

# Sport

## Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des pädagogischen Auftrages der Grundschule einen spezifischen, nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung der Schüler. Er wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen, fördert das Bewegungsbedürfnis der Schüler und dient der Entwicklung körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit. Eine Vielfalt von Bewegungs-, Spiel- sowie Sportmöglichkeiten trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt durch erfahrene Erfolgserlebnisse das Interesse an zusätzlichen sportlichen Aktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die Schüler befähigt, aus einer Vielzahl sportlicher Angebote auszuwählen und die geeignet erscheinenden Formen regelmäßig aktiv auszuüben.

Die Schüler erweitern ihre *Sachkompetenz*, indem sie

- vielfältige Material-, Sozial- und Bewegungserfahrungen sammeln bzw. vertiefen
- mehr über ihren eigenen Körper erfahren, seine Reaktionen auf Belastungen kennen lernen und sich mit den Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit grundlegend auseinandersetzen
- ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern, ihre Kenntnisse erweitern und Erfolgserlebnisse durch gesteigertes sportliches Können anstreben
- sich Regeln aneignen und danach handeln
- in anderen Fächern erworbene Kenntnisse in sportbezogenen Situationen berücksichtigen bzw. auf solche übertragen
- durch sportliches Erleben im Freien mehr Verständnis für Landschafts-, Natur- und Umweltschutz gewinnen und das eigene Verhalten daran ausrichten
- verschiedene Medien nutzen, um Kenntnisse über sportliches Geschehen in der Schule, der Region und darüber hinaus zu erwerben.

Die Schüler erweitern ihre *Selbstkompetenz*, indem sie

- ihren eigenen Körper kennen lernen, seine Leistungsmöglichkeiten sowie -grenzen

bzw. Leistungsfortschritte erfahren und akzeptieren

- lernen, eigenes Verhalten bzw. das anderer einzuschätzen, kritisch zu werten, zu verändern
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz zu praktizieren lernen
- angeeignete Regeln auf andere Lebensbereiche übertragen und danach handeln.

Die Schüler vervollkommen ihre *Sozialkompetenz*, indem sie

- miteinander spielen, wetteifern und dabei notwendige Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und anwenden lernen
- kooperativ handeln, anderen helfen und selbst Hilfen annehmen
- sich gemeinsam auf Übungen vorbereiten, gemeinsame Ergebnisse anstreben
- sich als Partner, Gegner oder Zuschauer fair verhalten, Toleranz üben und gewaltfrei reagieren
- Konfliktsituationen bewältigen lernen und Aggressionen abbauen.

Die Schüler entwickeln ihre *Methodenkompetenz*, indem sie

- einfache Übungsaufgaben bzw. einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) selbstständig gestalten
- aus einer Vielfalt von Bewegungsvariationen die für sich geeignete erkennen und nutzen
- lernen, gemeinsam oder allein nach vorgegebenen bzw. selbst erstellten Orientierungen zu üben oder Bewegungsaufgaben zu lösen
- durch Selbst- sowie Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und zu korrigieren.

In seinen theoretischen Begründungen und unterrichtspraktischen Konsequenzen überwindet der Lehrplan Sport ein rein instrumentelles Lehrverständnis. Er nutzt die Vielfalt der Möglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport zur Entwicklung und Erweiterung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz jedes einzelnen Schülers.

## **Hinweise zur Gestaltung und Organisation für das Fach Sport**

Basierend auf den Grundsätzen der Unterrichtsgestaltung in der Thüringer Grundschule ist bei der Gestaltung des Sportunterrichts auf Folgendes besonders zu achten:

- Anknüpfen an die Erfahrungen der Schüler und Schaffen weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs-, Material- und Sporterfahrungen
- Beachten der Ganzheitlichkeit des Lernens durch die Gestaltung eines mehrdimensionalen Sportunterrichts, d. h. motorische, kognitive und sozial-affektive Lernfelder zu erschließen und zu verbinden
- Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, die Differenzierung von Belastungsanforderungen und Einräumen von Wahlmöglichkeiten beim Erlernen, Festigen bzw. Anwenden von Bewegungshandlungen
- Nutzen induktiver Verfahren im Sinne eines problemorientierten, offenen Lernweges für die Schüler
- prinzipielles Anstreben einer Mitgestaltung des Sportunterrichts durch die Schüler
- Anschaulichkeit der Unterrichtsgestaltung vor allem mit Hilfe von Demonstrationen (Lehrer- und Schülerdemonstrationen) sichern.

Die übungsbegleitende *Kenntnisvermittlung* ist an die Lerninhalte gebunden und gilt als immanenter Bestandteil eines mehrdimensionalen Sportunterrichts. Die gesammelten Erfahrungen beim Sporttreiben führen zu Erkenntnissen und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports. Zugleich werden die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit der Schüler ausgeprägt sowie Verhaltensweisen für bewegungsbezogene Lebenssituationen entwickelt.

Regelkenntnisse ermöglichen einerseits das regelgeleitete Üben und Spielen, darüber hinaus bedingen sie den sozialen Umgang miteinander. Das erworbene Wissen zur Unfallverhütung trägt zur Sicherheitserziehung bei. Notwendige Kenntnisse zu Übungsbezeichnungen, Bewegungsabläufen, Korrektur- und Bewertungsmöglichkeiten im Fach Sport eignen sich die Schüler an.

Das fächerübergreifende Arbeiten stellt ein grundlegendes Unterrichtsprinzip des Faches Sport dar. Durch und in der Bewegung erleben die Schüler ihre Umwelt. Sie erfahren ihren Körper sowie ihre sportlichen Möglichkeiten und Grenzen. Der Umgang mit verschiedensten Geräten und Materialien, das Nutzen von Übungsmöglichkeiten in der Natur sowie die Vielfalt von ausdrucksbetonten, gesundheitsfördernden, anstrengenden und ausgleichenden Übungen erweitern den Erfahrungsbereich der Schüler.

Das Bewegungsprinzip ist nicht nur ein originäres Prinzip des Sportunterrichts, es ist in allen Fächern, in Unterrichtspausen, in der Freizeit anwendbar. Anregungen dafür gehen vom Sportunterricht aus.

Als übergeordnetes Aufgabenfeld des Faches Sport gilt die *Gesundheitserziehung*. Sportunterricht soll dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenwirken, notwendige Bewegungsreize für die körperliche Entwicklung setzen und somit zur Gesunderhaltung, zum individuellen und sozialen Wohlbefinden beitragen und zu lebenslangem Sporttreiben anregen. Die Schüler erleben die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport, sie erfahren die Reaktionen ihres Körpers und ihre Befindlichkeit in verschiedenen Bewegungs- und Belastungssituationen.

Die Schüler erwerben Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen für eine gesunde Lebensführung und eignen sich entsprechende Verhaltensweisen an. Kenntnisse zu funktionalen Belastungswirkungen werden praktisch umgesetzt und mit entsprechenden Bewegungsmustern (z. B. richtiges Stehen, Sitzen, Heben, Tragen) zur Identifikation mit notwendigem und richtigem Bewegungsverhalten über den Unterricht hinaus geführt, um Schädigungen vermeiden zu helfen und somit einen Beitrag zur Haltungserziehung zu leisten.

Besondere Bedingungen in ausgewählten Lernbereichen werden für eine fächerübergreifende *Umwelterziehung* genutzt und gezielt im Sportunterricht bzw. in Projektformen gestaltet. Die Schüler sollen die enge Verflechtung physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren wahrnehmen, erfahren und begreifen. Neben dem Erwerb von Kenntnissen und der Entwicklung von Einsichten lernen die Schüler durch aktive Naturbegegnung beim Sport im Freien den Schutz der Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt kennen. Sie gewinnen mehr Verständnis für die Belange des Natur- und Umweltschutzes.

Im Spannungsfeld von sozialer Kooperation und fairer Konkurrenz erfolgt im Sportunterricht eine stetige *Sozialerziehung*. Die günstigen Voraussetzungen des Sports für eine gezielte Auseinandersetzung mit Formen der Teambildung, gegenseitiger Hilfe und Korrektur, dem gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden in jedem Lernbereich genutzt.

Die Förderung sozialer Kompetenzen, wie die Bewältigung von Sieg und Niederlage, die Übernahme von Verantwortung sowie die sportliche Fairness durch das Aufstellen und die Beachtung von Regeln sind hervorzuheben.

Mit der Schwerpunktsetzung aller Lernbereiche hinsichtlich der Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten leistet das Fach Sport einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von

Wahrnehmungsleistungen, die unabdingbare Voraussetzung für eine Sicherheits- und Verkehrserziehung sind.

Darüber hinaus gilt es, die Schüler für sich selbst zu sensibilisieren, damit sie sich um ein sicherheitsbewusstes Verhalten bemühen. Im Umgang mit anderen müssen ständig Vorsicht und Rücksicht geübt werden. Der Erwerb von Kenntnissen zu Bedingungsfaktoren und Situationen, die Sicherheit und Gesundheit gefährden, ist in diesem Zusammenhang von grundlegender Bedeutung.

Die Bearbeitung fach- bzw. fächerspezifischer Beiträge für eine fächerübergreifende Unterrichtsgestaltung setzt Kooperation der Lehrer voraus und findet vor allem in den Leitthemen der Grundschule ihre Anwendung.

Der *inhaltlichen* und *organisatorischen* Planung des Unterrichts liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden für die jeweilige Klassenstufe zugrunde.

Die vorgegebenen Inhalte des jeweiligen Lernbereiches sind unter Beachtung der sachlichen Bedingungen der Schule im Unterricht zu behandeln. Dem Schüler sind Möglichkeiten zur individuellen Leistungsentwicklung einzuräumen. Das schließt eine akzentuierte Stoffaufbereitung durch den Lehrer und akzentuiertes Üben durch den Schüler ein.

Die Vervollkommnung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten und ihre Kontrolle ist den jeweiligen Lernbereichen zugeordnet. Eine Benotung *aller* Lehrplaninhalte ist *n i c h t* vorgesehen, Wahlmöglichkeiten sind gegeben.

*Freiräume* im Sportunterricht schaffen Möglichkeiten, über die Lernbereiche hinaus, weitere Bewegungs- und Spielformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. Sportart übergreifende Angebote in den Unterricht einzubeziehen. Für die Auswahl von Inhalten werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Streetball, Frisbee
- Klettern, Wandern, Rad wandern
- Skateboard-, Inlineskate- und Rollschuhfahren
- Kleine Spiele im Wasser, im Schnee und auf Eis laufen, Schlitten- und Skifahren
- Showprogramme.

Die Auswahl weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller sowie sachlicher Bedingungen vorzunehmen.

Der Sportunterricht soll je nach Lernbereich möglichst oft *im Freien* stattfinden und als *Einzelstunde* gleichmäßig über die Woche verteilt werden.

Der *Schwimmunterricht* findet nach Möglichkeit ab der Klassenstufe 3 ganzjährig statt. Unter Berücksichtigung territorialer organisatorischer Bedingungen ist epochaler Unterricht möglich.

Wird Schwimmunterricht in Einzelstunden erteilt, sind daneben zwei Sportstunden durchzuführen.

## **Leistungsbewertung**

Ausgehend von den Zielen des Lehrplanes können Leistungs- bzw. Bewertungskriterien auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch- sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungsgestaltung, Zeit- und Distanzmaximierung, verkörpern die Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welche im Grad der Ausprägung des Mitgestaltens und Kooperierens sowie des sportgerechten und sozialen Handelns einzuschätzen sind. Die individuelle Ebene berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie das Bereitsein des jeweiligen Schülers. Daraus wird eine Lernbereichsnote gebildet, die sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt.

## Klassenstufen 1/2

### **Spiele - Grundformen der Bewegung**

Ein vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Spielformen in einer freudvollen Unterrichtsatmosphäre trägt dazu bei, dass die Schüler ihrem Drang nach Bewegung gerecht werden und gleichzeitig bestehende Entwicklungsdefizite weit gehend ausgleichen können.

Mit ausgewählten Spielen erweitern die Schüler vor allem ihre Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper und mit verschiedenartigen Materialien, im gemeinsamen Gestalten sowie im Umgang mit anderen Schülern. Sie vervollkommen zielgerichtet ihre koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und verbessern so ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit sowie ihre Wahrnehmungsleistungen.

Auf der Alltagsmotorik aufbauend üben und entwickeln die Schüler vielfältige grundlegende Fertigkeiten, wenden diese weit gehend variabel an und bereiten sich damit auf die Sportarten orientierten Lernbereiche ab der Klassenstufe 3 vor.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- in gemeinsamen Bewegungs- und Spielformen neue Bewegungsabläufe erproben, selbst Lösungswege suchen und finden
- ihre Koordinationsfähigkeit entwickeln und motorische Grundeigenschaften verbessern
- in der Bewegung ihren Körper vielfältig erleben, Empfindungen erfahren und damit umgehen lernen
- ein positives Verhältnis zu ihrer Leistungsfähigkeit entwickeln, Selbstvertrauen aufbauen bzw. festigen
- die Bedeutung von Kooperation und Konkurrenz, von Sieg und Niederlage im gemeinsamen Sporttreiben erfahren, akzeptieren und sich angemessen verhalten
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft als Voraussetzungen für gemeinsames Bewegen und Spielen erkennen und praktizieren
- grundlegende Organisationsformen (Aufstellungsformen, Verfahren des Übungsablaufes) kennen lernen
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen kennen, beachten und sich Verhaltensregeln sowie grundlegende hygienische Gewohnheiten aneignen.

➔ *HS, Ku, Mu, Et, KR, ER*

Kriterien der *Leistungsbewertung* in den Klassenstufen 1/2 sind:

- das Motorisch-Sportliche, vor allem die Bewegungsgestaltung sowie zähl- und messbare Leistungen
- das Miteinander, vor allem die Mitgestaltung und das soziale Verhalten
- Fortschritt-Verstehen-Bereitsein, vor allem der individuelle Fortschritt, die aktive Mitarbeit und Anstrengungsbereitschaft.

## **Spiele**

### **zur Schulung von Wahrnehmungen:**

Spiele zur optischen Differenzierung von Farben, Formen und Größen, zum Differenzieren und Lokalisieren von Geräuschen.

Spiele zum Ertasten von Eigenschaften und Formgebungen an Geräten und Körpern

Spiele zum Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen

*z. B.: Platzsuch- und Wechselspiele, Tanz- und Singspiele, Schattenlaufen,*

*Spiegelbild, Nummern- und Farbwettläufe,*

*Materialien einsammeln, Fantasiereise, Reise durch den Körper,*

*Steifer Mann*

### **zur Entwicklung von Körpererfahrungen**

Kontaktspiele mit einem Partner und in der Gruppe; Spiele auf verschiedenen Unterlagen (Böden, Matten, Materialien, mit und ohne

Sportschuhe);

Spiele in der Halle, im Freien, im Schnee, Darstellungs- und Rollenspiele

Kraft- und Gewandtheitsspiele

*z. B.: Führen und Folgen, Ringender Kreis, Tauziehen, Hahnenkampf*

individuelle Gestaltungsformen initiieren

### **zur Entwicklung von Materialerfahrungen**

Spiele mit unterschiedlichen Geräten und Alltagsmaterialien

Spiele in verschiedenen Medien (Wasser)

Spiele mit Bällen, Reifen, Bändern, Tüchern aus verschiedenen Materialien und in unterschiedlichen Größen;

Spiele mit Teppichfliesen, Zeitungen, Bierdeckeln, Kartons

Vorschläge der Schüler einbeziehen



## **zur Erweiterung von Sozialerfahrungen**

kooperative Spiele (miteinander) in Paaren oder Gruppen

New Games, Kontaktspiele

*z. B.: Verzaubern - Erlösen, Habicht und Henne, Aufstand, Stand-Halten, Zehenfechten, Menschenpyramide, Sackdreschen/Boffern, Riesenraupe, Tausendfüßler*

Spiele durch Schüler verändern

## **Gehen / Laufen**

Spiel- und Übungsformen zum Sammeln von Geh- und Lauferfahrungen

lange, kurze, schnelle, langsame Schritte; vorwärts, rückwärts, überkreuz, nachstellen

Fußaufsatz auf verschiedenen Sohlenbereichen, laut und leise, mit und ohne Sportschuh auf wechselnden Untergründen, um und über Hindernisse

Rhythmisches Gehen/Laufen

Rhythmisieren der Schritte nach optischen und akustischen Impulsen

Verändern von Schrittlängen, Schrittfrequenzen, Richtungsänderungen

Schnelles Laufen Spiele zur Entwicklung von Reaktion, Koordination und Schnelligkeit

*z. B.: Platzwechselspiele, Haschespiele als Paar- und Mannschaftsspiele, Staffelspiele Wettläufe, schnelle Läufe bis 30 m*

Ablaufspiele aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen

Ausdauerndes Laufen Spiele zur Entwicklung von Laufausdauer

*z. B.: Erbeuten/Keulenjagd, Figurenlaufen, Zeigerlauf, Verfolgungslauf, Orientierungslauf, Hindernislauf*

ausdauerndes Laufen mit Gehpausen; Lebensalter-Minutenlauf vorwiegend im Freien, in unterschiedlichen Geländeformen laufen

Laufen in Staffeln Laufen in Runden-, Pendel- und Umkehrstaffel ohne und mit Übergabe von unterschiedlichen Gegenständen

natürliche Umgebung nutzen

## **Werfen / Fangen**

Spielformen, Spiele zum Sammeln von Wurferfahrungen

Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten (Material, Gewicht, Umfang;

Tennis-, Tischtennis-, Feder-, Schlag-, Soft-, Indiacabälle,

Wurfringe, Stäbe, selbst angefertigte Wurfgeräte) in die Höhe, Weite, auf feste und bewegliche Ziele

Werfen und Fangen aus und in unterschiedlichen Ausgangsstellungen (Stehen, Sitzen, Knien, Liegen) einzeln, mit Partner und in

der Gruppe

Werfen links und rechts, ein- und beidhändig, Wurfvariationen erproben (Schlagwerfen, Schleudern, Schocken, Stoßen)

Schlagweitwerfen mit Schlagball in eine Wurfasse aus dem Stand, aus dem Angehen

Sicherheitsvorkehrungen beachten Kunststücke mit unterschiedlichen Geräten, Balancieren, Jonglieren

## **Ball führen**

mit Hand und Fuß (beidseitig), mit verschiedenen Bällen und anderen Materialien um, unter, über Hindernisse verschiedene Formen (Schieben, Rollen, Prellen, Dribbeln)

## **Hüpfen / Springen**

Spielformen und Spiele zum Sammeln von Sprungerfahrungen z. B.: *Sprunghüpse, Gummitwist, Hinkstaffel, Hinkhasche, Inselfspringen*

Hüpfen/Springen am Ort und im Raum in vielfältigen Bewegungsformen nach akustischen, optischen Impulsen bzw. nach freier Gestaltung, ein- und beidbeinig ohne und mit Geräten (Seile, Reifen, Bälle), ohne und mit Partner Hüpfen/Springen in die Höhe, in die Weite, in ein Ziel

Weitspringen in eine Weitsprunggrube aus kurzem Anlauf

## **Rollen / Wälzen**

des Körpers um die Quer- und Längsachse, vorwärts-rückwärts,

aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen auf verschiedenen Unterlagen

(um Geräte) in der Ebene und in der Schräge

Rückenschaukel, Schneidersitzrollen

weitere Formen erproben; kleine Übungsverbindungen gestalten

### **Kriechen / Steigen / Klettern**

auf dem Boden; auf, über, an und durch Geräte/Gerätelandschaften

nach vorgegebenen oder frei gewählten Wegen und Bewegungsaufgaben

### **Balancieren**

auf festen und beweglichen Untergründen, mit vorgegebenen Bewegungsformen

(Gehen - vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkreuz; allein, mit Partner; Hüpfen, Laufen)

Hemmungen durch Hilfen abbauen

### **Stützen / Hangeln / Schwingen**

Stützübungen am Boden, an Geräten (Bank, Balken, Reck, Barren, Bock) als Halte- und

Fortbewegungsübung Schwingen im Stütz am Barren, Hangeln und Schwingen an

Kletterstangen, Tauen, am Reck u. a. Geräten

### **Tanzen / Nachahmen / Darstellen**

einfache Sing- und Tanzspiele, Kindertänze (Musikwünsche der Schüler berücksichtigen)

Bewegungsmuster von Tieren, Personen nachahmen Empfindungen/Gefühle in Bewegungen ausdrücken

Geschichten/Themen gestalten und erraten

Bewegungstheater

## **Schwimmen**

Vorrangiges Ziel des Lernbereiches ist der Erwerb der Schwimmfähigkeit. In Verbindung mit Spielformen und Experimentieraufgaben erlernen die Schüler Grundfertigkeiten, die zum sicheren Schwimmen in mindestens einer Schwimmart weiterentwickelt werden.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- das Medium Wasser erleben, erfahren und sich selbstständig freudbetont gestalterisch darin bewegen
- über Bewegungssicherheit im Wasser verfügen und sich grundlegende schwimmerische Fertigkeiten aneignen
- mit einer Technik schnell und ausdauernd schwimmen können und eine weitere Schwimmtechnik erlernen
- grundlegende Kenntnisse zu Baderegeln und Rettungsmaßnahmen nachweisen.

## **Gewöhnen an das Wasser**

Gewöhnen an freies Bewegen, sich vom Beckenrand fortbewegen

Spielformen/kleine Spiele

Gehen, Laufen, Hüpfen (ein- und beidbeinig) mit Partner, in der Gruppe

Seitenwechsel, Staffel- und Haschspiele mit und ohne Geräte/Schwimmhilfen

Fortbewegen nach vorgegebenen oder selbst gewählten Bewegungsformen

Auftrieb Wirkung des Wassers erleben, erfahren und nutzen,

Bauch- und Rückenlage im Wasser mit Hilfe

Partner in Bauch- und Rückenlage ziehen und schieben

vorbereitende kleine Tauchspiele zum Überwinden von Hemmungen (unter Wasser - ausatmen/Augen öffnen)

## **Tauchen**

Körper vollständig unter Wasser bringen, unter Wasser fortbewegen (optisch orientieren)

Ertaschen von Gegenständen, Durchtauchen von Hindernissen,

Tieftauchen, Streckentauchen

## **Gleiten**

Gleiten in Brust- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfen,  
Abstoß vom Beckenrand, Gleiten über eine vorgegebene Strecke, Hechtschießen,  
Delphinsprünge, Gleitwettbewerbe

## **Springen**

Sprung fußwärts, aus der Hocke, dem Stand mit und ohne Hilfe, Sprünge mit vorgegebenen  
und selbst gewählten Bewegungsaufgaben (Kerzen-, Zappel-, Paket- und Drehsprung)

als Einzelsprünge, mit Partner bzw. in der Gruppe

Sprünge fußwärts vom Beckenrand und von erhöhter Absprungstelle

Sprünge kopfwärts aus dem Sitzen, der Hocke, dem Stand

Vorbereitung des Startsprunges

## **Brustschwimmen**

Beinbewegung an Land, im Wasser, in Bauch- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfe

Armbewegung an Land, im Wasser mit und ohne Schwimmhilfe

Gesamtbewegung (Koordination von Arm- und Beinbewegung  
mit besonderer Beachtung der Atmung)

ausdauerndes Schwimmen (15 min - Schwimmtechniken können gewechselt werden)

hohe Wende

## **Rückenschwimmen / Kraulschwimmen**

Beinbewegung (Kraulbeinschlag) mit und ohne Schwimmhilfe

Armbewegung mit und ohne Schwimmhilfe

Gesamtbewegung (Koordination von Arm- und Beinbewegung mit besonderer Beachtung der  
Atmung)

## Klassenstufen <sup>3</sup>/<sub>4</sub>

Der Sportunterricht in den Klassenstufen 3 und 4 knüpft an die vielfältigen sozialen und motorischen Erfahrungen aus den Klassenstufen 1 und 2 an. Mit der Einführung von vielfältigen Lernbereichen wird eine Grundlage für den Sportart orientierten Unterricht in den weiterführenden Schularten gelegt. Durch vielseitige und abwechslungsreiche Übungen erfahren die Schüler Freude an der Bewegung, am Sport und am Spiel. Neben der Akzentsetzung auf eine breite koordinative und konditionelle Vervollkommnung stehen grundlegende Fertigkeiten als Basis für den Übungserfolg im Mittelpunkt des Unterrichts dieser Klassenstufen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- zunehmend selbstständig und zielbewusst üben, Spiele organisieren, Spielregeln vereinbaren und gemeinsam festlegen
- die Bereitschaft und die Fähigkeit zum gegenseitigen Helfen, selbstständigen Handeln beim Üben, beim Geräteauf- bzw. -abbau erwerben und einsetzen
- unterschiedliche Bewegungsabläufe, Spielideen, Regeln und Fachbegriffe kennen lernen und anwenden sowie leichte Aufgaben als Kampf- bzw. Schiedsrichter übernehmen
- eigene und fremde Leistungen sowie individuelle Lernfortschritte erkennen und anerkennen lernen, anderen mit Hilfen bzw. Hinweisen Unterstützung anbieten und selbst Hilfen annehmen.

Beginnend mit der Klassenstufe 3 werden Noten für die Lernbereiche *Spielen, Laufen-Springen-Werfen, Turnen, Tanzen und Gestalten, Schwimmen* als Grundlage für die Feststellung der Jahresendnote erteilt.

Kriterien für die Ermittlung der Lernbereichsnoten sind:

- der motorisch-sportliche Aspekt
- das Miteinander
- Fortschritt-Verstehen/Wiedergeben-Bereitsein.

Die *Lernerfolgskontrollen* erfolgen durch Beobachten und durch Hinzuziehen von *Beurteilungskriterien* für die einzelnen Lernbereiche, die innerhalb der Schule abgestimmt und für die Schüler transparent sind.

## **Spiele**

Im Lernbereich werden durch eine vielfältige Auswahl von Spielen, Spielformen und entwicklungsgemäß vereinfacht gestalteten Sportspielen die Freude am gemeinsamen Spiel gefördert, die allgemeine Spielfähigkeit weiterentwickelt und Voraussetzungen für das Erlernen von Sportspielen geschaffen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- Grundfertigkeiten des Werfens, Fangens und Ball föhrens beherrschen und erfolgreich am Spiel teilnehmen
- durch Spiele zur Schulung der Wahrnehmung vielfältige Handlungsmöglichkeiten kennen lernen und Erfahrungen für das motorische, kognitive und soziale Lernen sammeln
- koordinative und konditionelle Fähigkeiten als Bestandteil allgemeiner und spezieller Spielfähigkeit vervollkommen
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme gegenüber Partnern/Gegnern als wesentliche Voraussetzung erfolgreichen Spielens in Mannschaften anerkennen und beachten
- sich Regelkenntnisse aneignen, Grundverhaltensmerkmale im Spiel miteinander bzw. Gegeneinander kennen lernen und umsetzen
- Möglichkeiten der Organisation von Spielen erleben, Spiele verändern können bzw. eigene erfinden und lernen, einfache Spiele zu leiten.

Bei der Auswahl einfacher Formen von Sportspielen sind landesspezifische Traditionen zu beachten.

→ HS

### **Spiele / Erleben / Erfahren**

Spiele zur Schulung der Wahrnehmung, zur Entwicklung von Körpererfahrungen und zu Materialerfahrungen, Spiele zur Erweiterung von Sozialerfahrungen  
Anregungen für das selbstständige Spielen im Freizeitbereich

## **Spiele / Üben**

Werfen/Fangen Zuspielen, Annehmen

ein- und beidhändig; an die Wand, mit Partner, in der Gruppe

direkt, indirekt; am Ort und in der Bewegung

einfache Formen des Freilaufens

Ball führen Prellen und Dribbeln mit Hand, Fuß und Arm; rechts und links, einhändig

und beidhändig, vor-, rück-, seitwärts, um Markierungen; mit unterschiedlichen Bällen, Gegenständen

ohne und mit Partner/Gegner

einfache Formen des Abwehrens

Werfen/Schießen auf feste und bewegliche Ziele; aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und Entfernungen; Schlag-, Druck-, Prell-, Schleuder-,

Überkopfwürfe mit verschiedenen Geräten und Materialien

Ball führen und schießen mit Innenseite und -spann

Spiele auf Tore und Körbe

Handball, Fußball, Basketball, Unihockey unter vereinfachten Bedingungen;

Vereinfachung der Regeln; Spielgeräte und Spielfelder,

Torflächen, Korbhöhe bzw. -durchmesser variieren

Sportart spezifische kleine Spiele

Spiele über ein Netz Tischtennis, Tennis, Badminton, Volleyball, Faustball unter vereinfachten Bedingungen; Vereinfachung der Regeln, Verändern der

Spielflächen; Spiele mit unterschiedlichen Materialien

Einzel-, Doppel- und Mannschaftsspiele

## **Laufen – Springen – Werfen**

Der Lernbereich knüpft am alltags- und spielmotorischen Können der Schüler an und hat eine Verbesserung motorischer Grundqualifikationen im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen und Stoßen zum Ziel.

In der Einheit von Spielen und Lernen stehen die Vervollkommnung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten, die Aneignung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten sowie eine individuelle Leistungssteigerung im Mittelpunkt des Unterrichts.



Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- ihre Leistungsmöglichkeiten und -grenzen in den verschiedenen Disziplingruppen erfahren, ihre eigenen Leistungen und die anderer einordnen und akzeptieren lernen
- ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst durch zielstrebiges Üben mit dem Ziel eines Leistungsfortschrittes vervollkommen
- sich grundlegende Kenntnisse zu leichtathletischen Regeln, zu Bewegungsabläufen sowie zu Sicherheitsaspekten aneignen und diese zunehmend selbstständig anwenden
- Kenntnisse aus anderen Fächern über Zeit- und Längeneinheiten beim Messen praktisch umsetzen.

➔ *Ma*

### **Laufen**

kleine Spiele und Wettbewerbe zur Entwicklung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer

*z. B.: Schwarz-Weiß, Ziellaufen, Blindsprint, Los vom Schatten,*

*Rundenwahllauf, Zeitschätzer, Schatzsuche*

Rhythmisches Laufen rhythmisches Überlaufen flacher Hindernisse mit festen und wechselnden Abständen

Schnelles Laufen Steigerungsläufe, Tempo- und Tempowechseläufe

Zeitläufe über 30 m, 50 m

Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen nach akustischen und optischen Signalen

Ausdauerndes Laufen Geländeläufe, Orientierungsläufe, Lebensalter-Minutenlauf

Staffellaufen Hasche im Wechselraum, endlose Staffel ohne und mit Übergabe,

Runden- und Umkehrstaffeln

### **Springen**

kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Sprungerfahrungen und zur Verbesserung der Sprungkraft

*z. B.: Seilspringen, Springender Kreis, Sprungstaffeln*

Einfach- und Mehrfachsprünge, Weitspringen, Weitspringen mit und ohne Höhenorientierung aus einer Absprungzone, mit steigendem Anlauf, Springen von erhöhter Absprungstelle, 5-9 Anlaufschritte

Hochspringen Steigesprünge/Schersprünge aus dem Angehen, Anlaufen

unterschiedliche Höhenhindernisse, 3-5 Anlaufschritte

Stabspringen, Sprungvarianten erproben  
Varianten des Springens mit dem Stab erproben  
Stabweitspringen aus dem Stand

### **Werfen / Stoßen**

kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Wurf- und Stoßerfahrungen  
*z. B.: Ballvertreiben, Brennball, Wildschweinjagd*  
Zielwerfen und -stoßen mit verschiedenen Geräten auf feste und bewegliche Ziele aus unterschiedlichen Entfernungen, aus dem Stand, dem Angehen  
Werfen/Stoßen in Kombination mit Laufübungen  
Wurf- und Stoßmehrkämpfe  
Werfen/Stoßen in natürlichem Gelände mit natürlichen Gegenständen  
(Sicherheit beachten)  
Weitwerfen Schlagwerfen aus dem Stand, aus dem Angehen (3 Schritte)  
Wurfvarianten erproben

### **Turnen**

Die Schüler erweitern im Lernbereich durch eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten ihre Bewegungserfahrungen an und mit Geräten und vervollkommen ihre körperlichen Fähigkeiten. Einfache turnerische Fertigkeiten des Formgebundenen Turnens werden erlernt.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- selbstständig und kreativ üben, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen
- ihre Bewegungserfahrungen bei neuen Bewegungsaufgaben nutzen
- ihre Armstütz- und Zugkraft, Rumpf- und Sprungkraft, Kraftausdauer, Körperspannkraft, Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit vervollkommen
- sich fachspezifische Kenntnisse aneignen, ihre Fähigkeit zum Helfen, Sichern, Korrigieren weiterentwickeln und andere für neue anspruchsvolle Bewegungsaufgaben motivieren
- im Turnen miteinander, in synchronen Turnformen das Ergebnis gemeinsamen Gestaltens erleben und erfahren.

→ HS, Mu

### **Turnen an Geräten**

freies Bewegen an Großgeräten, an Gerätekombinationen; Hindernisturnen, Hindernisläufe, Hindernisstaffeln Schüler gestalten die Gerätearrangements und Abläufe mit bzw. selbst nach gebundener Themenvorgabe oder freier Themenwahl  
(z. B. *Durchqueren eines Urwaldes*)

### **Rollen**

vor-, rück- und seitwärts auf unterschiedlichen Ebenen (gerade/geneigte), mit verschiedenen Ausgangs- und Endstellungen  
Einfach- und Mehrfachrollen ohne und über Hindernisse/Partner mit Partner bzw. in der Gruppe als Synchronübung  
Schüler gestalten Kombinationen/Verbindungen von Rollen selbst

### **Springen**

Stützsprünge (beidbeiniger Absprung) aus dem Stand, dem Anlauf mit Überspreizen, Aufknien, Aufhocken auf Geräte Sprunggrätsche über den Bock, Drehsprunghocke über den Kasten  
Niedersprünge als Streck-, Hock-, Grätschsprung vom Kasten, Bock, Schwebebalken/Turnbank, ohne und mit Drehung freie Sprünge mit dem Minitrampolin  
Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung

### **Stützen**

Verbesserung der Stützkraft durch Spielformen (Krebsgang, Spinnenfußball), durch Stützen und Stützelin am Reck, Schwebebalken, Barren, durch Auf- und Abstützen bei verschiedenen Sprungvarianten an unterschiedlichen Geräten

### **Schwingen / Schaukeln**

Überschwingen von Hindernissen mit dem Tau (ohne und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung)

Schwingen im Stütz am Barren mit Aufgrätschen und Einspreizen

Schwingen im Hang, im Kniehang an Barren, Reck, Ringen

Auf- und Hüftaufschwung am Reck mit Geräte- und Partnerhilfe

Abschwingen Knieab- und Knieaufschwung mit und ohne Partnerhilfe

Hüftabzug

Kehre am Barren

### **Stehen / Stände**

ein- und beidbeinige Stände auf unterschiedlichen Geräten

aufrecht, in der Hocke; im hohen Ballenstand

Posen selbst gestalten

Kopf- und Handstand

Kopfstand mit Partnerhilfe (in den Hockstand zurückführen)

Handstandschwingen an die Wand bzw. mit Partnerhilfe (ohne Abrollen)

Handstützüberschlag seitwärts

### **Balancieren**

Gehen vor-, seit- und rückwärts, Laufen, Hüpfen, Drehen auf

schmalen, festen und beweglichen Untergründen

Drehungen im Stand, im Hockstand

Verbindung einfacher Geh-, Dreh- und Hüfzelemente

Verbindungen vorgeben, selbst gestalten

mit geringen Höhen beginnen

### **Klettern**

an schräggestellten, senkrechten und kombinierten Geräten

an Gitter- und Kletterleitern, Sprossenwänden, Tauern, Kletterstangen

\

### **Tanzen und Gestalten**

Im Lernbereich wird durch das gemeinsame Bewegen nach Musik die Freude an der Bewegung bei den Schülern gefördert. Sie lernen ihren Körper als Ausdrucksmittel kennen und erproben vielfältige Bewegungen in Tanz- und Spielformen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- aus der freien ungebundenen rhythmischen Bewegung durch eigene Kreativität und mit Anleitung zu geschlossenen Tanzformen finden
- ein Gefühl für Raum und Zeit ausprägen
- durch folkloristische Elemente des Tanzes einen Zugang zu Traditionen, Bräuchen und Besonderheiten der eigenen bzw. anderer Regionen und Nationen erwerben
- Anregungen aufnehmen, erlernte Tanz- und Gestaltungsformen in Darbietungen umsetzen
- in gemeinsamer Bewegung nach Musik Hemmungen abbauen, Neugier und Mut für eigenes kreatives Einbringen entwickeln
- mittels ausgewählter Übungen zur An- und Entspannung ihren Körper bewusst erfahren.

→ *Mu, Ku, De, HS*

Der gesundheitsfördernde Charakter dieses Lernbereiches ist durch einen akzentuierten Einsatz körperkräftigender und haltungserziehender Übungsformen gekennzeichnet.

### **Bewegen ohne Handgerät**

rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen

Finden von Bewegungsformen; Kette, Kreis vorwärts/rückwärts

Drehungen 1/4 bis 1/1, links, rechts; allein, mit Partner und um den Partner

Übungsfolgen nach Bewegungsbegleitung, mit Tempoänderung, Einsatz

rhythmischer Geräte, Einbeziehen des Raumes und der Gruppe

freie und gebundene Formen

Verbindung von Gehen, Laufen, Hüpfen

Nachstellschritte, Nachstellsprungschritte, Kreuzschritte, Drehungen mit Bewegungsbegleitung,

Tempoänderung, Kombinationen mit Partner, in der Gruppe

### **Bewegen mit Handgerät**

Übungsfolgen in verschiedenen Bewegungsformen

Laufen, Springen, Kreisen, Fangen, Werfen, Rollen, Prellen, Schlagen,

Pendeln, Schwenken, Zwirbeln, Drehen, Führen, Stände (Posen)

Einbeziehen spielerischer Formen, Übungen am Ort, in der Bewegung;  
vorwärts, rückwärts; allein, mit Partner, in der Gruppe  
Einsatz verschiedener Handgeräte: Seil, Keule, Reifen, Ball, Stab,  
Tuch, Band

### **Tanz**

Verbindung von Rhythmus und Bewegung  
sich im Raum orientieren, Tanzschritte mit und ohne vorgegebene Schrittfolge  
Folkloretanz Auswahl aus regionaler, nationaler und internationaler Folklore, Ketten-,  
Kreis-, Reihentänze  
Einbeziehen selbst gebastelter Musikinstrumente und Trachten  
Sportlicher Tanz Grundschrirte des Aerobic  
freie und gebundene Kombinationen (Jazztanz, Modetänze, einfache Tanzchoreografien)  
Musikwünsche der Schüler berücksichtigen

### **Gestalten / Nachahmen / Improvisieren**

Bewegungen in verschiedenen Gestaltungs- und Ausdrucksformen umsetzen  
akustische Signale in Bewegung umsetzen  
Einzel- und Gruppengestaltung mit und ohne Themenbezug  
tänzerische, sportive, showartige Gestaltung, Bewegungstheater, Tierimitationen,  
Darstellungsaufgaben aus dem Alltag  
Anregungen durch Einsatz verschiedener Geräte, Materialien, Musik, Geräusche, Reime  
Gefühle und Empfindungen durch Bewegung ausdrücken  
Imitation von Märchenfiguren, Fabelwesen  
Kunststücke allein, mit Partner oder als Gruppe ausdenken und vorführen,  
Jonglier- und Zirkusübungen

### **Körper kräftigen und entspannen**

Übungen aus der funktionellen Gymnastik, haltungserzieherische und körperkräftigende  
Übungen, Aerobic  
Körperwahrnehmungsübungen; Traumreisen, Fantasiegeschichten

## **Schwimmen**

### **Erleben/Spielen**

vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen)  
Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten)  
Wassergymnastik

### **Schwimmtechniken ausprägen**

bisher erlernte Schwimmtechniken stabilisieren und verbessern,  
eine weitere Schwimmtechnik (Rückenkraul, Delphin) kennen lernen

### **ausdauerndes Schwimmen**

bis 20 min (auch im Wechsel der Schwimmtechniken)

### **schnelles Schwimmen**

Brustlage, Rückenlage Kraulschwimmen

### **Wenden**

Brustlage, Rückenlage, Kraulschwimmen

### **Springen:**

Startsprung vom Block

Sprünge (bis aus 3 m Höhe): Fußsprung, Paketsprung, Schrittsprung, Kopfsprung

### **Tauchen:**

Tauchzug

Streckentauchen bis 10 m, Tieftauchen nach Gegenständen, Hindernistauchen

### **Figuren- und Synchronschwimmen**

Grundelemente ("Toter Mann", "Schweber", Wassertreten, Paddeltechniken),  
Einfaches Figurenlegen

## **Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote**

In einer Zeit, die durch Bewegungsmangelerscheinungen gekennzeichnet ist, wird mit der Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit im Fach Sport ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung geleistet. Schulische Verantwortung für eine gesunde Entwicklung der Schüler kann aber nicht allein dem Sportunterricht zugewiesen werden. Die Zielstellung bzw. Aufgaben der Gesundheitserziehung setzen schulische Konzepte mit dem Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht für alle Schüler voraus. Ziel muss sein, allen Schülern täglich ausreichend Bewegungszeit und Möglichkeit für Bewegung in der Schule einzuräumen.

Von einem qualitativ guten Sportunterricht gehen für solche Konzepte innovative Orientierungen aus, die von beratender Tätigkeit begleitet- einen Beitrag zur Schulprofilierung leisten sollen und können. Vordergründig geht es dabei um Maßnahmen, die ein Mehr an Bewegung in der Schule ermöglichen.

Solche zusätzlichen Bewegungsaktivitäten können sein:

- Spiel- und Bewegungszeiten im Unterricht *aller* Fächer durch *bewegtes Lernen* mit allen Sinnen
- von den Schülern gestaltete Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in den Pausen zwischen und nach dem Unterricht
- Hortsportangebote
- Projekttag/Projektwochen, Klassenfahrten, Wanderungen und Schullandheimaufenthalte mit sportlicher Schwerpunktsetzung
- neigungsorientierte regelmäßige Angebote mit sportbezogener Förderung nach dem Unterricht in Form von Sportarbeitsgemeinschaften
- Teilnahme an schulischen bzw. überschulischen Wettbewerben einschließlich dem Sportabzeichenwettbewerb



- Sportförderunterricht mit bewegungs- und sozialorientierter Förderung für Schüler mit Haltungs- und Koordinationsschwächen, allgemeiner Leistungsschwäche und Bewegungshemmungen

Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen den Schülern eine sportliche Betätigung als wohltuende Abwechslung, als Ausgleich zum Schulalltag und darüber hinaus das Kennen lernen weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie die Mitgestaltung sportlicher Aktivitäten. Sie sind auf *alle* Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler.