

Fachcurriculum Fit&Stark

Klasse 1-4

Stand: 01.07.2025

Gliederung

Themen	Seite
Themenbereiche Klassenstufen 1-2	S. 2
Themenbereiche Klassenstufen 3-4	S. 3

An der Klaus-Groth-Schule Husum mit Außenstelle Schobüll begleiten wir unsere Schülerinnen und Schüler mit dem schuleigenen Unterrichtsfach Fit&Stark durch die Grundschulzeit. Über zwei Schuljahre – optional auch in Klasse 3/4 - fördern wir gezielt das körperliche, emotionale und soziale Wohlbefinden der Kinder.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie Gefühle erkennen und benennen, gesunde Ernährung, Körperwahrnehmung, Entspannung, Selbstwahrnehmung und Sozialverhalten.

Mit Methoden wie Bilderbüchern, Gefühlskarten, Spiele, Bewegungseinheiten und dem Fit&stark plus-Programm gestalten wir abwechslungsreiche und alltagsnahe Lernangebote.

Die basalen Kompetenzen im Fach „Fit&Stark“ an unserer Grundschule sind grundlegende Fähigkeiten, die die persönliche, soziale und emotionale Entwicklung der Kinder fördern. Sie bilden die Basis für ein gesundes Selbstbild, ein wertschätzendes Miteinander und ein bewusstes Körpergefühl.

Schulinternes Fachcurriculum	Schule: KGS Husum	Fach: Fit & Stark
Klassenstufe: 1/2	Dauer: über 2 Schuljahre	
Basale Kompetenzen	Inhalte	Methoden/Aufgaben
<p>1. Emotionale Kompetenz - eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und regulieren - Emotionen bei anderen erkennen und angemessen darauf reagieren</p> <p>2. Soziale Kompetenz - Rücksichtnahme, Empathie und Kooperation - Konfliktfähigkeit und gemeinsames Handeln - Stärkung der Klassengemeinschaft</p> <p>3. Selbstwahrnehmung - eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken - Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz</p> <p>4. Körperwahrnehmung und Bewegung - bewusster Umgang mit dem eigenen Körper - Entwicklung motorischer Grundfertigkeiten - Spüren von Anspannung und Entspannung</p> <p>5. Gesundheitsbewusstsein - Grundwissen über gesunde Ernährung und Lebensweise - Förderung eines gesunden Lebensrhythmus (Bewegung, Ernährung, Entspannung)</p> <p>6. Lösungsorientiertes Denken - verschiedene Wege zur Problemlösung kennenlernen</p>	<p>Bewegung</p> <p>Gesundes Essen</p> <p>Gefühle und Wohlfühlen</p> <p>Sozialtraining</p>	<p>Bilderbücher</p> <p>Gefühlskarten</p> <p>Bücher</p> <p>Spiele</p> <p>Fit&stark plus Programm</p> <p>Entspannungsübungen</p>

Schulinternes Fachcurriculum	Schule: KGS Husum	Fach: Fit & Stark
Klassenstufe: 3/4 (optional)	Dauer: über 2 Schuljahre	
Basale Kompetenzen	Inhalte	Methoden/Aufgaben
<p>1. Emotionale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigene Gefühle wahrnehmen, benennen und regulieren - Emotionen bei anderen erkennen und angemessen darauf reagieren <p>2. Soziale Kompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücksichtnahme, Empathie und Kooperation - Konfliktfähigkeit und gemeinsames Handeln - Stärkung der Klassengemeinschaft <p>3. Selbstwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken - Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz <p>4. Körperwahrnehmung und Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewusster Umgang mit dem eigenen Körper - Entwicklung motorischer Grundfertigkeiten - Spüren von Anspannung und Entspannung <p>5. Gesundheitsbewusstsein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundwissen über gesunde Ernährung und Lebensweise - Förderung eines gesunden Lebensrhythmus (Bewegung, Ernährung, Entspannung) <p>6. Lösungsorientiertes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Wege zur Problemlösung kennenlernen - Förderung von Handlungskompetenz in schwierigen Situationen 	<p>Lösungswege finden</p> <p>Wohlbefinden leben</p> <p>Körperbewusstsein, Empfindungen, Gefühle</p> <p>Sozialtraining</p>	<p>Den eigenen Körper kennenlernen</p> <p>Körpersignale wahrnehmen und einordnen</p> <p>Spiele</p> <p>Bücher</p> <p>Gefühlskarten</p> <p>Fit&stark plus Programm</p> <p>Entspannungsübungen</p>