|  |
| --- |
| Jahresplanung |
| Schuljahr 2021/2022 |
| **Bewegung und Sport**  **4. Klasse**  **Name** |

**Verteilung der Unterrichtsstunden auf die Lernbereiche (2 BSP Stunden pro Woche)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sept.** | **Okt.** | **Nov.** | **Dez.** | **Jän.** | **Feb.** | **März** | **April** | **Mai** | **Juni** | **Gesamtwochen Stundenanzahl** |
| **Motorische Grundlagen** | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| **Spielen** | 3 | 4 | 0 | 6 | 2 | 2 | 6 | 0 | 0 | 2 | 25 |
| **Leisten** | 4 | 4 | 8 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 46 |
| **Wahrnehmen und Gestalten** | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 16 |
| **Gesund leben** | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 | 18 |
| **Erleben und Wagen** | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **September** | | | | |
| **SW** | **Woche** | **Wochenthema** | **Lernziele/Kompetenzen** | **koordinative/konditionelle Fähigkeiten** |
| **1** | **07.09. – 11. 09.** | **Ballspiele** (Motorische Grundlagen, Spielen)  Ballschulung, Werfen und Fangen. | Die SuS können werfen, fangen und zielen.  Die SuS können auf Signale schnell reagieren, haben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten für einfache Spiele erworben und können diese anwenden. | Kraft, Auge-Hand-Koordination, Geschicklichkeit, Reaktion, Beweglichkeit |
| **2** | **14.09. – 18.09.** | **Reck** (Motorische Grundlagen, Leisten)  Schwingen, Sprung in den Stütz, Unterschwung | Die SuS versuchen ihre Körperspannung und Stützkraft zu verbessern. | Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit |
| **3** | **21.09. – 25.09.** | **Spielestunden** | Die SuS verstehen die Grundidee anspruchsvollerer Spiele und können regelkonform spielen. | Reaktion, Ausdauer |
| **4** | **28.09. – 02.10.** | **Gerätelandschaft** (Leisten, Erleben und Wagen, Motorische Grundlagen)  Leiter, Taue, Bänke, Bälle, Reifen, Sprossenwände, Reck, Matten, Barren, Klettergerüst | Die SuS können Bewegungsrhythmen aufnehmen, umsetzen können und auf Signale schnell reagieren (Motorische Grundlagen).  Die SuS können einfache Bewegungsformen am Boden und an Geräten (zB Balancieren, Stützen, Schwingen) ausführen (Leisten).  Die SuS haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lassen sich einzeln und gemeinsam auf neue ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungserfahrungen ein (Erleben und Wagen).  Die SuS versuchen sich bei schwierigen Aufgaben zu überwinden und finden Lösungen, um den Parcours zu meistern. | Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer |
| **Oktober** | | | | |
| **5** | **05.10. – 09.10.** | **Laufspiele** (Motorische Grundlagen, Spielen und Leisten)  Fangspiele, Staffellauf (Nummernwettlauf, Staffellauf mit Zahlenkarten und Würfel, ..) | Die SuS können auf Signale schnell reagieren und agieren. Sie können verschiedene Bewegungsformen des Laufens ausführen. | Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit |
| **6** | **12.10 – 16.10.** | **Volleyball** | Die SuS sollen die Grundlagen mit dem Umgang des Volleyballs erlernen. | Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Reaktion, Kraft |
| **7** | **19.10. – 23.10.** | **Ausdauertraining** (Motorische Grundlagen, Leisten)  Dauer-, Staffellauf, Zeit stoppen, Lauf- und Fangspiele  Als Standard beim Dauerlauf gilt die Richtlinie Anzahl der Lebensjahre in Minuten laufen zu können. | Die SuS können sich ausdauernd bewegen. | Reaktion, Ausdauer |
| **8** | **26.10. – 01.11.** | **Herbstferien**  26. 10. Nationalfeiertag | | |
| **November** | | | | |
| **9** | **02.11. – 06.11.** | **Schwimmtraining**  Brustschwimmen, Rückenschwimmen  Schwimmstile und Technik verbessern | Die SuS sollen versuchen ihre Schwimmtechniken verbessern. | Ausdauer, Koordination, Kraft |
| **10** | **09.11. – 13.11.** | **Die Rolle vorwärts und rückwärts**  gezielte Aufwärmübungen  Es wird geachtet auf richtiges Abrollen und auf den richtigen Stand. Zu Beginn kann auch die Rolle aus einer Erhöhung durchgeführt werden. | Die SuS beherrschen dadurch einfache Übungen des Bodenturnens. | Gleichgewicht, Beweglichkeit |
| **11** | **16.11. – 20.11.** | **Lauf-ABC** (Motorische Grundlagen, Leisten)  Pendellauf, Hopserlauf, Überkreuzen (seitwärts, vorwärts, Seitgalopp, usw.  **Selbst- und Partnermassage** (Wahrnehmen und Gestalten, Gesund leben) | Die Koordination, Ausdauer und Geschicklichkeit stehen im Fokus.  Die SuS lernen sich entspannen zu können und zur Ruhe zu kommen. | Ausdauer, Geschicklichkeit |
| **12** | **23.11. – 27.11.** | **Körperhaltung**, **Körperspannung**  **Kopf- und Handstand** | Die SuS können ihren Körper bewusst wahrnehmen und können die Körperhaltung positiv beeinflussen.  Die SuS können genug Körperspannung aufbauen und Kraft aufbringen, um sich im Kopf- bzw. Handstand halten zu können.  Die SuS überwinden sich in den Kopf- bzw. Handstand aufzuschwingen. | Kraft |
| **Dezember** | | | | |
| **13** | **30.11. – 04.12.** | **Basketball** (Motorische Grundlagen, Spielen, Wahrnehmen und Gestalten)  Prellen üben (am Platz, Hand wechseln, in Bewegung durch den Turnsaal, Slalom, …) | Die SuS sammeln Erfahrungen mit unterschiedlichen Spielgeräten (Basketball).  Sie erwerben und trainieren verschiedene Techniken, Fertigkeiten, die für das Spiel benötigt werden (Prellen, Werfen, Fangen). | Hand-Auge-Koordination, Geschicklichkeit |
| **14** | **07.12. – 11.12.** | **Zirkeltraining** (Motorische Grundlagen, Leisten)  mit einem Partner (Wettkampfcharakter, wichtig ist dabei, dass Kinder mit ungefähr gleichem Leistungsniveau zusammengehen)  Kräftigungsübungen (Medizinball, Thera-band, Springseil, usw.) | Die SuS verfügen über eine altersgemäße Fitness.  Die SuS motivieren sich gegenseitig.  Kraft und Ausdauer der SuS sollen gefördert werden. | Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit |
| **15** | **14.12. – 18.12.** | **Völkerball**  Es werden auch Varianten eingebaut (Freilaufen, Freischießen usw.) | Die SuS können sich auf Mit- und GegenspielerInnen einstellen, halten Spielregeln ein und spielen fair. | Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktion, Ausdauer |
| **16** | **21.12. – 23.12.** | **Weihnachtsspielstunde** | Die SuS halten vereinbarte Spielregeln ein. | Ausdauer |
| **17** | **24.12. – 03.01** | **Weihnachtsferien** | | |
| **Jänner** | | | | |
| **18** | **04.01. – 08.01** | **Eislaufen**  Jedes Kind muss Handschuhe, einen Helm oder zumindestens eine Haube tragen. (Gesund leben)  Es werden Spiele und Übungen eingebaut, aber die SuS sollen auch die Möglichkeit erhalten alleine und selbstständig fahren zu können. | Die SuS üben das sichere Bremsen.  Fortgeschrittene SuS erhalten Übungen wie Rückwärtsfahren, Übersteigen usw. | Ausdauer, Geschicklichkeit |
| **19** | **11.01 – 15.01.** | **Tanzen**  Es wird gemeinsam mit den SuS eine einfache Choreografie erlernt.  Die SuS bewegen sich frei zu Musik und können versuchen zu improvisieren | Die SuS können einfache Tanzschritte ausführen und sich frei zur Musik bewegen. | Beweglichkeit, Rhythmisierung |
| **20** | **18.01. – 22.01.** | **Sprünge am Bock** | Die SuS erwerben Fertigkeiten des Boden- und Geräteturnens zB Aufknien und Mutsprung, Aufhocken und Strecksprung, Hockwende, allenfalls Hocke und Grätsche | Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft |
| **21** | **25.01. – 29.01** | **alternative Sportgeräte** (Motorische Grundlagen, Spielen, Wahrnehmen und Gestalten)  Zeitungen, Bierdeckel, Luftballons | Die SuS sollen mit unterschiedlichen Gegenständen Bewegungserfahrungen sammeln.  Sie sollen mögliche Bewegungsformen mit den Gegenständen herausfinden (allein oder in der Gruppe). | Geschicklichkeit, Reaktion |
| **Februar** | | | | |
| **22** | **30.01 – 07.02** | **Semesterferien** | | |
| **23** | **08.02. – 12.02.** | **Übungen mit dem Springseil**  beidbeinig, einbeinig, überkreuzen, Partnerübungen  schwingendes Langseil durchlaufen | Im Bereich der gymnastischen Bewegungsformen Grundfertigkeiten erwerben.  Die SuS sollen die Ausdauerfähigkeit verbessern. | Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit, Kraft |
| **24** | **15.02 – 19.02.** | **Rad**  Bei der Ausführung ist auf Stützkraft und Körperspannung zu achten.  Körperhaltung | Die SuS können grundlegende Übungen des Bodenturnens.  Sie können die nötige Stützkraft aufbauen, verfügen über eine ausreichende Körperspannung und bringen den Mut auf, ein Rad zu schlagen. | Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit |
| **25** | **22.02. – 26.02.** | **Werfen und Zielen** (Motorische Grundlagen, Leisten, Spielen) | Die SuS sollen in und auf verschiedene Ziele werfen.  Die SuS sammeln Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Materialien.  Die SuS erwerben und verbessern technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten. | Hand-Auge-Koordination, Kraft, Geschicklichkeit |
| **März** | | | | |
| **26** | **01.03. – 05.03.** | **Spiele mit dem Ball** (Motorische Grundlagen, Spielen)  Völkerball, Königsball, Merkball, Brennball, Ball über die Schnur  Körperhaltung | Die SuS sollen ein Spielrepertoire erwerben und dabei ein vielseitiges Spielvermögen entwickeln können.  Die SuS kennen die Merkmale von fairem/unfairem Verhalten auch in komplexeren Spielen und spielen fair miteinander. | Reaktionsfähigkeit, Auge-Hand Koordination |
| **27** | **08.03. – 12.03.** | **Dauerlauf, Staffelspiele** (Motorische Grundlagen, Leisten, Spielen)  Puls fühlen | Die SuS sollen Ausdauer erwerben.  Die SuS können schnell, ausdauernd, mit Richtungsänderungen und Orientierungsanforderungen laufen.  Die SuS können mittlere Distanzen in gleichmäßigem Tempo zurücklegen. Sie verfügen über Tempogefühl und Durchhaltewillen. | Ausdauer, Schnelligkeit |
| **28** | **15.03. – 19.03.** | **Federball bzw. Badminton**  Richtiges Halten des Schlägers, Gewöhnungsübungen mit Ball und Schläger, Ball in die Höhe spielen (zuerst im Stehen dann während des Gehens), Partnerübungen  Partnermassage | Die SuS erwerben technische Fertigkeiten und Fähigkeiten.  Das Spielrepertoire der SuS wird ausgebaut und ein vielseitiges Spielkönnen wird entwickelt. | Reaktion, Auge-Hand-Koordination, Ausdauer, Reaktion |
| **29** | **22.03. – 26.03.** | **Kasten**  Aufknien, Hockwende, Aufhocken | Die SuS verfügen über grundlegende Fertigkeiten zB Aufknien und Mutsprung, Aufhocken und Strecksprung, Hochwende | Kraft |
| **30** | **27.03. – 05.04.** | **Osterferien** | | |
| **April** | | | | |
| **31** | **06.04. – 09.04.** | **Wiederholung Kopf- und Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts** (Motorische Grundlagen, Leisten, Erleben und Wagen) | Die SuS sollen die Möglichkeit erhalten ihre Fertigkeiten in diesen Übungen zu verbessern. | Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht |
| **32** | **12.04. – 16.04.** | **60-Meter-Lauf** (Motorische Grundlagen, Leisten)  Aufwärmübungen, dieser Lauf erfolgt am Sportplatz | Die SuS sollen versuchen die Läufe unter höchster Geschwindigkeit auszuführen. | Schnelligkeit |
| **33** | **19.04. – 23.04.** | **Weitsprung**  Aufwärmübungen, erfolgt am Sportplatz (Sandgrube) | Die SuS sollen mit Anlauf in die Weite springen. Bei den Sprüngen ist auf sicheres Landen zu achten. | Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit |
| **34** | **26.04. – 30.04.** | **Weitwurf** (Motorische Grundlagen, Leisten)  richtiger Stand (Links- und Rechtshänder) Kraft einsetzen, die Wurfabfolge | Die SuS sollen möglichst weit schießen. | Kraft, Koordination |
| **Mai** | | | | |
| **35** | **03.05. – 07.05.** | **Zirkuskünste** (Motorische Grundlagen, Erleben und Wagen)  Teller balancieren, Balance-boards, Pedalos, Stelzen, Einrad, Jonglieren | Die SuS erhalten die Möglichkeit Zirkuskünste zu erproben, zu erfahren und anzuwenden. | Gleichgewicht, Auge-Hand-Koordination, Reaktion, Geschicklichkeit |
| **36** | **10.05. – 14.05.** | **Übungen mit den Tauen**  Zielschwingen, vom Kasten abschwingen, über ein Hindernis schwingen, bis zu einer Markierung hochklettern (Klettertechnik), Schwingen und mit den Füßen etwas transportieren | Die SuS beherrschen die freien Bewegungsformen des Schaukelns, Schwingens, Hangelns und Kletterns. sicher. | Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht |
| **37** | **17.05. – 21.05.** | **Gleichgewichts- und Koordinationsübungen** (Motorische Grundlagen, Gesund leben, Wahrnehmen und Gestalten)  prellen eines Balls innerhalb eines Reifen oder auf einer Langbank und gleichzeitig laufen  verschiedene Parcours zum Balancieren: Seile, auf einem Medizinball stehen, Balance-boards, Schwebebalken, Baren, Langbank mit Turnstäben darunter | Die SuS sollen statische und dynamische Gleichgewichtsanforderungen erfüllen.  Die SuS sollen lernen ihren Köper bewusst wahrzunehmen und entwickeln ein Gefühl für das Halten des Gleichgewichts. | Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Reaktion  22. – 24. Pfingstferien |
| **38** | **25.05. 28.05.** | **Übungen mit den Ringen** (Leisten, Erleben und Wagen)  Ringe sollten schulterhoch sein  Stütz, Überrollen vorwärts/rückwärts, Schaukeln, Beinwaage, Dehnungsübungen  Schwingen (dabei Füße anziehen, abspringen, einen Ball oder Ring transportieren) | Die SuS lernen freie Bewegungsformen des Hängens und Hangelns kennen.  Die SuS sollen den richtigen Haltegriff anwenden und Einsichten in Schwungtechniken bekommen.  Die SuS können unbekannte Raumlagen wahrnehmen, neue Körpererfahrungen im Bereich Schwerkraft, Fliehkraft sammeln.  Die SuS lernen freie Bewegungsformen des Schaukelns und Schwingens zu beherrschen. | Kraft, Geschicklichkeit |
| **Juni** | | | | |
| **39** | **31.05. – 04.06.** | **Dauerlauf** (Motorische Grundlagen, Leisten) | Die SuS können sich ausdauernd bewe-gen. | Ausdauer |
| **40** | **07.06. – 11.06.** | **Klettern** (Motorische Grundlagen, Leisten, Gesund leben, Erleben und Wagen)  an der Sprossenwand, an den Stangen, an der Gitterleiter | Die SuS lassen sich auf neue und unbekannte Situationen ein und versuchen dabei, Grenzen zu erfahren, aufzuspüren und bewältigen zu können. | Kraft, Ausdauer |
| **41** | **14.06. – 18.06.** | **Gemeinschaftliche Spiele und Übungen** (Erleben und Wagen, Gesund leben)  gemeinschaftliches Lösen von Bewegungsaufgaben  z.B. Rücken-an-Rücken Aufstehen, Gordischer Knoten | Die SuS sollen sich auf auf das Verhalten anderer einstellen, ihnen vertrauen und Verantwortung übernehmen können. | Geschicklichkeit |
| **42** | **21.06. – 25.06.** | **Wunsch-Spielestunden**  Die SuS dürfen aus den bereits bekannten Spielen ihr Lieblingsspiel auf einen Zettel schreiben. Aus diesen werden dann einige Spiele gezogen. |  |  |
| **43** | **28.06. – 02.07** | **letzte Schulwoche: Wandertag** | | |