

|          |                                                        |           |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>EINLEITUNG .....</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>2</b> | <b>DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG .....</b>                | <b>6</b>  |
| <b>3</b> | <b>DER LEHRPLAN FÜR DAS FACH SPORT .....</b>           | <b>7</b>  |
| 3.1      | Bewegungsfelder .....                                  | 7         |
| 3.2      | Pädagogische Perspektiven .....                        | 7         |
| 3.3      | Kompetenzen .....                                      | 8         |
| <b>4</b> | <b>PRAXIS .....</b>                                    | <b>10</b> |
| 4.1      | Bewegen an Geräten .....                               | 10        |
| 4.2      | Darstellen, Gestalten, Tanzen .....                    | 12        |
| 4.3      | Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit verbessern ..... | 14        |
| 4.4      | Laufen, Springen und Werfen .....                      | 18        |
| 4.5      | Ringens, Raufens und Kämpfens .....                    | 22        |
| 4.6      | Rollen, Gleiten und Fahren .....                       | 24        |
| 4.7      | Spielen .....                                          | 26        |
| 4.8      | Fitnessstudio Klassenraum .....                        | 30        |
| 4.8.1    | Kräftigungsübungen ohne Hilfsmittel .....              | 31        |
| 4.8.2    | Kräftigungsübungen zu zweit .....                      | 31        |
| 4.8.3    | Kräftigungsübungen mit dem Stuhl .....                 | 32        |
| 4.8.4    | Kräftigungsübungen mit dem Tisch .....                 | 32        |
| 4.8.5    | Kräftigungsübungen mit dem Schulranzen .....           | 33        |
| 4.9      | Sportliche Hausaufgaben .....                          | 33        |
| 4.9.1    | Bewegen an Geräten .....                               | 33        |
| 4.9.2    | Darstellen, Gestalten, Tanzen .....                    | 34        |
| 4.9.3    | Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit verbessern ..... | 34        |
| 4.9.4    | Laufen, Springen und Werfen .....                      | 34        |
| 4.9.5    | Ringens, Raufens und Kämpfens .....                    | 35        |
| 4.9.6    | Rollen, Gleiten, Fahren .....                          | 35        |
| 4.9.7    | Spielen .....                                          | 35        |
| 4.10     | Stille – ein fächerübergreifendes Projekt .....        | 36        |
| 4.10.1   | Klangreise zur inneren Stille .....                    | 37        |
| 4.10.2   | Entspannen mit Drache Silenzio .....                   | 38        |
| 4.10.3   | Gefühlsmalerei .....                                   | 39        |

LITERATURVERZEICHNIS ..... 40

ANHANG ..... 42