele	Matten, Ringe, Weichboden, Langbänke	Richtigen Haltegriff anwenden, erste Einsichten in Schwungtechniken bekommen
27.11. – 1.12.	Gleichgewichtssinn Übungen um den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten, Gegenstände im Gleichgewicht halten, balancieren, auf einem Bein stehen	Langbänke, Bälle, Holzstäbe, Matten, Reifen	Über Langbänke balancieren, Gleichgewicht halten, Schwerpunkt von Gegenständen finden
4.12. – 7.12.	Grobmotorik Gruppenarbeit I: Eine Gerätebahn errichten (Langbänke, Matten, Weichböden, Hütchen, Stäbe,...)	Matten, Weichboden, Langbänke, Sprossenwand, Taue, Stäbe, Kasten, Softbälle	Kooperieren, tragen, heben, fixieren von großen Gegenständen
11.12. – 15.12.	Feinmotorik Gruppenarbeit II: Eine Murmelbahn bauen (Murmeln, Klopapierrollen, Kartonagen, Klebeband, Stäbchen, Schnüre,...)	Murmeln, Papier, Kartonagen, Schnüre	Kooperieren, tragen, heben, fixieren, verkleben, biegen, drehen von kleinen Gegenständen
18.12. – 22.12.	Wunschspielstunde „Weihnachten“ Weihnachtliche Spiele (Nikolausfangen, Adventkalender öffnen, Geschenke füllen,...)	Matten, Reifen, Kegel, Softbälle	Freude an der Bewegung erfahren, gemeinsam spielen und gewinnen/verlieren, kooperieren
25.12. – 5.1	Weihnachtsferien		
8.1.-12.1	Bodenturnen Rolle vorwärts Methodische Übungsreihen zur Annäherung an die Rolle vorwärts, Rückenschaukel, seitwärts rollen, wälzen	Matten	Kopf zur Brust ziehen, Beine anwinkeln, am Rücken schaukeln, Rolle vorwärts
15.1. – 19.1.	Bodenturnen Rolle rückwärts Methodische Übungsreihen zur Annäherung an die Rolle rückwärts, Rückenschaukel, Rolle von schiefer Ebene (Langbank, Matte)	Matten, Langbänke	Kopf zur Brust ziehen, Beine anwinkeln, am Rücken schaukeln, Rolle rückwärts
22.1. – 26.1.	Bodenturnen Übungen zur Körperspannung, Methodische Übungsreihen zum Handstand, Partnerarbeit – Handstand an Wand gestützt	Matten	Körperspannung, Absprungtechnik, Ausführung Handstand m. Differenzierung

Zeitraum	Themenbereich und Inhalte	Lehrmittel und Medien	Lernziele
29.1. – 2.2.	Mannschaftsspiel Ball über die Schnur Ball über die Schnur, Regeln einführen, korrekativer Spielbetrieb, Wurf- und Fangtechniken anwenden	Schnur, Softball	Gemeinsames Spielen, kooperieren, Wurf- und Fangtechniken anwenden
5.2. – 9.2.	Semesterferien		
12.2. – 16.2.	Stationenbetrieb Bälle I: Bodenprellen, II: Werfen und Fangen, III: Hochwerfen und Fangen, IV: Zielwerfen, V: Weitwerfen, VI: Zielrollen	Softbälle, Basketbälle, Tennisbälle, Medizinbälle	Prellen, Wurf- Fangtechniken anwenden, Ballgefühl entwickeln
19.2. – 23.2.	Gang- und Laufschulung Verschiedene Fortbewegungsstile, Laufspiele mit besonderen Techniken (z.B. Seitwärtsfangen), Sprint- und Staffelläufe	Mannschaftsbänder, Matten	Schnelles, gewandtes und ausdauerndes Laufen unterscheiden können
26.2.-2.3.	Hindernisse überwinden Erfahrungen an Klettergeräten (Sprossenwand, Taue, Stangen,...) sammeln, Hindernisse (Kasten, Bock, Langbänke,...) durch klettern überwinden	Matten, Kasten, Weichboden, Bock, Sprossenwand, Langbänke	Sicheres Überklettern, Umklettern von Hindernissen, Klettergriff anwenden
5.3. – 9.3.	Mannschaftsspiel Hugalele Einführung des Lauf- und Fangspiels Hugalele, Regeln besprechen, korrekativer Spielbetrieb	Matten, Kegel, Mannschaftsbänder	Gemeinsames Spielen, kooperieren, Lauftechniken umsetzen, auf andere reagieren
12.3. – 16.3.	Ganzkörperübungen Finden von verschiedenen Körperhaltungen, gemeinsame Übungen zur Kräftigung des Körpers, koordinative Übungen (links, rechts mit Reifen)	Matten, Reifen, Medizinbälle	Bewegungen mit dem ganzen Körper umsetzen, muskuläre Spannungen im ganzen Körper spüren
19.3. – 23.3.	Geschicklichkeitsspiele „Ostern“ Wettläufe, Staffelläufe, Eierlauf, Nestchen befüllen, bunte Luftballons transportieren	Kasten, Langbänke, Matten, Reifen, Hütchen, Löffel, Tischtennisbälle, Luftballons	Eigene Geschicklichkeit steigern, Aufmerksamkeit, Schnelligkeit, Reagieren
26.3. – 6.4.	Osterferien		
9.4. – 13.4.	Partnerübungen Koordinative Gemeinschaftsübungen, Schubkarrenfahrt, Schnick-Schnack-Schnuck, Atome bilden Rundkurs mit verschiedenen Geräten Lauf - und Sprungschulung	Reifen, Matten, Kasten, Langbänke	Mit dem Partner arbeiten, auf andere reagieren, verschiedene Bewegungsformen kennenlernen, Springen
16.4.-20.4.	Übungen mit der Langbank Ziehen und Schieben des eigenen Körpers, Hockwende entlang der Langbank, balancieren, gemeinsames Heben und Stemmen	Matten, Langbänke	Kräfte dosieren, den eigenen Körper ziehen und schieben, Kräftigung der Arme

Zeitraum	Themenbereich und Inhalte	Lehrmittel und Medien	Lernziele
23.4. – 27.4.	Mannschaftsspiel Völkerball Völkerball, Regeln einführen, Abschreiten der Spielfelder, korrekativer Spielbetrieb, Wurf- und Fangtechniken anwenden, Regeln beachten	Softball, Mannschaftsbänder	Gemeinsames Spielen, kooperieren, Wurf- und Fangtechniken umsetzen, auf andere reagieren, Zielwürfe
30.4. – 4.5.	Geräteparcours Verschiedene Hindernisse individuell überwinden, den eigenen Körper ziehen und schieben	Kasten, Langbänke, Matten, Reifen, Hütchen, Sprossenwand	Individuelle Lösungswege finden, ziehen und hangeln, Kräfte kontrollieren
7.5. – 9.5.	Rhythmische Bewegung Lauf- und Fangspiele zu einfachen Sprechversen, Bewegungsabläufe reproduzieren, eigene Rhythmen finden bzw. vorgeben und nachstellen	Trommel, Bewegungsgeschichte, Fantasiereise	Rhythmische Bewegungen, Improvisation, verschiedene körperliche Ausdrucksmöglichkeiten kennen
10.5. – 21.5.	Pfingstferien		
22.5. – 25.5.	Partnerübungen Koordinative Gemeinschaftsübungen, Schubkarrenfahrt, Schnick-Schnack-Schnuck, Atome bilden Rundkurs mit verschiedenen Geräten Lauf - und Sprungschulung	Reifen, Matten, Kasten, Langbänke	Mit dem Partner arbeiten, auf andere reagieren, verschiedene Bewegungsformen kennenlernen, Springen
28.5.-1.6.	Bunte Spielstunde Spiele neu entdecken (die Löwen sind los, Ringball, Merkball, diverse Lauf- Fang- und Ballspiele)	Matten, Reifen, Kegel, Softbälle	Freude an der Bewegung erfahren, gemeinsam spielen und gewinnen/verlieren, kooperieren
4.6. – 8.6.	Zirkeltraining Zirkeltraining (Ball-Langbank-Schnur-Reifen-Sprossen-Matte-Hütchen) Hindernislauf	Bälle, Langbänke, Matten, Tau, Reifen, Sprossenwand, Kegel	Hindernisparcours bewältigen, Kondition aufbauen, Strategien überlegen und umsetzen
11.6. – 15.6.	Werfen & Zielen Wurfspiel „Ringball“, Zielwürfe mit Softbällen, Zielwürfe mit Tennisbällen, Abschlussspiel „Treibball“	Softbälle, Tennisbälle, Medizinbälle	Grundlegende Ziel- und Wurftechniken mit versch. Bällen beherrschen
18.6. – 22.6.	Spiele mit dem Schwungtuch Katze und Maus, alle verstecken sich, Ball in den Eimer, Schwups, der Ball ist raus	Schwungtuch, Kübel, Softball	Kooperieren, auf andere eingehen, Kräfte dosieren, Regeln einhalten
25.6. – 29.6.	Wunschspielstunde „Ferien“ / Spiele im Freien Sommerspiele (Kettenfangen, Eselschwanzfangen, Wahr/Falsch,...)	Mannschaftsbänder, Softbälle	Freude an der Bewegung erfahren

Didaktische Überlegungen:

Gerade im digitalen Zeitalter erfährt der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport eine besondere Bedeutung. Nicht nur das gesellschaftliche Leben, sondern auch die unmittelbare Lebensrealität und Umwelt der Kinder haben sich bedeutend verändert. Körperliche Ertüchtigungen finden im privaten Bereich meist nur sehr unzureichend statt, wodurch die Freude an der Bewegung, ausreichend Körperbewusstsein und die kreative Leistungsfähigkeit im schulischen Alltag geweckt und gefördert werden sollen. Bei dieser Jahresplanung wurde vor allem darauf geachtet, dass der Erwerb von grundlegenden Techniken und Strategien mittels kurzer Sequenzen und Impulse erfolgt, wohingegen die Festigung in längeren und kreativen Spielbetrieben erfolgen soll. Auch die gesunde Lebensführung wird fallweise thematisiert. Als Hauptziele sind folgende Punkte festzumachen:

- Kooperative Umgangsformen
- Leistungsbereitschaft und Kreativität
- Bewusstsein für den eigenen Körper