



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für Bildung

---

# LEHRPLAN GRUNDSCHULE

## Fach Sport

---

Stand: 01.08.2026

Der Lehrplan für die Grundschule ist eine Einheit aus Grundsatzband und Fachlehrplänen.

Herausgeber:           Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt  
                                  Turmschanzenstr. 32  
                                  39114 Magdeburg

In Kraft ab 01.08.2026

**Inhaltsverzeichnis**

Seite

**1 Bildung und Erziehung im Fach Sport..... 4**

1.1 Auftrag des Faches ..... 4

1.2 Übergreifende Bildungsbereiche und fachliches Lernen ..... 6

**2 Kompetenzentwicklung im Fach Sport..... 9**

2.1 Kompetenzmodell ..... 9

2.2 Prozessbezogene Kompetenzbereiche ..... 11

2.3 Bewegungsfelder ..... 13

**3 Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen ..... 17**

Übersicht über die Bewegungsfelder ..... 17

    Laufen, Springen, Werfen..... 18

    Turnerisches Bewegen..... 19

    Fit werden ..... 20

    Spielen ..... 21

    Spielen mit Schläger ..... 22

    Tanzen und Darstellen ..... 23

    Rangeln und Kämpfen..... 24

    Bewegen im Wasser ..... 25

# 1 Bildung und Erziehung im Fach Sport

## 1.1 Auftrag des Faches

*Ziele des Faches* Der Sportunterricht in der Grundschule verfolgt das Ziel, die ganzheitliche Entwicklung der Kinder zu fördern, indem er motorische, soziale und internale Aspekte anspricht. Damit eng verbunden sind der Erwerb von Wissen über Bewegung, ein zunehmendes Verständnis für den eigenen Körper sowie die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdreflexion.

Primäres Ziel des Sportunterrichts ist die Förderung der motorischen Fähigkeiten. Kinder entwickeln konditionelle, technisch-koordinative sowie taktische Fähigkeiten. Sie verbessern ihre Körperbeherrschung und gestalten Bewegungen zunehmend ästhetisch.

Im Sportunterricht lernen die Kinder im Team zu agieren und Verantwortung zu übernehmen. Gemeinsame sportliche Erlebnisse fördern ein Wir-Gefühl und stärken den sozialen Zusammenhalt in der Klasse.

Ein zentrales Anliegen des Sportunterrichts ist die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Sie setzen sich Ziele und verfolgen diese. Sie erleben Freude an der eigenen Bewegung und erfahren Erfolgserlebnisse, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihr Durchhaltevermögen fördern. Gleichzeitig lernen sie, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen und entwickeln Kreativität, indem sie ermutigt werden, neue Bewegungen auszuprobieren und Herausforderungen anzunehmen.

*Zukunfts-  
orientierung*

Die Bedeutung des Sportunterrichts in der Grundschule und des Schulsports im Allgemeinen basiert auf den besonderen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten im Kontext von Bewegung, Spiel und Sport. Sie wächst angesichts der fortschreitenden Digitalisierung sowie bekannter Problemlagen wie Bewegungsmangel, Übergewicht und soziale Ungleichheit.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt einen durchschnittlichen täglichen Aktivitätsrahmen von 60 Minuten zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils im Kindesalter. Sportunterricht ist hierfür grundlegend. Er trägt zur gesunden Lebensführung bei, ermöglicht das Erleben von Bewegungsfreude, Zugehörigkeit und Anerkennung. Darüber hinaus öffnet er den Zugang zu außerunterrichtlichen und außerschulischen Sportangeboten. Insofern müssen Bewegung, Spiel und Sport selbstverständliche Bestandteile der Schulentwicklung sein.

Sportunterricht erfüllt einen Doppelauftrag. Er erzieht durch Sport, indem er über Bewegung die Persönlichkeit sowie die Sozialkompetenz fördert. Zugleich erzieht der Sportunterricht zum Sport, indem er Wissen, Können und Freude an der Bewegung vermittelt. Moderner Schulsport nimmt Trends auf und bietet Kindern die Chance, ihre Interessen und Vorerfahrungen in den Sportunterricht einzubringen. Insgesamt trägt er dazu bei, Kinder in ihrer gesamten Entwicklung zu unterstützen und sie im Sinne eines lebenslangen sportlichen Engagements stark zu machen.

*Ausbildung  
basaler  
sprachlicher und  
mathematischer  
Kompetenzen*

Sportunterricht fördert grundlegend motorische und kognitive Fähigkeiten. Der neuronale Zusammenhang von Bewegung und Lernen wird gezielt genutzt, um die Konzentrationsfähigkeit und das Denkvermögen der Kinder zu verbessern. Darüber hinaus erfordern sportliche Aktivitäten Planung, Entscheidungsfindung sowie Problemlösung. Sportunterricht unterstützt die Ausbildung der basalen sprachlichen und mathematischen Kompetenzen. Im Sportunterricht müssen Anweisungen und Regeln auf Stationskarten oder Handzetteln gelesen und verstanden werden. Es sind Handlungsabläufe, Bewegungsbeschreibungen und -abläufe sowie Ergebnisse schriftlich zu dokumentieren bzw. zu reflektieren. Darüber hinaus werden Punkte gezählt, Distanzen, Zeiten und Geschwindigkeiten gemessen, in Teilen berechnet und ggf. in statistische Bögen mathematisch korrekt eingefügt.

## 1.2 Übergreifende Bildungsbereiche und fachliches Lernen

### *Sprachliche Bildung*

Ein sprachsensibler Sportunterricht zielt darauf ab, sowohl motorische als auch sprachliche Kompetenzen der Lernenden zu fördern. Durch eine gezielte Ansprache und Anleitung verstehen die Schülerinnen und Schüler Anweisungen besser. Sie erwerben eine notwendige Fachsprache, wenden diese zunehmend selbst an und effektivieren damit ihren Lernprozess.

Der Sportunterricht schafft gezielt interaktionsfördernde und sprachaktivierende Unterrichtssituationen, um Sprachmittel beim Beschreiben, Begründen, Argumentieren etc. zu üben und so das sprachliche Handlungsrepertoire zu erweitern.

Visualisierungen und Gesten helfen dabei, sprachliche Barrieren zu überwinden und das Verständnis zu erleichtern. Zudem ermutigen Lehrkräfte die Kinder, ihre Beobachtungen, Eindrücke und Rückmeldungen in eigenen Worten auszudrücken, um so ihre Kommunikations- und Sprachkompetenz zu stärken.

### *Sozial-emotionales Lernen*

Der Sportunterricht ist ein maßgebliches Element der sozial-emotionalen Bildung in der Grundschule. Die Kinder lernen ihre Emotionen zu erkennen und zu regulieren, insbesondere in Situationen von Zusammenarbeit und Wettbewerb. Teamspiele, kooperative und konkurrierende Übungen bieten Gelegenheiten, Vertrauen aufzubauen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Durch sportliche Aktivitäten erfahren die Schüler und Schülerinnen, wie sie mit Herausforderungen und Druck umgehen können. Darüber hinaus fördert der Sportunterricht die soziale Interaktion, den Aufbau von Beziehungen und die Kooperationsbereitschaft. Kinder lernen Empathie zu entwickeln, indem sie die Perspektiven und Gefühle ihrer Mitschüler verstehen und respektieren.

Sportunterricht fördert die Resilienz der Kinder, indem er eine positive Einstellung gegenüber Herausforderungen anregt und die Kinder bestärkt, ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

### *Demokratiebildung*

Über sportliche Aktivitäten lernen die Kinder grundlegende demokratische Prinzipien wie Fairness, Respekt und Mitbestimmung. Der Unterricht fördert die Fähigkeit, Regeln zu akzeptieren und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. Diese Erfahrungen stärken das Verständnis für demokratische Prozesse innerhalb der Lerngruppe und unterstützen die Entwicklung eines respektvollen Miteinanders.

***Bildung für nachhaltige Entwicklung***

Guter Sportunterricht fördert angemessenes Bewegungsverhalten und ist ein wesentlicher Baustein einer nachhaltigen Gesundheit. Er vermittelt wichtige soziale Werte wie Teamarbeit, Rücksichtnahme und Respekt, die für eine nachhaltige Gesellschaft unerlässlich sind. Darüber hinaus können im Sportunterricht Themen wie Naturschutz und umweltfreundliche Sportpraktiken integriert sowie Aktivitäten im Freien befördert werden.

***Bildung in der digitalen Welt***

Der Sportunterricht bietet eine Vielzahl von Anforderungssituationen, in denen ein Lernen mit, durch und über digitale Medien sowie die entwicklungsgemäße Nutzung digitaler Medien gefestigt werden können. Digitale Medien unterstützen die Motivierung zur Bewegung und werden zur Recherche, Veranschaulichung, Messung und Korrektur der Bewegungsausführung genutzt. Darüber hinaus fördert der fachgerechte Einsatz digitaler Medien die Beurteilungs- und Bewertungskompetenz in Feedback- und Reflexionsphasen.

***Eigenverantwortliches Lernen***

Sportunterricht fördert selbstgestaltetes Lernen sowie Eigeninitiative und Kreativität. Das geschieht, indem die Schüler und Schülerinnen ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten erkunden sowie eigene Bewegungsprojekte entwickeln und umsetzen. Durch die aktive Mitgestaltung des Lernprozesses, u. a. von Lernumgebungen, werden Motivation und Freude an Bewegung gesteigert, was zu einer positiven Einstellung gegenüber Sport und einem aktiven Lebensstil beiträgt.

***MINT-Bildung***

Der Sportunterricht an Grundschulen trägt zur MINT-Bildung bei, indem er Kindern hilft, grundlegende Konzepte von Naturwissenschaften, Technik und Informatik auf spielerische und praktische Weise zu verstehen. Durch sportliche Aktivitäten werden physikalische Prinzipien wie Bewegung, Geschwindigkeit und Gleichgewicht sowie Schwere, Auftrieb, Kraft und Kraftübertragung anschaulich und greifbar gemacht, was das Interesse an naturwissenschaftlichen Themen weckt.

Naturwissenschaftliche Fähigkeiten werden im Sportunterricht gefördert, indem Kinder lernen, Entfernungen zu messen, Zeiten zu stoppen und einfache Berechnungen zur Analyse ihrer Leistungen durchzuführen. Diese praktischen Anwendungen von Mathematik und Physik helfen, abstrakte Konzepte in konkreten Situationen zu erfahren. Zudem kann der Einsatz einfacher Technologien, wie Schrittzähler oder Bewegungs-Apps, das Interesse an technischen Themen fördern.

<i>Kulturelle Bildung</i>	<p>Der Sportunterricht ist Teil der und Gelegenheit zur kulturellen Bildung. Er vermittelt Kindern Werte und Traditionen, die in der Sportkultur verankert sind. Ein mehrperspektivischer Sportunterricht dient als Erprobungsraum, in welchem Kreativität und Leistung zusammengeführt werden.</p> <p>Er unterstützt ein grundlegendes Verständnis von Kunst, Literatur, Musik sowie Medien und trägt zur sozialen Bindung und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.</p>
<i>Interkulturelle Bildung</i>	<p>Der Sportunterricht fördert den interkulturellen Austausch, indem er Kinder aus verschiedenen kulturellen Hintergründen im gemeinsamen Sporttreiben ermöglicht, voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen. Gemeinschaftliches Bewegen im Sportunterricht eröffnet den Kindern die Chance zur Teilhabe an schulischen und externen Sportveranstaltungen oder in Sportvereinen und verbindet so über ethnische und kulturelle Grenzen hinweg.</p>
<i>Gesundheitsbildung und Bewegungsförderung</i>	<p>Lernen in, durch und über Bewegung ermöglicht Kindern einen ganzheitlichen Zugang zur Sicherung von Lernerfolg und Wohlbefinden. Sie profitieren von positiven Effekten des gleichzeitigen Stattfindens kognitiver Lernprozesse und Bewegung.</p> <p>Bewegtes Lernen nutzt das natürliche Bedürfnis nach Bewegung und die Bewegungsfreude von Kindern. Es unterstützt die Gesundheitsbildung der Schülerinnen und Schüler, indem es anbahnt, Bewegung als grundlegende Voraussetzung für das eigene Leben zu verstehen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen vermittelt. Diese beziehen sich sowohl auf körperliche als auch auf mentale Aspekte der Gesunderhaltung.</p>

## 2 Kompetenzentwicklung im Fach Sport

Im Fachlehrplan werden unter Kompetenzen erlernbare, auf Wissen begründete Fähigkeiten und Fertigkeiten verstanden, die eine erfolgreiche Bewältigung von Anforderungssituationen und Problemstellungen ermöglichen. Wissen, Können und Wollen in Verbindung mit Haltungen und Einstellungen bilden die Basis für weiterführendes Lernen und gesellschaftliche Teilhabe.

### 2.1 Kompetenzmodell

Die Handlungskompetenz in und durch Bewegung, Spiel und Sport ist die übergeordnete Kompetenz im Sportunterricht. Sie baut auf dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder auf und schließt Fähigkeiten und Fertigkeiten ein, angeleitet – selbstständig und gemeinschaftlich – zielgerichtet motorisch aktiv zu werden. Sie umfasst das motorische Können, das Wissen und das Wollen einschließlich gemachter Erfahrungen, gewonnener Einsichten und entwickelter Wünsche. Handlungskompetenz in und durch Bewegung trägt dazu bei, dass sich Kinder auch über sportliche Kontexte hinaus körperlich und geistig gesund entwickeln. Drei Kompetenzbereiche bedingen sich dabei wechselseitig. Sportpädagogische Perspektiven begründen elementare Herangehensweisen der didaktischen Strukturierung des Sportunterrichts. Sie helfen, unterschiedliche Sinnrichtungen von Bewegung, Spiel und Sport zu erschließen und geben Sportlehrkräften die Orientierung zur entwicklungsfördernden Gestaltung eines modernen mehrperspektivischen Sportunterrichts. Folgende sportpädagogischen Perspektiven sind im Unterricht zu berücksichtigen:

- Gesundheit (körperliche und geistige Fitness entwickeln, Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen und erweitern)
- Leistung (Vielfalt von Leistung und Leistungsfortschritt erfahrbar machen, Leisten sowie Leistung initiieren und fordern)
- Miteinander (Kooperation und Konkurrenz miteinander befördern und gestalten)
- Eindruck (Wahrnehmungsfähigkeit fördern, Körper- und Bewegungserfahrungen verstärken)
- Ausdruck (Kreativität anregen, Freiräume schaffen und gestalten, Präsentationen ermöglichen)
- Wagnis (Bereitschaft zum Wagnis und kalkulierte Risiko fördern, Verantwortung zulassen)

Aus den sportpädagogischen Perspektiven leitet sich das in diesem Lehrplan vorgestellte handlungsorientierte Kompetenzmodell ab. Es berücksichtigt unterschiedliche Zugangsweisen der Lernenden. Dabei werden Perspektiven eröffnet, die über die Vorerfahrungen von Schülerinnen und Schülern hinausgehen und neue individuelle Gestaltungsspielräume

ermöglichen. Der Perspektivenwechsel steigert insofern die Entwicklung von Handlungskompetenz.

Aus diesem Grund müssen bei der Planung und Gestaltung des Unterrichts alle sportpädagogischen Perspektiven wechselnde Berücksichtigung finden. Bewegungsaktivitäten werden insofern mit verschiedenen Sinngebungen ausgeübt und erlebt, z. B. eine Bewegungsform im Turnen unter gesundheitlichen Aspekten, als gestalterische Kunstform, als kalkuliertes Wagnis, als kooperative Bewegungserfahrung bzw. spezifische Wahrnehmung oder als wettkampforientierte Leistung.



Abb. 1: Kompetenzmodell für das Fach Sport

## 2.2 Prozessbezogene Kompetenzbereiche

Im Zentrum des Modells stehen die prozessbezogenen Kompetenzbereiche, da sie fachlich für alle Bewegungsfelder bedeutsam sind. Sie stehen miteinander in enger Beziehung und berücksichtigen die sportpädagogischen Perspektiven.

### *Sportlich-spielerische Bewegungskompetenz*

Die sportlich-spielerische Bewegungskompetenz umfasst die altersadäquaten Dimensionen sportlich-spielerischen Bewegungshandelns. Dazu gehören konditionelle Fähigkeiten, die technisch-koordinative und ästhetische Bewegungsgestaltung sowie taktische Fähigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler lernen Bewegungen räumlich, zeitlich, dynamisch zu variieren sowie in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Materialien bzw. Geräten bewusst zu gestalten. Dabei erfahren sie Leistungsgrenzen und setzen motorische Fertigkeiten als Mittel zur Leistungssteigerung ein.

Am Ende des Schuljahrganges 4 können die Schülerinnen und Schüler in der Regel

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten variantenreich und vielfältig nachweisen,
- Ausdauer- und Krafftigkeiten angemessen und kontrolliert einsetzen,
- taktische Fähigkeiten anwenden,
- vielfältige Bewegungserfahrungen, auch im Wasser, vorweisen,
- sicher schwimmen,
- Entspannungsverfahren durchführen,
- Rhythmen und Musik in ästhetische Bewegungen umsetzen,
- den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- sowie Kommunikationsmittel einsetzen,
- den Spielgedanken verschiedener Spiele sowie Spielformen erfassen sowie
- über fundamentale Spielfähigkeit verfügen und in Kooperations- und Konkurrenzsituationen anwenden.

### *Sportbezogene soziale Kompetenz*

Die wesentlichen Dimensionen der sportbezogenen sozialen Kompetenz sind soziales Handeln in Verständigung, Kooperation und Konkurrenz. Dazu gehört die verbale und nonverbale Kommunikation ebenso wie Kompetenzen zur Initiierung, Organisation und Veränderung sportlicher Situationen. Die Kinder lernen Regeln auszuhandeln, einzuhalten und zu

verändern. Sie können sich in Gruppen einfügen, sind fair, übernehmen Verantwortung und gehen mit Situationen von Unsicherheit angemessen um. Die Schüler und Schülerinnen entwickeln ihre soziale Wahrnehmungsfähigkeit. Sie zeigen Empathie, orientieren sich an Normen und hinterfragen Rollenerwartungen offen und kritisch.

Am Ende des Schuljahrganges 4 können die Schülerinnen und Schüler in der Regel

- sich kooperativ, fair und respektvoll verhalten,
- Regeln aushandeln, variieren und einhalten,
- Emotionen anderer erkennen und angemessen darauf reagieren,
- als Teil eines Teams agieren und Verantwortung übernehmen,
- Mitschülerinnen und Mitschüler motivieren sowie die Leistung anderer anerkennen und würdigen,
- grundlegende Prinzipien der Sicherheits- und Helfertätigkeit anwenden,
- Hilfe annehmen, zulassen und nutzen,
- Auf- und Abbau selbstständig durchführen sowie
- Sicherheitsbestimmungen einhalten.

*Sportbezogene  
internal-personale  
Kompetenz*

Die sportbezogene internal-personale Kompetenz umfasst personenbezogene Kompetenzen, die im Sportunterricht angebahnt sowie gefördert werden und im Sinne der Identitätsbildung über den Sport hinausweisen.

Zu diesen gehören Wissen und Motivation. Die Kinder lernen, wesentliche Informationen zum Erhalt ihrer Gesundheit zu verstehen und zu nutzen. Darüber hinaus wird die Fähigkeit befördert, aus der sportlichen Bewegung entstehende Eindrücke zu spüren, sie zuzulassen und auf sich bezogen zu reflektieren. Im Sinne einer Selbstregulierung entwickeln Kinder die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung für eingeschlagene Handlungswege zu übernehmen und im Abgleich damit Handlungsabläufe anzupassen.

Am Ende des Schuljahrganges 4 können die Schülerinnen und Schüler in der Regel

- Wirkungen sportlicher Aktivität für eine gesunde Lebensweise beschreiben,
- Merkmale körperlicher Belastung in verschiedenen sportlichen Anforderungssituationen wahrnehmen und erklären,
- Verletzungsrisiken und Gefahrenmomente realistisch einschätzen und angepasst handeln,

- eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren,
- sowohl mit Erfolgen als auch mit Misserfolgen angemessen umgehen,
- Bewegungsabläufe sowie Ausführungsqualität (ggf. durch digitale Werkzeuge) unterstützt reflektieren sowie
- Mut zeigen und Wagnisse in herausfordernden Situationen eingehen.

## 2.3 Bewegungsfelder

Bei der Planung und Gestaltung des Unterrichts werden die sportpädagogischen Perspektiven in den Bewegungsfeldern sinnvoll berücksichtigt.

### *Laufen, Springen, Werfen*

Im Zentrum des Bewegungsfeldes steht die Ausprägung der Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen. Es bildet damit die Basis für den Erwerb einer bewegungsfeldübergreifenden sportlichen Handlungskompetenz.

Die Kinder erlernen grundlegende Techniken des Laufens, Springens und Werfens in Vorbereitung auf komplexere technische Bewegungsabläufe leichtathletischer Disziplinen in weiterführenden Bildungsgängen. Durch kindgerechte vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen werden in der Halle und im Freien unterschiedliche leichtathletische Fertigkeiten trainiert und gefestigt. Das Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen fördert die Anstrengungsbereitschaft, das Durchhaltevermögen und die Selbstwahrnehmung in körperlichen Belastungssituationen.

### *Turnerisches Bewegen*

Turnerisches Bewegen schließt in besonderem Maße Möglichkeiten ein, konditionelle und koordinative Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln und dabei neue Bewegungserfahrungen mit Raumlagen, Schwerkraft, Fliehkraft, Gleichgewicht und Rotationen um verschiedene Drehachsen zu sammeln.

Über das Turnen in Bewegungslandschaften, akrobatische Bewegungsfolgen, normgebundenes und normungebundenes Turnen an Geräten, Sprungerfahrungen sowie Formen des Kletterns bewältigen die Lernenden vielfältige und motivierende Anforderungssituationen. Dabei lernen sie ihre Leistungsfähigkeit und persönlichen Grenzen einzuschätzen sowie in Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst zu handeln.

Zunehmend entwickeln die Kinder soziale Kompetenzen, u. a. durch gegenseitiges Helfen und Sichern und gemeinsames Turnen von selbstständig erarbeiteten Übungsverbindungen mit dem Partner oder in einer Gruppe.

### *Fit werden*

Im Vordergrund des Bewegungsfeldes steht die Verbesserung konditioneller sowie koordinativer Fähigkeiten durch das Anwenden vielfältiger und variantenreicher Bewegungsfertigkeiten. Darüber hinaus sind Formen der Fortbewegung auf Gleit- oder Fahrgeräten einzubeziehen.

Das Bewegungsfeld zielt außerdem darauf ab, kennengelernte Bewegungsformen und Geräte für eine gesunde, freudbetonte Freizeitgestaltung zu nutzen. Durch rücksichtsvolles und faires Verhalten unterstützen sich die Kinder während der Übungsprozesse. Sie nehmen die körperliche Belastung wahr, passen ihr Handeln an und erleben Entspannungsverfahren als wohltuend.

### *Spielen*

Im Zentrum des Bewegungsfeldes steht die Entwicklung einer grundlegenden Spielfähigkeit, die es Kindern ermöglicht, sich in verschiedenen Spielsituationen sicher, kreativ und freudvoll zu bewegen. Vielfältige einfache Spielformen werden so ausgewählt und angepasst, dass sie den Entwicklungsstand und die Fähigkeiten der Kinder berücksichtigen und auf komplexere Spiele vorbereiten. Ein breites Spektrum an bewegungsintensiven Spielen ermöglicht Kindern, unterschiedliche Spielerfahrungen zu sammeln. Das Bewegungsfeld Spielen fördert wichtige soziale und emotionale Kompetenzen, die für die Entfaltung der Persönlichkeit von Bedeutung sind.

### *Spielen mit Schläger*

Das Bewegungsfeld zeichnet sich durch eine besondere Freizeitrelevanz und einen hohen intrinsisch-motivierenden Charakter aus. Die zentrale Herausforderung besteht darin, den Abstand zwischen Hand und Trefffläche, erweiterte räumliche Ebenen sowie die unterschiedlichen Eigenschaften der Spielgeräte zu beherrschen. Dabei werden der zweckdienliche Umgang mit Schläger und Spielgegenstand erlernt sowie spezielle motorische Fähigkeiten, insbesondere die visuomotorische Koordination, verbessert. Ein breites Spektrum an bewegungsintensiven Spielen mit Schläger ermöglicht Kindern unterschiedliche Spielerfahrungen zu sammeln sowie ihre körperliche Fitness zu entwickeln. Im Fokus steht die Entwicklung der Spielfähigkeit – kooperierend und konkurrierend – im Einzel-, Partner-, Mixed- und Mannschaftsspiel. Dabei entstehen im Spielgeschehen,

insbesondere in Doppel-Konstellationen einzigartige Interaktionsanlässe. Das Abstimmen im Team, das Treffen taktischer Absprachen und das Koordinieren von Spielzügen dienen dazu, Spielhandlungen mit dem Schläger situationsgerecht umzusetzen.

### *Tanzen und Darstellen*

Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht die ästhetische und kreative Auseinandersetzung mit dem Puls und dem Rhythmus der Musik sowie dem eigenen Körper unter optionaler Einbindung von Materialien.

Tänzerisch wird die grundlegende aerobe Ausdauer entwickelt. Zugleich werden die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein der Lernenden auf eine spezifische Weise angesprochen.

Die Schüler und Schülerinnen lernen ihren Körper und unterschiedliche Materialien als gestalterische Mittel einzusetzen, verschiedene Rollen zu imitieren und Gefühlen mit eigenen Bewegungen Ausdruck zu verleihen. Tänzerische Abfolgen, erste Bewegungskompositionen und Choreografien werden nachvollzogen, allein oder gemeinsam gestaltet, geübt und präsentiert.

### *Rangeln und Kämpfen*

Charakteristisch an diesem Bewegungsfeld ist die spielerisch körperliche Auseinandersetzung mit einem oder mehreren Partnern in geregelten Situationen. Die Kinder sammeln in Partnerübungen ohne und mit Wettkampfcharakter erste Erfahrungen mit körperlicher Nähe und direktem Körperkontakt. Sie testen eigene Grenzen und die des Partners aus und lernen dabei, diese klar zu kommunizieren und zu respektieren.

Die Kinder erlernen mittels vielseitiger Übungs- und Spielformen verschiedene kampftypische Verhaltensweisen und deren zielorientierten Einsatz. Sie messen ihre Kräfte vielseitig und erlangen eine realistische Selbsteinschätzung ihrer Fähigkeiten. Dabei erfahren sie Sieg und Niederlage und lernen ihre Emotionen in und nach der Kampfsituation angemessen zu regulieren und zu zeigen. In Partner- und Gruppenkämpfen setzen sie erste taktische Verhaltensweisen erfolgsorientiert ein.

Bei allen Handlungen steht die eigene und die Unversehrtheit des Partners bzw. der Partner im Vordergrund. Dafür sind das Aushandeln und Einhalten von Regeln und Ritualen maßgeblich.

*Bewegen im  
Wasser*

Der Schwerpunkt dieses Bewegungsfeldes liegt im Erwerb der Kompetenz des „Sicher Schwimmen Könnens“. Das begründet sich einerseits aus der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert des Schwimmens.

Im Zentrum steht das Erlernen oder Festigen einer Schwimmtechnik sowie das Beherrschen einer zweiten Schwimmlage. Vielfältige Sprung- und Taucherfahrungen ermöglichen den Kindern die besonderen Eigenschaften des Wassers sinnvoll zu nutzen und Wagniserfahrungen zu sammeln. Kenntnisse über das Verhalten vor, während und nach dem Unterricht werden fortlaufend vermittelt und gewährleisten die Sicherheit im und am Wasser. Die Kinder wenden hygienische Verhaltensweisen und Baderegeln zunehmend selbstständig an.

### 3 Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen

Die im Folgenden dargestellten Kompetenzerwartungen bestimmen das in der Regel zu erreichende Niveau am Ende der Schuleingangsphase und des Schuljahrganges 4. Grundlegende Wissensbestände sind Bestandteil der Kompetenzentwicklung und beziehen sich auf zu erwerbende fachspezifische Konzepte, Begriffe und Inhalte.

#### Übersicht über die Bewegungsfelder

	Bewegungsfelder
<b>Schuleingangsphase</b>	– Laufen, Springen, Werfen <sup>1</sup>
	– Turnerisches Bewegen <sup>1</sup>
	– Fit werden <sup>1</sup>
	– Spielen <sup>2</sup> – Spielen mit Schläger <sup>2</sup>
	– Tanzen und Darstellen <sup>2</sup> – Rangeln und Kämpfen <sup>2</sup>
	– Bewegen im Wasser <sup>3</sup>
<b>Schuljahrgänge 3 und 4</b>	– Laufen, Springen, Werfen <sup>1</sup>
	– Turnerisches Bewegen <sup>1</sup>
	– Fit werden <sup>1</sup>
	– Spielen <sup>2</sup> – Spielen mit Schläger <sup>2</sup>
	– Tanzen und Darstellen <sup>2</sup> – Rangeln und Kämpfen <sup>2</sup>
	– Bewegen im Wasser <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Umsetzung in jedem Schuljahrgang

<sup>2</sup> Umsetzung jeweils in einem der beiden Schuljahrgänge

<sup>3</sup> Umsetzung einmal im Verlauf der Grundschulzeit; i. d. R. im 2. oder 3. Schuljahrgang; gemäß jeweils geltendem RdErl. zum Schwimmunterricht

**Laufen, Springen, Werfen**

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– variantenreich und spielerisch ausdauernd laufen	– in 15 Minuten mehr als 2000 m bewältigen
	– Laufbewegung und Lauftempo an unterschiedliche Gegebenheiten und Distanzen anpassen	
	– auf ein Start-Signal schnell reagieren	
	– aus dem Hochstart eine kurze Strecke zielgerichtet sprinten	
	– Hindernisse bzw. kleine Hürden rhythmisch überlaufen	
	– Strecken nach Orientierungspunkten durchlaufen	
	– beid- und einbeinig hoch und weit springen	– aus der Absprunzone nach kurzem Anlauf weit springen – nach kurzem rhythmischem Anlauf mit Schersprung hoch springen
– einhändig aus seitlicher Wurfauslage werfen – beidseitig werfen	– Schlagwurf aus seitlicher Wurfauslage ausführen – Schleuderwurf mit alternativen Wurfgeräten absolvieren – Medizinball frontal und seitlich stoßen	
		– digitale Aufnahmeformate zur Analyse technischer Bewegungsausführungen nutzen
sportbezogene soziale Kompetenz	– kooperativ in Staffeln und anderen Laufspielen agieren – Hilfe annehmen, zulassen und nutzen – Mitschüler und Mitschülerinnen motivieren und Leistungen anerkennen	
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Wirkungen sportlicher Aktivität für eine gesunde Lebensweise kennen – Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen zeigen – Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen – eigene Anstrengungsbereitschaft nah an der Belastungsgrenze ausrichten – mithilfe digitaler Aufnahmeformate technische Bewegungsausführungen reflektieren	
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
– Bezeichnungen von Übungen und Geräten, z. B. Reaktions- und Staffelspiele, 50m-Sprint, Ausdauerlauf, Schlagball, Koordinationsleiter – wesentliche Strukturmerkmale erlernter Fertigkeiten: Hochstart-, Lauftechnik Anlauf, Absprung, Sprungbein, Schwungbein, Landung Wurfauslage, Wurfarmbewegung – Übungen des Lauf-ABC – digitale Aufnahme- und Messverfahren sowie deren Nutzungsmöglichkeiten – Formen der Erwärmung und des Cool-Downs, Sicherheitsbestimmungen, Wertermittlung/ Gültigkeit		

**Turnerisches Bewegen**

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– über turnerspezifische Schnellkraft, Kraftausdauer und Körperspannung verfügen	
	– Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten durch vielfältige turnerische Bewegungsaufgaben nachweisen	
	– Aufgänge, Abgänge und Zwischenelemente an Geräten turnen und variabel in Übungsverbindungen gestalten	
	– auf, über und an Geräte springen	
	– auf oder an Geräten stützen, balancieren, hangeln und klettern	
	– mit einem Partner synchron turnen	– als Gruppe in einer Gerätelandschaft turnen
	und/oder normungebundene turnerische Fertigkeiten an Geräten erproben und/oder	
– einfache Elemente der Akrobatik mit Partner turnen	– Elemente der Akrobatik mit Partner oder in der Gruppe turnen	
sportbezogene soziale Kompetenz	– bei Bewegungsaufgaben rücksichtsvoll üben, zweckgerichtet und respektvoll kommunizieren	
	– Übungsabläufe absprechen, Ausführungsqualität ggf. durch digitale Werkzeuge unterstützt reflektieren	
	– sich beim Auf- und Abbau von Geräten angeleitet beteiligen	– den Auf- und Abbau von Geräten selbstständig durchführen
	– unter Anleitung Helfen und Sichern	– situationsgerecht Helfen und Sichern
	– sich kooperativ verhalten	– turnerische Übungen gemeinsam entwickeln und bewerten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Vertrauen in das eigene Können entwickeln	– Bewegungshandlungen an das eigene Können anpassen
	– Wagnissituationen einschätzen und bewältigen	
	– Kreativität bei der Entwicklung von turnerischen Übungen zeigen	
	– Reflexionsimpulse annehmen und umsetzen	– eigene und fremde Leistungen kriteriengeleitet reflektieren
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grundformen der Bewegung: Rollen, Stützen, Balancieren, Hangeln, Schwingen, Klettern, Klimmen, Springen</li> <li>– Bezeichnungen von turnerischen Elementen und Übungen</li> <li>– Auf- und Abgänge: z. B. Aufhocken, Sprung in den Stütz, Hüftabzug, Kehre, Absprünge</li> <li>– turnerische Fertigkeiten: z. B. Grundsprung am Barren, Drehsprunghocke, Sprunggrätsche, Drehungen, Rolle vorwärts, Kopf- und Handstand, Knieab- und Knieaufschwung</li> <li>– Grundsprünge am Minitrampolin: Strecksprung mit Beinschwungbewegungen (Hocken, Grätschen, Scheren, Bücken) und Drehungen um die Körperlängsachse</li> <li>– Geräte: z. B. Boden, Barren, Reck, Schwebekante, Balken, Bock, Kasten, Minitrampolin</li> <li>– normungebundene Elemente und turnerische Fertigkeiten aus den Bereichen Parkour, Free Running, Street Workout</li> <li>– Regeln zum Auf- und Abbau von Geräten sowie zur Mattensicherung</li> <li>– Grundregeln für das Helfen und Sichern, Helfergriffe: Klammer- und halber Klammergriff</li> </ul>		

**Fit werden**

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– variantenreich und spielerisch aerobe Ausdauer und Kraftausdauer entwickeln	
	– elementare Kräftigungsübungen in verschiedenen Verfahren anwenden	
	– spezifische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit beherrschen und koordinativer Fähigkeiten nachweisen	
	– Entspannungsverfahren zur Regeneration angeleitet nutzen	– Entspannungsverfahren zur Regeneration in Paaren oder Gruppen selbstständig durchführen
		– Übungen zweckgerichtet digital auswählen sowie gesundheitsbewusst nutzen
	– grundlegende Fertigkeiten beim Fahren (z. B. mit Rollbrett, Waveboards, Rollschuhen, Inline-Skates) oder Gleiten und Kanten (z. B. mit Teppichfliesen, Schlittschuhen, Ski, Snowboard oder Schlitten) variabel anwenden	
	– mit Gleit-, oder Fahrgerät beschleunigen, bremsen, Kurven fahren, ausweichen und diese Fähigkeiten im Parcours anwenden	
sportbezogene soziale Kompetenz	– Sicherheitsbestimmungen einhalten – sich im Übungsprozess unterstützen, gegenseitig sichern und helfen – sich beim Üben, Spielen oder Wetteifern rücksichtsvoll und fair verhalten	
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Entspannungsformen nach intensiven Belastungsphasen als wohltuend erleben – Bewegungsformen und Geräte zur freudbetonten und selbstorganisierten Freizeitgestaltung kennenlernen – Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen, beschreiben und eigenes Bewegungshandeln anpassen – Gefahrenmomente und Risiken realistisch einschätzen und angepasst handeln sowie Wagnisse eingehen und bestehen – Geschwindigkeiten und Tempowechsel wahrnehmen und damit verbundene Gefühle angemessen zeigen	
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
– Bezeichnungen ausgewählter Übungen und Geräte – Kräftigungsübungen, z. B. Liegestütz, Klimmzüge, Situps, Squats, Burpees, Plank – Übungsverfahren wie Circuit, Riegenwechselbetrieb, Stationsbetrieb, hochintensives Intervalltraining, Calisthenics – Entspannungsformen wie Kinderyoga, Phantasie-Reisen, Muskel-Relaxation – gerätespezifische Sicherheitsbestimmungen beim Umgang mit verwendeten Geräten und Unfallprophylaxe – Material- und Geräteeigenschaften – Grundregeln umweltverträglichen und -schonenden Verhaltens – wesentliche Muskelgruppen (Rücken-, Bauch-, Schulter-, Arm-, Beinmuskulatur) – Merkmale körperlicher Belastung: beschleunigte Atmung, erhöhte Herzfrequenz, Hautrötung, Schweiß		

## Spielen

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– über grundlegende Spieldauer verfügen	
	– Bewegungsabläufe in einfachen Spielen anwenden	
	– Werfen, Zielwerfen, Fangen, Schießen, Führen, Passen, Annehmen, Prellen, in Übungs- und Spielsituationen anwenden	– Werfen, Zielwerfen, Fangen, Passen, Schlagen, Schießen, Dribbeln, Stoppen variabel anwenden
	– Spielgedanken umsetzen	– Spielgedanken taktisch umsetzen
	– über fundamentale Spielfähigkeit verfügen	
sportbezogene soziale Kompetenz	– kooperierend und konkurrierend respektvoll kommunizieren – Stärken und Schwächen anderer tolerieren – fair spielen	– Strategien spielfördernd miteinander absprechen – ausgewählte Spiele nach Vorgabe organisieren und leiten – Spielvarianten finden – in Spielsituationen kooperatives Verhalten zielführend einsetzen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Emotionen in Verbindung mit Sieg und Niederlage angemessen zeigen	
	– Spielregeln einhalten und verletzungsgefährdendes Verhalten vermeiden	– Verletzungsrisiken einschätzen und eigene Spielweise anpassen
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– wesentliche Strukturmerkmale der Spielfertigkeiten: Werfen, Fangen, Passen, Schießen, Prellen, Dribbeln, Stoppen</li> <li>– Flugeigenschaften von Bällen und Spielgegenständen</li> <li>– grundlegende Spielregeln und Spielvariationen</li> <li>– Laufspiele: Platzwechselspiele und Platzsuchspiele, Staffelspiele</li> <li>– Kleine Spiele, Mini-Sportspiele</li> <li>– Spielreihen zur Vorbereitung auf große Sportspiele</li> <li>– Spiel-/Übungsbezeichnungen und Materialeigenschaften</li> </ul>		

### Spielen mit Schläger

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– über grundlegende Spieldauer beim Spielen mit einem Schläger verfügen	
	– Unterhandschläge mit Vorhand und Rückhand ausführen	– Vor- und Rückhand zum zielgerichteten Schlagen anwenden
	– Hand-Auge-Koordination durch Hochhalten und Volleyspielen mit unterschiedlichen Schlägern und Spielgegenständen verbessern	
	– Annehmen, Passen, Führen, Schlagen, Schießen in Übungs- und Spielsituationen anwenden	– Annehmen, Passen, Führen, Dribbeln, Schlagen, Schießen variabel in Spiel- und Übungsformaten umsetzen
	– Spielgedanken erfassen – über kooperierende Spielfähigkeit verfügen	– taktische Verhaltensweisen nutzen – Stärken und Schwächen des sportlichen Gegners erkennen und für den eigenen Spielerfolg berücksichtigen sowie angemessen nutzen
	– Floorball in der Mixed-Variante spielen	
	– Street Racket-Varianten spielen	
sportbezogene soziale Kompetenz	– kooperierend und konkurrierend fair spielen und kommunizieren	
		– Spielvarianten finden
		– ausgewählte Spiele nach Vorgabe organisieren und leiten
	– Stärken und Schwächen anderer tolerieren	
	– Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren	
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Spielregeln einhalten und verletzungsgefährdendes Verhalten vermeiden	– Verletzungsrisiken einschätzen und eigene Spielweise anpassen
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– wesentliche Strukturmerkmale der Spielfertigkeiten mit Schläger: Tippen, Passen, Stoppen, Führen, Dribbeln, Schlagen, Schießen</li> <li>– taktische Verhaltensweisen: 1:1, 2:2, Überzahl, Unterzahl</li> <li>– grundlegende Spielregeln und Spielvariationen</li> <li>– Material- und Geräteeigenschaften</li> <li>– Flugeigenschaften von Bällen und Spielgegenständen</li> <li>– Mannschaftsspiel Floorball: Regeln, Techniken, Taktiken</li> <li>– Rückschlagspiel Street-Racket (ggf. Goba, Tischtennis, Tennis, Badminton)</li> </ul>		

**Tanzen und Darstellen**

	<b>Schuleingangsphase</b>	<b>Schuljahrgänge 3 und 4</b>
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– über tänzerische aerobe Ausdauerfähigkeit verfügen	
	– Puls der Musik erkennen, Rhythmen unterscheiden und ohne oder mit Handgerät in Bewegung umsetzen	
	– einfache Tanzlieder mit- und nachgestalten	
	– sich an Raum, Rhythmus, Partnerin/Partner bzw. Gruppe orientieren	– Aufstellungsformen, Richtungen und Raumwege umsetzen und als Stilmittel sowie Ausdrucksform einzeln sowie in Kleingruppen variieren
	– Körpertechniken erproben und nach Vorgabe rhythmisch ausführen	– Körpertechniken miteinander kombinieren und tänzerisch umsetzen
	– Aerobic-Grundschrirte nach Vorgabe nachvollziehen	– vorgegebene Kombinationen von Aerobic-Grundschrirten ausführen
	– verschiedene Rollen imitieren und Geföhlen mit eigenen Bewegungen Ausdruck verleihen	– den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z. B. Improvisationstanz)
		– in digitalen Medien recherchierte Tänze oder Choreografien nachvollziehen und präsentieren
sportbezogene soziale Kompetenz	– in der Gruppe sachlich miteinander kommunizieren und sich abgestimmt und rücksichtsvoll bewegen	– in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– Körper wahrnehmen, Selbstwirksamkeit empfinden und Selbstvertrauen entwickeln	– Bewegungsfantasie in Verbindung mit der Musikauswahl entwickeln, die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen, eigene Stärken oder Schwächen reflektieren
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Körpertechniken (Stehen, Gehen, Laufen, Drehen, Springen)</li> <li>– ggf. Gerätechniken (Kreisen, Schwingen, Durchschlagen, Werfen, Fangen, Prellen, Rollen auf dem Boden, Rollen auf dem Körper)</li> <li>– Handgeräte (Tuch, Seil, Reifen, Band, Ball, Diabolo, Poi)</li> <li>– Grundschrirte der Aerobic (March, Walk, Step Touch, Side to Side, Squat, Kick, Jump)</li> <li>– Aufstellungsformen (Linie, Reihe, Kreis, Gasse, Block, Pulk)</li> <li>– Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal)</li> <li>– Raumwege (am Ort, in der Fortbewegung, am Boden, in der Luft)</li> <li>– digitale Medien</li> </ul>		

## Rangeln und Kämpfen

	Schuleingangsphase	Schuljahrgänge 3 und 4
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– grundlegende Kraft- und Ausdauerfähigkeit im spielerischen Mit- und Gegeneinander entwickeln	
	– passive, halbaktive und aktive Verhaltensweisen bei Kampfübungen anwenden	
	– die Kraft angemessen einsetzen	– die Kraft dosieren und einteilen
	– einen Partner aus der Bankstellung in die Rückenlage drehen	
	– einen Gegner gezielt aus dem Gleichgewicht bringen und selbst im Gleichgewicht bleiben	– Bewegungen des Gegners beim Kämpfen wahrnehmen und flexibel darauf reagieren
	– Gegenstände oder einen Raum in Spielsituationen allein und in Gruppen verteidigen oder erobern	– in Spielsituationen und Mannschaftskämpfen erfolgsorientiert agieren
	– Zieh- und Schiebekämpfe absolvieren	
		– Raufballspiele in Kleingruppen bewältigen
sportbezogene soziale Kompetenz	– Absprachen bei Einzel- und Gruppenkämpfen treffen und reflektieren	– in Spielsituationen und Mannschaftskämpfen kooperatives Verhalten zielführend einsetzen
	– Regeln und Rituale einhalten, insbesondere die Stopp-Regel	
	– Stärken und Schwächen anderer tolerieren	
	– Emotionen in Kampfsituationen angemessen zeigen	– in Kampfsituationen Empathie zeigen und eigenes Handeln anpassen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– eigene Grenzen und die des Partners/Gegners akzeptieren	– Verletzungsrisiken einschätzen und berücksichtigen
	– Mut zeigen und Wagnisse in herausfordernden Situationen eingehen	
	– körperliche Nähe und direkten Körperkontakt erfahren und nach vereinbarten Regeln zulassen	
	– sich selbst beim Kräften messen realistisch einschätzen	
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– elementare Sicherheitsaspekte</li> <li>– verbotene Handlungen (Würgen, Hebeltechniken, Vollkontaktschläge, Tritte)</li> <li>– Regeln und Rituale</li> <li>– Kampfformen (Zieh- und Schiebekämpfe, Boden- und Gruppenkämpfe, Raufballkämpfe)</li> <li>– Tauziehen</li> <li>– kampftechnische Fertigkeiten (Greifen, Drehen, Wenden, Schieben, Ziehen)</li> <li>– grundlegende Kampf-Taktiken</li> <li>– Raufballspiele</li> </ul>		

## Bewegen im Wasser<sup>1</sup>

	Schuleingangsphase <sup>1</sup>	Schuljahrgänge 3 und 4 <sup>1</sup>
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	– vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und im Wasser nutzen	
	– zur Stabilisierung in Rückenlage schweben	
	– die Grundfertigkeiten Gleiten, Tauchen, Atmen, Springen, Rollen, Drehen und Fortbewegen im Wasser beherrschen	
	– Strecksprung, Paketsprung, Kopfsprung ins tiefe Wasser ausführen	
	– einen Gegenstand aus ca. 2 m Tiefe ertauchen	
	– mit wenigen Tauchzügen 8 m Streckentauchen	
	– den Schulschwimmpass des Landes Sachsen-Anhalt in der 4. Niveaustufe erreichen: 15 Minuten ausdauernd schwimmen eine Schwimmtechnik über 200 m sicher anwenden eine zweite Schwimmlage beherrschen	
	– ohne Festhalten von der Bauch- in die Rückenlage und zurück wechseln	
	– das Wasser über den Beckenrand selbstständig verlassen	
	sportbezogene soziale Kompetenz	– sich am und im Wasser rücksichtsvoll und fair verhalten
– in Spiel- und Staffelformen kooperieren		
sportbezogene internal-personale Kompetenz	– das Bewegen im Wasser freudvoll erleben	
	– einfache Maßnahmen der Selbstrettung kennen und beherrschen	
	– das Wasser und seine Eigenschaften bewusst wahrnehmen und nutzen	
	– Baderegeln einhalten, Gefahrenquellen kennen und Gefährdungen vermeiden	
	– Hygieneregeln umsetzen	
<b>Grundlegende Wissensbestände</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– wesentliche Strukturmerkmale der schwimmerischen Fertigkeiten: Armbewegung, Beinbewegung, Atmung, Gleitphase, Fußsprung, Kopfsprung, Tauchhaltung</li> <li>– Bezeichnungen von Schwimmtechniken und Schwimm-lagen (Brustschwimmbewegung, Wechselschlagbewegung, Bauchlage, Rückenlage)</li> <li>– Materialbezeichnungen und -eigenschaften</li> <li>– Bade- und Hygieneregeln für Hallenbäder und Badegewässer</li> <li>– Hilfs- und Rettungsmaßnahmen</li> </ul>		

<sup>1</sup> Umsetzung einmal im Verlauf der Grundschulzeit; i. d. R. im 2. oder 3. Schuljahrgang; gemäß jeweils geltendem RdErl. zum Schwimmunterricht