



Lehrplan Grundschule

Sport

2004/2009/2019

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Grundschule treten am 1. August 2019 in Kraft.

Impressum

Die Lehrpläne traten 2004 in Kraft und wurden durch Lehrerinnen und Lehrer der Grundschulen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung - Comenius-Institut - erstellt.

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne von Lehrerinnen und Lehrern der Grundschulen erfolgte nach Abschluss der Phase der begleiteten Lehrpläneinführung 2009 und 2019 in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut bzw. dem

Landesamt für Schule und Bildung
Standort Radebeul
Dresdner Straße 78 c
01445 Radebeul
<https://www.lasub.smk.sachsen.de/>

Download:
www.bildung.sachsen.de/apps/lehrplandb/

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben der Grundschule	VII
Fächerverbindender Unterricht	X
Lernen lernen	XI
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Ziele der Klassenstufen 1/2	5
Ziele der Klassenstufen 3/4	6
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	8
Lernbereich 1: Leichtathletische Übungen	9
Lernbereich 2: Spiele und Spielformen	13
Lernbereich 3: Turnerische Übungen	16
Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen	20
Lernbereich 5: Schwimmen	23
Lernbereich 6: Wintersport	25
Wahlbereich 1: Bewegung in der Natur	27
Wahlbereich 2: Mini-Sportspiele	27
Wahlbereich 3: Kleine Rückenschule	28
Wahlbereich 4: Olympische Spiele	29
Wahlbereich 5: Koordinative Fähigkeiten	29

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur	<p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Grundschule, Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz.</p> <p>Im fachspezifischen Teil werden für das Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassenstufe oder für mehrere Klassenstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.</p>								
Lernbereiche, Zeitrichtwerte	<p>In jeder Klassenstufe sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. In den Kernfächern Deutsch, Sorbisch, Sachunterricht und Mathematik ist in jeder Klassenstufe ein weiterer vernetzender Lernbereich im Umfang von einer Unterrichtswoche vorgesehen. Zusätzlich kann in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden.</p> <p>Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassenstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.</p>								
tabellarische Darstellung der Lernbereiche	<p>Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Bezeichnung des Lernbereiches</th> <th style="text-align: left;">Zeitrichtwert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Lernziele und Lerninhalte</td> <td style="padding: 5px;">Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>	Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert	Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen				
Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert								
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen								
Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte	<p>Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung.</p> <p>Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.</p>								
Bemerkungen	<p>Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden, inhaltliche Erläuterungen sowie Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Grundschule.</p>								
Verweisdarstellungen	<p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding: 5px;">→ LB 2</td> <td style="padding: 5px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">→ Kl. 3, LB 3</td> <td style="padding: 5px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">→ MU, Kl. 3, LB 2</td> <td style="padding: 5px;">Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">⇒ Sozialkompetenz</td> <td style="padding: 5px;">Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)</td> </tr> </table>	→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe	→ Kl. 3, LB 3	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe	→ MU, Kl. 3, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches	⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)
→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe								
→ Kl. 3, LB 3	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe								
→ MU, Kl. 3, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches								
⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)								

Beschreibung der Lernziele	Begriffe
Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als grundlegende Orientierung , ohne tiefere Reflexion	Einblick gewinnen
über Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext verfügen	Kennen
Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden in vergleichbaren Kontexten verwenden	Übertragen
Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen	Beherrschen
Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden	Anwenden
begründete Sach- und/oder Werturteile entwickeln und darstellen, Sach- und/oder Wertvorstellungen in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren	Beurteilen/ Sich positionieren
Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen	Gestalten/ Problemlösen

In den Lehrplänen der Grundschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

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

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

Ziele und Aufgaben der Grundschule

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

Bildungs- und Erziehungsauftrag

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

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

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

Ihren Auftrag erfüllt die Grundschule, indem sie Wissenserwerb und Kompetenzentwicklung sowie Werteorientierung und deren Verknüpfung miteinander in allen fachlichen und überfachlichen Zielen sichert.

Bildungs- und Erziehungsziele

Die überfachlichen Ziele beschreiben darüber hinaus Intentionen, die auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler gerichtet sind und in jedem Fach konkretisiert und umgesetzt werden müssen.

Eine besondere Bedeutung kommt der politischen Bildung als aktivem Beitrag zur Herausbildung der Mündigkeit und einer demokratischen Grundhaltung bei Schülern zu. Dazu gehört auch die altersgemäße Beteiligung an demokratischen Prozessen zur Förderung von eigenverantwortlichem Handeln.

Als ein übergeordnetes Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule ist politische Bildung im Sächsischen Schulgesetz verankert und muss in allen Fächern angemessen Beachtung finden. Zudem ist sie integrativ insbesondere in den überfachlichen Zielen Werteorientierung und Bildung für nachhaltige Entwicklung sowie Sozialkompetenz enthalten.

Die Schüler erwerben strukturiertes und anschlussfähiges Wissen, das sie sinnvoll und gezielt anwenden können. *[Wissen]*

Die Schüler erwerben in der Grundschule die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen. Mit der Einführung einer Fremdsprache werden die Grundlagen für weiteres Sprachenlernen gelegt. In allen Fächern entwickeln die Schüler ihre Fähigkeit zu situationsangemessener, partnerbezogener Kommunikation. *[Kommunikationsfähigkeit]*

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

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

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

Im Rahmen einer informatischen Vorbildung eignen sich die Schüler elementare Bedienfertigkeiten im Umgang mit dem Computer oder mobilen digitalen Endgeräten an und gewinnen Einblicke in deren Funktionsweisen und nutzen diese bei der Lösung von Aufgaben. *[informatische Vorbildung]*

Die Schüler erwerben elementare Kenntnisse zum sachgerechten, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit vielfältigen Medien. *[Medienbildung]*

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

Die Schüler entwickeln eigene Wertvorstellungen, indem sie Werte im schulischen Alltag erleben, reflektieren und diskutieren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen der Toleranz, der Akzeptanz, der Anerkennung und der Wertschätzung im Umgang mit Vielfalt. *[Werteorientierung]*

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

Ausgehend von der eigenen Lebenswelt, einschließlich ihrer Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, setzen sich die Schüler zunehmend mit lokalen, regionalen und globalen Entwicklungen auseinander. Dabei lernen sie, Auswirkungen von Entscheidungen auf das eigene Leben, das Leben anderer Menschen, die Umwelt und die Wirtschaft zu erkennen und zu bewerten. Sie sind zunehmend in der Lage, sich bewusst für Nachhaltigkeit einzusetzen und gestaltend daran mitzuwirken. *[Bildung für nachhaltige Entwicklung]*

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

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

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

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

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

Die individuelle Förderung bietet Möglichkeiten präventive Maßnahmen umzusetzen, Entwicklungsrückstände abzubauen, festgestellte Teilleistungsschwächen zu verringern und Begabungen und Interessen zu fördern. Förderangebote und Ganztagsangebote sollen abgestimmt vorbereitendes, lückenschließendes und weiterführendes Lernen unterstützen.

Leistungsbeurteilung in der Grundschule basiert auf einer sorgfältigen Analyse des Lernprozesses und der Lernergebnisse. Bei der Leistungsbeurteilung werden unterschiedliche Lernvoraussetzungen und individuelle Lernfortschritte berücksichtigt.

Von besonderer Bedeutung ist eine ermutigende Leistungsbeurteilung, vor allem im Anfangsunterricht.

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

Ganztägige Bildung und Erziehung bietet Möglichkeiten, auf Kinder und deren Interessen und Begabungen individuell einzugehen und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Grundschulen müssen sich dabei mit den Orten abstimmen. Jede Grundschule sollte eigenverantwortlich und gemeinsam mit außerschulischen Partnern ein schulspezifisches Ganztagskonzept als Teil des Schulprogrammes entwickeln. Ganztagsangebote sollen für unterrichtsergänzende leistungsdifferenzierte Lernangebote genutzt werden.

Im sportlichen und musisch-künstlerischen Bereich können pädagogisch wertvolle unterrichtsergänzende Angebote in Kooperation mit regionalen Verbänden und Vereinen einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung leisten.

Die Angebote sollen schülerorientiert und bedarfsgerecht gestaltet werden sowie die Heterogenität der Schüler berücksichtigen.

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

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

Fächerverbindender Unterricht

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

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

Perspektiven

Raum und Zeit
 Sprache und Denken
 Individualität und Sozialität
 Natur und Kultur

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

Verkehr	Arbeit
Medien	Beruf
Kommunikation	Gesundheit
Kunst	Umwelt
Verhältnis der Generationen	Wirtschaft
Gerechtigkeit	Technik
Eine Welt	

Politische Bildung, Medienbildung und Digitalisierung sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung sind besonders geeignet für den fächerverbindenden Unterricht.

Konzeption

Jede Schule kann zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

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

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

Lernen lernen

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

Lernkompetenz

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

Strategien

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

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

Techniken

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

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

Ziel

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

Konzeption

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

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

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

Ausgehend von den erreichten individuellen Lernständen der Kinder zum Schulanfang vermittelt der Sportunterricht in der Grundschule den Schülern eine grundlegende motorische, sportliche und soziale Handlungsfähigkeit und fördert das Interesse an Bewegung, Spiel und Sport. Der Sportunterricht mit seinen vielfältigen individuell und gemeinsam zu bewältigenden Situationen bietet handlungs- und erlebnisorientierte Möglichkeiten zur Entfaltung von Sozialkompetenz zur Förderung von Norm- und Pflichtbewusstsein und sozialen Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Solidarität, Toleranz und Konfliktfähigkeit.

Durch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Sachverhalten fördert das Fach Sport das Interesse der Schüler an Politik und schafft bei ihnen das Bewusstsein für lokale, regionale und globale Herausforderungen ihrer Zeit. Lösungsansätze sollen eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen und dürfen sich nicht zu Lasten künftiger Generationen oder Menschen in anderen Regionen auswirken.

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

Der außerunterrichtliche Sport schafft durch Arbeitsgemeinschaften im Rahmen von Ganztagsangeboten und der individuellen Förderung eine Vielfalt ergänzender und vertiefender Lern- und Erlebnismöglichkeiten, welche den Fähigkeiten, Interessen, Stärken und Begabungen jedes einzelnen Schülers gerecht wird. Er unterstützt Bewegungsangebote für die Pausen, das Ablegen des Sportabzeichens und der Schulsportwettbewerbe.

allgemeine fachliche Ziele

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

Die Schüler

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

Strukturierung

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

Der Lehrplan ist nach Lernbereichen gegliedert. Die Lernbereiche weisen eine Eigenständigkeit auf, sind aber nicht streng voneinander abgegrenzt, sondern durchdringen sich. Sie umfassen 5-24 Unterrichtsstunden. Die Zeitrichtwerte der Lernbereiche sind unter Berücksichtigung der fachlichen Ziele durch die Lehrkraft eigenverantwortlich und entsprechend den örtlichen und traditionellen Bedingungen der Schule anzupassen.

Lernbereiche sind:

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

Der Lernbereich Schwimmen wird in der Regel ganzjährig in Klassenstufe 2 unterrichtet.

Im Lernbereich Wintersport kann statt Skilauf auch Eislauf unterrichtet werden. Die Lernziele sind entsprechend zu übertragen. Kann dieser Lernbereich aufgrund fehlender Bedingungen nicht durchgeführt werden, sind diese Stunden auf andere Lernbereiche zu verteilen. Die Ziele und Inhalte der Wahlbereiche können für alle Klassenstufen nach dem Prinzip vom Leichten zum Schwierigen ausgewählt werden.

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

didaktische Grundsätze

Dem allgemeinen didaktischen Prinzip der Kontroversität folgend, sind auch im Unterricht des Faches Sport die Fragen nach Partizipations- und Mitbestimmungsmöglichkeiten für Schüler fundamental. Bei Inhalten mit politischem Gehalt sind überdies auch die damit in Verbindung stehenden fachspezifischen Arbeitsmethoden der politischen Bildung einzusetzen. Dafür eignen sich u. a. Rollen- und Planspiele, Streitgespräche oder Pro- und Kontrastdebatten.

Bei Inhalten mit Anknüpfungspunkten zur Bildung für nachhaltige Entwicklung eignen sich insbesondere die didaktischen Prinzipien der Visionsorientierung, des Vernetzenden Lernens sowie der Partizipation

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

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

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

- vielfältige Körperübungen nutzen
- offene Situationen schaffen, Probleme lösen
- differenzieren und individualisieren, Wahlmöglichkeiten anbieten
- soziale Situationen anregen und fördern

- mit der sportlichen Leistung pädagogisch umgehen
- Bewegungs- und Körpererfahrungen thematisieren
- ästhetische Akzente setzen
- Wissen übungsbegleitend vermitteln

Der Einsatz traditioneller und digitaler Medien unterstützt das motorische Lernen im Sportunterricht und eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Bewegungsmotivation, Dokumentation und Bewertung.

Sportunterricht sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden.

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

Ziele der Klassenstufen 1/2

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

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

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

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

Sie gewinnen übungsbegleitend Wissen über

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

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

- Regeln akzeptieren, einhalten sowie fair miteinander spielen,
- selbst gesetzte Regeln in Bewegungsspielen aushandeln,
- Konflikte im Miteinander wahrnehmen, akzeptieren und lernen, zunehmend angemessen damit umzugehen,
- sich helfen lassen und anderen helfen,
- andere achten und respektieren,
- sich in der Gruppe einordnen und gemeinsam umsichtig üben,
- Freude am gemeinsamen Sporttreiben empfinden und sich gemeinsam über Erfolge freuen,
- erste Einsichten gewinnen, dass Anstrengungsbereitschaft einen Einfluss auf die Leistungssteigerung hat,
- lernen, ihre Umgebung zu schätzen, sich bei Sport und Spiel achtsam und verantwortungsvoll in der Umwelt zu bewegen.

Ziele der Klassenstufen 3/4

Die Schüler erweitern ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten und Materialien.

Sie üben und wenden elementare motorische Fertigkeiten an.

Sie üben und festigen weitere sportmotorische Fertigkeiten.

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

Die Schüler verbessern Schnelligkeit und Beweglichkeit.

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

Die Schüler erwerben übungsbegleitend Wissen über

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

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

- nach Leistungsverbesserung streben und Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren,
- Regeln absprechen, akzeptieren, einhalten, situationsangemessen verändern und fair miteinander spielen,
- selbst gesetzte Regeln in Bewegungsspielen aushandeln und reflektieren,
- kooperativ handeln, anderen helfen und selbst Hilfe annehmen,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen, die eigene Leistung und die der anderen anzuerkennen, aber auch kritisch zu beurteilen,
- lernen Konfliktsituationen zu bewältigen und Aggressionen abzubauen,
- Verantwortung übernehmen,
- in der Natur sowie auf Spiel- und Sportanlagen umweltbewusst agieren.

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

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

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

Zeitrichtwerte

Klassenstufen 1 bis 4

Lernbereich 1:	Leichtathletische Übungen	14-24 Ustd.
Lernbereich 2:	Spiele und Spielformen	8-18 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnerische Übungen	8-18 Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastisch-tänzerische Übungen	5-10 Ustd.
Lernbereich 5:	Schwimmen	35 Ustd.
Lernbereich 6:	Wintersport	5-9 Ustd.

Lernbereiche mit Wahlcharakter

Wahlbereich 1:	Bewegung in der Natur
Wahlbereich 2:	Mini-Sportspiele
Wahlbereich 3:	Kleine Rückenschule
Wahlbereich 4:	Olympische Spiele
Wahlbereich 5:	Koordinative Fähigkeiten

Lernbereich 1: Leichtathletische Übungen**14 - 24 Ustd.**

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

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

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

Leichtathletisches Üben ist konditionell anspruchsvoll, verlangt Anstrengung und betont damit Anforderungen, die für den gesamten Sportunterricht gelten. Prägend ist das Üben im Freien mit größeren Bewegungsräumen und dem Erkennen und Beschreiben der Auswirkungen individueller und kollektiver sportlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt. Damit verbunden sind erhöhte Anforderungen an die Selbstständigkeit der Schüler. Das gemeinsame, miteinander kooperierende und selbstständige Üben unterstützt maßgeblich die Entwicklung von Sozial- und Lernkompetenz.

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben von Formen des schnellen Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen in spielerischen Formen - vielfältige Körpererfahrungen durch Laufexperimente - schnell starten und laufen - Kenntnisse zum Startkommando und Bewegungsablauf Hochstart 	<p>→ LB Spiele und Spielformen differenzierte Übungsangebote laufen rückwärts, bergauf, bergab, im Slalom, im Kreis, über Fliesen oder Matten</p> <p>Sprintläufe über 15 m bis 20 m mit Zeitnahme und Orientierung auf persönlichen Leistungsfortschritt</p> <p>Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit optischen, taktilen und akustischen Signalen</p>
<p>Erkunden und Üben von Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältig weit und hoch springen - Bewegungsablauf Weitsprung und Hochsprung kennen lernen 	<p>Sprungarten mit spielerischen Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens differenzierte Übungsangebote Verwendung von Seil oder Gummiband Hocksprung und Schersprung Anlauf beim Weitsprung als Steigerungslauf maximal 10 m, 80 cm Absprungzone</p>
<p>Erkunden und Üben von Formen des Werfens</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Wurfmöglichkeiten mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ausführen und dabei ihre Flugeigenschaften kennen lernen - Bewegungsablauf anbahnen Schlagwurf aus der Wurfauslage 	<p>→ LB Spiele und Spielformen Wurfarten zum genauen, kraftvollen und weiten Werfen einfache spielerische Formen nutzen differenziertes Übungsangebot</p> <p>methodische Reihe Übungen stets beidseitig Notwendigkeit eines Ordnungsrahmens erfahren selbstständiges Verteilen und Einsammeln der Geräte</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

<p>Üben von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Ausdauerläufe - bis 10 min ohne Pause im gleichmäßigen Tempo laufen 	<p>vor allem im Freien</p> <p>spielerische Möglichkeiten zur Schulung der Anstrengungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit</p> <p>Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft und Leistungssteigerung erfahren</p> <p>kindgerechte Dokumentation</p> <p>individuelles Tempo erkunden</p> <p>Unterhalten muss noch möglich sein</p> <p>Zuwachsraten bewusst machen</p>
<p>Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur</p> <p>Bewegungserlebnis in Zusammenhang mit dem Naturerlebnis erfahren</p>	<p>spielerische Formen des Gehens, Laufens, Springens und Werfens in der Natur kennen lernen</p> <p>Spielregeln kennen lernen und einhalten</p> <p>Fairness</p> <p>sich rücksichtsvoll in der Natur bewegen</p> <p>➔ LBW Bewegung in der Natur</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Verbessern und Anwenden vielfältiger Formen des schnellen Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen in vielfältigen spielerischen Formen - Elemente des Lauf-ABC - schnell starten und laufen - Lauftechnik verbessern <ul style="list-style-type: none"> · Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen · Sprintläufe bis 50 m 	<p>verschiedene Geländeformen nutzen</p> <p>➔ LB Spiele und Spielformen</p> <p>Hopserlauf, Kniehebelauf, Anfersen, Rück- und Seitwärtslauf</p> <p>Verwendung optischer, taktiler und akustischer Signale</p> <p>Berücksichtigung eines ökonomischen Bewegungsablaufes</p> <p>Verfolgungsläufe, Starten mit Vorsprung, Verfolger hat andere Ausgangsstellung</p> <p>Leistungsfortschritt ermitteln und in traditionellen und digitalen Medien dokumentieren</p> <p>⇒ Medienbildung</p>
<p>Kennen von Startformen und ihren Kommandos</p> <p>Hochstart und andere Startformen</p>	<p>Fallstart, Einhandstart, fliegender Start</p> <p>Schüler geben gegenseitig Startkommandos</p>
<p>Anwenden vielfältiger Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> - weit und hoch springen 	<p>Sprunggarten mit Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens</p> <p>Absprung und Flugphase</p> <p>differenzierte Übungsmöglichkeiten</p> <p>Mehrfachsprünge, Absprunzone 80 cm</p> <p>einfache Kastentreppe, Sprünge von Matte zu Matte</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Weitsprungtechnik anwenden - eine Hochsprungtechnik erlernen - Leistungssprünge 	<p>Anlauf als Steigerungslauf entsprechend der Leistungsvoraussetzungen beachten Anlaufgestaltung max. 20 m</p> <p>Hocksprung, Schersprung Verwenden von Seil- und Gummiband</p> <p>persönliche Bestleistung, Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>Messen der Sprungweite</p> <p>→ MA, Kl. 3/4, LB 3</p>
<p>Anwenden vielfältiger Formen des Werfens und Stoßens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Wurfgegenständen - Schlagwurf aus der Wurfauslage verbessern und festigen - stärkenorientierte Fremd- und Selbsteinschätzung 	<p>Wurfgarten zum genauen, kraftvollen, weiten Werfen und Stoßen differenzierte Übungsmöglichkeiten</p> <p>aus der Grundstellung mit langem Arm einen Schritt rückwärts Wurfauslage durch Ausfalldrehschritt 3-Schrittrhythmus anbahnen Weiten selbstständig messen lassen</p> <p>unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen akzeptieren lernen</p> <p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>→ DE, Kl. 3, LB Sprechen und Zuhören → DE, Kl. 4, LB Sprechen und Zuhören ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Werteorientierung ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Anwenden vielfältiger Formen des Laufens, Springens und Werfens beim gemeinsamen Wettstreiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln modifizieren - Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren 	<p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Anwenden von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausdauerorientierte Laufformen und Spiele durchführen - bis 15 min ohne Pause in gleichmäßigem Tempo laufen - grundlegende Merkmale des Freizeitdauerlaufes kennen lernen - eigene Leistungsfähigkeit einschätzen 	<p>vor allem im Freien</p> <p>Übungsmöglichkeiten und Spiele zur Schulung der Ausdauerfähigkeit nutzen Hasche nach Zeit, Hindernisläufe, Laufen mit Musik</p> <p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>persönlichen Laufrhythmus finden Befindlichkeiten bei kontrastreichen Laufbedingungen erleben Puls- und Herzschläge spüren</p> <p>systematische Erhöhung der Laufzeit</p> <p>Freude über vollbrachte Leistung empfinden</p> <p>→ SU, Kl. 4, LB 2</p>

<p>- Werte und Wirkungen der Ausdauer- schulung für die eigene Gesundheit kennen lernen</p>	<p>erfordert Anstrengungsbereitschaft, stärkt das Herz, erhält schlank ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Werteorientierung</p>
<p>Anwenden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur vielfältig gehen, laufen, springen und werfen</p>	<p>Spiele auf dem Pausenhof Orientierungsläufe, Walken und Geocaching → LB Wintersport → LBW Bewegung in der Natur ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p>

Lernbereich 2: Spiele und Spielformen**8 - 18 Ustd.**

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

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

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

Klassenstufen 1/2

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

<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel Kraft und Ausdauer schulen</p>	<p>vermehrter Kräfteinsatz, höheres Tempo, längere Spielzeit → LB Leichtathletische Übungen → LB Turnerische Übungen ⇒ Gesundheitserziehung</p>
<p>Anwenden von Freizeitspielen in der Kleingruppe Spiele und Spielformen für Freizeit und Pause</p>	<p>Ballprobe, allgemeine Ballschule, kleine Spiele mit dem Ball, Federball, Floorball, Tischtennis, Ball über die Leine, Haschespiele, Versteckspiele Schulhofspiele anregen Aushandeln und reflektieren selbstgesetzter Regeln Spielregeln verstehen, nutzen und verändern → LBW 2 Mini-Sportspiele → KU, Kl. 1/2, LB 3 → EN, Kl. 3/4, LB My hobbies ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Anwenden von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettläufe - Staffeln - Platzsuchspiele - Haschespiele 	<p>Verändern der Streckenlänge Einbau von Hindernissen Bewegungsaufgaben Bewegungsspiele mit kooperativem Charakter → LB Leichtathletische Übungen</p>
<p>Anwenden elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Spielfertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> · Werfen, Treffen und Fangen · Prellen, Führen, Dribbeln - einfache Komplexübungen 	<p>Variation der Übungsbedingungen und der Übungsausführung allgemeine Ballschule beidseitig, mit Partner, in Gruppen mit unterschiedlichen Wurfgeräten Freilaufen und Decken anbahnen → LB Leichtathletische Übungen</p>
<p>Verbessern der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - fähigkeitsorientierte und spielerisch-situationsorientierte Spielformen entwickeln - Spielrollen erfassen und sich entsprechend verhalten 	<p>Spiele und Spielformen mit Zielbezug, mit Partner- oder Gegnerbezug Akzentuierung des Mit- bzw. Gegeneinanders mittels Spielgedanke und dessen Variation, Erfahrungen mit Sieg und Niederlage sammeln Spannung und Dramatik erleben</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln erklären, einhalten und verändern können - Aushandeln und reflektieren selbstgesetzter Regeln 	<p>Einbeziehung der Schüler in Schieds- und Kampfrichtertätigkeit sowie zur Organisation, Durchführung und Wertung</p> <p>Schiedsrichterentscheidungen und unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen akzeptieren lernen</p> <p>→ RE/k, Kl. 4, LB 1</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich durch Spiel körperlich und geistig be- und entlasten - Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit schulen 	<p>Steigerung der Belastung durch größeren Umfang, höhere Intensität, veränderte Spielerzahl, Anzahl der Spielgeräte, Größe des Spielfeldes</p> <p>je nach Spielgedanken und dessen Variation erfolgt die Akzentuierung von Kraft und Ausdauer</p> <p>→ LB Leichtathletische Übungen</p> <p>→ LB Turnerische Übungen</p> <p>⇒ Gesundheitserziehung</p>
<p>Erkunden und Üben von Freizeitsportarten</p> <p>sportartbezogene Bewegungserfahrungen sammeln</p>	<p>Interessen der Schüler nutzen</p> <p>aktuelle Trendsportarten, Ball- und Schulhofspiele</p> <p>Sport- und Freizeitspiele anderer Länder</p> <p>sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>mit Partner, in der Gruppe</p> <p>Tischtennis, Federball, Tennis, Wandtennis</p> <p>Floorball, Frisbee</p> <p>→ EN, Kl. 3, LB My hobbies</p> <p>→ EN, Kl. 4, LB My hobbies</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

Lernbereich 3: Turnerische Übungen

8 - 18 Ustd.

Potenzen des Lernbereichs Turnerische Übungen sind in spielerischen Bewegungs- und Körpererfahrungen, dem kreativen Gestalten, dem Anwenden von vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sowie in der Prophylaxe von Haltungsschwächen zu sehen.

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

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

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

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare motorische Fertigkeiten an unbekanntem Geräten - Bewegungserfahrungen sammeln Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/Stützen, Rutschen, Drehen und Rollen - Sicherheitsbestimmungen einhalten - gemeinsam den sicheren Geräteauf- und abbau erlernen 	<p>Vielfalt von Körperübungen nutzen Lösungsmöglichkeiten beim Überwinden von Hindernissen finden lassen, sich etwas zutrauen, dabei Risiken abwägen Turnlandschaften, Abenteuerturnen vor-, rück-, seitwärts oder bäuchlings, schnell oder langsam konkrete Arbeitsanweisungen durch den Lehrer Stationskarten, Geräteaufbauplan ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Erkunden und Üben des vielfältigen Rollens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wälzen, Rollen bergab und bergauf, Rollen mit Bällen, lustige Rollen - Rolle vorwärts/rückwärts - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>methodische Reihe anwenden Videoclips, Turnübungen traditionelle und digitale Medien einsetzen schiefe Ebene nutzen auf unterschiedlichen Matten, Kastendeckel, Langbank, durch den Reifen Partner beobachten kooperatives Üben stärkenorientierte Selbst- und Fremdeinschätzung ⇒ Wertorientierung ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Erkunden und Üben von einfachen Turnelementen in ungewöhnlichen Körperlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen in ungewöhnlichen Körperlagen sammeln 	<p>unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren, Kasten, Sprossenwand</p>

<ul style="list-style-type: none"> - sich helfen lassen, anderen helfen 	<p>Kniefhang, Hocksturzhang oder Hüfthang Griffarten aneignen Angst abbauen ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Üben des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufsprünge - Drehsprunghocke - Niedersprünge 	<p>Nutzen verschiedener Unterlagen wie Sprungbrett oder Minitramp Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf Sprünge von Erhöhungen Aufknien, Aufhocken am Kasten 0,70 m – 0,90 m mit Bewegungsaufgaben wie gehockten oder gegrätschten Beinen Angst abbauen</p>
<p>Üben von Formen des Miteinanderturnens Erfahrungen beim Miteinanderturnen sammeln</p>	<p>mit der Zauberschnur, dem Schwungtuch oder Rundseil Einsatz von Bewegungsmusik ⇒ Sozialkompetenz ⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<p>Üben der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen beim Halten des Körpers im Gleichgewicht sammeln <ul style="list-style-type: none"> · vielfältige Balancierübungen auf unterschiedlichen Geräten · Gegenstände balancieren und jonglieren 	<p>mit verschränkten Armen, Arme in Seit-, Hoch- oder Tiefhalte variiertes Üben auf stabilen und labilen Unterstützungsflächen Rollbrett, Wippe, Balancierhalbkugeln Übungen am Ort und in der Bewegung Freizeitsportgeräte zum Balancieren Slackline, Rollschuhe, Roller, Inlineskater, Einarad, Stelzen eigene Ideen einbringen, Bewegungen an die des Partners anpassen kooperatives Üben Tücher, Bälle, Diabolo, Ringe ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Kraftfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen - Zieh- und Schiebekämpfe - Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln 	<p>Klettern, mit Kletterschluss Klimmziehen im Schrägliegehang verkürzter Liegestütz, Rumpfaufrichten mit angeordneten Beinen Stationsbetrieb in Kleingruppen auf individuellen Leistungszuwachs orientieren Tauziehen, Kampf um den Ball Spannungs- und Entspannungsübungen Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten ➔ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Sozialkompetenz</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Festigen vielfältiger Bewegungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare motorische Fertigkeiten an Geräten variieren Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/Stützzeln, Schwingen/Schaukeln, Rutschen, Drehen und Rollen - Lösungsmöglichkeiten zum Überwinden von unterschiedlichen Geräten und Gerätebahnen finden - Sicherheitsbestimmungen einhalten - sicheren Geräteauf- und -abbau selbstständig organisieren 	<p>unterschiedliche Geräte, Gerätekombinationen und kurze Gerätebahnen nutzen Bewegungslandschaften nach Themen wie: „Spielplatz in der Turnhalle“, „Turnen im Dschungel“ oder „Im Märchenland“</p> <p>Variation der Bewegungen ausführung und der Übungsbedingungen sich etwas zutrauen, dabei Risiken abwägen</p> <p>traditionelle und digitale Medien nutzen ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Festigen des vielfältigen Rollens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts/rückwärts mit veränderter Ausgangs- und Endstellung - Rollen in Übungsverbindungen - Rollen auf Geräten - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>Analysieren und Reflektieren von Bewegungsabläufen ⇒ ästhetisches Empfinden Bewusstmachen des Leistungsfortschrittes</p> <p>Partner beobachten und Verantwortung übernehmen stärkenorientierte Selbst- und Fremdeinschätzung ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Üben einfacher Turnelemente in ungewöhnlichen Körperlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Springen in den Stütz - Hüftabzug - Knieliegehang, Abgang durch den Handstand - Schwingen in den Handstand mit Partnerhilfe - Kopfstand gehockt - Vorübungen für das Rad - wesentliche Technikmerkmale und Sicherheitsbestimmungen anwenden - sich gegenseitig helfen, korrigieren und schonend mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer umgehen 	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Vielfalt von Körperübungen nutzen unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren Übungsverbindung mit mindestens zwei Elementen Handstand gegen eine Mattenwand vor einer Mattenwand Bewegungsablauf und Bodenkontakte über eine Bank, über ein Kastenoberteil oder durch eine Gasse aus zwei Sprungseilen Beschreiben von Bewegungsabläufen Videoclips, Turnwettkämpfe beobachten digitale Medien einsetzen Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Beherrschen des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absprungübungen vom Sprungbrett oder Minitramp 	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Kasten oder Bock 0,80 m – 1,00 m Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Aufhocken 	<p>Brettabstand variieren in die Höhe „fliegen“ Sprunghocke zur Differenzierung möglich</p>
<p>Anwenden von Formen des Miteinanderturnens</p> <ul style="list-style-type: none"> - miteinander turnen mit mindestens einem Verbindungselement - Ideen, Wünsche und Meinungen mit denen eines oder mehrerer Partner in Einklang bringen 	<p>Freude bei der gemeinsamen Aufgabenbewältigung erleben Sprungseil, Seilstern, Schwungtuch, Zauberschnur oder Tau Einsatz von Bewegungsmusik Pyramidenbau, Synchron-, Partner- und Gruppenturnen ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>vielfältige Gleichgewichtsübungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad auf unterschiedlichen Geräten</p>	<p>Kniewaage und Standwaage Übungen und Übungsverbindungen auf Geräten wie Bank, Balken, Wackelsteg Üben unter Zeitdruck, Wettbewerb Bewegungsrichtung und -tempo verändern</p>
<p>Verbessern der Krafftigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen - in spielerisch-kämpferischen Wettbewerben Toleranz und Akzeptanz entwickeln - Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung weiterentwickeln 	<p>Thematisieren der Bewegungsaufgaben wie „Fitness-Studio in der Turnhalle“ Berücksichtigung aller großen Muskelgruppen im Wechsel Übungsauswahl über eine längere Zeit konstant halten Leistungsfortschritt anstreben Leistungsentwicklungskarten verwenden Rangeln und Raufen, Ringespiele Rückenringen, Mattenverdrängen Stretchingübungen ➔ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Werteorientierung</p>
<p>Anwenden von Formen des Miteinanderturnens und Spielens im Freien</p> <p>Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit unterschiedlichen Freizeitsportgeräten</p>	<p>unterschiedliche Freizeit- und Trendsportgeräte wie Rollbrett, Fahrrad, Rollschuh, Inlineskater, Schlittschuh, Slackline, Einrad, Waveboard, Skateboard, Stelzen, Pedalo Einhalten der Sicherheitsbestimmungen umweltbewusstes Verhalten auf Sport- und Spielplätzen (VwV des SMK zum Schulsport vom 10. Dezember 2014) ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz</p>

Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen

5 - 10 Ustd.

Der Lernbereich Gymnastisch-tänzerische Übungen enthält vielfältige Potenzen für die Schulung der Wahrnehmungs- und Rhythmusfähigkeit sowie für das kreative Handeln bei der Lösung von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben. Dadurch wird ein Beitrag zur ästhetischen Erziehung geleistet. Funktionsgymnastik kann das Bemühen um eine zweckmäßige Körperhaltung unterstützen. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten, sowie Alltagsmaterialen ergeben sich in den Klassenstufen 1 bis 4 zahlreiche Möglichkeiten zur Gestaltung von differenzierten Bewegungsaufgaben. Miteinander zu tanzen, etwas gemeinsam zu gestalten hilft, wichtige soziale Erfahrungen zu sammeln. Im Erfahren von Tänzen verschiedener Länder erkennen und wertschätzen die Schüler kulturelle Vielfalt. Dabei ist die Wechselbeziehung zwischen dem Einbringen eigener Ideen und der Mitverantwortung für das Einigen auf einen gemeinsamen Lösungsweg zu beachten.

Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben von Bewegungen mit Materialien und Handgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten sammeln - Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien kennen lernen - erste gymnastische Fertigkeiten mit einem Handgerät erlernen 	<p>offene Situationen schaffen Ball, Seil, Reifen, Keule, Tücher, Luftballon, Zeitungen, Band</p> <p>Orientierung im Raum, Lagebeziehungen, Bewegungseigenschaften → LBW 1 Bewegung in der Natur</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ⇒ ästhetisches Empfinden ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Rhythmusfähigkeit</p> <p>unterschiedliche Schrittarten nach vorgegebenen oder eigenen Rhythmen gestalten</p>	<p>Rhythmusschulung Klatschen, Stampfen, Patschen oder Schnipsen Einsatz von Bewegungsmusik → MU, Kl. 1/2, LB 4</p> <p>Geh-, Lauf- und Sprungschritte Einsatz von Schwungtuch Metronom</p>
<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisieren nach Bewegungsliedern und -geschichten - einfache Grundschritte üben - Tanzlieder (nach-)gestalten - Bewegungen einem Partner/einer Gruppe anpassen 	<p>in kleinen Gruppen arbeiten Nachahmen von Tieren, Berufen, Fahrzeugen, Fabelwesen, Puppen, Sportlern oder Robotern gehen, laufen, kicken, tippen, Ausfallschritt</p> <p>traditionelle und moderne Kindertanzlieder verschiedener Kulturen und Länder → MU, Kl. 1/2, LB 3 → ETH, Kl. 1/2, LB 3</p> <p>⇒ Sozialkompetenz ⇒ ästhetisches Empfinden</p>

<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit</p> <p>Spiele und Übungen zur Schulung der Sinne</p>	<p>Sinnesorgane zeitweise ausschalten: blind üben, sich an und über Geräte tasten Einsatzmöglichkeiten einzelner Körperteile durch Berührung erkennen optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch</p>
<p>Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung</p> <p>Spannungs- und Entspannungsübungen sowie Funktionsgymnastik</p>	<p>Spiegelturnen, Fußgymnastik, Life Kinetik Übungen und Spielformen mit Rollbrett, Pezzi-ball, Handtuch, Teppichfliesen, Seil, gefüllte Säckchen Fantasiereisen und weitere Entspannungsmöglichkeiten → LB 3 Turnerische Übungen → LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung</p>

Klassenstufen 3/4

<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben mit und ohne Handgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten - Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien - gymnastische Fertigkeiten erlernen und üben, besonders mit dem Seil - Bewegungen mit einem Partner koordinieren 	<p>Differenzieren und Individualisieren Wahlmöglichkeiten anbieten Improvisieren und Gestalten → LB Spiele und Spielformen Bänder, Keulen, Ball, Stab, Zeitung, Luftballons, Tücher, Hüte, Schirme methodische Reihe anwenden selbstständiges und variiertes Üben mit verschiedenen Seilen vom einfachen Seilspringen zum „Rope-Skip-ping“ Schwünge, Kreisdurchschläge mit Laufsritten und Schlussprüngen Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Übungen nach rhythmischen Vorgaben ausführen - Grundschnitte der Aerobic üben und anwenden 	<p>Rhythmusschulung Einsatz moderner Musik zur Erwärmung in allen LB nutzen Partner- oder Gruppenübungen Beobachtungsaufgaben stellen die mitreißende Wirkung von Rhythmen erleben March, Step Touch, Double Step Touch, Knee Lift, Lunge, V-Step, Grapevine Elemente moderner Tanzkonzepte wie Zumba, Jazz Dance einbinden</p>

<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisieren und Gestalten mit Alltagsmaterialien - Tänze gemeinsam (nach-) gestalten <ul style="list-style-type: none"> · einfache Tanzformen nach moderner Musik · Ideen einbringen und sich mit einem Partner/einer Gruppe auf Gestaltungslösungen einigen · Tänze anderer Kulturen 	<p>Wahlmöglichkeiten anbieten Verwenden von Hüten, Schirmen, Tüchern, Zeitungen und anderen Materialien</p> <p>→ MU, Kl. 3/4, LB 3 → KU, Kl. 4, LB 3</p> <p>Partner- oder Gruppenarbeit</p> <p>optische und akustische Wahrnehmungsfähigkeit erweitern</p> <p>Kreativität, Kooperation</p> <p>Tänze der Schüler verschiedener Herkunftsländern gemeinsam planen und durchführen</p> <p>Sensibilisierung für unbekannte Rhythmen und Bewegungen</p> <p>→ MU, Kl. 4, LBW 6 → EN, Kl. 3, LB My hobbies ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p>
<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit Gefühl für Raum, Zeit und Kräfteinsatz schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Spiele zur Orientierung · Spiele zum genauen Beobachten und schnellen Handeln 	<p>Thematisieren der Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Diagonale, Zickzack, geometrische Figuren, Richtungsänderung: vorwärts, rückwärts, seitwärts</p> <p>→ LB Spiele und Spielformen → MA, Kl. 3, LB 1 → MA, Kl. 4, LB 1</p>
<p>Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werte und Wirkungen einer zweckmäßigen Körperhaltung kennen lernen - Spannungs- und Entspannungsübungen - einfache Übungen zur Kräftigung und Dehnung 	<p>Jonglieren, Fußgymnastik, Life Kinetik, Fantasiereisen, weitere Entspannungsmöglichkeiten</p> <p>Einsatz digitaler Medien</p> <p>funktionelle Kräftigung und Dehnung als Einheit betrachten</p> <p>→ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung</p>

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

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

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

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

Der Lernbereich Schwimmen wird in der Regel ganzjährig in Klassenstufe 2 unterrichtet.

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · grundlegende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser · Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser · Atmen bewusst und rhythmisch · Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen · Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage · Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser durch Einsatz der Extremitäten in Brust- und Rückenlage 	<p>methodische Reihen nutzen Aufnahme von Bewegungen auch in Zeitlupe ⇒ Medienbildung Sprosse, Brett, Stangen, Ringe, Bälle Übungen zur Überwindung von Hemmungen und Angst auch mit Partner Einbeziehung vielfältiger Spiel- und Experimentierformen mit und ohne Hilfsmittel</p>
<p>Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung - Start, Wende - Tief- und Streckentauchen erlernen 	<p>vorrangig Brustschwimmen Berücksichtigung wesentlicher Merkmale des Bewegungsablaufes Üben in den Leistungsgruppen Rhythmisierung, Koordination Schwimmscheiben, Gurt, Brett, Aquanudel, Pull-Buoys Tauchübungen durch Reifen oder Leine, Partnerübungen Tieftauchen fuß- oder kopfwärts, differenziert von schulertief bis zirka 2,00 m Streckentauchen bis maximal 15 m</p>

<p>Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung - sich gegenseitig helfen und korrigieren - Schwimmen mit Flossen einführen 	<p>empfohlen wird das Rückenschwimmen Üben in Leistungsgruppen</p> <p>Beobachtung der Bewegungsausführung bei Mitschülern ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern konditioneller Fähigkeiten Schwimmstrecken verlängern</p>	<p>25/50/100/200 bzw. 400 m Üben in Leistungsgruppen Bedeutung von Belastung und Erholung Belastungskontrolle durch Pulsmessung</p>
<p>Kennen der Baderegeln und der Badeordnung</p>	<p>⇒ Gesundheitserziehung</p>
<p>Anwenden vielfältiger Bewegungen im und am Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Spielformen - Sprünge - Varianten des Koordinationsschwimmens - Elemente der Wasserrettung 	<p>Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige sportliche Freizeitaktivität erleben</p> <p>lustige und sportliche Staffelformen Hasche-, Platzwechsel-, Tauch- und Gewandtheitsspiele; Ballspiele nach einfachen Regeln Einsatz unterschiedlicher Geräte: Bälle, Reifen</p> <p>Fuß-, Kopf- und Paarsprünge Absprungstelle variieren nicht höher als 3 m</p> <p>Rückengleichschlag Schwimmen mit Partner und in Gruppe Transportschwimmen</p>

Lernbereich 6: Wintersport**5 - 9 Ustd.**

Wintersport bietet für die Schüler vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in der Natur und Umwelt. Sie können dabei Erfahrungen mit verschiedenen Gelände, Schnee- und Wetterbedingungen sowie unterschiedlichen Materialien sammeln. Die Schüler erkennen und beschreiben Auswirkungen wintersportlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt.

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

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

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

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

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnungsübungen - kleine Spiele, Spielformen 	<p>Hüpfen, Springen und Umtreten am Ort und in der Bewegung, „Sterntreten“, „Schnee aufheben“ „Groß wie ein Riese - klein wie ein Zwerg“ Fangspiele, Pantomime, Eisenbahn</p>
<p>Üben von grundlegenden skiläuferischen Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehen, Laufen, Gleiten - Diagonalschritt - Doppelstockschub 	<p>Üben in Leistungsgruppen Videoclips, digitale Filmaufnahmen zur Beobachtung und Bewegungsauswertung auch in Zeitlupe ⇒ Medienbildung methodische Reihen nutzen „Schneegefühl“ entwickeln Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel mit und ohne Stöcke, bei unterschiedlichen Geländebedingungen Übungsspuren mit Kindern anlegen</p>
<p>Verbessern der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufrhythmus erleben - abwechslungsreich Ausdauer entwickeln 	<p>Üben an Stationen; mit Partner, in der Gruppe vielfältige Spiel- und Wettbewerbsformen Skiwanderungen → LBW 1 Bewegung in der Natur</p>

<p>Anwenden von skiläuferischen Fertigkeiten beim Aufsteigen, Schuss- und Schrägfahren, Bremsen und beim Richtungsändern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstiegsarten - Gleit- und Abfahrtsübungen <ul style="list-style-type: none"> · Schussfahrt mit Bewegungsaufgaben · Spurwechsel · Überfahren von Geländeformen - Gleit- und Bremsgefühl <ul style="list-style-type: none"> · Bogentreten bergwärts und über die Falllinie · Pflugdrehen oder Pflugschwingen · paralleles Grundschwinger, Kurvenfahren · Grundfunktionen Drehen, Kanten und Belasten - Lift fahren - sich gegenseitig helfen und korrigieren 	<p>Üben in Leistungsgruppen unterschiedliches Skimaterial verwenden Langlaufski, Alpinski, Kurzski</p> <p>Steige-, Treppen- und Grätenschritte Treten des Überhanges</p> <p>Spielformen wie Wettfahrten durch Tore, Zielwurfwettbewerbe, Lauf- und Fangspiele, Ballspiele, Staffeln, Springen über kleine Schanzen</p> <p>Geschwindigkeit regulieren Reiz der Geschwindigkeit erleben</p> <p>richtige Geländeauswahl Hangpräparation mit Kindern Angst abbauen</p> <p>besonders für das Carven</p> <p>Sicherheitsbedingungen beachten</p> <p>Analysieren und Reflektieren mit Hilfe digitaler Medien Videoclips, digitale Filmaufnahmen ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Kennen von Regeln und Ritualen im Winter Auswirkungen individueller und kollektiver sportlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt und nachfolgende Generationen kennen lernen</p>	<p>Belehrung zum fachlich richtigen und umweltbewussten Verhalten beim Ski- und Schlittschuhfahren sowie beim Rodeln</p> <p>FIS-Regeln</p> <p>physische und psychische Belastbarkeit bei Bewegung an frischer Luft</p> <p>Wohlgefühl</p> <p>Kräftigung, Abhärtung, zweckmäßige Bekleidung ➔ SU, Kl. 1/2, LB 3 ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p>
<p>Anwenden abwechslungsreicher Bewegungen im Winter</p> <p>vielfältige Sport- und Spielformen</p>	<p>Schüler in die Vorbereitung einbeziehen kleine Skiwanderungen und Geländespiele</p> <p>kleine Spiele und Spielformen im Schnee und auf Eis</p> <p>Konstruktionsspiele: Schneemann, Schneehütte ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>

Wahlbereich 1: Bewegung in der Natur

Bewegungserlebnisse im Freien führen bei Schülern zu einer hohen Motivation für vielfältige Möglichkeiten ausdauernder körperlicher Betätigung in allen Jahreszeiten und lassen sie in besonderer Weise sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit Natur und Umwelt erfahren.

Dabei eignen sich besonders Orientierungsläufe zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und Laufausdauer. Sie bieten zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten für das ausdauernde Laufen im Freien, aber auch in der Halle oder im Schulgelände.

Sie fordern von den Schülern überwiegend Kommunikationsfähigkeit und selbstständiges Arbeiten in der Gruppe und tragen so zur Entwicklung von Entscheidungsfreudigkeit und Verantwortungsbewusstsein bei. An den Orientierungspunkten liegen für die Schüler kleine Aufgaben bereit, deren Lösungen in die Ergebnisauswertung mit einfließen. Der Lauf nach Karte und Kompass oder moderner digitaler Orientierungssysteme sollte nur bei sicheren Kenntnissen Anwendung finden.

Besonders wichtig für die Durchführung eines Orientierungslaufes sind die Beachtung der Aufsichtspflicht, die Kontrolle des Laufgeländes nach eventuellen Gefahrenstellen sowie deutlich sichtbare Markierungspunkte.

Verbessern der Orientierungsfähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> - räumliche Orientierung - Lagebeziehungen im Raum und im Gelände - auffällige Objekte und Gegebenheiten 	Vorder-, Mittel- und Hintergrund rechts, links → MA, Kl. 1/2, LB 1 → MA, Kl. 3/4, LB 1
Anwenden von Orientierungshilfen in der Halle und im Freien <ul style="list-style-type: none"> - Symbole für Sportgeräte in der Halle - Symbole in den Lageskizzen der Schulumgebung - Arbeit mit Ansichtsskizzen 	in der Gruppe Lösungsstrategien entwickeln feste Symbole verwenden Vergleichen der Abbildung mit den Objekten in der Wirklichkeit → SU, Kl. 3, LB 5 ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Wahlbereich 2: Mini-Sportspiele

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

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

Üben von Grundformen der Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> - einfache Techniken erlernen - Komplexübungen 	Nutzen von Formen der kleinen Spiele Partnerübungen, Gassenaufstellung, einfache Parcours
--	--

<p>Anwenden von Techniken in spielerischen Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielsituationen - Wettkampfformen 	<p>unterschiedliche Spielfeld- und Torgrößen sowie Netz- und Korbhöhen</p> <p>fair spielen</p> <p>Verantwortung übernehmen</p> <p>Einhalten von Regeln</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
--	--

Wahlbereich 3: Kleine Rückenschule

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

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

<p>Einblick gewinnen in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule</p> <p>wesentliche Merkmale über die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der Bandscheiben kennen lernen</p>	<p>Verwendung von Wirbelsäulenmodellen oder Modelle mit Schülern selbst bauen aus Schaumstoff, Bauklötzern und Stäben</p> <p>Einsatz von Videos in digitalen Medien, 3D-Modelle</p> <p>⇒ Medienbildung</p>
<p>Anwenden rückenfreundlicher Alltagsbewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - rückenfreundliches Sitzen - Aufstehen und Hinsetzen - Bücken – Heben – Tragen - Stehen – Gehen – Laufen 	<p>kleine Spiele zur Haltungsschulung ohne und mit Handgerät</p> <p>kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe</p> <p>Geh- und Laufspiele</p> <p>Handgeräte:</p> <p>Bohnsensäckchen, Handtücher, Luftballons, Zeitungen, Teppichfliesen, Seile</p> <p>➔ LB Spiele und Spielformen</p>
<p>Anwenden funktioneller Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmungsübungen - Gleichgewichtsübungen - Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation 	<p>Übungen ohne und mit Geräten:</p> <p>Therapie- oder Pezziball, Rollbrett, Therapiekreisel, Theraband, Seil</p> <p>Einzel und Partnerarbeit</p> <p>⇒ Gesundheitserziehung</p>
<p>Üben von Entspannungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Massageformen - Entspannung mit Musik 	<p>Igel- oder Tennisbälle verwenden</p> <p>➔ RE/k, Kl. 1/2, LB 2</p> <p>⇒ Gesundheitserziehung</p>

Wahlbereich 4: Olympische Spiele

Die Schüler im Grundschulalter sind für die Vielfalt des Sports, die Olympischen Spiele und Paralympischen Wettkämpfe sehr begeisterungsfähig. Gerade der olympische Gedanke besitzt wichtige erzieherische Aspekte wie das Einhalten von Regeln, Fairness, respektvolles Miteinander sowie das Streben nach persönlicher Bestleistung.

Neben dem Erwerb von Wissen über die olympische Idee steht die altersgerechte Förderung sportlicher Aktivitäten im Vordergrund, um die Schüler nachhaltig zur körperlich- sportlichen Freizeitbeschäftigung anzuregen.

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

Wahlbereich 5: Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten bilden eine wichtige Leistungsvoraussetzung für das Aneignen und Erlernen motorischer Fertigkeiten. Zwischen dem 7. und dem 12. Lebensjahr ist eine besondere Lernphase in diesem Bereich gegeben.

Koordinative Fähigkeiten werden besonders durch vielseitiges, intensives, qualitätsgerechtes und abwechslungsreiches Üben verbessert. So entwickelt sich die Laufkoordination am Anfang durch vielfältige Formen des Laufens Möglichkeiten des gemeinsamen und inklusiven Übens unterstützen die Ausprägung von Sozialkompetenz. Das Bereitstellen von Geräten, mit denen Schüler selbstständig Variationen von Körperübungen und Bedingungen finden, unterstützt das soziale Lernen in offenen Situationen.

<p>Verbessern koordinativer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsfähigkeit - Rhythmusfähigkeit - räumliche Orientierungsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit 	<p>Variation der Übungsbedingungen, Variation der Bewegungsausführung und Kombination von Bewegungsfertigkeiten</p> <p>mehrfaches Wiederholen und Experimentieren</p> <p>optische, taktile und akustische Signale</p> <p>Schwierigkeit erhöhen, leichte und schwere Übungen im Wechsel</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
--	---