

Lehrplan Grundschule

Sport

2004/2009

Die Lehrpläne für die Grundschule treten am 1. August 2004 in Kraft.

Impressum

Die Lehrpläne wurden erstellt durch Lehrerinnen und Lehrer der Grundschulen in Zusammenarbeit mit dem
Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung
- Comenius-Institut -

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte nach Abschluss der Phase der begleiteten Lehrpläneinführung 2009 von Lehrerinnen und Lehrern der Grundschulen in Zusammenarbeit mit dem
Sächsischen Bildungsinstitut
Dresdener Straße 78c
01445 Radebeul

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
www.sachsen-macht-schule.de

Konzept und Gestaltung:
Ingolf Erler
Fachschule für Gestaltung der ESB mediencollege GmbH
www.mediencollege.de

Satz:
MedienDesignCenter – Die Agentur der ESB GmbH
www.mdcnet.de

Herstellung und Vertrieb
Saxoprint GmbH
Digital- & Offsetdruckerei
Enderstraße 94
01277 Dresden
www.saxoprint.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben der Grundschule	VII
Fächerverbindender Unterricht	IX
Lernen lernen	X
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	5
Ziele der Klassenstufen 1/2	6
Ziele der Klassenstufen 3/4	7
Lernbereich 1: Leichtathletische Übungen	8
Lernbereich 2: Spiele und Spielformen	12
Lernbereich 3: Turnerische Übungen	15
Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen	19
Lernbereich 5: Schwimmen	22
Lernbereich 6: Wintersport	24
Wahlpflicht 1: Orientierungslauf	26
Wahlpflicht 2: Mini-Sportspiele	27
Wahlpflicht 3: Kleine Rückenschule	28
Wahlpflicht 4: Olympische Spiele	29
Wahlpflicht 5: Koordinative Fähigkeiten	30

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Grundschule, verbindliche Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz.

Im fachspezifischen Teil werden für das ganze Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassenstufe oder für mehrere Klassenstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.

Lernbereiche, Zeitrichtwerte In jeder Klassenstufe sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. Zusätzlich muss in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden. In den Kernfächern Deutsch, Sorbisch, Sachunterricht und Mathematik ist in jeder Klassenstufe ein Lernbereich zur Festigung und Vernetzung im Umfang von einer Unterrichtswoche vorgesehen.

Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassenstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.

tabellarische Darstellung der Lernbereiche Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.

Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen

Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung.

Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.

Bemerkungen Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden, inhaltliche Erläuterungen sowie Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Grundschule.

Verweisdarstellungen Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:

- LB 2 Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches
- MU, Kl. 3, LB 2 Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches
- ⇒ Sozialkompetenz Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)

Beschreibung der Lernziele**Begriffe**

Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als **grundlegende Orientierung**, ohne tiefere Reflexion

Einblick gewinnen

über **Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern **aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext** verfügen

Kennen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden **in vergleichbaren Kontexten** verwenden

Übertragen

Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen

Beherrschen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer **in unbekanntem Kontexten** verwenden

Anwenden

begründete Sach- und/oder Werturteile entwickeln und darstellen, **Sach- und/oder Wertvorstellungen** in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren

**Beurteilen/
Sich positionieren**

Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen **selbstständig planen, durchführen, kontrollieren** sowie **zu neuen Deutungen und Folgerungen** gelangen

**Gestalten/
Problemlösen**

In den Lehrplänen der Grundschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

Abkürzungen	GS	Grundschule
	Kl.	Klassenstufe/n
	LB	Lernbereich
	LBW	Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter
	PC	Personalcomputer
	Ustd.	Unterrichtsstunden
	DaZ	Deutsch als Zweitsprache
	DE	Deutsch
	EN	Englisch
	ETH	Ethik
	ISL	Intensives Sprachenlernen
	KU	Kunst
	MA	Mathematik
	MU	Musik
	RE/e	Evangelische Religion
	RE/k	Katholische Religion
	SOR	Sorbisch
	SPO	Sport
	SU	Sachunterricht
	WE	Werken

Schüler, Lehrer Die Bezeichnungen Schüler und Lehrer werden im Lehrplan allgemein für Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer gebraucht.

Ziele und Aufgaben der Grundschule

Die vierjährige Grundschule ist eine eigenständige Schulart. Sie baut auf vorschulischer Bildung auf und vermittelt in einem gemeinsamen Bildungsgang für alle Schüler Grundlagen für weiterführendes Lernen.

Bildungs- und Erziehungsauftrag

Der Auftrag der Grundschule leitet sich aus der Verfassung des Freistaates Sachsen und dem Schulgesetz ab. Es ist Aufgabe der Grundschule grundlegendes Wissen zu vermitteln, die Entwicklung und Ausbildung von Methoden-, Lern- und Sozialkompetenz zu fördern sowie auf Werte zu orientieren.

Um den Schulbeginn für die Schüler bestmöglich zu gestalten, ist eine enge Kooperation mit allen für die Erziehung und Bildung der Kinder verantwortlichen Partnern erforderlich. Von besonderer Bedeutung ist die Zusammenarbeit mit dem Kindergarten entsprechend der Kooperationsvereinbarung zwischen Kindergarten und Grundschule.

Die Gestaltung der Schuleingangsphase erfolgt auf der Grundlage eines schuleigenen Konzepts, das den individuellen Lernausgangslagen und Entwicklungsbesonderheiten der Kinder Rechnung trägt. Im Interesse eines flexiblen Arbeitens in dieser Phase sind in den Lehrplänen die Lernziele und -inhalte für die Klassenstufen 1 und 2 zusammengefasst.

Die Schüler erwerben in der Grundschule die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen. Mit der Einführung einer Fremdsprache werden die Grundlagen für weiteres Sprachenlernen gelegt. In allen Fächern entwickeln die Schüler ihre Fähigkeit zu situationsangemessener, partnerbezogener Kommunikation. Sie erwerben strukturiertes und anschlussfähiges Wissen, das sie sinnvoll und gezielt anwenden können.

Bildungs- und Erziehungsziele

Die Schüler lernen fachliche Methoden kennen. Sie eignen sich Lern- und Arbeitstechniken an, die es ihnen ermöglichen, den Lernprozess effektiv und zunehmend selbstständig zu gestalten. Sie entwickeln die Fähigkeit, voneinander und miteinander zu lernen.

Durch fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten erleben die Schüler eine enge Verbindung zu ihrer Erfahrungswelt und lernen, Themen und Probleme mehrperspektivisch zu erfassen.

Im Rahmen einer informatischen Vorbildung eignen sich die Schüler elementare Bedienfertigkeiten im Umgang mit dem Personalcomputer an und nutzen diese bei der Lösung von Aufgaben. Sie erwerben elementare Kenntnisse zum sachgerechten, kritischen Umgang mit vielfältigen Medien.

In der Grundschule erleben die Schüler Regeln und Normen des sozialen Miteinanders. Sie lernen dabei verlässlich zu handeln, Verantwortung zu übernehmen, mit Kritik umzugehen sowie Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Die Schüler entwickeln eigene Wertvorstellungen, indem sie Werte im schulischen Alltag erleben und erfahren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen des Wertseins und der Wertschätzung sowie des Anerkannenseins und der Anerkennung.

In der Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur bilden die Schüler ihr ästhetisches Empfinden aus und entwickeln ihre individuelle Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit.

Die Schüler erleben die Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, entwickeln ein Gefühl für deren Schönheit sowie für die Notwendigkeit eines sorgsamsten Umgangs mit der Umwelt.

Sie erkennen ihre Verantwortung für die eigene Gesundheit und Sicherheit und nehmen diese Verantwortung innerhalb und außerhalb der Schule wahr.

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

Der Unterricht in der Grundschule knüpft an die Erfahrungs- und Erlebniswelt der Schüler an und orientiert auf ganzheitliches Lernen. Lerninhalte werden besser verstanden und behalten, wenn sie bedeutsam für das eigene Leben erscheinen und das Gefühl ansprechen. Gestaltungsprinzip für den Unterricht ist entdeckendes Lernen.

Grundschul Kinder wollen in der Regel etwas leisten. Insofern ist eine leistungsorientierte auch eine kindorientierte Grundschule.

In der Verantwortung der Lehrenden liegt es, die Lerntätigkeit so zu steuern, dass das Kind zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt angeregt wird. Von Anfang an soll den Schülern Gelegenheit gegeben werden, selbstständig etwas zu leisten und eigene Lernwege zu erproben. Dabei können Fehler, Irr- und Umwege auftreten, die nicht in erster Linie als Leistungsmängel anzusehen sind, sondern als Zwischenschritte im Lernprozess.

Das breite Leistungsspektrum der Grundschüler bedingt einen differenzierenden und individualisierenden Unterricht. Im Vordergrund steht die innere Differenzierung, die den individuellen Lernvoraussetzungen und Leistungsständen sowie den unterschiedlichen Zugangsweisen zum Lernstoff und dem unterschiedlichen Lerntempo gerecht wird. Das erfordert vom Lehrer diagnostische Fähigkeiten und eine sorgfältige Analyse. Die darauf aufbauenden Lernschritte sollen weniger am Defizit als vielmehr am individuellen Lernfortschritt orientiert sein.

Der Förderunterricht bietet eine weitere Möglichkeit, Begabungen und Interessen zu fördern, Entwicklungsdefizite abzubauen sowie Teilleistungsschwächen zu verringern. Im Förderunterricht können unterstützendes Lernen wie auch vorbereitendes und weiterführendes Lernen ermöglicht werden.

Leistungsbeurteilung in der Grundschule basiert auf einer sorgfältigen Analyse des Lernprozesses und der Lernergebnisse. Bei der Leistungsbeurteilung werden unterschiedliche Lernvoraussetzungen und individuelle Lernfortschritte berücksichtigt. Von besonderer Bedeutung ist eine ermutigende Leistungsbeurteilung, vor allem im Anfangsunterricht.

Eine wichtige Rolle für kindgemäßes und effektives Lernen spielt die Rhythmisierung des Unterrichts. Die Planung des Unterrichts soll sich nicht allein an der 45-Minuten-Einheit, sondern an den Lernaufgaben und -bedingungen der Schüler orientieren. Zu berücksichtigen ist ein sinnvoller Wechsel von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Auch Zeiten für das Einbeziehen außerschulischer Lernorte sollten bedacht werden.

Über den Unterricht hinaus ist ein anregendes Schulleben zu gestalten, das zu einem unverwechselbaren schulischen Profil beiträgt. Besondere Interessen der Schüler, Eltern und Lehrer sowie regionale Gegebenheiten können hierfür prägend sein. Aber auch die Kooperation mit außerschulischen Partnern ermöglicht vielfältige Angebote für eine interessante und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung sowie die Entwicklung und Pflege von Traditionen.

Schule muss als gestalteter und gestaltbarer Raum verstanden werden, in dem Lehrer, Schüler und Eltern miteinander kommunizieren und das Kind als Partner ernst genommen wird.

Beim Übergang der Schüler an weiterführende Schulen werden Eltern und Schüler umfassend beraten. Die Zusammenarbeit, auch mit den anderen Schularten, trägt dazu bei, den Übergang für jeden Schüler kontinuierlich zu gestalten und eine harmonische Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit zu unterstützen.

Fächerverbindender Unterricht

Während fachübergreifendes Arbeiten durchgängiges Unterrichtsprinzip ist, setzt fächerverbindender Unterricht ein Thema voraus, das von einzelnen Fächern nicht oder nur teilweise erfasst werden kann.

Das Thema wird unter Anwendung von Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Bezugspunkte für die Themenfindung sind Perspektiven und thematische Bereiche. Perspektiven beinhalten Grundfragen und Grundkonstanten des menschlichen Lebens:

Raum und Zeit

Sprache und Denken

Individualität und Sozialität

Natur und Kultur

Perspektiven

Die thematischen Bereiche umfassen:

Verkehr

Medien

Kommunikation

Kunst

Verhältnis der Generationen

Gerechtigkeit

Eine Welt

Arbeit

Beruf

Gesundheit

Umwelt

Wirtschaft

Technik

thematische Bereiche

Es ist Aufgabe jeder Schule, zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption zu entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

1. Man geht von Vorstellungen zu einem Thema aus. Über die Einordnung in einen thematischen Bereich und eine Perspektive wird das konkrete Thema festgelegt.
2. Man geht von einem thematischen Bereich aus, ordnet ihn in eine Perspektive ein und leitet daraus das Thema ab.
3. Man entscheidet sich für eine Perspektive, wählt dann einen thematischen Bereich und kommt schließlich zum Thema.

Nach diesen Festlegungen werden Ziele, Inhalte und geeignete Organisationsformen bestimmt.

Dabei ist zu gewährleisten, dass jeder Schüler pro Schuljahr mindestens im Umfang von zwei Wochen fächerverbindend lernt.

Verbindlichkeit

Lernen lernen

Lernkompetenz

Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.

Strategien

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen:

- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen
- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen
- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern

Techniken

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind:

- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken)
- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle)
- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens)
- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen)

Ziel

Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken situationsgerecht zu nutzen.

Verbindlichkeit

Schulen entwickeln eigenverantwortlich eine Konzeption zur Lernkompetenzförderung und realisieren diese in Schulorganisation und Unterricht.

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet einen eigenständigen und unverzichtbaren Beitrag zur Bewegungs- und Gesundheitserziehung.

Beitrag zur allgemeinen Bildung

Ausgehend von den erreichten individuellen Lernständen der Kinder zum Schulanfang vermittelt der Sportunterricht in der Grundschule den Schülern eine grundlegende motorische, sportliche und soziale Handlungsfähigkeit und fördert das Interesse an Bewegung, Spiel und Sport. Vielfältige individuell und gemeinsam zu bewältigende Situationen bieten handlungs- und erlebnisorientierte Möglichkeiten zur Entfaltung von Sozialkompetenz.

Gesundheitserziehung im Schulsport schließt physische Belastung, besonders bei der Schulung von Ausdauer und Kraft, ebenso wie psychische Entlastung und soziales Wohlbefinden ein. Das Fach Sport bietet spezielle Möglichkeiten, die Schüler für eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu interessieren und zu motivieren.

Der außerunterrichtliche Sport schafft durch Arbeitsgemeinschaften eine Vielfalt ergänzender und vertiefter Lern- und Erlebnismöglichkeiten. Er ist damit ein Bindeglied zum außerschulischen Sport in den Vereinen.

Im Zentrum des Sportunterrichtes der Grundschule steht die individuell bestmögliche Entwicklung von motorischer Handlungsfähigkeit. Dies umfasst die Aneignung elementarer sportmotorischer Fertigkeiten, die Schulung motorischer Fähigkeiten, die Entwicklung von Werten sowie einen entsprechenden Wissenserwerb.

allgemeine fachliche Ziele

Die Schüler

- sammeln und erweitern Bewegungserfahrungen und schulen die Wahrnehmungsfähigkeit,
- lernen sich über Bewegungen auszudrücken und Bewegungen (nach-)zu gestalten,
- erfahren, dass sie durch Üben ihre Leistungen steigern können,
- entwickeln die Fähigkeit miteinander zu spielen, zu turnen und zu tanzen,
- erleben faszinierende Elemente, Spannung und Dramatik im Spiel sowie erste Grenzerfahrungen,
- entwickeln ein Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung und kennen Maßnahmen zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Fitness.

Der Sportunterricht in den Klassenstufen 1 und 2 ist auf eine vielseitige Bewegungs- und Spielerziehung gerichtet, während sich die Akzente in den Klassenstufen 3 und 4 auf eine altersangemessene und schulgemäß modifizierte Einführung in den Kulturbereich Bewegung, Spiel und Sport verschieben. Deshalb erfolgt eine Strukturierung des Lehrplanes in die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4.

Strukturierung

Der Lehrplan ist nach Lernbereichen gegliedert. Die Lernbereiche weisen eine Eigenständigkeit auf, sind aber nicht streng voneinander abgegrenzt, sondern durchdringen sich. Sie umfassen 10 bis 35 Unterrichtsstunden. Die Zeitrichtwerte der Lernbereiche sind entsprechend den örtlichen und traditionellen Bedingungen der Schule anzupassen.

Lernbereiche sind:

Leichtathletische Übungen
 Spiele und Spielformen
 Turnerische Übungen
 Gymnastisch-tänzerische Übungen
 Schwimmen
 Wintersport

Im Lernbereich Wintersport kann statt Skilauf auch Eislauf unterrichtet werden. Die Lernziele sind entsprechend zu übertragen. Kann dieser Lernbereich aufgrund fehlender Bedingungen nicht durchgeführt werden, sind diese Stunden auf andere Lernbereiche zu verteilen.

Die Ziele und Inhalte der Wahlpflichtbereiche können für alle Klassenstufen nach dem Prinzip vom Leichten zum Schwierigen ausgewählt werden.

didaktische Grundsätze

Im Mittelpunkt der Sicherung und Entwicklung einer hohen Unterrichtsqualität steht die Entfaltung einer für alle Schüler förderlichen Lehr- und Lernkultur. Zur Hauptaufgabe des Lehrers gehören dabei die systematische Planung, Organisation, Gestaltung und Reflexion der Lehr- und Lerntätigkeiten.

Die qualitativ anspruchsvolle Zielrealisierung im Fach Sport ist auf die Ausschöpfung angemessener Formen der inneren Differenzierung im Unterricht angewiesen. Neben der Förderung sporttalentierter Schüler ist dabei den sportschwächeren Schülern besondere pädagogische Aufmerksamkeit zu widmen.

Für die Umsetzung der Ziele des Sportunterrichtes ist die Auswahl der Vollzugsformen der sportlichen Tätigkeit bedeutsam. Das hinreichende Vorhandensein von noch „Unbekanntem“, unterstützt durch Neugier und Experimentierfreude der Schüler, favorisiert das Erkunden zu einer typischen Handlungsform in diesem Altersbereich. Ebenso hat das Spielen als wichtige Tätigkeit des Vorschulkindes auch in der Grundschule noch einen hohen Stellenwert. Erkunden und Spielen sollten das Üben motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie das Wettfeiern durchdringen.

Alle Vollzugsformen können methodisch variiert werden, indem der Lehrer sportmethodische Mittel integriert, die den Schüler für den Sportunterricht aufschließen, wie z. B.:

- vielfältige Körperübungen nutzen
- offene Situationen schaffen, Probleme lösen
- differenzieren und individualisieren, Wahlmöglichkeiten anbieten
- soziale Situationen anregen und fördern
- mit der sportlichen Leistung pädagogisch umgehen
- Bewegungs- und Körpererfahrungen thematisieren
- ästhetische Akzente setzen
- Wissen übungsbegleitend vermitteln

Der Einsatz audio-visueller Medien unterstützt das motorische Lernen im Sportunterricht.

Es wird empfohlen, die drei Sportstunden als Einzelstunden über die Wochentage zweckmäßig zu verteilen.

Sportunterricht sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden.

Die Einhaltung eines notwendigen Ordnungsrahmens sowie bestimmter Normen und Regeln bildet die Grundlage für einen effektiven und unfallfreien Sportunterricht. Zweckmäßige Sportkleidung und das Ausschließen von Verletzungen durch Uhren oder Schmuck tragen zur allgemeinen Sicherheit der Schüler bei. Diese Maßnahmen sind deshalb während des Unterrichts verpflichtend.

Die Beschreibung der Lernziele für das Fach Sport erfolgt unter Verwendung folgender Begriffe (* fachspezifische Untersetzung):

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Anwenden*	<p>Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden</p> <p>* motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen</p>
Gestalten*/ Problemlösen	<p>Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen</p> <p>* kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung</p>
Erkunden/Üben	<p>Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen</p>
Verbessern	<p>Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen</p>
Festigen	<p>Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität</p>

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte**Zeitrichtwerte****Klassenstufen 1 bis 4**

Lernbereich 1:	Leichtathletische Übungen	15-30 Ustd.
Lernbereich 2:	Spiele und Spielformen	15-20 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnerische Übungen	15-20 Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastisch-tänzerische Übungen	10-15 Ustd.
Lernbereich 5:	Schwimmen ¹	35 Ustd.
Lernbereich 6:	Wintersport	10-15 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter		9 Ustd.
Wahlpflicht 1:	Orientierungslauf	
Wahlpflicht 2:	Mini-Sportspiele	
Wahlpflicht 3:	Kleine Rückenschule	
Wahlpflicht 4:	Olympische Spiele	
Wahlpflicht 5:	Koordinative Fähigkeiten	

¹ wird in Klassenstufe 2 erteilt

Ziele der Klassenstufen 1/2

Die Schüler sammeln Erfahrungen mit und an unterschiedlichen Geräten und Materialien. Sie erkunden Unbekanntes, noch nicht Versuchtes.

Die Schüler erkunden, üben und festigen elementare motorische Fertigkeiten. Sie üben und wenden schwimmerische Grundfertigkeiten an.

Die Schüler üben einfache sportmotorische Fertigkeiten. Sie erlernen und festigen mindestens eine Schwimmtechnik.

Die Schüler prägen konditionelle Fähigkeiten, besonders die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft sowie koordinative Fähigkeiten aus.

Sie gewinnen übungsbegleitend Wissen über

- einfache Spielregeln,
- eine zweckmäßige Körperhaltung,
- das Einhalten eines Ordnungsrahmens und das Einhalten hygienischer Gewohnheiten,
- Geräte- und Übungsbezeichnungen sowie einen sicheren Geräteaufbau,
- Freizeitübungen.

Die Schüler entwickeln Sozialkompetenz und orientieren sich an Werten, indem sie

- Regeln einhalten und fair miteinander spielen,
- sich helfen lassen und anderen helfen,
- sich in der Gruppe einordnen und gemeinsam üben,
- Freude am gemeinsamen Sporttreiben empfinden und sich gemeinsam über Erfolge freuen,
- erste Einsichten gewinnen, dass Anstrengungsbereitschaft einen Einfluss auf die Leistungssteigerung hat,
- lernen, sich bei Sport und Spiel rücksichtsvoll in der Umwelt zu bewegen.

Ziele der Klassenstufen 3/4

Die Schüler erweitern ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten und Materialien.

Sie üben und wenden elementare motorische Fertigkeiten an.

Sie üben und festigen weitere sportmotorische Fertigkeiten.

Die Schüler prägen koordinative Fähigkeiten durch die Variation der Übungsbedingungen, der Bewegungsausführung sowie von Bewegungsprogrammen aus.

Die Schüler verbessern Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Sie steigern konditionelle Fähigkeiten, besonders die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft.

Die Schüler erwerben übungsbegleitend Wissen über

- unfallfreies Üben,
- Sicherheitsbestimmungen,
- persönliche Leistungswerte und individuelle Steigerungen,
- Übungs- und Gerätebezeichnungen sowie Technikmerkmale,
- Spiele und Übungen für die Pause und Freizeitgestaltung,
- den Wert des Sporttreibens für die Gesunderhaltung.

Die Schüler entwickeln Sozialkompetenz und orientieren sich an Werten, indem sie

- nach Leistungsverbesserung streben und Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren,
- Regeln absprechen, einhalten und sich fair verhalten,
- kooperativ handeln, anderen helfen und selbst Hilfe annehmen,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen, die eigene Leistung und die der anderen kritisch zu beurteilen,
- lernen Konfliktsituationen zu bewältigen und Aggressionen abzubauen,
- Verantwortung übernehmen.

Lernbereich 1: Leichtathletische Übungen

15-30 Ustd.

Vorbemerkungen

Vielfältiges, spielerisches Laufen, Springen und Werfen bereichern Bewegungserfahrungen, fördern den Erlebnisreichtum leichtathletischen Übens und begünstigen Sicherheit und Selbstvertrauen.

In den Klassenstufen 3 und 4 erhält die „Idee“ der Leichtathletik – schneller, höher, weiter, ausdauernder – eine stärkere Bedeutung. Hierbei erfolgt vorrangig eine Orientierung an der individuellen Bezugsnorm. Die Schüler ermitteln ihre Bestleistungen und streben Leistungsfortschritt an.

Die Schüler machen vielfältige Körpererfahrungen, z. B. beim Laufen und Springen in unterschiedlichem Gelände und auf unterschiedlichen Böden, beim Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten. Sie erleben das Gefühl des Ermüdens beim ausdauernden, angestregten Üben.

Leichtathletisches Üben ist konditionell anspruchsvoll, verlangt Anstrengung und betont damit Anforderungen, die für den gesamten Sportunterricht gelten. Prägend ist das Üben im Freien mit größeren Bewegungsräumen. Damit verbunden sind erhöhte Anforderungen an die Selbstständigkeit der Schüler. Das gemeinsame und selbstständige Üben unterstützt die Entwicklung von Sozial- und Lernkompetenz.

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben von Formen des schnellen Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen in spielerischen Formen - vielfältige Körpererfahrungen - Laufexperimente <ul style="list-style-type: none"> Fuß-, Bein-, Arm-, Hand-, Kopf- und Rumpferfahrungen - schnell starten und laufen <ul style="list-style-type: none"> · Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen · Sprintläufe über 15 m – 20 m · Hochstart - Kenntnisse zum Startkommando 	<p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>laufen rückwärts, bergauf, bergab, im Slalom, im Kreis, über Fliesen oder Matten</p> <p>Laufen mit geballten Fäusten, Spiel mit dem Oberkörper: vor und zurück</p> <p>Verwendung verschiedener optischer und akustischer Signale</p> <p>mit Zeitnahme und Orientierung auf persönliche Bestleistung</p>
<p>Erkunden und Üben von Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältig einbeinig abspringen - vielfältig weit und hoch springen - eigene Leistungsfähigkeit kennen lernen - zunehmend selbstständig üben 	<p>Aufspringen auf und Überspringen von niedrigen Hindernissen</p> <p>langsam/schnell; kurzer/ langer Anlauf</p> <p>Einsatz von geeigneten Materialien: Bananenkisten, Teppichfliesen, Gummitwist</p> <p>Verwendung von Seil oder Gummiband</p> <p>Anlauf beim Weitsprung maximal 10 m, 80 cm Absprungzone</p>
<p>Erkunden und Üben von Formen des Werfens</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Wurfmöglichkeiten mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ausführen und dabei ihre Flugeigenschaften kennen lernen - genau, kräftig und weit werfen <ul style="list-style-type: none"> · frontaler Standwurf und Zielwürfe · Schlagwurf aus der Wurfauslage 	<p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>Wurfgarten</p> <p>Zielgröße und -höhe, Wurfabstand und -verhalten verändern</p> <p>Bildung fester Riegen/Gruppen:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Notwendigkeit der Einhaltung eines Ordnungsrahmens erfahren 	<p>heterogene, homogene Gruppen</p> <p>selbstständiges Verteilen und Einsammeln der Geräte</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Anwenden einfacher spielerischer Formen des Laufens, Springens und Werfens beim gemeinsamen Wetteifern</p> <p>Spielregeln kennen lernen und einhalten</p>	<p>Orientierung auf „Wer kann ... Wer schafft“</p> <p>Fairness</p>
<p>Üben von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Ausdauerläufe - bis 10 min ohne Pause im gleichmäßigen Tempo laufen 	<p>vor allem im Freien</p> <p>mit einem Lied im Sinn laufen, Wer-bin-ich-Läufe</p> <p>Unterhalten muss noch möglich sein. Jeder findet sein Tempo.</p> <p>Zuwachsraten bewusst machen</p> <p>Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft und Leistungssteigerung erfahren</p>
<p>Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Formen des Gehens, Laufens, Springens und Werfens in der Natur kennen lernen - Bewegungserlebnis in Zusammenhang mit dem Naturerlebnis erfahren 	<p>Wanderungen, Projektstage u. a. mit Bewegungserlebnis in der Natur verbinden</p> <p>sich rücksichtsvoll in der Natur bewegen</p> <p>⇒ Umweltbewusstsein</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Anwenden von Formen des schnellen Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen in vielfältigen spielerischen Formen - Elemente des Lauf-ABC - schnell starten und laufen <ul style="list-style-type: none"> · Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen · Sprintläufe über 20-50 m 	<p>verschiedene Geländeformen nutzen, Rundlauf- und Pendelstaffeln</p> <p>➔ LB Spiele und Spielformen</p> <p>Hopserlauf, Kniehebelauf</p> <p>Verwendung verschiedener optischer und akustischer Signale</p> <p>Verfolgungsläufe, Starten mit Vorsprung, Verfolger hat andere Ausgangsstellung</p> <p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</p>
<p>Kennen von Startformen und ihren Kommandos</p> <p>Hochstart und andere Startformen</p>	<p>Fallstart, Einhandstart, fliegender Start</p> <p>Schüler geben gegenseitig Startkommandos</p>
<p>Anwenden von Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältig einbeinig abspringen - Beschleunigen, Abheben und Fliegen erleben - vielfältig weit springen <ul style="list-style-type: none"> · Sprunglauf 	<p>Variation von Anlauflänge und Geschwindigkeit</p> <p>auch Einsatz der Kastentreppe mit Absprung</p> <p>Mehrfachsprünge</p> <p>Absprungzone 80 cm</p> <p>einfache Kastentreppe, Sprünge von Matte zu Matte</p>

<ul style="list-style-type: none"> · Leistungssprünge - vielfältig hoch springen <ul style="list-style-type: none"> Hocksprünge in Variationen - Schersprung erlernen 	<p>persönliche Bestleistung, Leistungsfortschritt ermitteln Messen der Sprungweite → MA, Kl. 3, LB 3 → MA, Kl. 4, LB 3</p> <p>über Langbänke, lange Gummileinen in festen Gruppen auch selbstständig üben differenzierte Übungsmöglichkeiten sichern</p>
<p>Anwenden von Formen des Werfens und Stoßens</p> <ul style="list-style-type: none"> - genau, kräftig und weit werfen und stoßen vielfältiges Zielscharfwerfen - Schlagwurf aus der Wurfauslage <ul style="list-style-type: none"> · Weitwürfe mit verschiedenen Materialien · Wurfauslage durch Ausfalldrehschritt - sich gegenseitig beobachten und sinnvolle Korrekturhinweise geben - eigene Leistung einschätzen 	<p>viel werfen/stoßen lassen „Wer kann dieses wie oft ?“, hohe Übungsdichte Zonenstöße, Stöße gegen die Wand</p> <p>Weiten selbstständig messen lassen persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln → MA, Kl. 3, LB 3 → MA, Kl. 4, LB 4</p> <p>aus der Grundstellung mit langem Arm einen Schritt rückwärts 3-Schrittrhythmus anbahnen → DE, Kl. 3, LB Sprechen und Zuhören → DE, Kl. 4, LB Sprechen und Zuhören ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Anwenden vielfältiger Formen des Laufens, Springens und Werfens beim gemeinsamen Wetteifern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln modifizieren - Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren 	<p>→ LB Spiele und Spielformen ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Anwenden von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausdauerorientierte Laufformen und Spiele durchführen - bis 15 min ohne Pause in gleichmäßigem Tempo laufen - grundlegende Merkmale des Freizeitdauerlaufes kennen lernen - Befindlichkeiten bei kontrastreichen Laufbedingungen erleben - eigene Leistungsfähigkeit einschätzen 	<p>vor allem im Freien</p> <p>Gruppenüberhollaufe, Umkehr- und Vierecksläufe, Hasche nach Zeit, Hindernisläufe, Laufen mit Musik → LB Spiele und Spielformen</p> <p>Motivation: Laufkunde jeder findet sein eigenes Tempo</p> <p>lange und langsam, systematische Erhöhung der Laufzeit „in sich hineinhorchen“</p> <p>Freude über vollbrachte Leistung empfinden → SU, Kl. 4, LB 2</p>

- Werte und Wirkungen der Ausdauerschulung kennen lernen	erfordert Anstrengungsbereitschaft, stärkt das Herz, erhält schlank ⇒ Gesundheit
Anwenden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur vielfältig gehen, laufen, springen und werfen	Klassenfahrten, Wanderungen Orientierungsläufe, Spiele auf dem Pausenhof → LB Wintersport ⇒ Umweltbewusstsein

Lernbereich 2: Spiele und Spielformen

15-20 Ustd.

Vorbemerkungen

Der Lernbereich konzentriert sich auf "Kleine Spiele", Spielformen und Übungen mit Bällen und anderen Spielgeräten sowie ausgewählte Laufspiele und ist in einem engen Zusammenhang mit den anderen Lernbereichen zu sehen. "Kleine Spiele" ermöglichen kindgemäßes Wetteifern, bieten umfangreiche Lerngelegenheiten, bereiten Freude durch viele offene Situationen.

Der Sportunterricht trägt durch die Vielfalt von Spielerfahrungen zur Entwicklung von Grundlagen einer allgemeinen Spielfähigkeit. Sie gründet sich auf ein bestimmtes Maß altersgemäßer, sportartunabhängiger, grundlegender Voraussetzungen, wie koordinative, konditionelle, sensorisch-kognitive und intellektuelle Fähigkeiten sowie motorische Grundfertigkeiten. Die Schüler erleben den Reiz des Spielens, der aus den offenen und wechselnden Situationen im Rahmen einer Spielidee entspringt. Sie sammeln wertvolle Individual- und Sozialerfahrungen, auf denen der Unterricht in der Sekundarstufe I aufbaut.

Alle in den Bemerkungen benannten Spiele und Spielformen der Klassenstufen 1/2 können für die nachfolgenden Klassenstufen variiert werden.

Klassenstufen 1/2

<p>Verbessern und Üben von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettläufe - Staffeln - Platzsuchspiele - Haschespiele 	<p>möglichst Spiele ohne Ausscheiden Rund-, Umkehr-, lustige Staffeln freie Aufstellung, feste Ordnung Einzel- und Mannschaftsfangspiele → LB Leichtathletische Übungen</p>
<p>Üben elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen, Springen, Tragen, Kreisen, Rollen, Treiben, Stoßen, Werfen - Ballgewöhnungsübungen im Stand und in der Bewegung - Grundformen des Werfens, Treffens und Fangens - einfache Spielformen 	<p>„freies Üben“ mit Spielgeräten: Bälle, Reifen, Gummiringe, Sandsäckchen, Frisbee freie Gerätewahl mit Bewegungsaufgaben vielfältige Übungsformen, auch mit dem Fuß beidseitig, mit Partner, in Gruppen, mit unterschiedlichen Wurf- und Spielgeräten in verschiedenen Variationen</p>
<p>Verbessern der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungssicherheit gewinnen - fähigkeitsorientierte Spielformen erproben - miteinander und gegeneinander spielen Möglichkeiten der Gruppenbildung - Spannung und Dramatik erleben - Regeln kennen und einhalten 	<p>kleine Spiele und Spielformen mit Hindernissen, mehreren Geräten, verändertem Spielfeld zielgenaues Werfen von unterschiedlich großen und schweren Bällen einhändig oder beidhändig, über Kopf, als Schock- oder Schlagwurf fair mit- und gegeneinander spielen heterogene Gruppenbildung Auswahl- oder Zufallsprinzip ⇒ Sozialkompetenz</p>

<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel</p> <p>Kraft und Ausdauer schulen</p>	<p>vermehrter Krafteinsatz, höheres Tempo, längere Spielzeit</p> <p>→ LB Leichtathletische Übungen</p> <p>→ LB Turnerische Übungen</p> <p>⇒ Gesundheit</p>
<p>Anwenden von Freizeitspielen in der Kleingruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele und Spielformen „vor der Haustür“ und für die Pause - Regeln verstehen und verändern können - sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen 	<p>Ballprobe, allgemeine Ballschule, Haschespiele, Versteckspiele</p> <p>Schulhofspiele anregen</p> <p>→ KU, LB 3</p> <p>→ EN, Kl. 3, LB My hobbies</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Anwenden von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettläufe - Staffeln - Platzsuchspiele - Haschespiele 	<p>Verändern der Streckenlänge</p> <p>Einbau von Hindernissen</p> <p>Bewegungsaufgaben</p> <p>→ LB Leichtathletische Übungen</p>
<p>Anwenden elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Spielfertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> · Werfen, Treffen und Fangen · Prellen, Führen, Dribbeln · Bälle mit Schläger schlagen - einfache Komplexübungen 	<p>Variation der Übungsbedingungen und der Übungsausführung</p> <p>allgemeine Ballschule</p> <p>beidseitig, mit Partner, in Gruppen mit unterschiedlichen Wurfgeräten</p> <p>Freilaufen und Decken anbahnen</p> <p>→ LB Leichtathletische Übungen</p>
<p>Verbessern der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - fähigkeitsorientierte und spielerisch-situationsorientierte Spielformen entwickeln - Spielrollen erfassen und sich entsprechend verhalten - Regeln einhalten und verändern können - Erfahrungen mit Sieg und Niederlage sammeln sowie Dramatik erleben 	<p>Spiele und Spielformen mit Zielbezug, mit Partner- oder Gegnerbezug</p> <p>Akzentuierung des Mit- bzw. Gegeneinanders mittels Spielgedanke und dessen Variation, bei entsprechenden Voraussetzungen auch Mini-Sportspiele</p> <p>Einbeziehung der Schüler in Schieds- und Kampfrichtertätigkeit sowie zur Organisation, Durchführung und Wertung</p> <p>→ RE/k, Kl. 4, LB 1</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich durch Spiel körperlich und geistig be- und entlasten - Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit schulen 	<p>Steigerung der Belastung durch größeren Umfang, höhere Intensität, veränderte Spielerzahl, Anzahl der Spielgeräte, Größe des Spielfeldes</p> <p>je nach Spielgedanken und dessen Variation erfolgt die Akzentuierung von Kraft, Ausdauer usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> → LB Leichtathletische Übungen → LB Turnerische Übungen ⇒ Gesundheit
<p>Erkunden und Üben von einfachen Freizeitsportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportartbezogene Bewegungserfahrungen sammeln - sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen 	<p>Interessen der Schüler nutzen</p> <p>mit Partner, in der Gruppe</p> <p>Tischtennis, Federball, Tennis/Wandtennis</p> <ul style="list-style-type: none"> → EN, Kl. 3, LB My hobbies → EN, Kl. 4, LB My hobbies

Lernbereich 3: Turnerische Übungen**15-20 Ustd.**

Vorbemerkungen

Potenzen des Lernbereichs Turnerische Übungen sind in neuen Bewegungs- und Körpererfahrungen, in der Herausforderung zum Erproben und Üben sowie in der Prophylaxe von Haltungsschwächen zu sehen.

Durch das Nutzen einer Vielfalt von Körperübungen wird der Reiz des Neuen zum Erproben der eigenen Kraft, die Experimentierfreude sowie die Neugier der Schüler angeregt. Vielfalt bedeutet die Vielgestaltigkeit grundlegender elementarer, motorischer und sportmotorischer Fertigkeiten. Das breite Spektrum an Variationsmöglichkeiten basiert vor allem auf den Veränderungen der Übungsbedingungen und Übungsausführungen, z. B. durch Suchen nach Lösungen zur Überwindung von Geräten oder Erfinden „neuer“ Übungen, außerdem auf der Vielseitigkeit der Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen durch differenziertes und individualisiertes Üben an unterschiedlichen Geräten und Gerätebahnen.

Der Lernbereich Turnerische Übungen sichert wie kein anderer eine vielfältige konditionelle sowie koordinativ-motorische Beanspruchung, die grundlegende motorische und sportliche Handlungskompetenz möglich macht. Die Schüler sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen an Geräten, in ungewohnten und auch ungewöhnlichen, wechselnden Körperlagen, z. B. kopfüber, kopfunter, Abspringen vom Boden oder vom Gerät, Hängen und Festhalten an Geräten. Turnerische Übungen ermöglichen das Erleben von Muskelspannung und -entspannung. Zugleich werden emotionale und soziale Handlungskompetenz angeregt.

Durch das bewusste Organisieren von Schülertätigkeiten, wie gemeinsamer Geräteauf- und -abbau, gegenseitiges Helfen, Sichern und Korrigieren lernen die Schüler einen notwendigen Ordnungs- und Sicherheitsrahmen einzuhalten. Das „Miteinander“ kann beim Partner- und Gruppenturnen und den besonderen Formen des Schatten- und Spiegelturnens empfunden werden.

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare motorische Fertigkeiten an unbekanntem Geräten - Bewegungserfahrungen sammeln Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/Stützel, Rutschen, Drehen und Rollen - Überwinden von Hindernissen - Sicherheitsbestimmungen einhalten - gemeinsam den Geräteauf- und -abbau erlernen 	<p>Vielfalt von Körperübungen nutzen Probleme lösen lassen: Turnlandschaften, Abenteuerturnen</p> <p>vor-, rück-, seitwärts oder bäuchlings, schnell oder langsam</p> <p>konkrete Arbeitsanweisungen durch den Lehrer</p> <p>Stationskarten, Geräteaufbauplan</p>
<p>Erkunden und Üben des vielfältigen Rollens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wälzen, Rollen bergab und bergauf, Rollen mit Bällen, lustige Rollen - Rolle vorwärts/rückwärts - zwei schnelle Rollen vorwärts - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Anschauungstafeln nutzen schiefe Ebene nutzen auf unterschiedlichen Matten, Kastendeckel, Langbank, durch den Reifen</p> <p>Partner beobachten</p>
<p>Erkunden und Üben von einfachen Turnelementen in ungewöhnlichen Körperlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen in ungewöhnlichen Körperlagen sammeln Körperlagen mit dem Kopf nach unten 	<p>unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren, Kasten, Sprossenwand</p> <p>Kniehänge, Hocksturzhäng oder Hüfthäng</p> <p>Griffarten aneignen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - sich helfen lassen, anderen helfen 	<p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Üben des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufsprünge - Drehsprunghocke - Niedersprünge 	<p>Nutzen verschiedener Unterlagen wie Sprungbrett oder Minitramp</p> <p>Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf</p> <p>Sprünge von Erhöhungen</p> <p>Aufknien, Aufhocken am Kasten oder Bock 0,70 m – 0,90 m</p> <p>mit Bewegungsaufgaben wie gehockten oder gegrätschten Beinen</p> <p>Angst überwinden</p>
<p>Üben von Formen des Miteinanderturnens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen beim Miteinanderturnen sammeln Übungen am Ort und in der Bewegung - eigene Ideen einbringen, Bewegungen einem Partner anpassen 	<p>mit der Zauberschnur, dem Schwungtuch oder Rundseil</p> <p>Einsatz von Bewegungsmusik</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<p>Üben der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>Erfahrungen beim Halten des Körpers im Gleichgewicht sammeln</p> <ul style="list-style-type: none"> · vielfältige Balancierübungen auf unterschiedlichen Geräten · Gegenstände balancieren und jonglieren 	<p>mit verschränkten Armen, Arme in Seit-, Hoch- oder Tiefhalte</p> <p>variiertes Üben auf stabilen und labilen Unterstützungsflächen wie Bank, Balken oder "Wackelsteg"</p> <p>Tücher, Bälle</p>
<p>Verbessern der Krafftfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen - Zieh- und Schiebekämpfe - Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln Spannungs- und Entspannungsübungen 	<p>Klettern, mit Kletterschluss</p> <p>Klimmziehen im Schrägliegehang</p> <p>verkürzter Liegestütz, Rumpfaufrichten mit ange- stellten Beinen</p> <p>Stationsbetrieb in Kleingruppen</p> <p>auf individuellen Leistungszuwachs orientieren</p> <p>Tauziehen, Kampf um den Ball</p> <p>Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten</p> <p>⇒ Gesundheitsförderung</p>
<p>Üben von Formen des Miteinanderturnens und -spielens im Freien</p> <p>Gleichgewichtsübungen mit Freizeitgeräten</p>	<p>Schüler bringen Freizeitgeräte mit: Roller, Rollschuh, Stelzen, Pedalo</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Festigen vielfältiger Bewegungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare motorische Fertigkeiten an Geräten variieren Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/Stützel, Schwingen/Schaukeln, Rutschen, Drehen und Rollen - nach Lösungen zum Überwinden von unterschiedlichen Geräten und Gerätebahnen suchen - Sicherheitsbestimmungen einhalten - Geräteauf- und -abbau selbstständig organisieren 	<p>unterschiedliche Geräte, Gerätekombinationen und kurze Gerätebahnen nutzen</p> <p>Bewegungslandschaften nach Themen wie: „Spielplatz in der Turnhalle“, „Turnen im Dschungel“ oder „Im Märchenland“</p> <p>Variation der Bewegungsausführung und der Übungsbedingungen</p> <p>mit Stationskarten arbeiten</p>
<p>Festigen des vielfältigen Rollens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts/rückwärts mit veränderter Ausgangs- und Endstellung - Rollen in Übungsverbindungen - Rollen auf Geräten - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>Wahrnehmen und Nachvollziehen „schön“ geturnter Elemente</p> <p>Bewusstmachen des Leistungsfortschrittes</p> <p>Partner beobachten</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<p>Üben einfacher Turnelemente in ungewöhnlichen Körperlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Springen in den Stütz - Hüftabzug - Knieliegehang, Abgang durch den Handstand - Vorübungen für Schwingen in den Handstand - Schwingen in den Handstand mit Partnerhilfe - Vorübungen für Kopfstand - Kopfstand gehockt - Vorübungen für das Rad - wesentliche Technikmerkmale und Sicherheitsbestimmungen anwenden - sich gegenseitig helfen, korrigieren und schonend mit der Gesundheit anderer umgehen 	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Vielfalt von Körperübungen nutzen</p> <p>unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren</p> <p>Übungsverbindung mit mindestens zwei Elementen</p> <p>empfohlen in Kl. 3</p> <p>mit den Füßen an der Sprossenwand in den Handstand laufen</p> <p>in Kl. 4</p> <p>Handstand gegen eine Mattenwand</p> <p>in Kl. 3</p> <p>von einer Erhöhung wie Sprunghocker oder Kastendeckel</p> <p>in Kl. 4</p> <p>vor einer Mattenwand</p> <p>Bewegungsablauf und Bodenkontakte über eine Bank, über ein Kastenoberteil oder durch eine Gasse aus zwei Sprungseilen</p> <p>Schaubilder, Demonstrationsmaterialien bereitstellen,</p> <p>Beschreiben von Bewegungsabläufen</p> <p>Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler</p>

<p>Beherrschen des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absprungübungen vom Sprungbrett oder Minitramp - Sprunggrätsche - Aufhocken 	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Kasten oder Bock 0,80 m – 1,00 m</p> <p>Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler</p> <p>Brettabstand variieren</p> <p>in die Höhe „fliegen“</p> <p>Sprunghocke zur Differenzierung möglich</p>
<p>Anwenden von Formen des Miteinanderturnens</p> <ul style="list-style-type: none"> - miteinander turnen mit mindestens einem Verbindungselement - Ideen, Wünsche und Meinungen mit denen eines oder mehrer Partner in Einklang bringen 	<p>Freude bei der gemeinsamen Aufgabenbewältigung erleben</p> <p>Sprungseil, Seilstern, Schwungtuch, Zauberschnur oder Tau</p> <p>Einsatz von Bewegungsmusik</p> <p>Partner und Gruppenturnen mit und ohne Musik</p>
<p>Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>vielfältige Gleichgewichtsübungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad auf unterschiedlichen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kniewaage und Standwaage am Boden und auf Geräten · Übungsverbindungen 	<p>Bank, Balken, Wackelsteg</p> <p>Üben unter Zeitdruck, Wettbewerb</p> <p>Bewegungsrichtung und -tempo verändern</p> <p>Veränderung der Fläche: Neigung, Erhöhung, Verkleinerung</p> <p>→ SU, Kl. 3, LBW 4</p>
<p>Verbessern der Krafftfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen - in spielerisch-kämpferischen Wettbewerben sich selbst und den Partner wahrnehmen - Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung weiterentwickeln <p style="padding-left: 40px;">Stretchingübungen</p>	<p>Thematisieren der Bewegungsaufgaben wie „Fitness-Studio in der Turnhalle“</p> <p>Berücksichtigung aller großen Muskelgruppen im Wechsel</p> <p>Übungsauswahl über eine längere Zeit konstant halten</p> <p>Leistungsfortschritt anstreben</p> <p>Leistungsentwicklungskarten verwenden</p> <p>Rangeln und Ringespiele</p> <p>Rückenringen, Mattenverdrängen</p> <p>⇒ Gesundheit</p>
<p>Anwenden von Formen des Miteinanderturnens und Spielens im Freien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit unterschiedlichen Freizeitgeräten - umweltbewusstes Verhalten auf Sport- und Spielplätzen 	<p>unterschiedliche Freizeitgeräte: Rollbrett, Fahrrad, Rollschuh, Inlineskater, Schlittschuh, Skateboard, Stelzen, Pedalo</p> <p>Wanderungen, Klassenfahrten und Projektstage nutzen</p>

Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen**10-15 Ustd.**

Vorbemerkungen

Der Lernbereich Gymnastisch-tänzerische Übungen enthält vielfältige Potenzen für die Schulung der Wahrnehmungs- und Rhythmusfähigkeit sowie für das schöpferische Handeln bei der Lösung von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben. Dadurch wird ein Beitrag zur ästhetischen Erziehung geleistet. Funktionsgymnastik kann das Bemühen um eine zweckmäßige Körperhaltung unterstützen. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten, Spiel- und Freizeitgeräten sowie Alltagsmaterialien ergeben sich in den Klassenstufen 1 bis 4 zahlreiche Möglichkeiten für das differenzierte Erkunden und Spielen mit diesen Geräten. Neben der Gerätewahl liegen Differenzierungsmöglichkeiten in der Entscheidung für unterschiedliche Inhalte (z. B. bei der Haltungsschulung), der selbstständigen Partner- und Gruppenzusammensetzung, der Rollenwahl u. a.

Körperkontakte beim Tanzen, unterschiedliche Bewegungen in Bezug auf Raum, Kraft, Zeit sowie das Differenzieren, Nuancieren und Variieren ermöglichen vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen.

Miteinander zu tanzen, etwas gemeinsam zu gestalten hilft, wichtige soziale Erfahrungen zu sammeln. Dabei ist die Wechselbeziehung zwischen dem Einbringen eigener Ideen und der Mitverantwortung für das Einigen auf einen gemeinsamen Lösungsweg zu beachten.

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben von Bewegungen mit Materialien und Handgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten sammeln - Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien kennen lernen - erste gymnastische Fertigkeiten, besonders mit dem Ball, erlernen Rollen, Prellen, Werfen, Fangen und Balancieren von Geräten 	<p>offene Situationen schaffen Ball, Seil, Reifen, Medizinball, Tücher, Luftballon, Zeitungen</p> <p>Orientierung im Raum, Lagebeziehungen, Bewegungseigenschaften → LBW 1</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>
<p>Verbessern der Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfache Rhythmen akustisch wiedergeben Klatschen, Stampfen, Patschen oder Schnipsen - Musikrhythmen motorisch wiedergeben Laufen und Springen um und über Hindernisse - unterschiedliche Schrittarten nach vorgegebenen oder eigenen Rhythmen erlernen Geh-, Lauf- und Sprungschritte 	<p>Rhythmusschulung</p> <p>Einsatz von Bewegungsmusik → MU, LB 4 → LB Leichtathletische Übungen</p> <p>Stampf-, Ballen- und Nachstellschritte sowie Nachstellsprungschritte seitwärts</p>
<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisieren nach Bewegungsliedern und -geschichten 	<p>in kleinen Gruppen arbeiten Nachahmen von Tieren, Berufen, Fahrzeugen, Fabelwesen, Puppen, Sportlern oder Robotern</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Tanzlieder (nach-)gestalten - Bewegungen einem Partner/einer Gruppe anpassen 	<p>Robotertanz, 1-2-3 im Sauseschritt, Sieben-sprung</p> <p>→ MU, LB 3</p> <p>→ ETH, LB 3</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit</p> <p>Spiele und Übungen zur Schulung der Sinne</p> <ul style="list-style-type: none"> · optisch, akustisch, taktil · kinästhetisch 	<p>Sinnesorgane zeitweise ausschalten: blind üben</p> <p>sich tasten an/über Geräte</p> <p>Einsatzmöglichkeiten einzelner Körperteile durch Berührung erkennen</p>
<p>Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielformen - Beweglichkeitsübungen mit und ohne Gerät - Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen und Sitzen 	<p>Geh- und Laufspiele ohne Handgeräte</p> <p>kleine Spiele mit Bohnensäckchen, Handtüchern, Teppichfliesen oder Seil</p> <p>kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe</p> <p>→ LB Turnerische Übungen</p> <p>Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten</p> <p>→ SU, LB 2</p> <p>⇒ Gesundheit</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Gestalten von Übungen mit Materialien und Handgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten - Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien - erste gymnastische Fertigkeiten erlernen, besonders mit dem Seil <ul style="list-style-type: none"> Schwünge, Kreisdurchschläge mit Laufschritten und Schlussprüngen - Bewegungen mit einem Partner koordinieren 	<p>Differenzieren und Individualisieren: Wahlmöglichkeiten anbieten</p> <p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>Bänder, Keulen, Ball, Stab, Medizinball, Zeitung, Luftballons, Tücher</p> <p>methodische Reihe anwenden</p> <p>selbstständiges und variiertes Üben mit verschiedenen Seilen</p> <p>vom einfachen Seilspringen zum „Rope-Skipping“</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Übungen nach rhythmischen Vorgaben ausführen - Grundschriffe der Aerobic 	<p>Rhythmusschulung</p> <p>Einsatz von moderner Musik</p> <p>zur Erwärmung in allen LB nutzen</p> <p>Partner- oder Gruppenübungen</p> <p>Beobachtungsaufgaben stellen</p> <p>die mitreißende Wirkung von Rhythmen erleben</p> <p>→ LB Leichtathletische Übungen: Ausdauer-schulung</p>

<ul style="list-style-type: none"> - weitere Schrittarten und Sprünge mit Variationsmöglichkeiten erlernen Gehschritte, Sprungschritte, auch mit Drehung 	Wechselsprungschritte
<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisieren und Gestalten mit Alltagsmaterialien - Tänze gemeinsam (nach-) gestalten <ul style="list-style-type: none"> · einfache Tanzformen nach moderner Musik · Tänze anderer Kulturen - Ideen einbringen und sich mit einem Partner/einer Gruppe auf Gestaltungslösungen einigen 	<p>Wahlmöglichkeiten anbieten Verwenden von Hüten, Schirmen, Tüchern, Zeitungen und anderen Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> → MU, Kl. 3, LB 3 → MU, Kl. 4, LB 3 → KU, Kl. 4, LB 3 <p>Partner- oder Gruppenarbeit</p> <p>optische und akustische Wahrnehmungsfähigkeit erweitern</p> <p>Sirtaki, Cowboytanz, Polonaise, sorbische Tänze Tänze aus den Herkunftsländern der Schüler mit Migrationshintergrund</p> <ul style="list-style-type: none"> → MU, Kl. 4, LBW 6 → EN, Kl. 3, LB My hobbies <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit Gefühl für Raum, Zeit und Krafteinsatz schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Spiele zur Orientierung · Spiele zum genauen Beobachten und schnellen Handeln · Laufen und Springen über verschiedene Raumwege 	<p>Thematisieren der Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Diagonale, Zickzack, geometrische Figuren, Richtungsänderung: vorwärts, rückwärts, seitwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> → LB Spiele und Spielformen → MA, Kl. 3, LB 1 → MA, Kl. 4, LB 1 <p>Tempowechsel, schnell-langsam oder laut-leise</p> <ul style="list-style-type: none"> → LB Leichtathletische Übungen
<p>Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werte und Wirkungen einer zweckmäßigen Körperhaltung kennen lernen - Spiele zur Haltungsschulung mit und ohne Handgerät - einfache funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung - Entspannungsübungen 	<p>funktionelle Kräftigung und Dehnung als Einheit betrachten</p> <p>“Eine Reise durch unseren Körper“</p> <p>⇒ Gesundheit</p>

Lernbereich 5: Schwimmen

35 Ustd.

Vorbemerkungen

Im Rahmen des Sportunterrichts kommt der Schwimmausbildung eine besondere Bedeutung zu.

Schwimmen ist ein unverzichtbares, nicht austauschbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen. Dies begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens sowie andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereiches.

Da die Schüler mit sehr unterschiedlichem Können in den Schwimmunterricht kommen, ist eine differenzierte Planung und Organisation des Unterrichts (Anfänger und Fortgeschrittene) notwendig. Vielseitige Spiel- und Experimentierformen, die Anwendung unterschiedlicher Unterrichtsmittel sowie das selbstständige Lösen von Bewegungsaufgaben mit und ohne Geräten sollten dabei einbezogen werden. Anwendungsbereite Kenntnisse über den Ablauf vor, während und nach dem Unterricht sowie über Inhalte der Schwimmhallenordnung und der Baderegeln gewährleisten einen sicheren und unfallfreien Schwimmunterricht. Das Erleben des eigenen Leistungsfortschrittes, aber auch das Wahrnehmen eigener körperlicher Empfindungen können die Schüler motivieren, sich auch in der Freizeit im und am Wasser zu betätigen.

Das Erproben, Erlernen und Festigen der schwimmerischen Grundfertigkeiten als unverzichtbarer Bestandteil des Unterrichts schafft die Voraussetzung für das Beherrschen mindestens einer Schwimmtechnik. Leistungsstarke Schüler sollten eine zweite Schwimmtechnik erlernen und können mit einer dritten vertraut gemacht werden.

Der Schwimmunterricht wird in Klassenstufe 2 durchgeführt.

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln · grundlegende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser · Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser · Atmen bewusst und rhythmisch · Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen · Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage · Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser durch Einsatz der Extremitäten in Brust- und Rückenlage 	<p>Lernreihen nutzen</p> <p>Anschauungstafeln, Sprosse, Brett, Stangen, Ringe, Bälle</p> <p>Übungen zur Überwindung von Hemmungen und Angst auch mit Partner</p> <p>Einbeziehung vielfältiger Spiel- und Experimentierformen</p> <p>mit und ohne Hilfsmittel</p>
<p>Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung - Start, Wende 	<p>vorrangig Brustschwimmen</p> <p>Berücksichtigung wesentlicher Merkmale des Bewegungsablaufes</p> <p>Üben in den Leistungsgruppen</p> <p>Rhythmisierung, Koordination</p> <p>Schwimmscheiben, Gurt, Brett, Aquanudel, Pull-Buoys</p>

- Tief- und Streckentauchen erlernen	<p>Tauchübungen durch Reifen oder Leine, Partnerübungen</p> <p>Tieftauchen fuß- oder kopfwärts, differenziert von schulertief bis zirka 2,00 m</p> <p>Streckentauchen bis maximal 15 m</p>
<p>Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik</p> <p>- Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung</p> <p>- sich gegenseitig helfen und korrigieren</p> <p>- Schwimmen mit Flossen einführen</p>	<p>empfohlen wird das Rückenschwimmen</p> <p>Üben in Leistungsgruppen</p> <p>Beobachtung der Bewegungsausführung bei Mitschülern</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern konditioneller Fähigkeiten</p> <p>Schwimmstrecken verlängern</p>	<p>25/50/100/200 bzw. 400 m</p> <p>Üben in Leistungsgruppen</p> <p>Bedeutung von Belastung und Erholung</p> <p>Belastungskontrolle durch Pulsmessung</p>
<p>Kennen der Baderegeln und der Badeordnung</p>	<p>⇒ Gesundheit</p>
<p>Anwenden vielfältiger Bewegungen im und am Wasser</p> <p>- vielfältige Spielformen</p> <p>- volkstümliche Sprünge</p> <p>- Varianten des Koordinationsschwimmens</p> <p>- Elemente der Wasserrettung</p>	<p>Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige sportliche Freizeitaktivität erleben</p> <p>lustige und sportliche Staffelformen</p> <p>Hasche-, Platzwechsel-, Tauch- und Gewandtheitsspiele; Ballspiele nach einfachen Regeln</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Geräte:</p> <p>Bälle, Reifen</p> <p>Fuß-, Kopf-, Paar- und Gruppensprünge</p> <p>Variationen durch die Schüler</p> <p>Absprungstelle variieren (nicht höher als 3 m)</p> <p>Rückengleichschlag, Indianerkraul</p> <p>Schwimmen mit Partner und in Gruppe</p> <p>Transportschwimmen</p>

Lernbereich 6: Wintersport

10-15 Ustd.

Vorbemerkungen

Wintersport bietet für die Schüler vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in der Natur. Sie können dabei Erfahrungen mit verschiedenen Gelände, Schnee- und Wetterbedingungen sowie unterschiedlichen Materialien sammeln.

Auf Grund des unterschiedlichen Könnensstands der Schüler ist eine differenzierte Unterrichtsführung (Bilden von Leistungsgruppen) notwendig. Dabei sollte sowohl das Lernen und Verbessern motorischer Fertigkeiten als auch die Freude am Wintersport eine wesentliche Rolle spielen.

Wichtige Bestandteile des Lern- und Festigungsprozesses sind z. B. richtige Geländewahl, Nutzung unterschiedlicher Hilfsmittel und Organisationsformen, das Schaffen von Bewegungsvorstellungen, knappe Aufgabenstellungen, hohe Übungsintensität, vielfältige Spiel- und Wettbewerbsformen sowie das selbstständige Lösen von Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Materialien.

Die Skiausbildung ist sowohl im Skilanglauf als auch im alpinen Skilauf möglich und sollte von materiellen Bedingungen (Skigerät und Skigelände) sowie örtlichen Gegebenheiten abhängig gemacht werden. Sie kann zeitlich variabel gestaltet werden (wöchentlicher Skiunterricht, Kurse als Schulskiwoche am Ort oder Schullandheimaufenthalt im Gebirge). Dabei sind die Traditionen der Schule zu berücksichtigen.

Statt Skilaufen kann auch Eislaufen unterrichtet werden (Eislaufzentren). Die Lernziele sind entsprechend zu übertragen. Sportartspezifische Fertigkeiten beim Eislaufen sollten sich auf rhythmisches Vor-/Rückwärtslaufen, Gleiten, Bremsen und Bogenlaufen rechts und links konzentrieren.

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnungsübungen - kleine Spiele, Spielformen 	<p>Hüpfen, Springen und Umtreten am Ort und in der Bewegung, „Sterntreten“, „Schnee aufheben“ „Groß wie ein Riese - klein wie ein Zwerg“ Fangspiele, Pantomime, Eisenbahn</p>
<p>Üben von grundlegenden skiläuferischen Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehen, Laufen, Gleiten - Diagonalschritt - Doppelstockschub 	<p>Üben in Leistungsgruppen methodische Reihen nutzen „Schneegefühl“ entwickeln Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel mit und ohne Stöcke, bei unterschiedlichen Geländebedingungen Übungsspuren mit Kindern anlegen</p>
<p>Verbessern der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufrhythmus erleben - abwechslungsreich Ausdauer entwickeln 	<p>Üben an Stationen; mit Partner, in der Gruppe vielfältige Spiel- und Wettbewerbsformen Skiwanderungen, Orientierungsläufe</p>
<p>Anwenden von skiläuferischen Fertigkeiten beim Aufsteigen, Schuss- und Schrägfahren, Bremsen und beim Richtungsändern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstiegsarten: Steige-, Treppen- und Grätenschritte - Gleit- und Abfahrtsübungen <ul style="list-style-type: none"> · Schussfahrt mit Bewegungsaufgaben · Spurwechsel · Überfahren von Geländeformen 	<p>Üben in Leistungsgruppen unterschiedliches Skimaterial verwenden Langlaufski, Alpinski, Kurzski Treten des Überhanges Spielformen wie Wettfahrten durch Tore, Zielwurfwettbewerbe, Lauf- und Fangspiele, Ballspiele, Staffeln, Springen über kleine Schanzen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Gleit- und Bremsgefühl <ul style="list-style-type: none"> · Bogentreten bergwärts und über die Falllinie · Pflugdrehen oder Pflugschwingen · paralleles Grundschwingen, Kurvenfahren · Grundfunktionen Drehen, Kanten und Belasten - Lift fahren - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>Geschwindigkeit regulieren Reiz der Geschwindigkeit erleben</p> <p>richtige Geländeauswahl Hangpräparation mit Kindern Angst abbauen</p> <p>besonders für das Carven</p> <p>Beobachtung der Bewegungsausführung bei Mitschülern ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Kennen von wichtigen Verhaltensweisen im Winter</p>	<p>Belehrung zum richtigen Verhalten beim Ski- und Schlittschuhfahren sowie beim Rodeln FIS-Regeln physische und psychische Belastbarkeit bei Bewegung an frischer Luft Wohlgefühl Kräftigung, Abhärtung, zweckmäßige Bekleidung ➔ SU, Kl. 1/2, LB 3 ⇒ Gesundheit</p>
<p>Anwenden abwechslungsreicher Bewegungen im Winter</p> <p>vielfältige Sport- und Spielformen</p>	<p>Schüler in die Vorbereitung einbeziehen kleine Skiwanderungen und Geländespiele kleine Spiele und Spielformen im Schnee und auf Eis Konstruktionsspiele: Schneemann, Schneehütte</p>

Wahlpflicht 1: Orientierungslauf

9 Ustd.

Vorbemerkungen

Orientierungsläufe richten sich auf die Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und der Laufausdauer. In der Grundschule liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Orientierungsfähigkeit.

Orientierungsläufe stellen abwechslungsreiche Varianten für das ausdauernde Laufen im Freien, aber auch in der Halle dar. Sie fordern von den Schülern überwiegend selbstständiges Arbeiten in der Gruppe und tragen so zur Entwicklung von Sozialkompetenz bei. An den Orientierungspunkten liegen für die Schüler kleine Aufgaben bereit, deren Lösungen in die Ergebnisauswertung mit einfließen. Der Lauf nach Karte und Kompass sollte nur bei sicheren Kenntnissen aus dem Sachunterricht Anwendung finden.

<p>Verbessern der Orientierungsfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - räumliche Orientierung - Lagebeziehungen im Raum und im Gelände - auffällige Objekte und Gegebenheiten 	<p>Vorder-, Mittel- und Hintergrund rechts, links</p> <ul style="list-style-type: none"> → MA, Kl. 1/2, LB 1 → MA, Kl. 3, LB 1 → MA, Kl. 4, LB 1
<p>Anwenden von Orientierungshilfen in der Halle und im Freien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Symbole für Sportgeräte in der Halle - Symbole in den Lageskizzen der Schulumgebung - Arbeit mit Ansichtsskizzen - sich mit der Gruppe absprechen 	<p>feste Symbole von Bank, Niedersprungmatte u. a. verwenden</p> <p>Vergleichen der Abbildung mit den Objekten in der Wirklichkeit</p> <p>Probleme gemeinsam lösen</p> <p>Aufgabenstellungen an den Orientierungspunkten fachübergreifend auswählen</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

Wahlpflicht 2: Mini-Sportspiele**9 Ustd.**

Vorbemerkungen

Sportspiele haben in der Grundschule besondere Bedeutung. Unter Beibehaltung einfachster Regeln ist es möglich, dass sich die Kinder rasch einer komplexen Spielfähigkeit annähern. Sportspiele erfordern ein hohes Maß an Sozialkompetenz bzw. tragen zu deren Entwicklung bei.

Um das Spielerlebnis zu erhalten, sollten Regeln so einfach wie möglich gehalten werden. Taktische Zwänge dürfen nicht im Vordergrund stehen. Den Kindern müssen auch größere motorische Freizügigkeiten eingeräumt werden. Sportspiele können als Einzel-, Paar- und Mannschaftsspiel durchgeführt werden.

Üben von Grundformen der Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> - einfache Techniken erlernen - Komplexübungen 	Nutzen von Formen der kleinen Spiele Partnerübungen, Gassenaufstellung, einfache Parcours → EN, Kl. 4, LB My hobbies
Anwenden von Techniken in spielerischen Übungen <ul style="list-style-type: none"> - Spielsituationen - Wettkampfformen 	unterschiedliche Spielfeld- und Torgrößen sowie Netz- und Korbhöhen fair spielen Verantwortung übernehmen Einhalten von Regeln

Wahlpflicht 3: Kleine Rückenschule

9 Ustd.

Vorbemerkungen

Da die Kinder einen Großteil ihres Alltages in der Grundschule verbringen, bietet sich die Durchführung eines separaten Kurses „Kleine Rückenschule“ im Rahmen des Sportunterrichtes an. Wichtig bei der Arbeit mit Schülern ist es, sich die Denkweise, das Vorstellungsvermögen und den sensomotorischen Entwicklungsstand der Schüler vor Augen zu halten.

Der Unterricht soll theoretische und praktische Anteile enthalten. Der Schwerpunkt liegt in allen Klassenstufen auf dem praktischen Teil. Beide Teile sollen der Entwicklungsstufe und den Reifeprozessen der Schüler angepasst werden.

<p>Einblick gewinnen in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule</p> <p>wesentliche Merkmale über die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der Bandscheiben kennen lernen</p>	<p>Verwendung von Wirbelsäulenmodellen oder Modelle mit Schülern selbst bauen aus Schaumstoff, Bauklötzern und Stäben</p> <p>Einsatz von Videos, Anschauungstafeln und Arbeitsblättern</p>
<p>Anwenden rückenfreundlicher Alltagsbewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - rückenfreundliches Sitzen - Aufstehen und Hinsetzen - Bücken – Heben – Tragen - Stehen – Gehen – Laufen 	<p>kleine Spiele zur Haltungsschulung ohne Handgerät</p> <p>kleine Spiele mit Handgeräten</p> <p>kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe</p> <p>Geh- und Laufspiele</p> <p>Handgeräte:</p> <p>Bohnensäckchen, Handtücher, Luftballons, Zeitungen, Teppichfliesen, Seile</p> <p>→ LB Spiele und Spielformen</p>
<p>Anwenden funktioneller Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmungsübungen - Gleichgewichtsübungen - Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation 	<p>Übungen mit und ohne Geräten:</p> <p>Therapie- oder Pezziball, Rollbrett, Therapiekreisel</p> <p>Einzel und Partnerarbeit</p> <p>⇒ Gesundheit</p>
<p>Üben von Entspannungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Massageformen - Entspannung mit Musik 	<p>Igel- oder Tennisbälle verwenden</p> <p>→ RE/k, Kl. 1/2, LB 2</p> <p>⇒ Gesundheit</p>

Wahlpflicht 4: Olympische Spiele**9 Ustd.**

Vorbemerkungen

Die Mädchen und Jungen im Grundschulalter sind für Sport und die Olympischen Spiele sehr begeisterungsfähig. Gerade der olympische Gedanke besitzt wichtige erzieherische Aspekte wie das Einhalten von Regeln, Fairness, gegenseitige Achtung.

Neben dem Erwerb von Wissen über die olympische Idee steht die altersgerechte Förderung sportlicher Aktivitäten im Vordergrund.

<p>Einblick gewinnen in den Sinn und die Bedeutung der olympischen Idee sowie der Olympischen Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - antike Olympische Spiele - Olympische Spiele der Neuzeit <ul style="list-style-type: none"> · Olympische Sommer- und Winterspiele · Paralympics · Olympia im Wandel der Zeit · olympische Symbole und Zeichen - Friedensgedanke und Völkerverständigung 	<p>Einsatz von Videos, Internet</p> <p>Gründung der Olympischen Spiele, historische Stätten in Griechenland, z. B. Olympia Wettbewerbe dieser Zeit, Ehrung der Sieger</p> <p>Begründer: Baron Pierre de Coubertin Zeit, Austragungsorte, Sportarten, Teilnehmer</p> <p>in olympischen Jahren: Informationen über Olympiastadt, Gastgeberland, Maskottchen, Piktogramme</p> <p>olympische Ringe, der Eid, das Feuer, der Fackellauf und die Hymne</p> <p>Toleranz</p>
<p>Üben von olympischen Disziplinen</p> <p>Olympischer Sommer- bzw. Wintermehrkampf</p>	<p>verschiedene Disziplinen der Antike und der Neuzeit als Klassen- oder Schulolympiade gestalten, variieren und durchführen</p> <p>Einzel-, Gruppen- oder Mannschaftsbildung</p>

Wahlpflicht 5: Koordinative Fähigkeiten

9 Ustd.

Vorbemerkungen

Koordinative Fähigkeiten bilden eine wichtige Leistungsvoraussetzung für das Aneignen und Erlernen motorischer Fertigkeiten. Die günstigste Phase liegt im Alter zwischen 7 und 12 Jahren.

Koordinative Fähigkeiten werden besonders durch vielseitiges, intensives, qualitätsgerechtes und abwechslungsreiches Üben verbessert. So entwickelt sich u. a. die Laufkoordination am Anfang durch vielfältige Formen des Laufens (Laufexperimente, Lauf-ABC ...). Möglichkeiten des gemeinsamen Übens unterstützen die Ausprägung von Sozialkompetenz. Das Bereitstellen von Geräten, mit denen Schüler selbstständig Variationen von Körperübungen und Bedingungen finden, regen das Lernen in offenen Situationen an.

<p>Verbessern koordinativer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsfähigkeit - Rhythmusfähigkeit - räumliche Orientierungsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit 	<p>Variation der Übungsbedingungen, Variation der Bewegungsausführung und Kombination von Bewegungsfertigkeiten</p> <p>mehrfaches Wiederholen</p> <p>allmählich Schwierigkeit erhöhen, schwierige Übungen im Wechsel mit leichten Übungen koppeln</p>
--	---