

Schulinternes Sportfachcurriculum

der Grundschule

Nobiskrug

evaluiert und aktualisiert am 16.09.2025

Inhaltsverzeichnis

Unterricht	3
Spielen	3
Turnen	4
Laufen, Springen, Werfen	5
Schwimmen	6
Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen	7
Raufen und Ringen	8
Rollen, Gleiten, Fahren	9
Fachliche Projekte, Wettbewerbe, Nutzung außerschulischer Lernorte	10
Fachsprache	10
Leistungsbewertung	10
Fördern und Fordern	11
Hilfsmittel und Medien -Lernen mit digitalen Medien / Medienkompetenz	11
Anleitungen	11
Überprüfung des SFC und Weiterentwicklung der Lehrkräfte	12

Spielen				
Kompetenzen *	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
SuS				
- kennen vielfältige Grundformen der Sportspiele - kooperieren im Spiel - leisten ihren Spielbeitrag im Mit- und Gegeneinander	- Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten - miteinander auf überschaubaren Spielfeldern in kleinen Mannschaften spielen	- komplexere Spiele und Regeln - variantenreiche und kreative Spielideen - mit- und gegeneinander spielen	- Merkball - Hase im Kohl - Affenhospital - Feuer, Wasser, Blitz - Mc Donald's - Memory / Puzzlelauf - Laufbingo - Klammernklau - Kegelball -Umzieh-abwerfen - Stationsübungen zum Umgang mit dem Ball	<u>Ergänzungen zu den Spielen aus der Eingangsphase:</u> - Völkerball (verschiedene Varianten) - Gerätebrennball - Turmball - 5er, 7er, 10er-Ball
- beherrschen einfache Ballfertigkeiten - Üben und reflektieren grundlegende Spieltaktiken - gestalten sportspielübergreifende Ballspiele	<u>Sportspielübergreifende Technik:</u> - Werfen - Fangen - Prellen / Dribbeln - einen Schlägere benutzen <u>Sportspielübergreifende Taktik:</u> - Ziele treffen - Zusammenspielen - sich positionieren, anbieten und orientieren			
- Erwerben grundlegende Kenntnisse zu Strukturen und sportspielen	- einfache Spielregeln und Spielidee	- grundlegende Spielidee der Torwurfspiele, der Torschuss-spiele, der Rückschlagspiele		
- kennen festgelegte Regeln und entwickeln die Bereitschaft, danach zu handeln - gestalten Regeln zu Spielideen	- Fairplay - Spiele mit und ohne Schiedsrichtertätigkeit längere Zeit spielen - Entwickeln eigener Spielidee nach konkreten Vorlagen			
- kommunizieren eigener Spielideen und argumentieren zu Lösungen bei Störungen				
- halten sich fit durch das Spielen - erwerben sportspielübergreifende koordinative und konditionelle Fähigkeiten - zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz im Spiel	- Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten zur Orientierung auf dem Spielfeld und zur Kopplung von Bewegungshandlungen - Übungen und Spielformen mit vielseitigen Spielgeräten zur Verbesserung der Wurf-, Schuss-, Schlagkraft, der Ausdauer und Schnelligkeit			

Turnen				
Kompetenzen * SuS	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
- gestalten und üben turntechnischer Grundtätigkeiten - nehmen neue und ungewohnte Körperpositionen ein - reflektieren die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers - zeigen die Bereitschaft, turnerische Handlungen nachzuvollziehen	- Schwingen, Hangeln, Klettern, Balancieren, Rollen, Springen, Fliegen, Drehen und Stützen in Gerätelandschaften - Kombination von Bewegungen und Veränderungen der Körperlage im Raum		- Stationsarbeit zu Rolle vw, balancieren auf Bänken etc. - Zirkeltraining mit Übungen wie „Schubkarre“, Balancepads etc.	- Gerätelandschaft - Bewegungs-landschaft
- können Körperspannung halten -erlernen und präsentieren erste turnerische Fähigkeiten in der Grobform - beherrschen die Kopfsteuerung beim Rollen und Drehen - kennen erste Übungskombinationen, die sie bei Wettkämpfen zeigen	- Rollenbewegungen - Stütz- und Haltebewegungen - Sprungbewegung - Übungen zur Körperspannung - Sprunggewöhnung am Minitrampolin	- funktionales Stützen an unterschiedlichen Geräten und am Boden - Absprung von einem Sprungbrett - Sprungbewegungen am Minitrampolin - Körperkontrolle im Flug	- Anlauftraining auf einer Linie - Ein- und Absprung in und vom Minitrampolin üben z.B. auf eine Mattenberg	
- kooperieren beim Turnen	- Übungen zur Körperspannung zu zweit	- Partnerakrobatik und zugehörige Regeln	- „Schubkarre fahren“ - Stationen zu Stützen und Hängen - einfache akrobatische Elemente wie zum Beispiel auf einem Bein stehen (bis hin zur Standwaage)	- ähnlich Eingangsphase - Partner- und Gruppenakrobatik an Stationen
	- Abenteuer- und Erlebnisturnen - Rücksichtnahme beim gemeinsamen Turnen - einfache Formen der Bewegungsbegleitung - Gleichgewichtshilfe durch den Partner			
- kommunizieren beim Auf- und Abbau - kennen den sachgerechten Umgang mit unterschiedlichen Turngeräten	- Transport von Turngeräten - Geräteaufbauen nach Plänen - Sicherheit beim Turnen mit Geräten			
- halten sich fit mit und durch Turnen - erwerben koordinative und konditionelle Fähigkeiten durch und für das Turnen - zeigen Anstrengungsbereitschaft und Konzentration beim Turnen	- spielerische Übungen zur Verbesserung turnerischer Grundlagen, insbesondere des Gleichgewichtes, der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit -spielerische Übungen zur Verbesserung der Körperspannung, sowie der Stütz-, Halte und Sprungkraft		- Linientick - Spiegeltick	- Plankfußball

Laufen, Springen, Werfen				
Kompetenzen *	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
SuS				
- erlernen und üben vielfältiger leichtathletischer Grundformen	- Lauf, Sprung und Wurf in variierenden Bewegungssituationen - vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurfarten - Lauf, Sprung und Wurf im Freien		Techniken für Sprung, Lauf und Wurf ausarbeiten Zur Übung können Spiele wie Herr Fischer, Laufmemory, Zielwerfen, Dosenwerfen, Ringe werfen genutzt werden BJS und Lauftag	
	- Stand- und Schrittweitsprung - ausdauerndes und schnelles Laufen	- in die Höhe springen - Schlagwurf - Staffeln laufen		
- nehmen Wettkampfformen und Herausforderungen an - entwickeln ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten - kooperieren bei Wettkämpfen und verarbeiten Sieg und Niederlage angemessen	- spielerische Wettkampfformen - relativierte Leistungsvergleiche - respektvolles Wettkämpfen			
- können sicher und sachgerecht mit Geräten umgehen - verhalten sich sicherheitsbewusst	- sachgerechter Geräteumgang - Herstellung und Nutzung von leichtathletischen Aufbauten			
- halten sich fit durch Laufen, Springen, Werfen - zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz	- leichtathletische Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit - leichtathletische Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Schnelligkeit und Ausdauer			

Schwimmen <i>Der Schwimmunterricht findet in Jahrgangsstufe 3 einmal wöchentlich (bei höherer Jahrgangsstärke im wöchentlichen Wechsel) zweistündig im Rendsburger Hallen- oder Freibad statt.</i>				
Kompetenzen *	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
SuS				
- setzen sich mit dem Element Wasser fähigkeitsorientiert auseinander	- Wassergewöhnung - Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser. - Auftriebs- und Lageübungen		- Toter Mann - Seestern - unter Wasser zahlen raten - ins Wasser pusten - ticken im Wasser	
- erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens - können Arm- Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden - Können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit- und Rückenlage	Wasserbewältigung: - Schweben, Tauchen, Atmen, Gleiten und Springen- Übungen Übungen zu Antriebsbewegungen: - sichere Schwimmbewegungen in optimaler Wasserlage in flachem und tiefem Wasser - Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille		- einen Partner im Wasser schieben und ziehen - Übungen zur Schwimmbewegungen der Arme und Beine mit Poolnudel, Schwimmbrett, Pullboy - durch Ringe tauche, durch die Beine eines Partners / Partnerin tauchen	
-beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik in der Grobform	- Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel - Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage - zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel im tiefen Wasser in Rücken- oder Bauchlage		- beidbeinig mit den Füßen voran vom Beckenrand springen	
- wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist - wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen (im Schwimmbad) an - stellen Sicherheit in und am Wasser her	- Bade- und Schwimmregeln		- Körperhygiene - Benehmen in der Schwimmhalle und während des Schwimmunterrichtes	
- halten sich fit durch Schwimmen - zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser	- ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken - wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken			

Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen				
Kompetenzen *	Inhalt	Inhalt	Konkretisierung	Konkretisierung
SuS	Eingangsphase	Jahrgangsstufe 3/4	Eingangsphase	Jahrgangsstufe 3/4
- erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen - nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um	- Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik - gehen, federn, hüpfen, springen, laufen, drehen und schwingen - Bewegungsgestaltung mit Handgeräten		- Rhythmuslauf - Herr Fischer - Hoppserlauf	- Taktwalk
- können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen - können mittanzen und vortanzen - gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten	- Seilspringen		- Seilspringprüfung mit verschiedenen Sprüngen	Teilnahme „Skipping Hearts“
	- Kindertänze	- traditionelle und moderne Tänze	- Stopptanz - Fliegerlied, rotes Pferd - tanzen mit Tüchern	- Standardtanz - ganze Tänze einstudieren
- gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen - kommunizieren und kooperieren miteinander	- Bewegungslieder und einfache Tänze - produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung - eigene Bewegungskompositionen			
	- Reproduzieren	- Umgestalten		
- halten sich fit durch rhythmische Bewegungen	- Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit - Kopplung, Orientierung und Teilbewegung im Raum - ausdauerndes Tanzen			

Raufen und Ringen				
Kompetenzen *	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
SuS				
- verfügen über motorische und affektive Grundlagen im Raufen und Ringen -bewältigen die psychischen Anforderungen beim Raufen und Ringen	-Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht - Körperkontakt und Vertrauensspiele - Respekt und Grenzen		Übungen während „KSH“	- wichtige Regeln für das Ringen und Raufen gemeinsam ausarbeiten und festlegen
- wenden grundlegende Fertigkeiten des Raufens und Ringens an	- schieben, ziehen, rollen, drehen - Übungen und Spielformen mit indirektem und direktem Körperkontakt mit dem Partner oder der Partnerin oder in der Gruppe - Wettbewerbsform			- ein faires Miteinander gestalten
- kennen die Bedeutung von Regeln und Ritualen - halten Regeln beim Raufen und Ringen ein und reflektieren diese - wenden Rituale an - gehen mit Sieg oder Niederlage angemessen um	- Stopp- Regel - Begrüßungsrituale und Abläufe des Raufens und Ringens - Übungen zum regelkonformen und fairen Raufen und Ringen			- Übungen mit einem Partner oder einer Partnerin zum Wegschieben und Ziehen auf einer dicken Matte - Stützübungen zu zweit auf einer Matte
- halten sich durch Raufen und Ringen fit - können ihren Körper koordiniert einsetzen - aktivieren ausdauernd ihre Kräfte	- Übungen und Spielformen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten			-Abrollen und Drehen auf einer dicken Matte üben - Übungen während „KSH“

Rollen, Gleiten, Fahren				
Kompetenzen *	Inhalt Eingangsphase	Inhalt Jahrgangsstufe 3/4	Konkretisierung Eingangsphase	Konkretisierung Jahrgangsstufe 3/4
SuS				
- verfügen über motorische Grundlagen zur Regulation beim Rollen, Gleiten und Fahren - nutzen unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrgeräte - können sich mit verschiedenen Roll-, und Gleitgeräten in der Halle und im Freien fortbewegen.	- Übungen zur Bewältigung labiler Gleichgewichtssituationen - kennenlernen und erproben unterschiedlicher Geräte wie Rollbrett, Pedalo, teppichfiesen, Fahrrad, Gocard usw. -vielfältiges Bewegen in der Halle und im Freien	- bewegte Pause - Rollbrett-führerschein -Frühradfahren	- bewegte Pause - Frühradfahren - Fahrrad-führerschein - Übung/ Fahrradprüfung	
- erwerben Grundfähigkeiten des Rollens, Gleitens- und Fahrens - regulieren Körperschwerpunkt und Krafteinsatz und Geschwindigkeit	- Spiele und Übungen mit Roll- und Gleitgeräten zur Schulung der Körperspannung - vielfältige Geschicklichkeitsübungen und -spiele - Geschicklichkeitsparcours zum Anfahren, Steuern und Lenken, Ausweichen und Stoppen.			
- kennen Regeln zum Umgang mit Roll- und Gleitgeräten in der Halle und im Freien - reflektieren eingeführte Regeln und halten diese ein - schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein	- Regeln zum sachgerechten Umgang mit Roll- und Gleit- und Fahrgeräten - Rücksichtnahme in der Gruppe - verkehrssicheres Verhalten als Teilnehmerin und Teilnehmer im Straßenverkehr			
- helfen einander und kooperieren beim Rollen, Gleiten und Fahren	- Hilfestellungen - Gestaltung eines Parcours in Kleingruppen			
- halten sich fit durch Rollen und Gleiten - zeigen Anstrengungsbereitschaft und Ermüdungstoleranz	- Spielformen zum Rollen, Gleiten und Fahren zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit - Bewegungsangebote zum Rollen und Fahren längerer Strecken zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten, besonders der Kraft und der Ausdauer			

***Der Sportunterricht der Grundschule Nobiskrug fördert den Erwerb überfachlicher Kompetenzen wie Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz. Diese sind unter den o.g. Kompetenzen aufgelistet.**

Fachliche Projekte, Wettbewerbe, Nutzung außerschulischer Lernorte

- Schwimmunterricht in Jahrgangsstufe 3
- Bundesjugendspiele Leichtathletik Wettbewerb Kl. 1-4 auf dem Sportplatz Nobiskrug
- Lauftag „AOK Laufwunder“
- Bewegungsangebote und Förderung im angrenzenden Wald / Nobiskrüger Gehölz
- Tischtennisturnier / Training in Kooperation mit der Tischtennissparte des RTSV
- Projekt KSH „Selbstverteidigung“
- „Skipping Hearts“
- Handballaktionstag
- DFB-Mobil
- Teilnahme am Bewegungsprojekt „Schlau und Stark“
- Kooperation mit dem Rendsburger Basketballverein BBC, Anbieten einer BB-AG
- Projektwoche Zirkus alle vier Jahre

Fachsprache

Den SuS wird die übliche Fachsprache der jeweiligen Sportarten vermittelt.

Leistungsbewertung

Im Sportunterricht wird das Erreichen der Lernziele wie folgt überprüft:

- Messung von Zeiten und Weiten
- Vorführen bestimmter Techniken
- Bewertung von Spielsituationen in denen Spielverständnis, Spielfähigkeit, Fairness und Kommunikation geprüft werden.

Die Leistungsbewertung der einzelnen Einheiten setzt sich wie folgt zusammen:

- Sportmotorische Leistung
- Individuelle Entwicklung der sportmotorischen Leistung

- Soziale Gesichtspunkte (Fairness, Einhaltung von Regeln, Rücksichtnahme)

Aus den Noten für die einzelnen Einheiten wird die Zeugnisnote zusammengesetzt.

Fördern und Fordern

Gezieltes Beobachten der Kinder während des Sportunterrichtes in der Eingangsphase ist die Grundlage individueller Förder- und Fordermöglichkeiten.

Differenzierte Anforderungen bei den Aufgaben oder Übungen an Stationen werden dargeboten. Hier werden wir von Doppelbesetzungen und / oder der Schulsozialarbeit unterstützt.

In individuellen Gesprächen werden den Eltern außerschulische Ertüchtigungsmöglichkeiten nach den individuellen Fähigkeiten und Neigungen ihrer Kinder vorgeschlagen

Die **MOBAK- Testung** in Klasse 3 dient der Erfassung der motorischen Basiskompetenzen * unserer SuS.

Anhand der Ergebnisse werden individuelle Förder- oder Fordermöglichkeiten abgeleitet und ggf. Lernpläne geschrieben.

Hilfsmittel und Medien – Lernen mit digitalen Medien / Medienkompetenz

- Ein-Feld-Sporthalle mit üblicher Geräteausstattung
- Rasenplatz
- 100m Laufbahn
- Weitsprunggrube mit zwei Laufbahnen
- ca. 15 Fröhrradfahrräder
- Übliche Geräteausstattung mit Kleingeräten (Rollbretter, Medizinbälle, Staffelstäbe, Badmintonsets, Unihockeysets, Speedropes, Chiffontücher, etc.)
- Fahrräder zur Nutzung in der Sporthalle
- Nutzung des fußläufig erreichbaren Sportplatzes Nobiskrug
- Wald / Nobiskrüger Gehölz in direkter Nachbarschaft

Das Hauptmedium zur Kommunikation ist die Sprache.

Zur Vorbereitung und / oder Unterstützung des Sportunterrichts können die interaktiven Tafeln, die in jedem Klassenraum vorhanden sind, genutzt werden. (Bewegungsabläufe, Tänze, Schulungen, Tänze nach Musik, usw.)

Für den Aufbau von Stationen werden Bildkarten einzelner Geräte und Stationen genutzt.

Über die Anschaffung neuer Materialien entscheidet die Sport-Fachkonferenz.

Anleitungen

Eine Sammlung der Anleitungen zu den einzelnen Spielen und verschiedenen Stationsaufbauten befindet sich im Materialraum im Schrank des Fachs Sport.

Außerdem sammelt die Sportfachkonferenz auf der OPSH-Seite regelmäßig Ideen für kleine Sportspiele.

Überprüfung des SFC und Weiterentwicklung der Lehrkräfte

Die Sportlehrkräfte nehmen regelmäßig an Erste-Hilfe-Kursen und Fortbildungen teil.

Das schulinterne Fachcurriculum wird laufend evaluiert und aktualisiert.