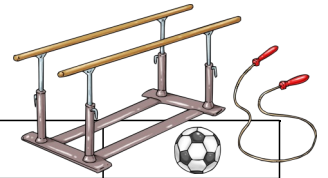


Kompetenzraster Bewegung und Sport 1. Schulstufe

Der Schüler/Die Schülerin kann...



MOTORISCHE GRUNDLAGEN		
<i>Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Körperspannung, Schnelligkeit, Ausdauer)</i>		
... Erfahrungen mit Körperspannung und Stützkraft sammeln, das eigene Körpergewicht halten sowie die Beweglichkeit verbessern		
... sich ausdauernd und schnell bewegen.		
<i>Koordinative Fähigkeiten (Reaktions-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsaufgaben)</i>		
... einfache Gleichgewichtsstationen bewältigen, Arm- und Beinbewegungen koppeln, sich im Raum orientieren sowie auf Signale reagieren.		
Gleitende und rollende Geräte		
... Erfahrungen mit Sommer- und Wintersportgeräten sammeln (z.B. Rollbretter, Teppichfliesen, Pedalos, Räder, Scooter, Skateboard, Inlineskater, Langlaufski, Alpinski, Eislaufschuhe, Rodel,...)		

SELBSTKOMPETENZ, SOZIALKOMPETENZ, METHODENK.		
<i>Selbstwahrnehmung, Leistungsbereitschaft und Motivation</i>		
... die Umwelt mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen, Freude an sportlichen Aktivitäten haben, Neues ausprobieren, Körper und Gefühle bewusst wahrnehmen.		
<i>Kooperation, Teamgeist und faires Verhalten</i>		
... sich in eine Gruppe integrieren und miteinander kooperieren, zuhören und Kompromisse eingehen, einen Ordnungsrahmen einhalten		
Sportbezogenes Grundwissen		
... fachspezifische Organisationsstrukturen (z.B. Kreis aufstellung, Reihe, ...) benennen, verstehen, befolgen.		
Erleben und Wagen		
... den Bewegungsraum Natur kennen und nutzen lernen sowie mit den Gegebenheiten in der Natur sportlich experimentieren		
... vielfältige Sport- und Spielgeräte ausprobieren, sich neuen Bewegungssituationen stellen, mit dem Ziel, diese zu meistern.		

SPIELEN		
<i>Kleine und große Sportspiele, Bewegungsspiele</i>		
... verschiedene Spielobjekte (z.B. Bälle, Reissäcke, Ringe, Ball und Schläger) in der Grobform annehmen und abspielen, mit- und gegeneinander spielen sowie an kleinen Spielen teilnehmen.		

LEISTEN		
<i>Turnen, Schwingen an Tauen und Ringen</i>		
... Grundbewegungen wie Balancieren, Hängen/Hangeln, Rollen/Drehen, Schaukeln/Schwingen, Springen, Stützen und Klettern ausführen.		
... elementare und freie turnerische Bewegungsformen am Boden und an Geräten kennenlernen.		
Leichtathletische Bewegungsformen (laufen, springen, werfen)		
... über Hindernisse und rhythmisch laufen.		
... in die Höhe und Weite springen.		
... verschiedene Wurfgeräte werfen.		
Schwimmen, Tauchen, ins Wasser springen (Automatisieren und Erweitern von Schwimmtechniken)		
... grundlegende Baderegeln einhalten		
... die Angst vor dem Wasser überwinden (z.B. Schwimmbrillen, Schwimmhilfen,...) sich im brusttiefen Wasser frei bewegen, die Kernelemente unter Wasser ausatmen, im Wasser schweben, gleiten und treiben.		
... sich über eine kurze Strecke mit Schwimmhilfe über Wasser halten.		

WAHRNEHMEN UND GESTALTEN		
<i>Rhythmische, gymnastische, tänzerische und akrobatische Bewegungsformen</i>		
... Bewegungen imitieren, in verschiedene Rollen schlüpfen.		
... an Bewegungsgeschichten mit und ohne Musik teilnehmen.		

ERGÄNZUNGEN		