

Lehrplan

Sport

Grundschule

2011

Inhalt

Vorwort

Der Aufbau des Lehrplans

Pädagogische Perspektiven

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Kompetenzen im Sportunterricht

- Sachkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz

Fächerverbindendes Arbeiten

Hinweise zur Durchführung des Sportunterrichts

Inhalte

- Bewegungsfeld: Spielen
- Bewegungsfeld: Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten
- Bewegungsfeld: Laufen, Werfen, Springen
- Bewegungsfeld: Darstellen und Gestalten
- Bewegungsfeld: Raufen und Ringen
- Bewegungsfeld: Rollen, Gleiten, Fahren
- Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Leistungsbewertung im Sportunterricht der Grundschule

Vorwort

Die Grundschule im Allgemeinen und der Sportunterricht im Speziellen haben dem natürlichen Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden:

Bewegung muss in allen Fächern **Unterrichtsprinzip** sein!

Eine gelungene sensomotorische Entwicklung, ein ausgereifter altersgemäßer Status der Wahrnehmung und der Motorik sind Voraussetzungen für die Bewältigung komplexer schulischer Anforderungen. Sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen sowie Bewegungs- und Leistungsfähigkeit zu entwickeln, gelten als Grundlage für lebenslange, sinnvolle sportliche Betätigung. Sie bewirken direkt den Erwerb von Bewegungssicherheit, eine Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Zusammenspiels der Sinne sowie eine Stabilisierung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Da sich das Grundschulkind in einer sensiblen Phase für die Entwicklung der Koordination befindet, hat deren Schulung absolute Priorität. Sie ist wichtigste Voraussetzung für alle Bewegungshandlungen und für die Bewegungssicherheit im Alltag.

Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind für den gesamten Sportunterricht - auch über die Grundschule hinaus - von grundlegender Bedeutung. Diese sind:

- Spielen
- Laufen, Werfen, Springen
- Darstellen und Gestalten
- Rollen, Gleiten, Fahren
- Raufen und Ringen
- Bewegen an Geräten
- Körperwahrnehmung
- Bewegen im Wasser

Neben diesen physischen und psychischen Leistungsfaktoren leistet der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zum Erwerb sozialer Kompetenzen, indem er vielfältige Handlungsmöglichkeiten bietet. Einordnen in die Gruppe, gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme sowie Toleranz fördern integratives Handeln.

Ziel eines fundierten Sportunterrichtes soll es sein, die Persönlichkeit des Kindes weiter zu entwickeln und zu stärken. Sich durch Willenskraft und Durchhaltevermögen verbessert zu haben, vermittelt den Kindern eine nachhaltige positive Rückmeldung ebenso wie die Erkenntnis, dass Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft lohnenswert sind.

Der Lehrplan Sport orientiert sich jeweils für die Klassenstufen 1/2 und 3/4 an den inhaltsbezogenen Kompetenzen. Diese Leitideen werden gemeinsam mit den allgemeinen sportlichen Kompetenzen in jeder Klassenstufe konkretisiert, was einem spiraldidaktischen Aufbau entspricht.

Verbindlich sind die zu erreichenden Kompetenzen. Darüber hinaus werden Hinweise zur Literatur und zur Umsetzung gegeben¹. Die Schulen erhalten damit den nötigen Freiraum bei der Umsetzung des Lehrplans. Sie können die Rahmenbedingungen vor Ort berücksichtigen und eigene Schwerpunkte setzen.

¹ Die Literaturangaben beziehen sich auf den Stand 2010 und können im Laufe der Gültigkeit des Lehrplans aktualisiert werden.

Der Aufbau des Lehrplans

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Grundschule einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung, zur Werteerziehung, zum Erwerb von Schlüsselqualifikationen sowie zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen in einer für den Sport typischen Handlungsorientierung.

Mit Hilfe des Lehrplans Sport soll bei Grundschulern und Grundschülerinnen die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt und die Schüler und Schülerinnen systematisch zum regelmäßigen Sporttreiben hingeführt werden.

Im Mittelpunkt des Sportunterrichts steht das sportliche Handeln. Es ermöglicht vielfältige, unmittelbare Erlebnisse und Erfahrungen bei Bewegung, Spiel und Sport und deren Reflexion und versetzt so die Schülerinnen und Schüler in die Lage, aus der Fülle der Bewegungen und sportlichen Angeboten Formen auszuwählen, die langfristig ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und ihre Gesundheit fördern.

Pädagogische Perspektiven

In der Sportdidaktik werden im Allgemeinen sechs pädagogische Perspektiven unterschieden, die sich überschneiden und oftmals zusammenwirken.

- A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C) Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- D) Etwas wagen und verantworten
- E) Das Leisten erfahren und reflektieren
- F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Durch vielfältige Bewegungen und durch vielfältiges Ansprechen aller Sinne soll im Sportunterricht versucht werden, die alltägliche Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, die Sinne zu schärfen und so die allgemeine Lernfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Mit dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickelt sich zugleich die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Den eigenen Körper und die eigene Belastungsfähigkeit genau einschätzen zu können, ist von großer Bedeutung für die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes der Heranwachsenden.

B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Viele Kinder und Jugendliche definieren sich über ihren Körper. Ihr Körperkonzept ist ein wesentlicher Teil ihres Selbstkonzeptes. Daher dient Bewegung - gerade im Kindes- und Jugendalter - der Entwicklung und Präsentation von Ich-Identität. Der Schulsport bietet vielfältige Möglichkeiten, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben und zu reflektieren. Der Sportunterricht trägt dazu bei, das individuelle Bewegungsrepertoire über das rein Sportliche hinaus zu erweitern: Die Schülerinnen und Schüler lernen, mit der Bewegung zu spielen, sich über Bewegung „auszudrücken“, mittels der Bewegung mit anderen zu „kommunizieren“ und Bewegungsideen zu gestalten.

C) Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Ein wichtiges Ziel des Schulsports ist es, die Gesundheit als ein Produkt physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren begreifbar zu machen und den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen sportlichem Handeln und Gesundheit aufzuzeigen. Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psycho-physischen Belastbarkeit zielt der Sportunterricht auf das bewusste Erfahren von körperlicher Anstren-

gung und Regeneration und auf das Verständnis der Bedeutung dieser Faktoren für die Gesundheit ab.

D) Etwas wagen und verantworten

Die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang ist eine sehr wertvolle Erfahrung. Durch die Hinführung zu bewusstem und umsichtigem Abwägen von Wagnissen wird die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung weiterentwickelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen zu ihrer Angst zu stehen, sie zu überwinden und Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen.

E) Das Leisten erfahren und reflektieren

Eine wichtige Aufgabe aller Fächer besteht darin, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern. Im Sport sollen Schülerinnen und Schüler eine positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln, sich Leistungsanforderungen stellen und durch konsequentes Trainieren die eigene Leistungsfähigkeit verbessern. Sie sollen Trainingsprozesse verstehen und diese zunehmend selbstständig organisieren und durchführen. Leistung im Sport ist abhängig von individuellen Voraussetzungen. Deshalb hat die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts Vorrang vor dem Vergleich mit den Leistungen anderer.

F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Im Fach Sport bieten sich vielfältige Anlässe für soziales Lernen. Insbesondere in konkurrenzorientierten Situationen ergeben sich Möglichkeiten, soziales Miteinander zu reflektieren und Probleme zunehmend selbstständig, fair und verantwortungsvoll zu regeln. Kooperatives Verhalten wird gerade auch im koedukativen Sportunterricht, etwa bei der Bildung von Gruppen, der Vereinbarung von Regeln und beim Helfen und Sichern, in besonderem Maße gefördert.

Ziel dieses **mehrperspektivischen Sportunterrichts** ist die Entwicklung der sportlichen Handlungsfähigkeit, d.h. Schülerinnen und Schüler sollen befähigt werden, aus der Fülle der Bewegungen und sportlichen Angeboten Formen auszuwählen, die sowohl momentanes als auch langfristiges physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden, Gesundheit und Freude am Sport ermöglichen. Ein mehrperspektivischer Unterricht ist gleichzeitig auch erziehender Unterricht. Er eröffnet den Schülerinnen und Schüler Perspektiven sinnerfüllt an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilzunehmen. Hierzu sind grundlegende Einsichten, Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln (Erziehung zum und durch den Sport).

Kompetenzen im Sportunterricht



Folgende Schlüsselqualifikationen oder Kompetenzen sind im Sportunterricht von besonderer Bedeutung:

Sachkompetenz

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z.B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur)
- Sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

Selbstkompetenz

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Kommunikations- und Gestaltungsmittel
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z.B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit)

Sozialkompetenz

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung (z.B. Helfen und Sichern)
- Gruppen- und Teambildung
- Gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben

Methodenkompetenz

- selbstständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und selbstständiges Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- Anwenden von Trainingsformen zur Verbesserung bzw. Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten

Es werden verbindliche und fakultative Bewegungsfelder unterschieden. Während verbindliche Bewegungsfelder in den einzelnen Jahrgangsstufen fester Bestandteil des Unterrichts sind, erweitern die fakultativen Bewegungsfelder das Angebot der Unterrichtsinhalte.

Fächerverbindendes Arbeiten

Ein mehrperspektivischer Sportunterricht mit dem Ziel der individuellen sportlichen Handlungsfähigkeit greift fachübergreifende Fragestellungen auf mit dem Ziel, durch fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen Einsichten, Fähigkeiten, Arbeitsmethoden und Lernstrategien zu entwickeln.

Eine Kooperation bietet sich insbesondere an:

- mit dem Fach **Sachunterricht** im Rahmen der Gesundheitserziehung, z.B. Kenntnisse des menschlichen Organismus, Energiegewinnung, Ernährung, aber auch in der Umwelterziehung, z.B. Sport im Freien und Schutz der Natur, Orientierung im Gelände
- mit den Fächern **Musik** und **Bildende Kunst** im Rahmen der ästhetischen Erziehung, z.B. rhythmische Bewegungen, Bewegungstheater, Darstellung sportlicher Bewegung im Kunstunterricht,
- mit dem Fach **Religion**, z.B. Fairplay, Aufstellen und Beachtung von Regeln,
- mit dem Fach **Deutsch** mit Themen wie z.B. Regeln formulieren, sportliche Bewegungen beschreiben, Fan-Problematik, Olympische Spiele, Fairness, Doping, Gewalt,
- mit dem **Förderunterricht**:
Die Verordnung (Schulordnung) „Grundschule der Zukunft“ schreibt in der Studententafel für die Klassenstufen 1 und 2 fünf Wochenstunden Förderunterricht vor. Von diesen fünf Förderstunden soll je eine im sportlichen und musischen Bereich liegen².

Phasen von Bewegung und rhythmisch-musikalischer Betätigung sowie andere Gestaltungsangebote sollen in den Förderunterricht eingebettet werden.

² vgl. Verordnung (Schulordnung) Grundschule der Zukunft, vom 7. Juli 2005 (Amtsbl. S. 1090) – geändert durch Verordnung vom 28. Juli 2006 (Amtsbl. S. 1441) – und vom 5. August 2008 (Amtsbl. S. 1318)

Neben traditionellen Elementen des Sport-, Musik- und Kunstunterrichtes können Rhythmik, Elemente der Motopädagogik und kinesiologische Übungen, Tanz und Theater Platz finden. Klassen- und jahrgangsübergreifende Gruppen können wie auch in den übrigen Förderstunden gebildet werden.

Dabei soll Bewegungsförderung nicht als zusätzliche Sportstunde aufgefasst werden, (die gerade in den Grundschulen oft mit Zeitverlusten durch den Weg zur Turnhalle und durch das Umziehen verbunden ist), sondern als Erweiterung der täglichen Bewegungsphasen im Rahmen der Rhythmisierung des Unterrichts.

Aufgrund der Zusammenhänge zwischen der sensomotorischen Entwicklung eines Kindes und seiner Lernfähigkeit sind Bewegungsaufgaben dazu geeignet, dass die Lehrkräfte Defizite und Fördermöglichkeiten erkennen und in die bestehenden Förderkonzepte einfließen lassen. Ähnliches gilt auch für den musischen Bereich.

Hinweise zur Durchführung des Sportunterrichts

- Der Sportunterricht soll grundsätzlich **koedukativ** durchgeführt werden.
- Es empfiehlt sich bei günstiger Lage der Sportstätten den Sportunterricht in Klassenstufe 1 und 2 als Einzelstunde, in Klassenstufe 3 und 4 als Doppelstunde zu erteilen.
- Beim Sportunterricht soll auf geeignete Sportkleidung geachtet werden, die sowohl ein ungefährdetes Üben der Schülerinnen und Schüler als auch eine ungehinderte Sicherheits- und Hilfestellung der Lehrkraft ermöglicht.

Um sich und andere vor Verletzungen und Schaden zu schützen, haben die Sporttreibenden vor Beginn der Sportstunde gefährdende Dinge abzulegen.

Dazu gehören: Uhren, Schlüssel, Schmuck (Ringe, Ketten, Armreifen, Ohrringe, Anstecker, Gürtel, usw.), Ohrstecker mit Gehänge und solche, die über das Ohrläppchen hinausstehen, müssen generell abgelegt werden. Ohrstecker ohne Gehänge können mit Ausnahme von Kampf- und Sportsportarten im Ohr verbleiben.

Brillenträger sollten Sportbrillen tragen.

Es empfiehlt sich, nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch die Erziehungsberechtigten entsprechend zu informieren.

- In einer der vier Klassenstufen soll über den Zeitraum von mindestens einem halben Jahr Schwimmunterricht angeboten werden³.

³ vgl. Erlass über den Schwimmunterricht sowie das Schwimmen, Baden und sonstigen Wassersport bei außerunterrichtlichen Schulveranstaltungen, Saarbrücken, März 2003

- alleine, miteinander und gegeneinander spielen
- mit Bällen spielen

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** - Kennen lernen des unterschiedlichen Roll- bzw. Flugverhaltens verschiedener Bälle
 - Regeln anwenden
- Selbstkompetenz:** - angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- Sozialkompetenz:** - Einhalten von Regeln, partnerschaftliches Verhalten
- Methodenkompetenz:** - mit einem Partner spielen
 - Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 - Gefahren erkennen und beseitigen
 - kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

- einfache Lauf- und Fangspiele** mit überschaubarem Regelwerk, z.B.
- Versteinerungsfangen
 - Brückenwächter
 - Paarfangen
 - Linienfangen
 - Kettenfangen (bis 4 Schüler)
 - Krake
- Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Bällen sammeln und einfache Ballspiele zur Ballgewöhnung z.B.**
- Spielen mit Luftballons
 - Haltet den Kasten frei
 - Haltet die Felder frei
 - Wettwanderball
- Zielwurfspiele** ohne Beeinflussung durch einen Gegner und ohne zwingende Kooperation, z.B.
- Rangierball
 - Jägerball in Variationen
- Erlernen elementarer Ballfertigkeiten** ohne Störung durch einen Gegner
- Werfen
 - Fangen
 - Prellen
 - Schießen
 - Stoßen
 - Rollen

- Literatur**
- Franke, K.: Klasse(n) Spiele, Band 1 und 2, Niederzier, Kohl-Verlag 1994 und 1995
- Lang, H.: Spielen, Spiele, Spiel – Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule, Schorndorf, Hofmann 2000
- Kröger, C. /Roth, K.: Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2005
- Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, Schorndorf 2001
- Müller, B.: Kleine Ballspiele, Aachen 1998
- Hinweise**
- Bei der Auswahl von ersten Lauf- und Fangspielen auch Anregungen für Pausenspiele berücksichtigen.
- Sicherheitsaspekt: Herumliegende Bälle einsammeln.
- Ängstliche Schülerinnen und Schüler mit weichen, leichten Bällen spielen und üben lassen.
- Erfolg für alle macht ein Spiel erst schön: je nach Könnensstand z.B. unterschiedlich große Ziele, Bälle, Entfernungen wählen.
- Gespräche über Sieg und Niederlage führen (Reflexionsphase)
- Auf Beidseitigkeit Wert legen (rechts/links und vorwärts/rückwärts)

- miteinander und gegeneinander spielen
- mit Bällen spielen

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Regeln kennen lernen, anwenden, überdenken und verändern
- Selbstkompetenz:** – angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- Sozialkompetenz:** – Einhalten von Regeln, mannschaftliches Miteinander Fair Play
- Methodenkompetenz:** – Erkennen von Gründen für Erfolg und Misserfolg
 – Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 – Gefahren erkennen und beseitigen
 – kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen
 – grundlegende taktische Verhaltensweisen anwenden

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

- komplexe Lauf- und Fangspiele, z.B.**
- Schatzräuber
 - Kettenfangen
 - Inselfangen
- Vertiefung elementarer Ballfertigkeiten in wettkampfählichen Situationen** ohne Störung durch einen Gegner, z.B.
- Dribbelstaffeln mit Hand und Fuß
 - Passstaffetten
- einfache Mannschaftsspiele** ohne direkten Kontakt zum Gegner bzw. in getrennten Spielfeldern jedoch mit gegenseitiger Beeinflussung, wobei Kooperation wünschenswert ist, z.B.
- Flipperball
 - Reaktionsball
 - Burgball
 - Ball unter/über die Schnur
 - Völkerball
 - Sanitärerball
- wechselvolle Mannschaftsspiele** mit direktem Kontakt zum Gegner in gemischten Spielfeldern, wobei Kooperation wünschenswert oder zwingend ist, evtl. mit Wechsel von Angriff und Verteidigung (Hinführung zu Mini-Sportspielen), z.B.
- Kastenball
 - Mattenball
 - Tigerball
 - Zehner-Fang
- Fakultativ: Bälle mit Schlägern spielen: Geschicklichkeits- und Spielformen mit verschiedenen Schlägern und Bällen**
- Badminton
 - Tennis
 - Tischtennis

- Literatur**
 s. 1. und 2. Schuljahr.
- Müller, B.: Kleine Ballspiele – Band 2, Aachen 1999
- Hinweise**
 Gespräche über Sieg und Niederlage bzw. Reflexion des Spielverlaufs
- Neben dem physischen Bereich ist das Eingehen auf den psychischen Aspekt zu beachten: Bewusstmachen von spielerischen Handlungen, taktischen Verhaltensweisen bzw. Reflexion und Versprachlichung von Schülerverhalten.
- Besonderes Augenmerk sollte auf die Vorbereitung der großen Spiele durch Vorübungen und vorbereitende Spiele gelegt werden, ebenso wie auf ein gezieltes Miteinander und Gegeneinander, mit der Absicht, den Zugang zu einem Verein attraktiv zu machen.

- Haltungs- und Koordinationsschulung
- Präventive Gesundheitserziehung

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
 - Rhythmusstruktur verschiedener Musik und Bewegungen erkennen
 - Erste Erkenntnisse übersportliche Zusammenhänge aufbauen
 - Vorbeugung von Haltungsschwächen
- Selbstkompetenz:**
- Wahrnehmung des Körpers in seiner Gesamtheit
 - Rhythmusgefühl entwickeln; eigene Körperlichkeit entdecken
 - Eigenverantwortung für den Körper übernehmen
- Sozialkompetenz:**
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
 - partnerschaftliches Verhalten
 - Sich auf den Partner, auf die Gruppe beim gemeinsamen Üben einstellen
- Methodenkompetenz:**
- Mit einem Partner spielen
 - Basis für eine gesunde Lebensführung mit regelmäßiger sportlicher Betätigung legen

Verbindliche Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Schulung der koordinativen Fähigkeiten</p> <p>Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf stabiler Unterlage - auf labiler Unterlage <p>Schulung der Orientierungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperdrehungen - Kleine Ballspiele <p>Schulung der Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit/ohne Musik <p>Schulung der Reaktionsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf- und Fangspiele - Reaktionsspiele mit dem Ball <p>Schulung der Differenzierungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegen in verschiedene Richtungen, Intensitäten und Tempi <p>Wahrnehmungsschulung Schulung der Körperwahrnehmung</p> <p>Rückenschule für Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> - rückenfreundliches Alltagsverhalten einüben - kräftigen, dehnen und mobilisieren der Rumpfmuskulatur - vertiefen der allgemeinen Koordinationsschulung 	<p>Literatur</p> <p>Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, Schorndorf 2001</p> <p>Kempf, H.: Rückenschule für Kinder, Reinbek 2004</p> <p>Kollmuß, S.: Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel -, 2001</p> <p>s. auch Bewegungsfelder: Turnen an Geräten, Spielen, Ringen und Raufen</p>

Verbindliche Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Entspannungsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsübungen mit und ohne Musik - Stilleübungen und Fantasiereisen - Massagen - Atemschulung <p>Umgang mit Alltagsmaterialien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeitungen, Tücher - Teppichfliesen, Luftballons - Bohnensäckchen 	<p>Hinweise</p> <p>fächerübergreifendes Arbeiten: Lehrpläne Musik und Sachunterricht</p> <p>Inhalte aus der Kinderrückenschule sollten auch in der täglichen Bewegungszeit im Klassenraum durchgeführt werden.</p> <p>Literatur: Kosel, A.: Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe, Sinzig 2004</p> <p>mögliche Alltagsmaterialien: Zeitungen, Tücher Teppichfliesen, Luftballons</p> <p>Literatur: Beck, D. u.a.: Fit für den Sportunterricht in der Grundschule, Donauwörth 2006</p>

- Haltungs- und Koordinationsschulung
- Präventive Gesundheitserziehung
- Allgemeine Ausdauerschulung und Funktionsgymnastik

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
 - Fördern der körperlichen Grundeigenschaften (Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft)
 - Kenntnisse von Grenzen und Möglichkeiten der körperlichen Belastung
- Selbstkompetenz:**
- Entwicklung eigener körperlicher Bewegungs- und Leistungsfähigkeit
 - Wahrnehmung körperlicher Phänomene
 - (Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung)
 - Förderung des Durchhaltevermögens
 - Entwicklung von Selbstvertrauen
- Sozialkompetenz:**
- Partner- und teamorientiertes Verhalten (Staffellauf)
 - Einstellung auf den Partner, auf die Gruppe beim gemeinsamen Üben
- Methodenkompetenz:**
- Entwicklung einer gesunden Lebensführung durch regelmäßige sportliche Betätigung
 - Puls messen, Fitness verbessern

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Allgemeine Funktionsgymnastik

funktionelles Aufwärmen:

- Aufwärmgymnastik mit/ohne Musik
- Aqua - Jogging
- Läufe in der Leichtathletik

funktionelles Beweglichkeitstraining:

- mobilisieren, dehnen, kräftigen

funktionsgymnastische Entspannung:

- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Schulung der Ausdauer

- ausdauernd laufen, schwimmen, Rad fahren

Literatur

Knebel, K.: Funktionsgymnastik, Reinbek 2001

Bucher, W.: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Schorndorf 2007

Bader, R.: DLV Leichtathletik in der Schule, Band 1: Laufen und Springen, Stuttgart 2003

Katzenbogner, H.: Leichtathletik macht Spaß, Hoffmann 2005

Liebisch R.: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung: Fitness in der Grundschule, Leitfaden Praxis, Karlsruhe 2004

Hinweise

Die Kompetenzen sind für alle anderen Bewegungsfelder grundlegend. Sie müssen auch dort immer wieder aufgegriffen und erweitert werden.

- | | | |
|-----------------------|--|--|
| Bewegungsgrundformen: | <ul style="list-style-type: none"> - Kriechen und Klettern - Hängen und Hangeln - Schaukeln und Schwingen - Springen | <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren - Stützen - Rollen |
|-----------------------|--|--|

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Erlernen von grundlegenden Fähigkeiten
- Selbstkompetenz:** – Ordnungsrahmen kennen lernen
 – Sportgeräte und Sportstätten kennen lernen
 – Regelkenntnis erwerben
- Sozialkompetenz:** – Handeln in der Gemeinschaft (alleine und miteinander, Partner und Gruppe)
 – Gewinnen und Verlieren
- Methodenkompetenz:** – Informationen verarbeiten
 – mit Arbeitsmaterial sachgerecht umgehen
 – Ergebnisse darstellen
 – Fitness erlangen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

- Kriechen und Klettern**
 Kleine Spiele, Kriechen und Klettern an verschiedenen Geräten (Kästen, Langbänken, Sprossenwänden)
- Hängen und Hangeln**
 Kleine Spiele, Hängen und Hangeln an verschiedenen Geräten: Kletterstangen, Reck, Sprossenwand zur Koordinationsverbesserung
- Springen**
 verschiedene Übungen zum Schulen der Sprungkoordination (Gummitwist und Reifenbahnen durchspringen), Hinführung zum beidbeinigen Absprung, Minitrampolin (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung)
- Balancieren**
 auf stabiler (Langbänken, Halbkugeln, Reckstange) und labiler Unterlage (Wackelbank, Wippe, Tau)
- Stützen**
 verschiedene Übungen zur Stützkraftschulung (Krebsgang, Vierfüßlerlauf, Hasensprünge)
- Rollen**
 Rückenschaukel, Rollen um die Längs- und Breitenachse, Orientierungsschulung
- Schaukeln und Schwingen**
 an verschiedenen Geräten (Ringe, Taue, Trapez)

- Literatur**
 Gerling, I.E.: Basisbuch Gerätturnen ... für alle, Meyer & Meyer Verlag, 2000, 2. Aufl.
- Häberling-Spöhel, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen, Verlag Hofmann, Schorndorf, 2000, 8. Aufl.
- Knirsch, K.: Gerätturnen mit Kindern, Knirsch-Verlag, 1998, 9. Aufl.
- Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Hofmann, Schorndorf, 1998, 5. Aufl.
- Stein, G.: Kleinkinderturnen ganz groß, Meyer & Meyer Verlag, 2000, 6. Aufl.
- Timmermann, H.: Gerätturnen - Lehren und Lernen, Limpert Verlag Wiebelsheim, 2000

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Fries, A.: Kinder-Turnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries, 1993

Fries, A.: Kinder-Turnen - Die Geräte lernen uns kennen, Buchverlag Axel Fries, 1998

Fries, A.: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Buchverlag Axel Fries, 2002

Schneising, S.: Psychomotorik für Kindergarten, Grundschule und Verein, Buchverlag Sandra Schneising, 2000

Hinweise

Mit besonderem Augenmerk auf die sensiblen Phasen der Schülerinnen und Schüler hat die Schulung der koordinativen Fähigkeiten Priorität.

- Bewegungsgrundformen:
- Springen, Balancieren, Stützen
 - Rollen, Schaukeln und Schwingen

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Erlernen von grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Selbstkompetenz:** – Ordnungsrahmen kennen lernen
 – Sportgeräte und Sportstätten kennen lernen
 – Regelkenntnis erwerben
- Sozialkompetenz:** – Handeln in der Gemeinschaft (alleine und miteinander, Partner und Gruppe)
 – Gewinnen und Verlieren
- Methodenkompetenz:** – Informationen verarbeiten
 – mit Arbeitsmaterial sachgerecht umgehen
 – Ergebnisse darstellen
 – Fitness erlangen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Springen
 Sprünge vom Gerät herunter, auf ein Gerät oder darüber hinweg (verschieden hohe Kästen, Bock), Schulung und Verbesserung des beidbeinigen Absprungs (Sprungbrett, Mini-trampolin), Koordinationsfähigkeit schulen und verbessern

Balancieren
 auf stabiler Unterlage (Langbänken, Halbkugeln, Reckstange, Balken) und labiler Unterlage (Wackelbank, Wippe, Tau), verschiedene Sprünge auf geringer Unterstützungsfläche ausüben

Stützen
 verschiedene Übungen zur Stützkraftschulung am Barren, an Kästen und Langbänken, Hinführung zur Grobform Handstand (Zappelhandstand) und Rad (Überradeln von Langbank und Kastenoberteil)

Rollen
 um die Breitenachse (vorwärts und rückwärts) an schiefen Ebenen, auf Matten und am Reck (vorwärts); Koordinationsfähigkeit (Orientierung) durch variantenreiches Rollen schulen

Schaukeln und Schwingen
 an verschiedenen Geräten (Ringe, Taue, Trapez und Reck). Schulung der Koordinationsfähigkeit

Literatur und Hinweise
 s. 1. / 2. Schuljahr.

- Bewegungsgrundformen:**
- Sammeln von Lauferfahrungen,
 - Entwicklung von Sprungformen
 - Gebrauch von Wurfobjekten

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Erlernen von grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten
- Selbstkompetenz:** – Ordnungsrahmen kennen lernen
 – Sportgeräte und Sportstätten kennen lernen
 – Regelkenntnis erwerben
- Sozialkompetenz:** – Handeln in der Gemeinschaft (alleine und miteinander, Partner und Gruppe)
 – gewinnen und verlieren
- Methodenkompetenz:** – Informationen verarbeiten
 – mit Arbeitsmaterial sachgerecht umgehen
 – Ergebnisse darstellen
 – Fitness erlangen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Laufen
 Orientierungsschulung, Reaktionsschulung, Sprintspiele, Spielformen zur Ausdauererschulung

Gehen, Traben, Laufen, Schnelllaufen aus unterschiedlichen Gangarten, vorwärts / rückwärts / seitwärts Laufen, Partnerlaufspiele, ausdauernd Laufen, Fangen, Laufen über Hindernisse, Ausdauerispiele, Koordinationsläufe, ebenso mit Zusatzaufgaben, Reaktionsspiele, Nachlaufspiele, Lauf- und Fangspiele, vom Einzel- über den Paar- zum Gruppenlauf, Platzwechselspiele, Wettläufe, Staffeln, Slalomvariationen, Sprintspiele, Grundschule des schnellen Laufens

Springen
 Gelenkte und freie Variationen zu Tempo und Richtung, Schulung von Schritt- und Sprungweite, Entwicklung von Sprunggeschicklichkeit, Sprungparcours, Hindernisspringen

Hüpfen (Hüpfspiele, Hüpfbahnen, Hink- und Hüpfspiele auf dem Pausenhof)
 Springen mit dem Langseil, Sprungparcours, Seilspringen, Gummitwist
 In die Weite springen (Standweitsprung, Springen mit dem Fahrradreifen, mehrfaches Springen, Springen an der Matenbahn),
 In die Höhe springen (Überspringen von Hindernissen, Zielspringen, Differenzspringen)

Literatur
 Katzenbogner, H.: Leichtathletik macht Spaß, Hoffmann 2005

Schulsportplan Kinderleichtathletik Klasse 3/4: Band 1: Laufen und sprinten und Band 2: Werfen und springen, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Referat 63 Schulsport, Postfach 103 442, 70029 Stuttgart

Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, Schorndorf, Hofmann, 1998

@Spielleichathletik
sever1.nibis.ni.schule.de/-as-ver/sport/methode/spie-lla/index.htm

Hinweise
 Mit besonderem Augenmerk auf die sensiblen Phasen der Schülerinnen und Schüler hat die Schulung der koordinativen Fähigkeiten Priorität.

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Werfen

Grundlagen des Werfens von oben, von unten,
 mit der starken und der schwachen Hand,
 Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen,
 Einwürfe, Schockwürfe, Schlagwürfe,
 Variation der Wurfrichtung,
 Einführung Schlagwurf,
 Werfen in die Weite,
 Werfen auf feste und bewegliche Ziele,
 Wurfspiele,
 Standweitwurf aus seitlicher Wurfauslage

Bewegungsgrundformen weiter entwickeln und trainieren

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – kennen lernen von Techniken
- Selbstkompetenz:** – eigene Leistungsfähigkeit erkennen
- Sozialkompetenz:** – spielen und kämpfen in Mannschaften
– Spielleitungsfunktion übernehmen
- Methodenkompetenz:** – Belastungsparameter bewusst machen und Zusammenhänge erkennen
– Selbstkontrollmöglichkeiten entwickeln
– grundlegende taktische Verhaltensweisen anwenden
– Tabellen verstehen und auswerten
– Regeln situativ anpassen
– Gefahrenquellen erkennen und beseitigen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Laufen

Laufschulung (Schulung der Schrittlänge, des Rhythmus, der Schrittfrequenz), Starts aus allen Lagen, Start- und Beschleunigungsübungen, ebenso in Spiel- und Staffelformen, möglichst schnell Laufen, Sprintspiele, eine vorgegebene Zeit laufen, Wettläufe, Verfolgungsläufe, Staffelläufe, Hindernisse überlaufen, ausdauernd laufen, Ausdauer Spiele, Verbindung von Lauf, Wurf und Sprung im Hindernisparcours

Laufen über Hindernisse, Spielformen zum schnellen Überwinden von Hindernissen, Hindernisgarten, rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, vom Überlaufen zum Hürdensprint

Springen

Schulung der Sprunggeschicklichkeit, einbeiniges / zweibeiniges Springen, vorwärts / rückwärts Springen, Sprungparcours mit Fahrradreifen, vielfältige Sprungkraftschulung, Steiggesprünge mit Hindernissen, Springen an der Kastentreppe, Sprungspiele, Schrittweitsprung, Schulung und Verbesserung von Anlauf, Absprung, Flug und Landung, in die Höhe springen, fliegen und landen, springen auf den Mattenberg, Hinführung zum Hochsprung, Schere bzw. Flop in Grobform, Springen mit dem Stab

Werfen

Entwickeln von Wurftechnik und Wurfkraft, Wurfspiele, Zielwürfe, Drehwürfe mit halber / ganzer Drehung, Formen des Zuwerfens, Einwürfe mit Angehschritt bzw. Stemmschritt, Würfe nach unten / oben, nach vorn / nach hinten, zielgenaues Werfen auf feste bzw. bewegliche Ziele, Werfen mit dem Speer, Werfen mit dem Fahrradreifen, Schleudern, Seitstoßen bzw. Drehstoßen, Wurfstationen

Literatur

s. 1. und 2. Schuljahr

@ Leichtathletik in der Schule:
members.aol.com/rolfdober/sportpaed/leicht2.html

- | | |
|--|---|
| Gymnastische Bewegungsgrunderfahrungen | <ul style="list-style-type: none"> - alleine - mit Partner - in der Gruppe |
|--|---|

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Techniken im Umgang mit gymnastischen Handgeräten kennen lernen
 – Kenntnis der Kriterien der Bewegungsqualität
- Selbstkompetenz:** – eigene Leistungsfähigkeit erkennen
- Sozialkompetenz:** – Bewegen und Gestalten in Paaren und Gruppen
- Methodenkompetenz:** – Variation und Kombination unterschiedlicher Bewegungsweisen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Bewegungsgrunderfahrungen

- rhythmische Geh- und Laufspiele
- Nachahmen von Fortbewegungsarten
- Bewegung auf rhythmische Vorgaben
- Bewegung auf Musik
- Wiedergabe und Umsetzung von Rhythmen und Musik durch Gestik
- Anpassung von rhythmischen und gymnastischen Bewegungsformen an Raum, Rhythmus, Partner oder Gruppe
- einfache Tanzgestaltungen
- Erprobung und Kombination von gymnastischen Bewegungsformen mit Handgeräten (Seil, Reifen, Gymnastikball, Gymnastikband)
- einfache Jonglierübungen

Literatur

Holzheuer, R.: Praxishilfen zur Musik- und Bewegungserziehung für KiGa und GS (2) Gestaltung Arbeitsheft 8, 2. Aufl. Verlag L. Auer, Donauwörth 1980

Marschner, L.: Gymnastik / Tanz i. d. GS II, Rollen- und Darstellungsspiele in: Körpererziehung, Berlin 44 (1994) 1, S. 23-28

Marschner, L.: Kreativitätsfördernde und phantasieanregende Übungen für GS-Kinder (Gymnastik u. Tanz) in: Sport Praxis Wiesbaden 36 (1995) 3, S. 3-8

Marschner, L.: Bewegung III Bewegungsaktionen mit Objekten und Materialien. Rhythmische Darstellungs- und Ausdrucksformen, in: Lehrbogen für Bewegung, Spiel und Sport Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH, Seelze/Velber 3 (1988), S. 1-14

Hinweise

Differenzierung durch Erweiterung der Bewegungsaufgaben bzw. durch Zusatzbewegungen

Übungen mit verschiedenen Tempi

Dynamische Variation durch Intensitätsveränderung

Räumliche Variation durch Änderung der Bewegungsrichtung

- Gewöhnen an Körperkontakt
- Kennen lernen und erleben von spielerischen Kampfformen
- Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Kennen lernen von Regeln im Umgang mit dem Partner
 - Kennen lernen von Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Bewegung
- Selbstkompetenz:**
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z.B. Atmung, Anstrengung, Erschöpfung)
 - Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten
 - Steigerung des Selbstwertgefühles
 - korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
 - angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
 - kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen
- Sozialkompetenz:**
- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
 - Übernehmen von Verantwortung
 - Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Methodenkompetenz:**
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Spiele zum Gewöhnen an Körperkontakt

- sich berühren
- sich die Hand geben
- den Partner heben
- den Partner tragen

Spiele und Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit

- sich bewegen mit geschlossenen Augen
- Gleichgewicht im Stand und in der Bewegung halten
- Körperspannung auf- und abbauen
- Körperspannung wahrnehmen

Partnerübungen und Akrobatik

- Übungen mit dem Partner zur Kräftigung, zur Koordinationsverbesserung und zur Dehnung
- akrobatische Figuren mit dem Partner/den Partnern erfinden, abstimmen und präsentieren
- Figuren nach Vorgaben oder Bildern realisieren

Literatur

Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport, Duisburg 2002

Neudorfer J.-K. : Zweikampfformen im Schulsport, Auer Verlag 2005

Hinweise

Grundsatz:
Verboten ist alles, was dem Gegner weh tut!

Rituale:

1. Vor und nach dem Kämpfen: Hand geben!
2. Stoppregel vereinbaren!

Verbindliche Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Kräftemessen mit und ohne Geräte</p> <ul style="list-style-type: none">– den Partner ziehen, schieben– den Partner aus dem Gleichgewicht bringen <p>Kämpfen um Objekte oder Räume</p> <ul style="list-style-type: none">– Räume verteidigen bzw. erobern– Gegenstände verteidigen bzw. erobern	<p>Sicherheit:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nur auf Matten kämpfen!2. Sicherheitsrand an der Matte beachten!3. Große Gewichtsunterschiede der Kämpfenden vermeiden!4. Übliche Sportkleidung tragen!5. Metallösen an Schuhen vermeiden!6. Keinen Schmuck tragen!7. Während des Kampfes nicht sprechen!8. Wer unfair kämpft, wird ermahnt und bei Wiederholung ausgeschlossen!

- Gewöhnen an Körperkontakt
- Kennen lernen und erleben von spielerischen Kampfformen
- Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Kennen lernen von Regeln im Umgang mit dem Partner
 - Kennen lernen von Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Bewegung
- Selbstkompetenz:**
- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
 - Übernehmen von Verantwortung
 - Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Sozialkompetenz:**
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z.B. Atmung, Anstrengung, Erschöpfung)
 - Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten
 - Steigerung des Selbstwertgefühles
 - korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
 - angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
 - kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen
- Methodenkompetenz:**
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

- Zweikämpfe am Boden mit Aufgabenstellung**
- trotz Verteidigungshandlungen den Partner festhalten, umfassen, wälzen, rollen, heben
- Zweikämpfe im Stand mit Aufgabenstellung**
- trotz Verteidigungshandlungen den Partner an unterschiedlichen Körperteilen berühren
 - trotz Verteidigungshandlungen Körperteile des Partners umfassen und halten
 - trotz Verteidigungshandlungen den Partner heben, schieben, umstoßen, werfen
- Ringkämpfe**
- nach einfachen Regeln
 - auch Mannschaftskämpfe

- Literatur**
s. 1. und 2. Schuljahr
- Hinweise**
s. 1. und 2. Schuljahr

Sich in der Natur bewegen: Sich im Schonraum auf Eis und Schnee bewegen

- Vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln
- Wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln lernen

Fakultative Kompetenzen

Sachkompetenz: – Kenntnisse über zweckmäßige Wintersportbekleidung und Schlittenausrüstung

Selbstkompetenz: – Entwicklung eines sicheren Umgangs mit den Elementen Schnee und Eis und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens durch Entdecken, Erfahren und Erleben
 – Steuerung von Bewegungsabläufen

Sozialkompetenz: – Rücksichtnehmen auf andere
 – Ordnungsprinzipien einhalten

Methodenkompetenz: – Sicherheitsmaßnahmen kennen
 – Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 – Gefahren erkennen und beseitigen
 – kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Fakultative Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Freies und spielerisches Bewegen im Schnee

- Im Umfeld der Schule Figuren in den Schnee rollen und wälzen
- Mit Schneebällen auf selbst gebastelte Ziele werfen
- Schneemann und Iglu bauen

Vielseitige Bewegungserfahrungen beim Schlittenfahren

- Abstand halten
- Straßen meiden
- Auslauf beachten
- Partner auf dem Schlitten ziehen
- Über leicht geneigte Hänge abfahren
- Verschiedene Möglichkeiten zum Bremsen
- Anhalten und Richtungsänderungen erproben
- Hindernisse umfahren
- Rodelparcours mit kleinen Spielen und Aufgaben (Sicherheit: Nicht mit Kopf voran rodeln!)
- Steuern mit einem Bein

Schonender Umgang mit dem Sportgerät

- Pflege und Wartung des Schlittens

Literatur

Schmitt, A.: Eine Klasse treibt Wintersport, Schorndorf 1971

Riz, Elburg: Sport in den vier Jahreszeiten, Pohl Verlag, Celle, 1990

Kaspar, Y. u.a.: Spiele auf dem Eis, Thun/Schweiz 1993

Döbler, E. u. H.: Kleine Spiele, Berlin 1987, 16. Aufl.

Deutscher Eissport-Verband: Eislaufer, Kempten 1991

Hinweise

Bei der Organisation des Unterrichts müssen die Bestimmungen der Richtlinien über Schulwanderungen, Lehrfahrten, Schullandheimaufenthalte und andere außerschulische Schulveranstaltungen - 9.Juli 1996 - beachtet werden

fächerübergreifendes Arbeiten

Fakultative Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Vielseitige Bewegungserfahrungen beim Schlittschuhlaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schlittschuhe anziehen – Fallen und Aufstehen auf dem Eis üben – Gehen mit Hilfe (Stuhl, Partner) – Mit Handfassung gleiten – Beidbeinig gleiten ohne Handfassung – Einfache Richtungsänderungen – Bremsen <p><i>Nur auf öffentlichen Eislaufflächen!</i></p> <p>Schonender Umgang mit dem Sportgerät</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pflege und Wartung der Schlittschuhe 	<p>Eislauf nur auf öffentlichen Eislaufflächen!</p> <p>Schlittenfahren nur in dafür geeigneter Umgebung (ohne gefährlichem bzw. geschütztem Bewuchs, abseits von Verkehrswegen, übersichtliche Bahn mit gemäßigttem Gefälle und Auslaufzonen)!</p>

Sich in der Natur bewegen: Inline-Skating im Schonraum

- Vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln
- Wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln lernen

Fakultative Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Kenntnisse über zweckmäßige Bekleidung und Ausrüstung für das Inline-Skating
- Selbstkompetenz:** – Entwicklung eines sicheren Umgangs mit dem Sportgerät Inline-Schuh und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens durch Entdecken, Erfahren und Erleben
 – Steuerung von Bewegungsabläufen
- Sozialkompetenz:** – Rücksichtnehmen auf andere
 – Ordnungsprinzipien einhalten
- Methodenkompetenz:** – Sicherheitsmaßnahmen kennen
 – Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 – Gefahren erkennen und beseitigen
 – kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Fakultative Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Inline-Skating auf dem Pausenhof (Schonraum)

- Auf richtige und komplette Schutzkleidung achten
- Sturztechnik
- Stoppen
- Kurven und Slalom fahren

Schonender Umgang mit dem Sportgerät

- Pflege und Wartung der Inline-Schuhe

Bewegungsräume für das Inline-Skating entdecken und beurteilen

- Auf die Bodenbeschaffenheit achten
- Auf Gefälle und Gefahrenstellen achten

Bewegungsräume ordentlich und sauber halten

- Aufräumen, Abfälle beseitigen
- Beschädigungen vermeiden

Literatur

Grimm, B. u.a.: Inlineskating in Schule & Verein, Aachen 2000

Bayer, E.: Skate & Roll, Meckenheim 2001

Schlichte, G.: Inline-Skaten lernen – aber sicher, Verlag an der Ruhr, Celle, 2000

ADAC: Inline Skating: Auf Rollen unterwegs, Broschüre ADACsignale, Ausgabe 33, Februar 2010

Hinweise

fächerübergreifendes Arbeiten

bei Hallenbenutzung auf geeigneten Bodenbelag achten

im Freien immer abseits des öffentlichen Verkehrs fahren

Sich in der Natur bewegen: Fahrrad / Roller fahren im Schonraum

- Vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln
- Wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln lernen

Fakultative Kompetenzen

- Sachkompetenz:** – Kenntnisse über zweckmäßige Bekleidung und Ausrüstung für das Fahrrad / Roller fahren
- Selbstkompetenz:** – Entwicklung eines sicheren Umgangs mit den Sportgerät Fahrrad / Roller und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens durch Entdecken, Erfahren und Erleben
– Steuerung von Bewegungsabläufen
- Sozialkompetenz:** – Rücksichtnehmen auf andere
– Ordnungsprinzipien einhalten
- Methodenkompetenz:** – Sicherheitsmaßnahmen kennen
– Gefahren erkennen und beseitigen
– kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Fakultative Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Die Grundfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufsteigen und Anfahren - Bremsen und Absteigen - Einhändig fahren - Langsam fahren - Fahren im Stehen - Geradeausfahren, Schlangenlinie- und Kurven fahren <p>Schonender Umgang mit dem Sportgerät</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pflege und Wartung - Schieben, Heben <p>Das Fahren im Parcours (Geschicklichkeitstraining)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um- / Über- / Unterfahren von Hindernissen <p>Umsicht und Übersicht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situationen vor sich, hinter sich, rechtsseitig und linksseitig erkennen und entsprechend richtig reagieren <p>Radfahren mit einem Partner oder in der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitationsfahren - Nebeneinander fahren 	<p>Literatur</p> <p>Jugendwerk der Deutschen Shell, Rot-Gelb-Grün Lehrmittel (Hg.): Radfahrunterricht in der Grundschule und Jugendverkehrsschule, Hamburg/Braunschweig 1993</p> <p>Hanselmann, G. u.a.: Radfahren – gewusst wie! Schorndorf 1999</p> <p>Bleyer, G.: Deutsche Verkehrswacht (Hg.): Radfahren in der Schule, Bonn 2007</p> <p>Nicole Möller: Das Rollbrett Verlag an der Ruhr 2003</p> <p>Bürger, B., Busch, F. u.a.: Sport 1./2. Klasse Band 2 Persen Verlag 2009</p> <p>Hinweise</p> <p>fächerübergreifendes Arbeiten</p> <p>bei Hallenbenutzung auf geeigneten Bodenbelag achten</p> <p>im Freien immer abseits des öffentlichen Verkehrs fahren</p> <p>Der Einsatz von Rollbrettern bietet sich in diesem Bewegungsfeld als ergänzendes Sportgerät an</p>

Hinweise zum Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“
 Für die inhaltliche und zeitliche Gestaltung wird auf eine Vorgabe nach Schuljahren verzichtet, weil sie entscheidend von den räumlichen Voraussetzungen der einzelnen Schulen und dem Lernstand der Gruppe abhängt.

Das Wasser kennen lernen (Wassergewöhnung)

- Bade- Hygiene- und Sicherheitsregeln kennen und anwenden
- Das Wasser kennen lernen (Wassergefühl)

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Kenntnisse besitzen über Hygiene, zweckmäßige Badekleidung und Ausrüstung
 - Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit erfahren und begreifen
- Selbstkompetenz:**
- Entwicklung eines sicheren Umgangs mit dem Element Wasser (unter und über Wasser) und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens durch Entdecken, Erfahren und Erleben
- Sozialkompetenz:**
- Baderegeln kennen
 - Rücksichtnehmen auf andere
 - Ordnungsprinzipien einhalten
- Methodenkompetenz:**
- Sicherheitsmaßnahmen kennen
 - Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 - Gefahren erkennen und beseitigen
 - kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Verbindliche Inhalte	Vorschläge und Hinweise
<p>Elementare Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> - richtiges Verhalten auf dem Weg zum Schwimmbad, im Umkleideraum und in der Schwimmhalle - Duschen vor und nach dem Schwimmen <p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehen, Laufen, Hüpfen, Bewegungen erfinden (mit und ohne Lernhilfen wie z.B. Pullbuoy, Schwimmbrett, Korken, Noodle, Schwämme, Reifen) - Lauf- Fang- und Ballspiele im hüfthohen Wasser - Gegenstände unter Wasser drücken, Hockschwebe - Mit den Händen paddeln - Ausatmen ins Wasser: Tischtennisball pusten, Loch ins Wasser pusten, Blasen blubbern, Gesicht ins Wasser ein- und untertauchen mit Ausatmen, Ball mit der Nase oder Stirn auf dem Wasser schieben - Kunststücke in verschiedenen Körperhaltungen und Körperlagen erfinden - Gleichgewichts- und Entspannungsübungen 	<p>Literatur</p> <p>Ahrendt, L.: Schwimmen macht Schule, Düsseldorf 2002</p> <p>Bayerische Landesstelle für den Schulsport -LASPO- (Hg.): Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2007</p> <p>Bissig, M.: Schwimm-Welt, Bern 2004</p> <p>Busch, F., u.a.: Sport 1./2. Klasse Band 1, Bergedorfer Grundschulpraxis, Persen Verlag 2009</p> <p>Graumann, D. u.a.: Zielgerichtete Wassergewöhnung, Celle 1994, 2. Aufl.</p>

Verbindliche Inhalte

- Spielerische Übungen zum Schweben und Gleiten: mit Hilfsmitteln (Schwimmbrett, Noodle), unter Einsatz von Arm- und Beinbewegungen, mit Partnerunterstützung (Toter Mann, Qualle)
- Tauchspiele: unter Noodle oder Brett durchtauchen, im Reifen auftauchen, nach Gegenständen tauchen, Zahlen sehen, unter Wasser ausatmen, vom Beckenrand abstoßen und gleiten
- Spielerische Übungsformen zum Springen: Sprünge im hüfthohen Wasser mit anschließendem Untertauchen erfinden, Delphinsprünge in Reifen, Fußsprünge vom Beckenrand, im Sitz von der Treppe abstoßen, untertauchen und gleiten

Vorschläge und Hinweise

Hühne, H. u.a.: Schwimmen lernen in der Grundschule, Wiesbaden 1995

@ baeder@swd-ag.de
www.laspo.de

Hinweise

Bei der Organisation des Unterrichts auf die Bestimmungen des Erlass für den Schwimmunterricht achten.

Ängstlichen Schülerinnen und Schüler im Rahmen der Wassergewöhnung genügend viel Zeit- und Spielraum geben und die Ursache(n) der Angst ergründen.

Mögliche gesundheitliche Probleme der Kinder durch einen Elternabend oder einen Fragebogen in Erfahrung bringen.

Die Wassereigenschaften nutzen und sich im Wasser fortbewegen (Wasserbewältigung)

- Wassersicherheit gewinnen
- Erste Erfahrungen mit den Grundlagen des Brustschwimmens

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit vertiefen
 - Technikmerkmale des Brustschwimmens kennen
- Selbstkompetenz:**
- Entwicklung eines sicheren Umgangs mit dem Element Wasser und Wahrnehmung dessen Reize auf den Körper
 - Steuerung der Bewegungsabläufe des Brustschwimmens
- Sozialkompetenz:**
- Baderegeln anwenden
 - Rücksichtnehmen auf andere
 - Ordnungsprinzipien einhalten
- Methodenkompetenz:**
- Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 - Gefahren erkennen und beseitigen
 - kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Sich im Wasser wohl fühlen und vielfältige Sprungmöglichkeiten und Bewegungsmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen

- Kunststücke in verschiedenen Körperhaltungen und Körperlagen erfinden
- Schwung- und Kreisbewegungen von Armen und Beinen gegen den Wasserwiderstand
- Vom Partner ziehen lassen
- mit unterschiedlichem Tempo vorwärts bewegen
- Schweben und Gleiten mit gestrecktem Körper in Brust- und Rückenlage mit Unterstützung von Armbewegungen erproben
- Abstoßen vom Beckenrand und auf Ziele zugleiten
- verschiedene Antriebsarten mit den Beinen erproben
- Fußsprünge vom Beckenrand verbunden mit Bewegungsaufgaben
- Heraufholen von Gegenständen aus hüft- bis brusttiefem Wasser

Grundlagen des Brustschwimmens erlernen

- Flache Körperlage (Gleitbootlage)
- Beinbewegung (Schwunggrätsche) und Armbewegung (Zug- Druck- und Schwungphase) mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen erlernen
- Gleichmäßiges Einatmen (während Druckphase) und Ausatmen (am Ende der Schwungphase)

Literatur

siehe Wassergewöhnung

Graumann, D. u.a.: Schwimmen in Schule und Verein, Celle 1992, 5. Aufl.

Hinweise

Das Wasserbewegungsgefühl soll insbesondere im Hinblick auf das Erlernen der Brustschwimmtechnik verbessert werden. Sie wird als Erstschwimmlage favorisiert, da mit ihr die Orientierungsfähigkeit besser möglich ist (offene Gewässer).

Sich im Wasser fortbewegen (Schwimmen)

- Wassersicherheit steigern
- Das Brustschwimmen verbessern
- Eine weitere Schwimmart erlernen

Verbindliche Kompetenzen

- Sachkompetenz:**
- Technikmerkmale des Brustschwimmens, des Startsprungs und der Wende kennen
 - Technikmerkmale des Kraul- oder Rückenkraultschwimmens kennen
 - Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Belastung
- Selbstkompetenz:**
- Individuelle Leistungsveränderungen und Lernfortschritte erkennen
 - Realistische Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit
 - Steuerung der Bewegungsabläufe des Startsprungs, des Brust- und Kraulschwimmens
- Sozialkompetenz:**
- Baderegeln anwenden
 - Rücksichtnehmen auf andere
 - Ordnungsprinzipien einhalten
 - Gegenseitiges beobachten und Fehler erkennen
- Methodenkompetenz:**
- Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen
 - Schwimmen zur Leistungs- und Gesundheitsförderung kennen lernen

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Steigerung der Wassersicherheit

- Hechtschießen, Baumstammflößen, Toter Mann, Wassergymnastik
- Spiel- und Übungsformen im tiefen Wasser

Verbessern der Technik des Brustschwimmens

- Übungsformen zur Festigung und Korrektur der Gesamtkoordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen mit z.B. Schwimmbrettern, Flossen, Noodles

Ausdauerndes Schwimmen

- Figureschwimmen
- Zeit- und Streckenschwimmen
- Schwimmbzeichen

Einfache Sprünge ins tiefe Wasser

- Fußsprünge vom Beckenrand, Startblock, Einmeter-Brett
- lustige Sprünge
- Kopfsprung
- Startsprung

Wende

Literatur

siehe Wassergewöhnung und -bewältigung

Hinweise

Die oben genannten Inhalte sind als Fortsetzung des Schwimmlehrgangs aus der vorangegangenen Lernstufe zu verstehen. Schüler, die bereits über eine gute Brustschwimmtechnik verfügen, sollte die Möglichkeit gegeben werden, auch in dieser Schwimmlage ausdauernd zu schwimmen. Ergänzend können Eigen- und Fremddrettung angeboten werden.

Verbindliche Inhalte

Vorschläge und Hinweise

Erlernen einer weiteren Schwimmart (Kraul- oder Rücken-
kraulschwimmen) in der Grobform

- Rückenkraul: gleichmäßiges Ein- und Ausatmen in Rückenlage mit gestrecktem Körper, Rückenkraulbeinschlag und Rückenkraularmzug mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen mit Flossen, Noodles, Pullbuoy und sonstigen Hilfsmitteln
- Kraul: Gesamtkoordination von Arm- und Beinbewegung und Atmung mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen mit Flossen, Noodles, Pullbuoy und sonstigen Hilfsmitteln

Leistungsbewertung und Notenfindung im Fach Sport

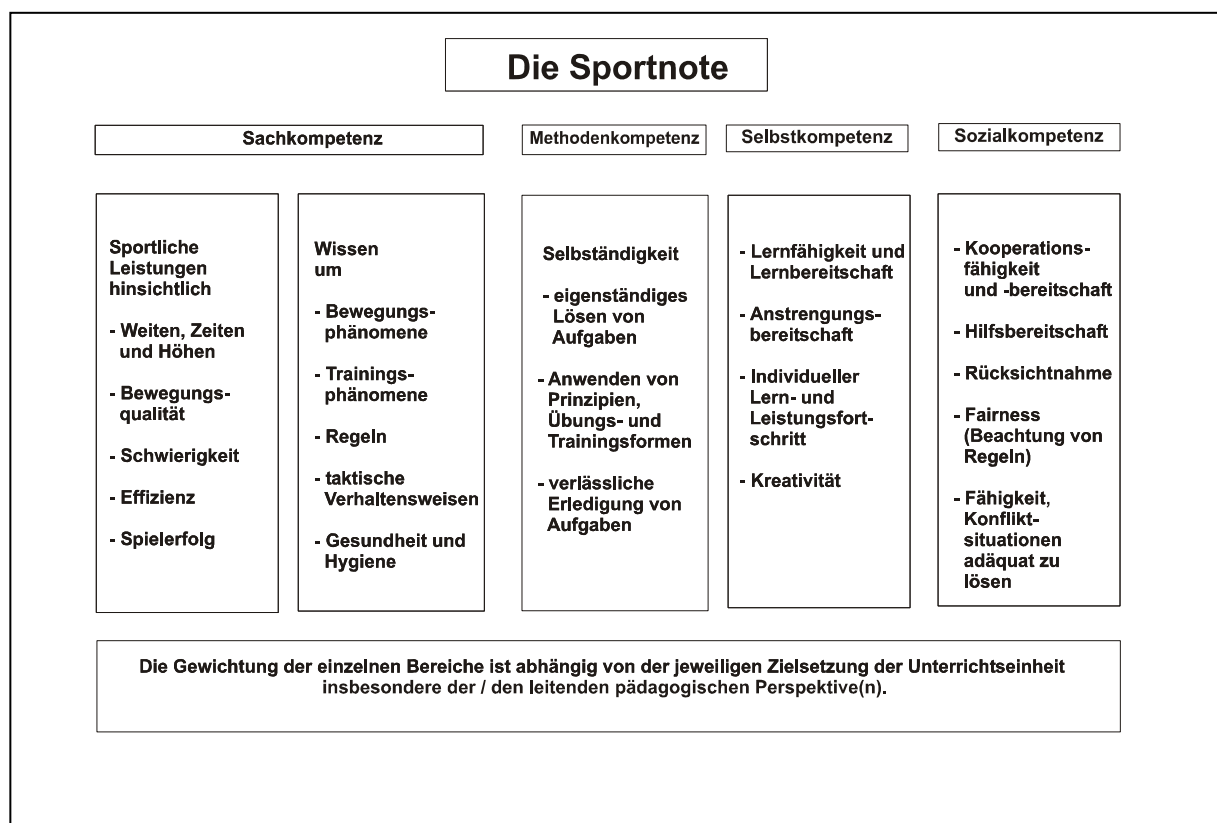
Das Fach Sport gehört zu den Pflichtfächern der Grundschule.

Im Jahreszeugnis der Klassenstufe 1 sowie im Halbjahreszeugnis der Klassenstufe 2 sind *besondere* sportliche Leistungen jeden Schülers in der Verbalbeurteilung zu erwähnen.

Im Jahreszeugnis der Klassenstufe 2 sowie in den Zeugnissen der Klassenstufen 3 und 4 erfolgt die Leistungsbeurteilung in allen Fächern in Form von Zeugnisnoten.

Die Gesamtnote (Jahres-, Halbjahresnote) setzt sich aus mehreren Teilnoten für verschiedenartige Leistungen aus dem sportlichen Handeln unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven zusammen. Sie ist unter der Berücksichtigung der Qualität der Mitarbeit das Ergebnis einer wertenden fachlich-pädagogischen Gesamtbeurteilung und kann nicht schematisch errechnet werden.

Soweit es möglich ist, sollen die im Unterrichtsprozess angestrebten Kompetenzerweiterungen bei Schülern (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) bei der pädagogischen Gesamtbewertung berücksichtigt werden.



Leistungsbewertungen sollten sowohl unterrichtsbegleitend bzw. prozessbezogen (z.B. Leistungsbereitschaft, Anwenden von Wissen und Können, Mitgestaltung des Unterrichts) als auch punktuell bzw. produktbezogen (z.B. Demonstration, Leistung unter Wettkampfbedingungen, Präsentation) vorgenommen werden.

Nur so kann der Sportunterricht unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen, Haltungen und Motivationen (z.B. Größe, Kraft, Alter, Mut, Angst, Ehrgeiz, soziales Verhalten) gerecht werden. Die individuellen Lern- und Leistungsfortschritte und die Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, sollen in der Note Berücksichtigung finden.

Eine transparente Notengebung, bei der Benotungskriterien offen gelegt werden, ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, das Zustandekommen ihrer Noten nachzuvollziehen. Dies führt die Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung, zu Kooperation und Selbstbewusstsein und zur Solidarität in der Klassengemeinschaft.

Normierte Leistungstabellen vermitteln eine Scheinobjektivität. Sie berücksichtigen weder individuelle körperliche Voraussetzungen und individuelle Leistungsentwicklung, noch werden sie der Lerngruppe in der jeweiligen Lernsituation gerecht. Eine absolut genormte und damit für alle Lehrerinnen und Lehrer verbindliche Verfahrensweise zur Festsetzung der Note ist darüber hinaus nicht mit der im Schulrecht verankerten pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte in Einklang zu bringen, da sie den Verlauf des Unterrichts zu stark eingrenzen würde.

Auf einen Abdruck verbindlicher Tabellen zur Notenfindung in Fällen absoluter Leistungsmessung (insbesondere für die Bewegungsfelder „Laufen, Springen, Werfen“ oder „Bewegen im Wasser“) wird deshalb verzichtet.

Besonders herausragende Leistungen im außerunterrichtlichen Schulsport (z.B. Teilnahme an Sport-Arbeitsgemeinschaften, Mitglied in einer Schulmannschaft) können unter „Bemerkungen“ im Zeugnis aufgenommen werden.