

**Lehrplan  
Schule zur Lernförderung**

**Sport**

**2005/2010**

Die Lehrpläne für die Schule zur Lernförderung treten am 1. August 2005 in Kraft.

## Impressum

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

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte nach Abschluss der Phase der begleitenden Lehrpläneinführung 2010 von Lehrerinnen und Lehrern der Schulen zur Lernförderung in Zusammenarbeit mit dem  
Sächsischen Bildungsinstitut  
Dresdner Straße 78 c  
01445 Radebeul

Herausgeber:  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus und Sport  
Carolaplatz 1  
01097 Dresden  
[www.sachsen-macht-schule.de](http://www.sachsen-macht-schule.de)

Konzept und Gestaltung:  
Ingolf Erler  
Fachschule für Gestaltung der ESB mediencollege GmbH  
[www.mediencollege.de](http://www.mediencollege.de)

Satz:  
MedienDesignCenter – Die Agentur der ESB GmbH  
[www.mdcnet.de](http://www.mdcnet.de)

Herstellung und Vertrieb:  
Saxoprint GmbH  
Digital- & Offsetdruckerei  
Enderstraße 94  
01277 Dresden  
[www.saxoprint.de](http://www.saxoprint.de)

**Inhaltsverzeichnis**

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben der Schule zur Lernförderung	VII
Fächerverbindender Unterricht	XI
Lernen lernen	XII
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	6
Klassenstufen 1/2	7
Klassenstufen 3/4	13
Klassenstufen 5/6	21
Klassenstufen 7–9	25



**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 Schule zur Lernförderung werden folgende Abkürzungen verwendet:

<b>Abkürzungen</b>	FÖS(L)	Schule zur Lernförderung
	Kl.	Klassenstufe/n
	LB	Lernbereich
	LBW	Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter
	Ustd.	Unterrichtsstunden
	PC	Personalcomputer
	AL	Arbeitslehre
	BIO	Biologie
	CH	Chemie
	DE	Deutsch
	DE- HKS	Deutsch-Heimatkunde/Sachunterricht
	EN	Englisch
	ETH	Ethik
	GE	Geschichte
	GEO	Geographie
	GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung
	HW	Hauswirtschaft
	INF	Informatik
	KU	Kunst
	MA	Mathematik
	MU	Musik
	PH	Physik
	RE/e	Evangelische Religion
	RE/k	Katholische Religion
	SPO	Sport
	WE	Werken

**Schüler, Lehrer**

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

## Ziele und Aufgaben der Schule zur Lernförderung

Die Schule zur Lernförderung als allgemein bildende Förderschule vermittelt eine den Bedürfnissen ihrer Schüler angemessene Bildung und Erziehung. Sie befähigt die Schüler zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung und bereitet sie auf Arbeit und Beruf vor.

An der Schule zur Lernförderung werden Schüler mit Förderbedarf im Förderschwerpunkt Lernen unterrichtet und betreut, die im schulischen Lernen so umfänglich und schwerwiegend beeinträchtigt sind, dass sie besondere Förderung und weitgehende Unterstützung bei der Bewältigung von Lernprozessen benötigen. Die Schule versucht, durch förderpädagogische Maßnahmen die Eingliederung oder Wiedereingliederung der Schüler in Grund- bzw. Mittelschule zu ermöglichen.

Sonderpädagogische Förderung orientiert sich an der physischen, psychischen und sozialen Ausgangslage dieser Kinder und Jugendlichen und unterstützt deren ganzheitliche Entwicklung. In diesem Sinne arbeitet die Schule zur Lernförderung bei Bedarf eng mit der örtlichen öffentlichen Jugendhilfe sowie medizinischen, psychologischen und therapeutischen Einrichtungen zusammen. Sie berät die Schüler unter Einbeziehung ihrer Eltern bei der alltäglichen Lebensgestaltung, der Berufsorientierung und Berufsfindung.

Schüler haben die Schule zur Lernförderung mit Erfolg abgeschlossen, wenn sie am Ende der Klassenstufe 9 in allen Fächern mindestens die Note „ausreichend“ erzielt haben oder die Note „mangelhaft“ entsprechend ausgleichen können.

Schüler der Schule zur Lernförderung können bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen in besonderen Klassen den Hauptschulabschluss erwerben.

Ausgehend vom Bildungs- und Erziehungsauftrag und unter Berücksichtigung der sonderpädagogischen Erfordernisse der Schüler mit Förderschwerpunkt Lernen werden förderspezifische und überfachliche Ziele formuliert.

### Förderspezifische Ziele

Sonderpädagogische Förderung verfolgt das Ziel, Auswirkungen von Beeinträchtigungen vor allem in den grundlegenden Bereichen der Lernentwicklung zu mindern und durch Förderung individueller Stärken zu kompensieren. Dabei müssen soziokulturell und sozioökonomisch bedingte Benachteiligungen sowie psychosoziale Verletzungen berücksichtigt werden.

Besondere Relevanz erlangt bei Schülern mit dem Förderschwerpunkt Lernen die Förderung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen sowie von Wahrnehmung und kognitiven Fähigkeiten. Diese Förderung zielt auf die Entwicklung von Voraussetzungen zum Erschließen der Lebenswelt der Schüler und zum Bewältigen schulischer Anforderungen und schafft im engen Zusammenhang mit der Entwicklung von Lernkompetenz die Basis für lebenslanges Lernen.

Bei der Entwicklung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen erlangt die Förderung von Motivation, Anstrengungsbereitschaft, Erfolgszuversicht, Aufmerksamkeit, Konzentration und Durchhaltevermögen eine besondere Bedeutung. *[Förderung der Lern- und Leistungsvoraussetzungen]*

Wahrnehmungsförderung bezieht sich bei Schülern mit Förderbedarf im Bereich des Lern- und Leistungsverhaltens hauptsächlich auf die Entwicklung von visuellen, auditiven, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungsfähigkeiten. Dabei können u.a. folgende Schwerpunkte relevant sein: Wahrnehmungsumfang und -geschwindigkeit, Figur-Grund-Wahrnehmung, Körper- und Raumschema, visuomotorische Koordination. *[Wahrnehmungsförderung]*

Der Förderung kognitiver Fähigkeiten kommt bei Schülern der Schule zur Lernförderung aufgrund ihrer spezifischen Bedürfnislagen eine besondere

**Bildungs- und Erziehungsauftrag**

**Bildungs- und Erziehungsziele**

Bedeutung zu. Sie bezieht sich auf die Entwicklung von Vorstellungen, Denkopoperationen und Transferleistungen sowie der Gedächtnisleistungen. Eine zielgerichtete individuelle Förderung der Kognition ist insbesondere in folgenden Bereichen erforderlich: Analyse- und Synthesefähigkeit, induktives Denken, Problemlöseprozesse, Urteils- und Kritikfähigkeit. *[Förderung kognitiver Fähigkeiten]*

Ziel der Sprachförderung ist die Entwicklung der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit der Schüler. Dabei können in Abhängigkeit vom individuellen Förderbedarf des Schülers u.a. folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt stehen: Lautbildung, Wortschatz, Satzbildung, Sprachverständnis, Sprechbereitschaft. *[Sprachförderung]*

Die Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens verfolgt das Ziel, die Soziabilität der Schüler zu entwickeln und ihnen damit eine selbstbestimmte Teilhabe am Leben der Gemeinschaft zu ermöglichen. Dabei nutzen sie gegebenenfalls besondere Hilfen und Unterstützungssysteme. Fördermaßnahmen können sich in Abhängigkeit von den persönlichen Bedürfnissen u.a. auf folgende Bereiche beziehen: Gefühls- und Affektabläufe, Eigensteuerung und Selbstkontrolle, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Frustrationstoleranz und Kritikfähigkeit, Ein- und Unterordnung, Einhaltung sozialer Regeln und Normen, Verweigerungen, Angstzustände. *[Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens]*

Die Förderung der Grob- und Feinmotorik zielt auf die Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewegungsplanung, -steuerung und -ausführung der Schüler. Dabei können Maßnahmen u.a. in folgenden Bereichen erforderlich sein: Koordination und Rhythmus, Reaktionsfähigkeit, Steuerung des Krafteinsatzes, Körperhaltung, Körperbewusstsein und Lateralität. *[Förderung motorischer Fähigkeiten]*

### **Überfachliche Ziele**

Schüler mit Lernbeeinträchtigungen eignen sich anschlussfähiges und anwendungsorientiertes Grundwissen an, das es ihnen ermöglicht, aktuelle und zukünftige Lebensaufgaben in Familie und Freizeit, Gesellschaft und Staat, in Berufs- und Arbeitswelt sowie in Natur und Umwelt zu bewältigen. Dabei geht der Wissenserwerb von der Lebenswirklichkeit der Schüler aus. *[Wissenserwerb]*

Die Schüler erwerben die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen. *[Kulturtechniken]*

Die Schüler entwickeln ihre Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit. Sie erweitern ihre Sprachfähigkeiten und lernen verbale und nonverbale Mittel zu verstehen sowie zunehmend situationsangemessen und partnerbezogen zu gebrauchen. *[Kommunikationsfähigkeit]*

Die Schüler erwerben eine grundlegende Lern- und Methodenkompetenz, die es ihnen ermöglicht, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten Wissen selbstständig anzueignen. Dabei wenden sie Lern- und Arbeitstechniken zunehmend zielorientiert an und lernen, überschaubare Arbeitsabläufe zu planen, zu organisieren und zu kontrollieren. *[Lern- und Methodenkompetenz]*

Die Schüler lernen, ihre individuellen Stärken und Schwächen sowie ihre Wünsche und Vorstellungen einzuschätzen. Sie entwickeln ein realistisches Selbstkonzept, setzen sich selbst Ziele und verfolgen diese. *[realistisches Selbstkonzept]*

Die Schüler kennen die Vielfalt von Medienangeboten. Sie lernen diese interessen- und funktionsabhängig auszuwählen und zu nutzen bzw. auch bewusst Alternativen zur Mediennutzung zu finden. Sie erkennen bei sich selbst und anderen, dass Medien Einfluss auf Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen haben können. *[Medienkompetenz]*

Im Rahmen der informatischen Bildung lernen die Schüler verschiedene Informations- und Kommunikationssysteme, insbesondere den Computer, sachgerecht, situativ-zweckmäßig und verantwortungsbewusst zur Lösung von Aufgaben zu nutzen. [*informatische Bildung*]

Die Schüler sammeln Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur. Sie entwickeln Bewusstsein für die Notwendigkeit des Schutzes und des verantwortungsvollen Umganges mit der Umwelt. [*Umweltbewusstsein*]

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

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

Die Schüler erleben im sozialen Miteinander Regeln und Normen, erkennen deren Sinnhaftigkeit und streben deren Einhaltung an. Sie lernen dabei verlässlich zu handeln, Verantwortung zu übernehmen, Kritik und Selbstkritik zu üben und damit umzugehen sowie Konflikte gewaltfrei zu lösen. Sie entwickeln die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in die Einstellungen anderer Menschen einfühlen zu können und sich situationsgerecht zu verhalten. [*Sozialkompetenz*]

Durch das Erleben von Werten im schulischen Alltag, das Erfahren von Wertschätzung, Anerkennung und Toleranz, entwickeln die Schüler individuelle Wert- und Normvorstellungen auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung. [*Werteorientierung*]

Die Umsetzung des Lehrplanes erfolgt unter Berücksichtigung des individuellen Förderbedarfs. Das erfordert differenzierte und flexible Unterrichtsangebote, die sich dem jeweiligen aktuellen Entwicklungs- und Leistungsstand anpassen. Folgende Kriterien können dabei zu Grunde gelegt werden: Stoffumfang und/oder Zeitaufwand, Grad der Komplexität, Anzahl der notwendigen Wiederholungen, Grad der Selbstständigkeit/ Notwendigkeit direkter Hilfe, Art der inhaltlichen oder methodischen Zugänge, Art und Umfang der im Unterricht genutzten Medien und didaktischen Hilfsmittel, Vorerfahrungen und Interessen und Kooperationsfähigkeit.

Unterricht an der Schule zur Lernförderung nimmt für den Schüler bedeutsame Probleme und Aufgabenstellungen der Lebenswelt als Lernanlass. Dabei können unter Berücksichtigung des Leistungsvermögens und in Abhängigkeit von den Lernzielen sowohl Frontalunterricht und direkte Instruktion, als auch handelndes entdeckendes und selbstgesteuertes Lernen zum Einsatz kommen.

Schüler mit Förderbedarf im Lern- und Leistungsverhalten benötigen für erfolgreiches Lernen klare und verlässliche Strukturen innerhalb des Schulalltags und innerhalb jeder einzelnen Unterrichtsstunde. Dabei kommt einer ruhigen, freudvollen Lernatmosphäre mit einem ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Konzentrations- und Ruhephasen im Unterricht eine besondere Bedeutung zu. Die Rhythmisierung des Unterrichts orientiert sich dabei in der Regel am 45-Minuten-Takt. Es sollen zunehmend auch Möglichkeiten geschaffen werden, um zusammenhängende Lerneinheiten zu planen und individuelle Lernzeiten der Schüler zu berücksichtigen.

Offene Unterrichtsformen, projektorientierter Unterricht, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit bieten vielfältige Chancen, die individuellen Möglichkeiten, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen der Schüler zu berücksichtigen und sozialkooperative Formen des Wissenserwerbs sowie individuelle Lernstrategien zu entwickeln. Individuelles und selbstständiges Lernen kann durch Nutzung moderner Medien gefördert werden.

### **Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses**

Eine besondere Bedeutung erlangt in allen Klassenstufen der fachübergreifende Unterricht. Lebensnahe Unterrichtsinhalte werden zeitlich abgestimmt in verschiedenen Fächern betrachtet, so dass sich die Schüler themengebundene Zusammenhänge erschließen können. Der Unterricht orientiert sich hierbei an folgenden thematischen Schwerpunkten:

Primarstufe	Sekundarstufe
Jeder ist etwas Besonderes	Haushalt, Wohnen und Freizeit
Einer braucht den anderen	Leben in einer Gemeinschaft
Die Welt um mich herum	Wirtschaft und Technik
Natur entdecken und erleben	Natur und Umwelt
Wünsche, Träume, Fantasie	Berufs- und Arbeitswelt
Mach mit, bleib fit	Orientierung in Raum und Zeit

Eine lernfördernde Gestaltung des Unterrichtsprozesses schafft Voraussetzungen für eine schrittweise Verinnerlichung der Lerninhalte durch die Schüler: vom Konkret-Praktischen über Bildhaftes zum Sprachlichen oder Abstrakten. Der Lehrer unterstützt diesen Prozess durch die Einbeziehung vielfältiger Möglichkeiten für sinnliche Erfahrungen und ein Angebot von Anschauungsmaterialien auf verschiedenen Abstraktionsniveaus, das die Schüler in Abhängigkeit von ihrem individuellen Entwicklungsstand nutzen können.

Im Bildungs- und Erziehungsprozess werden erlernte Problemlöseverfahren in variierenden Aufgabenstellungen gesichert und zu verwandten bzw. gegensätzlichen Operationen in Beziehung gesetzt. Dadurch wird das Verständnis für diese Verfahren gefördert und die nachhaltige und anwendungsbezogene Aneignung des Wissens ermöglicht.

Der Unterricht ist auf die ganzheitliche Entwicklung der lernbeeinträchtigten Schüler ausgerichtet und berücksichtigt deshalb auch motopädagogische Grundsätze. Vielfältige Bewegungsangebote im Unterricht und die rhythmisch-musikalische Erziehung erweisen sich im Schulleben als wichtige Erfahrungsfelder sozialen und selbstverantworteten Handelns und unterstützen die motorische, psychomotorische und psychosoziale Entwicklung der Schüler.

Diagnostische, erzieherische und didaktische Aufgabenstellungen im Förderschwerpunkt Lernen erfordern ein abgestimmtes gemeinsames Vorgehen aller Lehrkräfte.

Ein förderliches Lernklima wird besonders dann geschaffen, wenn die Schulen zur Lernförderung zu Lebens-, Lern- und Handlungsräumen ausgestaltet werden. Über den Unterricht hinaus tragen dazu auch interessante und abwechslungsreiche Freizeitangebote sowie die Entwicklung und Pflege schulischer Traditionen bei.

Berufsbezogene Interessen und Fähigkeiten der Schüler können durch eine Kooperation mit Betrieben im Einzugsbereich der Schule gefördert werden. Dabei erlangen Schülerpraktika, regelmäßige Praxistage im Rahmen des Arbeitslehreunterrichts u.ä. eine zunehmende Bedeutung.

Kontakte zu Beratungsstellen, Kirchen, Organisationen und Vereinen, aber auch zu Grund- und Mittelschulen, anderen Förderschulen und den berufsbildenden Schulen sowie die Zusammenarbeit mit Trägern der öffentlichen und freien Jugendhilfe geben neue Impulse und schaffen Partner für die schulische Arbeit. Insbesondere fördern Feste, Ausstellungs- und Wettbewerbsteilnahmen, Schülerfirmen, Schuljugendarbeit und Schulclubs die Identifikation mit der Schule, die Schaffung neuer Lernräume sowie die Öffnung der Schule in die Region.

## 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

Die thematischen Bereiche umfassen:

### thematische Bereiche

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

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

### Verbindlichkeit

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

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

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

## Lernen lernen

<b>Lernkompetenz</b>	Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.
<b>Strategien</b>	Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen</li><li>- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen</li><li>- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern</li></ul>
<b>Techniken</b>	Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind: <ul style="list-style-type: none"><li>- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken)</li><li>- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle)</li><li>- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens)</li><li>- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen)</li></ul>
<b>Ziel</b>	Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken situationsgerecht zu nutzen.
<b>Verbindlichkeit</b>	Schulen entwickeln eigenverantwortlich eine Konzeption zur Lernkompetenzförderung und realisieren diese in Schulorganisation und Unterricht. Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.



## Ziele und Aufgaben des Faches Sport

### Beitrag zur allgemeinen Bildung

Das Fach Sport leistet einen eigenständigen und unverzichtbaren Beitrag zur physischen und psychischen Entwicklung der Schüler. Es trägt dazu bei, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln sowie Freude und Interesse an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben zu wecken.

Die individuell und gemeinsam erlebten vielfältigen Aktivitäten fördern in besonderer Weise soziale und emotionale Kompetenzen bei Spiel, Sport und Bewegung. Dazu gehören beispielsweise sportspezifische Team- und Kooperationsfähigkeit, die Bereitschaft zur Übernahme und Einhaltung von Regeln und Normen, der faire Umgang mit Konkurrenz sowie mit Erfolg und Niederlage. Soziales Handeln im Sinne der Gemeinschaft wird erprobt, Selbstwertgefühl angesprochen und an einer realistischen Selbsteinschätzung gearbeitet.

Der Schulsport bietet auf Grund seiner Spezifik besondere Möglichkeiten zur allseitigen Entwicklung von Schülern mit Beeinträchtigungen im Bereich des Lern- und Leistungsverhaltens. Neben der Realisierung facheigener Absichten bietet das Fach Sport förderpädagogische Potenzen u. a. in folgenden Bereichen: differenzierte Wahrnehmung, Vergleichen, Zuordnen, Klassifizieren, Transfer- und Analogiebildung, Kommunikation, Motivation zu sinn- und freudvollem Handeln und Tätigsein im Sinne der Gemeinschaft.

Im Fach Sport soll das Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Betätigung geweckt und damit der Tendenz zur Bewegungsarmut entgegengewirkt werden.

### allgemeine fachliche Ziele

Abgeleitet aus dem Beitrag des Faches Sport zur allgemeinen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

- Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten
- Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination
- Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

### Strukturierung

Die Klassenstufenziele und Lernbereiche werden im Lehrplan für die Klassenstufen 1/2, 3/4, 5/6 und 7–9 jeweils gemeinsam ausgewiesen.

Die Lernbereiche der Primarstufe orientieren sich an einer vielseitigen Bewegungs- und Spielerziehung. In den Klassenstufen 3/4 werden die Schüler schrittweise an verschiedene Sportarten herangeführt. Das eigene Bewegungserlebnis steht im Vordergrund.

Im Lernbereich "Jeder ist etwas Besonderes" werden über die Sinnes- und Körpererfahrungen die Besonderheiten des eigenen Körpers erlebt und erkundet. Außerdem werden über das Sammeln von Bewegungserfahrungen die spezifischen motorischen Möglichkeiten durch den Schüler wahrgenommen.

Im Lernbereich "Einer braucht den anderen" werden grundlegende Erfahrungen im Umgang mit anderen Schülern gesammelt. Durch vielfältige Spielformen wird die Erkenntnis angebahnt, dass das Einhalten von Regeln und Normen sowie Verhaltensweisen wie Akzeptanz, Toleranz und Fairness für das Leben in der Gemeinschaft unerlässlich sind.

Im Lernbereich "Wünsche, Träume, Fantasie" entwickeln die Schüler durch vielfältige Bewegungsaufgaben und Improvisationen ihre Bewegungsfantasie und ein Gefühl für eine zweckmäßige Körperhaltung und eine ästhetische Gestaltung von Übungen.

Im Lernbereich "Natur entdecken und erleben" (Klassenstufen 1/2) werden durch das Nutzen von Bewegungsräumen im Freien die Möglichkeiten für eine sportliche Betätigung in der Natur erprobt und dabei wird die Natur erlebt.

Im Lernbereich "Schwimmen" (Klassenstufen 3/4) erfahren die Schüler durch freudvolles und gezieltes Bewegen im Wasser den angstfreien und angepassten Umgang mit diesem Naturelement. Das Erproben, Erlernen und Festigen der schwimmerischen Grundfertigkeiten schafft die Voraussetzung für das Beherrschen mindestens einer Schwimmtechnik.

Im Lernbereich "Die Welt um mich herum" wird über das Erkunden und Anwenden von Bewegungsaktivitäten die räumliche und zeitliche Orientierung geschult.

Im Lernbereich "Motorische Fertigkeiten" werden durch Lauf-, Sprung- und Wurfübungen elementare motorische sowie erste sportmotorische Fertigkeiten angeeignet. Durch vielfältige Übungsvarianten an Geräten werden die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickelt.

Aufbauend auf den in der Primarstufe erworbenen grundlegenden sportlichen Voraussetzungen entwickeln die Schüler in der Sekundarstufe ihre sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie erkennen ihre sportlichen Neigungen und Interessen und bilden diese weiter aus.

Die Lernbereiche der Sekundarstufe orientieren sich an den Sportarten (Typ 1) bzw. tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung (Typ 2, nur Klassenstufen 7–9).

Im Lernbereich „Spiele“ steht die Ausprägung sozialer Kompetenzen im Vordergrund. Die Schüler erkennen im Spiel, dass nicht der Einzelne sondern das Team über Erfolg und Misserfolg entscheidet.

Im Lernbereich „Motorische Fähigkeiten“ werden physisch-psychische Voraussetzungen für die Bewältigung von Alltagssituationen und die berufliche Ausbildung geschaffen. Koordination, Beweglichkeit, Gewandtheit und Kraft werden gefördert.

Im Lernbereich „Turnen“ lernen die Schüler zunehmend motorische Fertigkeiten, wie Schwingen, Stützen, Springen, Rollen, Drehen und Balancieren, an verschiedenen Geräten kennen und beherrschen.

Im Lernbereich „Gymnastik/Aerobic/Tanz“ (Klassenstufen 5/6) werden Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit verbessert, Fantasie und Kreativität angeregt sowie Ausdrucksfähigkeit gefördert.

Im Lernbereich „Leichtathletik“ erleben die Schüler die natürliche Umgebung als Ort sportlicher Betätigung und Entspannung. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Einführung und Festigung grundlegender leichtathletischer Disziplinen.

Dabei sind in den Klassenstufen 7–9 die Lernbereiche „Spiele“ und „Leichtathletik“ in mindestens zwei Klassenstufen zu unterrichten.

Für die Lernbereiche des Typs 2 sind im Lehrplan keine verbindlichen Inhalte ausgewiesen. Jeder Schüler wählt pro Schuljahr zwei verschiedene Lernbereiche des Typs 2 aus dem schulischen Angebot.

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und Lerninhalte ausgewiesen. Unter dem Aspekt der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele unter Verwendung einheitlicher Begriffe, die die didaktischen Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte verdeutlichen:

**sportspezifische  
Untersetzung der  
Lernziele**

<b>Begriffe</b>	<b>Beschreibung der Lernziele</b>
<b>Anwenden</b>	Motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen
<b>Gestalten/ Problemlösen</b>	Kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung
<b>Erkunden/Üben</b>	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen
<b>Verbessern</b>	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
<b>Festigen</b>	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität

### **didaktische Grundsätze**

Der Sportunterricht nutzt das Spiel- und Bewegungsbedürfnis der Schüler, um ihre sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und dauerhaft Freude am Sporttreiben zu wecken bzw. zu erhalten.

Die Planung und Gestaltung des Sportunterrichts geht primär von den Stärken der Schüler aus, berücksichtigt aber auch deren individuellen sportmotorischen, sportkognitiven und sportsozialen Förderbedarf. Dabei erfolgt eine Konzentration auf folgende Absichten:

- Entwicklung motorisch-funktionaler Fähigkeiten (Körperbeherrschung, Auge-Hand-Koordination usw.)
- Entwicklung perzeptiv-kognitiver Fähigkeiten (Orientierung, Handlungsplanung, Handlungskontrolle, konstruktive Kreativität usw.)
- Entwicklung affektiv-sozialer Fähigkeiten (intuitive Kreativität, Bewegungs- und Gestaltungsfreude, Entscheidungsfreude, Risikobereitschaft, Konflikttoleranz, Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft usw.)

Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen vielfältige Bewegungsangebote, die alle Schüler motivieren sich aktiv zu beteiligen. Deshalb sollen bei der Unterrichtsplanung neben den Lern- und Förderzielen auch die Wünsche, Interessen und Neigungen der Schüler Beachtung finden.

Die Anforderungen im Unterricht sollen für alle Schüler Erfolgserlebnisse garantieren. Deshalb sind im Unterricht in Abhängigkeit von den körperlichen Voraussetzungen und der allgemeinen Leistungsfähigkeit differenzierende Maßnahmen erforderlich. Diese können sich u. a. auf folgende Bereiche beziehen:

- Belastbarkeit
- Bezugsnorm
- Komplexität der Aufgabenstellungen

Individuelle Leistungssteigerungen werden den Schülern bewusst gemacht und haben Vorrang gegenüber dem Erreichen bestimmter Leistungsnormen.

In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie in Partner- und Mannschaftsspielen entwickeln die Schüler soziale Verhaltensweisen wie Fairness, Akzeptanz und Toleranz. Diese sind wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung alltagsbezogener Aufgaben.

Der Sportunterricht sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden. Außer-schulische Lernorte können den Unterricht bereichern. Exkursionen zu Vereinen und die Nutzung verschiedener kommunaler Sportanlagen zeigen den Schülern Möglichkeiten einer sportlichen Freizeitgestaltung auf.

Neben dem Sportunterricht trägt die Beteiligung an außerunterrichtlichen und außerschulischen Veranstaltungen und Wettkämpfen dazu bei, an der Schule ein sportliches Klima zu schaffen.

Die Sportstunden sollten in der Regel als Einzelstunden über die Wochentage zweckmäßig verteilt werden. Ab der Klassenstufe 7 sollten Mädchen und Jungen getrennt unterrichtet werden.

Geordnete organisatorische Abläufe, die Einhaltung bestimmter Normen und Regeln sowie qualifizierte Hilfestellungen bilden die Grundlage für einen effektiven und unfallfreien Sportunterricht. Zweckmäßige Sportkleidung und das Ausschließen von Verletzungen durch Uhren oder Schmuck tragen zur allgemeinen Sicherheit der Schüler bei.

## Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

### Zeitrichtwerte

#### Klassenstufen 1/2

Lernbereich 1:	Jeder ist etwas Besonderes	15 Ustd.
Lernbereich 2:	Einer braucht den anderen	25 Ustd.
Lernbereich 3:	Wünsche, Träume, Fantasie	40 Ustd.
Lernbereich 4:	Natur entdecken und erleben	15 Ustd.
Lernbereich 5:	Die Welt um mich herum	20 Ustd.
Lernbereich 6:	Motorische Fertigkeiten	35 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter		12 Ustd.
Wahlpflicht 1:	Schwimmen	
Wahlpflicht 2:	Wintersport	
Wahlpflicht 3:	Haltungsschulung	
Wahlpflicht 4:	Freizeitspiele	

#### Klassenstufen 3/4

Lernbereich 1:	Jeder ist etwas Besonderes	10 Ustd.
Lernbereich 2:	Einer braucht den anderen	20 Ustd.
Lernbereich 3:	Wünsche, Träume, Fantasie	14 Ustd.
Lernbereich 4:	Schwimmen	60 Ustd.
Lernbereich 5:	Die Welt um mich herum	10 Ustd.
Lernbereich 6:	Motorische Fertigkeiten	36 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter		12 Ustd.
Wahlpflicht 1:	Wintersport	
Wahlpflicht 2:	Freizeitgestaltung	
Wahlpflicht 3:	Spiele zum Aggressionsabbau	
Wahlpflicht 4:	Haltungsschulung	

#### Klassenstufen 5/6

Lernbereich 1:	Spiele	50 Ustd.
Lernbereich 2:	Motorische Fähigkeiten	18 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnen	24 Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastik/Aerobic/Tanz	18 Ustd.
Lernbereich 5:	Leichtathletik	40 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter		12 Ustd.
Wahlpflicht 1:	Federball	
Wahlpflicht 2:	Volleyball	
Wahlpflicht 3:	Unihockey	
Wahlpflicht 4:	Fitness	

#### Klassenstufen 7–9

Lernbereiche Typ 1		
Lernbereich 1:	Spiele	21 Ustd.
Lernbereich 2:	Motorische Fähigkeiten	15 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnen	15 Ustd.
Lernbereich 4:	Leichtathletik	36 Ustd.
Lernbereiche Typ 2		75 Ustd.

## Klassenstufen 1/2

### Ziele

#### Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

- sammeln und erweitern Bewegungs- und Spielerfahrungen,
- erproben vielfältige Bewegungsformen in verschiedenen Kontexten,
- eignen sich elementare motorische Fertigkeiten an.

#### Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

- verbessern konditionelle Fähigkeiten,
- lernen grundlegende Regeln für den Unterrichtsablauf kennen und einzuhalten,
- entwickeln Selbstvertrauen,
- nehmen Hilfe an und helfen anderen,
- üben gemeinsam und ordnen sich in die Gruppe ein.

#### Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

- lernen ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen und können sich entspannen,
- entwickeln ein Gefühl für Raum, Zeit und Krafteinsatz, sammeln Körpererfahrungen an unterschiedlichen Orten, mit Geräten und Materialien, mit Partner und in der Gruppe,
- erlangen Sicherheit im koordinativen Bereich.

#### Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

- empfinden Freude an der sportlichen Bewegung,
- entwickeln Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen,
- erlernen erste Maßnahmen zum Schutz und zur Pflege des Körpers.

### Lernbereich 1: Jeder ist etwas Besonderes

15 Ustd.

Entwickeln der Wahrnehmung - Sinneserfahrungen sammeln durch Übungen und Spiele  · optisch   · akustisch	⇒ Wahrnehmungsförderung Spiele zur Schulung der Sinne → MU, Kl. 1/2, LB 1 → KU, Kl. 1/2, LB 2 → ETH, Kl. 1/2, LB 1  Nachahmungslernen sich mit geschlossenen Augen bewegen, Spiegelbild, Spiegel putzen optische Signale: Symbole, Zahlen, Formen, Farben usw.  nach Geräuschen orientieren, unterschiedliche akustische Signale verwenden alle Ablaufübungen mit Pfiff
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>· taktil</li> <li>· kinästhetisch</li> <li>· vestibulär</li> </ul> <p>- Körpererfahrungen sammeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· an unterschiedlichen Orten</li> <li>· mit Geräten und Materialien</li> <li>· mit Partner und Gruppe</li> </ul> <p>Einblick gewinnen in hygienische und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen</p> <p>Einblick gewinnen in Ordnungsformen</p>	<p>Gegenstände ertasten und fühlen</p> <p>spielerische Massagen mit verschiedenen Materialien</p> <p>Hasche, Staffeln per Handschlag, „Steh! – Geh!“</p> <p>Anspannung und Entspannung der Muskulatur</p> <p>Ganzkörperspannung</p> <p>Zieh- und Schiebewettkämpfe, auf Gegenständen stehen, balancieren</p> <p>Differenzierung: Hilfestellung, Materialauswahl um die Körperlängsachse rollen</p> <p>→ MA, Kl. 1/2, LB 1</p> <p>→ WE, Kl. 1/2, LB 1</p> <p>Orientierung am eigenen Körper: oben – unten, rechts – links, vorn – hinten</p> <p>ungewöhnliche Lage des Körpers empfinden und sich daran gewöhnen</p> <p>Körperschema</p> <p>Wald, Spielplatz, Park</p> <p>Handgeräte erproben</p> <p>Schwungtuch</p> <p>Einsatz von Alltagsmaterialien</p> <p>Berührungsreize erfahren</p> <p>Nachahmungsspiele</p> <p>Schutz und Pflege des Körpers</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 4</p> <p>Linie, Reihe, Kreis</p>
--	---

**Lernbereich 2: Einer braucht den anderen****25 Ustd.**

<p>Üben vielfältiger Spielformen</p> <p>- Kleine Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Laufspiele</li> <li>· Ballspiele</li> <li>· Kraft- und Gewandtheitsspiele</li> <li>· Nachahmungs- und Singspiele</li> </ul> <p>- Partnerübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· in der Bewegung</li> <li>· zur Dehnung und Kräftigung</li> <li>· zur Entwicklung der Koordination</li> <li>· mit Geräten und Hilfsmitteln</li> </ul>	<p>Spielregeln</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 3</p> <p>⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens</p> <p>Gruppenwettläufe, Pendel- und Umkehrstaffeln, Seitenwechsel</p> <p>Bälle einsammeln, Wettwanderball, Abwurfspiele, Ball über und unter der Leine</p> <p>Differenzierung: unterschiedliche Bälle verwenden</p> <p>ringender Kreis, Zieh- und Schiebewettkämpfe, hüpfender Kreis, Möhrenziehen</p> <p>Übungen für die Seitigkeitssicherheit</p> <p>Schattenlauf, Roboter, Eisenbahn, „Liebe Schwester tanz mit mir“, „Häschen in der Grube“</p> <p>Paarhaschen, Zieh- und Schiebewettkämpfe, Hüpfformen, Schubkarre, Paarläufe</p> <p>Schiebewettkämpfe, Sitzringen, Rückenhakeln</p> <p>Linienkampf, Zweibeinhüpfen, Partnerpyramide</p> <p>Stäbe, Seil, Reifen, Ball, Bank</p>
--	---

- Fairness und Toleranz	einfache Regeln absprechen und einhalten, sich gegenseitig helfen und helfen lassen, mit Gefühlen umgehen lernen und Unterschiede akzeptieren → RE/e, Kl. 1/2, LB 1 → RE/k, Kl. 1/2, LB 1
-------------------------	---

### Lernbereich 3: Wünsche, Träume, Fantasie 40 Ustd.

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen	
- rhythmische Bewegungsabläufe	→ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 1 → MA, Kl. 1/2, LB 1 → MU, Kl. 1/2, LB 1 → KU, Kl. 1/2, LB 3
Geräusche erzeugen, erkennen, unterscheiden und in Bewegung umsetzen	rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen, Stampfen und Klatschen in verschiedenen Formen Gehschritte, Laufschriffe, Nachstellschritte Tanzformen: frei im Raum; einzeln und paarweise; Kreis, Gasse, Schlange Tanzart-Popgymnastik
- gymnastische Übungen	⇒ ästhetisches Empfinden
ausgewählte körperformende, bewegungs- und haltungsschulende Übungen sowie Atemübungen	durch Kontrasterfahrungen das Gefühl für eine zweckmäßige Körperhaltung entwickeln Übungen in Rückenlage, Bauchlage, im Sitzen, Stehen spezielle Fußübungen
- Entspannungsübungen	Atmen im Ruhezustand, bei unterschiedlichen Belastungen spielerische Massagen mit verschiedenen Materialien, Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen
Gestalten von Bewegungsabläufen	⇒ Förderung kognitiver Fähigkeiten
Umsetzen der eigenen Bewegungsfantasie durch	
· gemeinsames und individuelles Improvisieren und Gestalten	Musik hören und in Bewegung umsetzen mimisches und gestisches Gestalten von Gefühlen → MU, Kl. 1/2, LB 2
· Nachahmungs- und Darstellungsspiele	Familie Meier, Feuer-Wasser-Sand u. a. Berufe, Tier- und Pflanzenwelt, Fahrzeuge und die Fantasiewelt nutzen

### Lernbereich 4: Natur entdecken und erleben 15 Ustd.

Erkunden von Bewegungsräumen und -möglichkeiten in der Natur	→ ETH, Kl. 1/2, LB 4 → KU, Kl. 1/2, LB 2 ⇒ Wahrnehmungsförderung
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsräume im Freien nutzen Bewegungen an und auf natürlichen Objekten sowie um diese herum erproben</li> <li>- Natur über Bewegung erleben</li> </ul>	<p>auf Baumstämmen balancieren, Bäche überspringen, mit Stöckchen werfen usw.</p> <p>Natur mit allen Sinnen erleben: rascheln, auf Geräusche hören, barfuß laufen im Laub</p> <p>Crossläufe Trimm-Dich-Pfade</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 6 → RE/e, Kl. 1/2, LB 3 → RE/k, Kl. 1/2, LB 3</p>
---	---

<b>Lernbereich 5: Die Welt um mich herum</b>	<b>20 Ustd.</b>
--	-----------------

<p>Erkunden von Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen und in der Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassenzimmer</li> <li>- Schulgelände</li> <li>- Bewegungsräume außerhalb der Schule</li> </ul>	<p>→ MA, Kl. 1/2, LB 1 ⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens</p> <p>verschiedene Pausenspiele</p> <p>Hüpf-, Fang- und Versteckspiele, Haschespiele, Gummitwist</p> <p>Spielplätze, Parkanlagen, Wald und Wiese</p>
--	--

<b>Lernbereich 6: Motorische Fertigkeiten</b>	<b>35 Ustd.</b>
---	-----------------

<p>Einblick gewinnen in Lauf-, Sprung- und Wurfübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufübungen zur Verbesserung von             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gewandtheit</li> <li>· Grundlagenausdauer</li> <li>· Schnelligkeit</li> </ul> </li> <li>- Sprungübungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprünge über Hindernisse</li> <li>· Mehrfachsprünge</li> <li>· Zielsprünge</li> <li>· Weitsprünge mit kurzem Anlauf</li> </ul> </li> </ul>	<p>Hindernisse überlaufen, umlaufen, überspringen, durch Hindernisse kriechen</p> <p>Dauermethode Laufen ohne völlig außer Atem zu kommen Laufspiele</p> <p>Ablaufübungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen nach akustischen und optischen Zeichen (nur kurze Laufstrecke) Seitenwechsel, Pendelstaffel, Nummernwettläufe, Platzsuchspiele, Haschespiele</p> <p>Linien der Hallenmarkierung, Tau, Rundtau über Geräte, über natürliche Hindernisse Sprünge von und auf unterschiedlichen Untergründen Differenzierung: unterschiedliche Höhen anbieten</p> <p>vielfältige Formen des einbeinigen Springens erproben Differenzierung: Hilfestellung durch Partner Sprungübungen mit dem Seil</p> <p>Sprünge in verschiedene Zonen, auf Symbole Entfernung allmählich steigern Zielraum nach und nach einengen</p> <p>einbeiniger kräftiger Absprung, Springen aus der Absprungzone (80 cm)</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf- und Fangübungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· unterschiedliche Wurfgegenstände verwenden</li> <li>· unterschiedliche Fang- und Wurfmöglichkeiten erproben</li> <li>· Zielwürfe auf ruhende und sich bewegende Ziele</li> </ul> </li> </ul>	<p>Eigenschaften verschiedener Ballarten erkennen: Wasserball, Softball, Noppenball, Knüllpapierball, Japanball u. a.</p> <p>vielfältiges und spielerisches Werfen mit verschiedenen Gegenständen: Reifen, Naturmaterialien u. a.</p> <p>allgemeine Ballschule am Ort und in der Bewegung</p> <p>Spiel- und Übungsformen am Ort und in der Bewegung: Werfer und Läufer, Ball über/unter die Leine, Gasse oder Viereck mit Zentrum u. a.</p> <p>Wurfart variieren</p> <p>Würfe aus unterschiedlichen Ausgangslagen</p> <p>Würfe gegen die Wand als „Ballprobe“</p>
<p>Üben vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewöhnungsübungen an Geräten</li> <li>- Balancierübungen</li> <li>- Hindernisbahnen überwinden</li> </ul>	<p>Steigen, Klettern, Schwingen, Hängen, Pendeln, Hangeln, Schaukeln</p> <p>Bodenmarkierung, Seil, Turnbank, Schwebekante</p> <p>unterschiedliche Fortbewegungsarten und Bewegungsformen, auch mit Belastung</p> <p>Hindernisse übersteigen</p> <p>Differenzierung: Wand als Haltehilfe, Hilfestellung, schülerorientierte Anforderungen</p> <p>Bezeichnung von Geräten sowie deren Funktion und Nutzung kennen lernen</p> <p>gemeinsames Erlernen des Geräteauf- und Geräteabbaus</p> <p>Sicherheitsbestimmungen beachten</p> <p>sich gegenseitig helfen und Hilfen annehmen</p>

**Wahlpflicht 1: Schwimmen 6 Ustd.**

<p>Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmbecken erkunden</li> <li>- unterschiedliche Schwimmhilfen ausprobieren</li> <li>- Fortbewegungsarten ausprobieren</li> </ul>	<p>an der Überlaufrinne oder den Leinen entlang ziehen und dabei Länge und Tiefe erkunden</p> <p>Auftriebswirkungen erkennen: mit Schwimmbrett, -ärmel, -gurt, -nudel, -weste u. a.</p> <p>Laufen, Hüpfen, Springen</p> <p>vorwärts, seitwärts, rückwärts</p> <p>mit oder ohne Einsatz der Arme</p> <p>vielfältige Spielformen</p>
---	--

**Wahlpflicht 2: Wintersport 6 Ustd.**

<p>Erkunden vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten im Schnee</p> <p>    Spielformen und Kleine Spiele</p>	<p>Schneeballzielwurf, Figuren und Spuren im Schnee laufen oder hüpfen</p> <p>Schlitten in die Spiele einbeziehen, Schlitten fahren</p> <p>Schlitterbahn anlegen</p> <p>Schneemann oder andere Schneefiguren bauen</p> <p>→ KU, Kl. 1/2, LB 2</p>
--	---

**Wahlpflicht 3: Haltungsschulung 6 Ustd.**

<p>Anwenden vielfältiger haltungsschulender Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenschule</li> <li>- Wirbelsäulengymnastik</li> <li>- Fußgymnastik</li> <li>- Entspannungsübungen</li> </ul>	<p>⇒ Wahrnehmungsförderung</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 4</p> <p>Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung als Einzel- und Partnerübungen</p> <p>Einbeziehen von Geräten: Sitzball, Hüpfball, Igelball, Therapiekreisel, Rollbrett usw.</p> <p>vielfältige Übungsformen, die zum Greifen, Strecken, Beugen, Laufen, Hüpfen und Springen auffordern</p> <p>barfuß laufen, tanzen und Rad fahren</p> <p>verschiedene Massageformen</p> <p>Atemtechnik</p> <p>Entspannung mit Musik, Fantasiegeschichten</p> <p>→ MU, Kl. 1/2, LB 2</p>
--	---

**Wahlpflicht 4: Freizeitspiele 6 Ustd.**

<p>Einblick gewinnen in verschiedene Möglichkeiten einer sinnvollen sportlichen Freizeitgestaltung</p>	<p>Roller fahren, Rollschuhlauf, Inlineskating, Seilspringen, Hüpfspiele, Gummitwist, Stelzenlauf, Spielen mit dem Ball</p> <p>Nutzung von Spielplätzen</p> <p>→ ETH, Kl. 1/2, LBW 3</p>
--	--

## Klassenstufen 3/4

### Ziele

#### Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

- erwerben motorische Fertigkeiten mit und ohne Gerät,
- erlernen die grundlegenden Lauf-, Sprung- und Wurftechniken,
- erlernen das Schwimmen,
- verbessern vielfältige Bewegungsformen,
- nutzen ihre erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Spiel- und Wettkampfsituationen.

#### Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

- verarbeiten Sieg und Niederlage,
- bemühen sich um Fairness im Rahmen vorgegebener Regeln,
- erfahren eigene Leistungssteigerung und schätzen ihre Leistungsfähigkeit ein,
- akzeptieren unterschiedliche Leistungen bei sich und anderen.

#### Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

- empfinden Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers,
- nehmen die Umwelt als Bedingung für Sport und Spiel wahr,
- entwickeln ein ästhetisches Empfinden für Bewegung und deren Gestaltung.

#### Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

- erleben die Natur als gesundes sportliches Betätigungsfeld,
- erkennen zunehmend die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der anderen,
- übertragen Freude an der sportlichen Bewegung auf eine sinnvolle Freizeitgestaltung,
- lernen Konfliktsituationen zu bewältigen und bauen Aggressionen ab,
- treiben miteinander Sport,
- lernen Sicherheitsbestimmungen kennen und einzuhalten,
- erweitern ihr Wissen zu hygienischen und gesundheitsbezogenen Maßnahmen.

<b>Lernbereich 1:</b>	<b>Jeder ist etwas Besonderes</b>	<b>10 Ustd.</b>
-----------------------	-----------------------------------	-----------------

Anwenden hygienischer und gesundheitsbezogener Verhaltensweisen	→ Kl. 1/2, LB 1
- Körperhygiene	→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 4
- Vertraut machen mit und Einhalten von Sicherheitsbestimmungen	⇒ Sozialkompetenz
Üben grundlegender Ordnungsformen	→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 3
Erkunden von Bewegungs- und Körpererfahrungen	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erleben des Körpers bei ungewohnten Bewegungen</li> </ul>	<p>Kniehang und Schwingen an Geräten, Rollen Differenzierung: schiefe Ebene nutzen Höhe entdecken, Drehungen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren von Körperspannung und -entspannung</li> </ul>	<p>Atemübungen progressive Muskelentspannung Entspannungsgeschichten Spielformen nutzen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren der Wirkung von Körperkontakten</li> </ul>	<p>→ MU, Kl. 3/4, LB 2 miteinander füßeln Zauberer „Hokus ...“</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spüren von Unterschieden bei der Ausführung verschiedener Bewegungen</li> </ul>	<p>Kontrasterfahrungen sammeln Differenzierung: auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen balancieren, Hilfestellung → KU, Kl. 3/4, LB 3</p>

<b>Lernbereich 2: Einer braucht den anderen</b>	<b>20 Ustd.</b>
---	-----------------

<p>Festigen vielfältiger Spielformen</p>	<p>→ Kl. 1/2, LB 2 ⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele             <ul style="list-style-type: none"> <li>· allgemeine Ballschule am Ort</li> </ul> </li> </ul>	<p>grundlegende Erfahrungen im Umgang mit dem Ball sammeln Schulung des Werfens, Fangens, Zielens und Prellens Übungen mit Ball und Schläger</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerübungen</li> </ul>	<p>Ballstaffeln, Jägerball, Völkerball, Brennball, Werfer – Läufer Regeln absprechen und einhalten einfache Regeln selbst aufstellen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kameradschaftliches und rücksichtsvolles Verhalten</li> </ul>	<p>→ ETH, Kl. 3/4, LB 2 Fairness, Akzeptanz, Toleranz und Ehrlichkeit Sieg und Niederlage erleben</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berührungsspiele</li> </ul>	<p>→ RE/e, Kl. 3/4, LB 1 → RE/k, Kl. 3/4, LB 1 Zieh- und Schiebekämpfe</p>

<b>Lernbereich 3: Wünsche, Träume, Fantasie</b>	<b>14 Ustd.</b>
---	-----------------

<p>Verbessern vielfältiger Bewegungsformen zur Festigung elementarer motorischer Fähigkeiten</p>	<p>→ Kl. 1/2, LB 3 ⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- rhythmische Bewegungsabläufe             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Erlernen von Geh-, Lauf- und Sprungschritten mit verschiedenen Armhaltungen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Stampf-, Ballen- und Nachstellschritte Schritthüpfen, Nachstellhüpfen, Schwebepopser Einsatz von Klanghilfsmitteln und Musik (Popgymnastik) Körperhaltung</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge mit Bewegungsaufgaben</li> </ul>	<p>Schluss- und Strecksprünge Hocken, Grätschen, Drehen u. a.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- körperformende, haltungsschulende und kräftigende Übungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Beweglichkeitsübungen am, mit und ohne Gerät</li> <li>· spielerische Übungen mit und ohne Handgerät</li> <li>· gezielte Dehnübungen</li> <li>· Gymnastik nach Musik in Verbindung mit Kraftübungen</li> <li>· Entspannung</li> </ul> </li> </ul> <p>Verbessern von Bewegungsabläufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improvisieren und Gestalten             <ul style="list-style-type: none"> <li>· mit Alltagsmaterialien</li> <li>· von Geschichten</li> <li>· mit Rhythmen und Musik</li> </ul> </li> <li>- Rollenspiel und szenisches Gestalten</li> </ul>	<p>Geräte über- und unterwinden              durch und um Geräte kriechen, sich schlängeln              Handgeräte verwenden</p> <p>Geh- und Laufspiele</p> <p>Stretching (auch paarweise)</p> <p>Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen              Atemtechnik beachten              → MU, Kl. 3/4, LB 1</p> <p>konzentrierte Entspannung , z. B. Tiefmuskelentspannung              ⇒ Förderung kognitiver Fähigkeiten              einzeln und gemeinsam              → KU, Kl. 3/4, LB 3</p> <p>Einsatz Orffscher Instrumente und selbst gebastelter Klanginstrumente              → MU, Kl. 3/4, LB 1</p> <p>Bewegungsfantasie und Kreativität fördern              → DE-HKS, Kl. 3/4, LB 7</p>
---	---

**Lernbereich 4: Schwimmen 60 Ustd.**

<p>Einblick gewinnen in normgerechtes Verhalten während des Unterrichts</p> <p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnungsübungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tauchen</li> <li>· Springen fußwärts ins Flachwasser</li> </ul> </li> <li>- schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln im schulertiefen Wasser             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gleiten in Brust- und Rückenlage</li> </ul> </li> </ul>	<p>Übungen zur Überwindung von Angst und Hemmungen              unterschiedliche Schwimmhilfen und Unterrichtsmittel nutzen              vielfältige Spielformen</p> <p>vor dem Tauchen einatmen, unter Wasser ausatmen              auch mit Öffnen der Augen              unter Gegenständen hindurchtauchen              nach Gegenständen tauchen, kopf- und fußwärts eintauchen</p> <p>Differenzierung: mit und ohne Schwimmhilfe, im Flach- oder Tiefwasser</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atemübungen</li> <li>· Fortbewegen im flachen und tiefen Wasser</li> </ul>	<p>einatmen über Wasser          ausatmen unter Wasser          bewusstes und rhythmisches Atmen</p> <p>Hasche- und Staffelspiele          Gleiten in Brust- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfen</p>
<p>Erkunden und Üben einer Schwimmart</p>	<p>Brustschwimmen als erste Schwimmart          Differenzierung: Üben in Leistungsgruppen – Anforderungsniveau variieren          ⇒ Lern- und Methodenkompetenz</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinbewegung</li> </ul>	<p>an Land          im flachen Wasser im Liegestütz          im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe in beiden Händen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armbewegung</li> </ul>	<p>an Land          im schultertiefen Wasser ohne und mit Ausatmen in das Wasser          im Tiefwasser mit Schwimmhilfe an den Beinen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination von Arm- und Beinbewegung sowie Atmung</li> </ul>	<p>ohne Schwimmhilfe im brusttiefen Wasser          Differenzierung: mit und ohne Schwimmhilfe im Tiefwasser          Verlängerung der Schwimmstrecke ohne Zeitvorgabe          je Zyklus eine Atmung, d. h. Einatmen beim Beugen, Ausatmen beim Treten</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen ins Tiefwasser</li> </ul>	<p>Sprünge fußwärts in tiefes Wasser (Stange)          verschiedene Ausgangsstellungen, Sprungvariationen und Absprunghöhen          Sprünge kopfwärts in tiefes Wasser, aus dem Sitz, aus der Hocke; Kopfsprung, Startsprung</p>
<p>Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmart</p>	<p>Empfehlung: Rückenschwimmen          Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtbewegung, der Ausdauer und Schnelligkeit, auch als Wettschwimmen          Anbahnen der Wende          Arm-, Bein- und Gesamtbewegung          Einsatz von Schwimmhilfen</p>
<p>Anwenden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser</p> <p>Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige Freizeitgestaltung erkennen</p>	<p>vielfältige Spielformen          Einsatz unterschiedlicher Geräte und Gegenstände          Tauch- und Gewandtheitsspiele, Schwimmen mit Flossen</p>

**Lernbereich 5: Die Welt um mich herum****10 Ustd.**

<p>Anwenden der Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen und in der Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbringen von Bewegungsaktivitäten aus der Freizeit</li> <li>- Mitgestalten von Bewegungssituationen</li> </ul> <p>Einblicke in verschiedene Tanzformen gewinnen Tänze gemeinsam nachgestalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ETH, Kl. 3/4, LB 4</li> </ul> <p>eigene Sport- und Spielgeräte vorstellen Bewegungsmarkt: unterschiedliche Bälle erkunden u. a. Bewegungsstationen: elementare motorische Fertigkeiten und turnerische Fertigkeiten üben Freiarbeit im Sportunterricht Bewegungslandschaft – gemeinsames Gestalten eines "Spielplatzes in der Turnhalle"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ KU, Kl. 3/4, LB 2</li> </ul> <p>Polonaise, Cowboytanz, sorbische Tänze, Polka, Folkloretänze, auch nach moderner Beat- und Popmusik Nutzen verschiedener audio-visueller Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ MU, Kl. 3/4, LBW 2</li> <li>⇒ ästhetisches Empfinden</li> </ul>
--	---

**Lernbereich 6: Motorische Fertigkeiten****36 Ustd.**

<p>Üben von Lauf-, Sprung- und Wurfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Läufe <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hindernisläufe</li> <li>· Dauerläufe 10 min – 15 min</li> <li>· Wettläufe bis 50 m</li> </ul> </li> <li>· Hochstart</li> <li>- Sprünge <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprünge in die Weite</li> <li>· Weitsprung aus einer Absprungzone</li> <li>· Sprünge mit dem Seil</li> <li>· Sprünge in die Höhe</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ MA, Kl. 3/4, LB 3</li> <li>→ Kl. 1/2, LB 6</li> </ul> <p>Laufparcours, Geländeläufe, Schlingellauf Crossläufe, Umkehrläufe Gespräche zulassen verschiedene optische und akustische Signale verwenden Elemente des Lauf-ABC Differenzierung: persönliche Leistung und Leistungsfortschritte ermitteln Startkommando</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kl. 1/2, LB 6</li> </ul> <p>vielfältiges einbeiniges Springen Absprungbein ermitteln schneller Anlauf und kräftiger einbeiniger Absprung persönliche Leistung und Leistungsfortschritte ermitteln Dreierhopp Springen beidbeinig oder einbeinig Differenzierung: unterschiedliche Tempi Sprünge nach Gegenständen in verschiedener Höhe Sprünge mit einbeinigem Absprung über Latte Anbahnung des Schersprungs</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Würfe           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Werfen aus verschiedenen Ausgangsstellungen und mit unterschiedlichen Gegenständen</li> <li>· Schlagwurf aus dem Stand und aus der Bewegung</li> <li>· Schlagwürfe auf Ziele und in Zonen</li> <li>· Hoch-Weit-Würfe und Schlagwürfe mit unterschiedlichen Wurfgeräten</li> </ul> </li> </ul>	<p>→ Kl. 1/2, LB 6</p> <p>Schrittstellung, Wurfauslage</p> <p>verschiedene Bälle, Stöcke, Indiacaball, Schläuche, Reifen u.ä.</p>
<p>Üben von Bewegungsabläufen an Geräten</p>	<p>→ Kl. 1/2, LB 6</p> <p>Hilfestellung durch den Lehrer gewährleisten</p> <p>Differenzierung: unterschiedliche Gerätehöhen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- beidbeiniger Absprung</li> </ul>	<p>von unterschiedlichen Geräten, über unterschiedliche Geräte</p> <p>Absprungsübungen vom Sprungbrett oder Mini-tramp</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasten           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aufsprünge</li> <li>· Niedersprünge</li> <li>· Dreh-Sprunghocke</li> </ul> </li> </ul>	<p>Aufknien/Aufhocken</p> <p>Differenzierung: mit und ohne Drehung, in ein Ziel, mit Bewegungsaufgaben</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bock           <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprunggrätsche</li> </ul> </li> <li>- Matte           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rolle vorwärts</li> <li>· Rolle rückwärts</li> <li>· Kniewaage</li> </ul> </li> </ul>	<p>Rumpfaufrichten mit angestellten Beinen</p> <p>auch mit verschiedenen Ausgangs- und Endstellungen</p> <p>aus dem Hockstand in den Hockstand</p> <p>Differenzierung: Standwaage</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren/Reck</li> </ul>	<p>Hangeln, Schaukeln, Schwingen</p> <p>Sprünge in den Stütz</p> <p>Springen oder Heben in den Sitz</p> <p>Hüftabzug, Hüftaufschwung</p> <p>Schwingen im Knieliegehang</p> <p>Klimmziehen im Schrägliegehang</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnbank/Schwebebalken</li> </ul>	<p>Balancierübungen ohne und mit Drehungen, auch unter Verwendung verschiedener Schrittarten</p> <p>Differenzierung: Hilfestellung durch Partner, Synchronturnen</p> <p>Übersteigen von kleinen Hindernissen verkürzter Liegestütz</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kletterstange</li> </ul>	<p>Wanderklettern, aufwärts klettern und Wettklettern</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tau</li> </ul>	<p>Schwingen, Klettern</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprossenwand</li> </ul>	<p>Steigen, Hochhangeln, Wanderklettern, seitliches Schwingen</p> <p>Hängen in Variationen</p>

**Wahlpflicht 1: Wintersport****6 Ustd.**

<p>Einblick gewinnen in den Skilauf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewöhnungsübungen an Gerät und im Schnee <ul style="list-style-type: none"> <li>· am Ort</li> <li>· in der Bewegung</li> </ul> </li> <li>· Aufstiegsarten</li> <li>· Bremsübungen</li> <li>- Laufschule <ul style="list-style-type: none"> <li>· Doppelstockschub</li> <li>· Diagonalschritt</li> </ul> </li> <li>- positive Auswirkung des Wintersports auf die Gesundheit erleben</li> </ul>	<p>Belehrungen: zweckmäßige Kleidung tragen, richtiges Verhalten im Winter</p> <p>Skier an- und abschnallen</p> <p>wenden</p> <p>mit Stöcken im ebenen Gelände gehen und laufen</p> <p>Wettläufe und Laufspiele</p> <p>Treppenschritt/Grätenschritt</p> <p>Schneepflug</p> <p>methodische Reihe verwenden</p> <p>in leicht fallender Spur</p> <p>ohne und mit Zwischenschritt in der Ebene</p> <p>mit und ohne Stockeinsatz</p> <p>unterschiedliche Geländebedingungen nutzen</p> <p>Kräftigung und Abhärtung</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 4</p>
---	--

**Wahlpflicht 2: Freizeitgestaltung****6 Ustd.**

<p>Üben verschiedener Möglichkeiten einer sinnvollen Freizeitgestaltung</p>	<p>Pedalo, Schnipseljagd, Räuber und Gendarmen, Versteckspiele, Federballspiele, Boccia, Frisbee, Ringwurfspiele, Ballspiele</p> <p>Rad fahren</p> <p>→ Kl. 1/2, LBW 4</p> <p>→ DE-HKS, Kl.3/4, LB 3</p>
---	--

**Wahlpflicht 3: Spiele zum Aggressionsabbau****6 Ustd.**

<p>Anwenden vielfältiger Spiele zum Aggressionsabbau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kampf- und Raufspiele</li> <li>- Laufspiele</li> <li>- Ballspiele</li> </ul>	<p>→ ETH, Kl. 3/4, LB 1</p> <p>→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 3</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens</p> <p>Hahnenkampf, Raufball, Zieh- und Schiebewettkämpfe, Armdrücken, Luftballonspiele</p> <p>„Wer hat Angst vorm ...?“, Fänger und Gejagte, Katze und Maus</p> <p>Ball treiben, Bälle vertreiben</p>
--	---

**Wahlpflicht 4: Haltungsschulung****6 Ustd.**

Festigen vielfältiger haltungsschulender Übungen aus Klassenstufe 1/2

- Rückenschule
  
- Wirbelsäulengymnastik
  
- Fußgymnastik
  
- Entspannungsübungen

→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 4

⇒ Wahrnehmungsförderung

Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung als Einzel- und Partnerübungen

Einsatz von didaktischen und methodischen Hilfsmitteln zur visuellen Anschauung

Geräte einbeziehen: Sitzball, Hüpfball, Igelball, Therapiekreisel, Rollbrett u. a.

vielfältige Übungsformen, die zum Greifen, Strecken, Beugen, Laufen, Hüpfen und Springen auffordern

barfuß laufen, tanzen und Rad fahren

verschiedene Massageformen

Entspannung mit Musik, Fantasiegeschichten, Atemtechnik

## Klassenstufen 5/6

### Ziele

#### Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

- erweitern ihre technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- arbeiten an der Einzelspielerausbildung in den Sportspielen,
- gestalten einfache Übungsverbindungen an Geräten,
- setzen sich mit rhythmischen Zählzeiten im musisch-tänzerischen Bereich auseinander,
- verbessern grundlegende leichtathletische Bewegungsabläufe.

#### Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

- setzen sich mit zunehmender Leistungsintensität auseinander,
- verbessern ihre Kondition,
- lernen ihre eigenen Leistungen und die Leistungen anderer besser einzuschätzen,
- lernen Regelwerke kennen und halten Vereinbarungen ein,
- praktizieren Teamgeist und Fairness,
- gehen bewusster mit Erfolg und Misserfolg um.

#### Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

- nutzen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers,
- können ihre Bewegungen zunehmend besser koordinieren,
- entwickeln ästhetisches Empfinden weiter,
- erleben die Natur bewusst als sportliches Betätigungsfeld.

#### Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

- bemühen sich durch angemessenes Verhalten Unfälle zu vermeiden,
- interessieren sich für örtliche Sportangebote,
- kennen Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge und Hygiene,
- beteiligen sich an sportlichen Wettkämpfen,
- kennen die Möglichkeit sportlicher Betätigung im Verein.

### Lernbereich 1: Spiele

50 Ustd.

Festigen der Kleinen Spiele <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregelkenntnisse</li> <li>- Taktikschulung</li> <li>- Teamverhalten</li> <li>- Spielvarianten</li> </ul>	New Games ⇒ Kommunikationsfähigkeit Burgball, Turmball, Parteiball, Korbball, Sitzfußball, Werfer und Läufer Differenzierung: veränderte Spielbedingungen Anregung zur Freizeitgestaltung Differenzierung: alternative Spielgeräte → Kl. 3/4, LB 6
---	--



Problemlösen an Hindernissen	Hindernisbahnen, Abenteuerturnen Material der Bundesjugendspiele nutzen ⇒ Sozialkompetenz: Selbstständigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Gemeinschaftsfähigkeit
------------------------------	--

**Lernbereich 4: Gymnastik/Aerobic/Tanz 18 Ustd.**

Festigung von Bewegungen nach Takt und Musik	Nutzung von moderner, traditioneller und fremdländischer Musik → MU, Kl. 5/6, LB 1 ⇒ ästhetisches Empfinden
- rhythmische Bewegungs- und Spielformen	Elemente mit Schwungtuch, Sprungseil, Keulen, Ball Differenzierung: Schwungseil, Band, Reifen, Tanzspiele Musikgeschichten gestalten
- Aerobic	Pogymnastik, Step-Aerobic, Body Dome, Rope-Skipping

**Lernbereich 5: Leichtathletik 40 Ustd.**

Verbessern der Lauffertigkeiten	→ Kl. 3/4, LB 6 → BIO, Kl. 5/6, LB 3 → PH, Kl. 6, LB 1
- Ausdauer	Material der Bundesjugendspiele nutzen Ausdauerläufe, Crossläufe Differenzierung: Walking
· Läufe mit verschiedenen Zeit- und Streckenvorgaben	Läufe: 50 m, 75 m
· Jogging	Hochstart, Tiefstart
- Sprint	Haschespiele, Staffelspiele
· Starttechniken	
· Intervallläufe	
· Spielformen	
Verbessern der Sprungfertigkeiten	Steigesprung, Schersprung
- Hochsprung	Schrittweitsprung, Lufthangsprung, Niedersprünge, Hindernissprünge
- Weitsprung	Absprung aus der Zone und vom Balken Differenzierung: Wassergrabenweitsprung, Additionszonenweitsprung, Watussisprung
Festigen verschiedener Wurftechniken	Differenzierung: Nutzung von Naturmaterialien
Würfe mit unterschiedlichen Geräten	Würfe rechts-, links- und beidhändig, 3-Schritt-Rhythmus
Ziel- und Weitwürfe	

**Wahlpflicht 1: Federball 6 Ustd.**

Üben des Federballspiels - Gewöhnungsübungen mit Ball und Schläger - unteres Zuspiel - oberes Zuspiel Erkunden von Übungs- und Spielformen Partnerübungen	über vorgegebene Entfernungen spielen über die Schnur spielen Treibball Federball mit Seitenwechsel Federball über die Schnur
--	---

**Wahlpflicht 2: Volleyball 6 Ustd.**

Üben von Grundtechniken des Volleyballspiels  Erkunden von Spielformen	Balanceübungen mit Ball, Ballgewöhnungs- übungen ohne/mit Partner unteres Zuspiel, oberes Zuspiel, Ballannahme Tippvolleyball über die Bank/Leine Minivolleyball
--	---

**Wahlpflicht 3: Unihockey 6 Ustd.**

Erkunden des Sportspiels Unihockey - Ballführung - Ballabgabe  - Ballannahme - Übungs- und Spielformen  Spielen unter erleichterten Bedingungen	Differenzierung: Puck einhändig und beidhändig, Vor- und Rückhand beidseitiges Passen im Stand und in der Bewe- gung, Schlenzen als Pass und Torschuss, Schlagschuss beidseitiges Stoppen, Ballannahme mit Körper Umkehrstaffeln, Überzahlspiel, mit Gegner ohne Schläger Spiel gegen die Turnbank, auf ein größeres Tor
--	--

**Wahlpflicht 4: Fitness 6 Ustd.**

Erkunden gesundheitsfördernder Übungen  Verbessern der Fitness - Aerobic - Fitnessgeräte	→ BIO, Kl. 5/6, LB 3 Haltungsschule, Walking, Entspannungsformen  Stepp-Aerobic, Rope-Skipping Hometrainer, Stepper, Laufband
--	---

## Klassenstufen 7–9

### Ziele

#### Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

- erweitern und vervollkommen ihre sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in ausgewählten Sportarten,
- setzen erworbene Bewegungsabläufe in komplexen Übungsverbindungen um,
- erlangen grundlegende Spielfähigkeit in mindestens zwei Sportspielen unter vereinfachten Wettkampfbedingungen,
- vervollkommen ihre technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- festigen die Rhythmik im gymnastischen Bereich,
- absolvieren leichtathletische Mehrkämpfe unter Einbeziehung alternativer Materialien, Geräte und Bewegungsabläufe.

#### Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

- streben nach individuellen Bestleistungen,
- lernen, die eigenen und die Leistungen anderer differenziert zu bewerten,
- wenden Regelwerke als Schieds- oder Kampfrichter an,
- zeigen Teamgeist und Fairness im Rahmen geltender Regeln,
- reagieren angemessen auf Erfolg und Misserfolg.

#### Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

- setzen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers bewusst ein,
- arbeiten an der Vervollkommnung ihrer Bewegungskoordination,
- erlangen eine individuelle ästhetische Ausdrucksfähigkeit,
- suchen die Natur bewusst als sportliches Betätigungsfeld aus.

#### Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

- erfahren Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Wohlbefinden,
- erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung, Sporttreiben und Körpergewicht,
- erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper,
- erkennen die individuell sinnvollen Möglichkeiten des Sporttreibens zur Bereicherung der Freizeitgestaltung,
- erfahren durch sportliche Betätigung eine Steigerung des Selbstwertgefühls,
- halten hygienische Verhaltensweisen ein.

### Lernbereich 1: Spiele

21 Ustd.

Anwenden Kleiner Spiele

➔ Kl. 5/6, LB 1  
 ⇒ Kommunikationsfähigkeit  
 Differenzierung: Völkerball mit Variationen  
 Raufball, Parteiball, Ringhockey, Sitzfußball,  
 Prellball, Brennball  
 New Games

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln</li> <li>- taktische Verhaltensweisen</li> </ul> <p>Verbessern der Ausführung von Sportspielen</p>	<p>Handball, Fußball, Volleyball, Basketball, Floorball und Federball/Badminton</p> <p>→ Kl. 5/6, LB 1</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerkkenntnisse</li> <li>- Technikschtung</li> <li>- Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> </ul> <p>Anwenden ausgewählter Sportspiele</p> <p>Wettkampferfahrung</p>	<p>Freizeitsport in Vereinen und Jugendzentren</p> <p>thematischer Schwerpunkt: Leben in der Gemeinschaft</p>

### **Lernbereich 2: Motorische Fähigkeiten** **15 Ustd.**

<p>Verbessern konditioneller Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftausdauer</li> <li>- Schnellkraft</li> </ul>	<p>→ Kl. 5/6, LB 2</p> <p>→ AL, Kl. 8/9, LB 2</p> <p>⇒ Sozialkompetenz: Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Stations- und Kreistraining</p> <p>Kräftigungsübungen: Hockwende an der Bank, Klimmziehen aus dem Schrägliege- und Streckhang, Zieh- und Schiebekämpfe, Sit-ups u. a.</p> <p>Schlingelläufe, Sternläufe</p> <p>Linienläufe, Intervalltraining, Seriensprünge</p> <p>Wertung von ausgewählten motorischen Fähigkeiten</p>
--	--

### **Lernbereich 3: Turnen** **15 Ustd.**

<p>Beherrschen von Rollbewegungen in Übungsverbindungen</p> <p>Anwenden von Stützelementen und des Balancierens an unterschiedlichen Geräten in Übungsverbindungen</p> <p>Festigen verschiedener Sprunghöhe</p> <p>Verbessern von Schwunghöhe</p>	<p>Boden, Barren, Kasten</p> <p>verschiedene Ausgangs- und Endstellungen, Verknüpfung mehrerer Elemente</p> <p>→ Kl. 5/6, LB 3</p> <p>→ PH, Kl. 8/9, LB 1</p> <p>Reck, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden</p> <p>Sprunggrätsche, Sprunghocke, Drehsprunghocke</p> <p>Bock, Doppelbock, Kasten</p> <p>Differenzierung: Pferd, Brettabstand, Gerätehöhe</p> <p>Reck, Barren bzw. Stufenbarren</p>
---	--

### **Lernbereich 4: Leichtathletik** **36 Ustd.**

<p>Festigen der Lauffertigkeiten</p>	<p>→ Kl. 5/6, LB 5</p> <p>→ BIO, Kl. 7, LB 2</p> <p>→ BIO, Kl. 8/9, LB 1</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
--------------------------------------	--

- Ausdauer	Läufe mit gesteigerten Zeit- und Streckenvorgaben Geländelauf, Jogging, Walking Läufe: w: 800 m/1000 m; m: 1000 m/2000 m
- Sprint	Hoch- und Tiefstart, Steigerungsläufe Intervallläufe, Schnelligkeitsläufe, Spielformen Läufe: 75 m/100 m
Verbessern von Sprungtechniken	→ Kl. 5/6, LB 5
- Weitsprung	Anlauf- und Absprungschulung Luft-Hangsprung, Schrittweitsprung
- Hochsprung	Schersprung Differenzierung: Flop
Erkunden von Stoßtechniken	Stöße mit verschiedenen Geräten beid - und einarmig → PH, Kl. 8/9, LB 1
Kugelstoß	Standstöße
Anwenden von Stoßtechniken	Stöße aus dem Angleiten

---

**Lernbereich Typ 2****75 Ustd.**

Die Lernbereiche Typ 2 sind in den Klassenstufen 7–9 Teil des Faches Sport und tragen dem Erfordernis der individuellen Differenzierung Rechnung. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung sozialer Kompetenzen sowie von Fähigkeiten zur Gestaltung des Alltags, insbesondere der Freizeit.

Die Schüler sollen sich ausprobieren, ihre eigenen Stärken und Schwächen ausloten, ihre eigenen Leistungsgrenzen bewusst erfahren und mit gleich interessierten und/oder gleich starken Partnern sportliche Leistungen erbringen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Entwicklung von:

- körperlicher Fitness und Gesundheitsbewusstsein,
- Freude an Aktivität und Bewegung,
- Eigenaktivität und Selbstverantwortung,
- Belastbarkeit und Ausdauer,
- einem realistischen Selbstkonzept durch die Reflexion eigener Möglichkeiten und Ressourcen,
- Selbstständigkeit, Flexibilität und Kreativität,
- Problemlöse- und Entscheidungsfähigkeit,
- Kooperation und Wettbewerb,
- Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit,
- Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz.

Dabei werden vor allem Formen des selbstgesteuerten, individuell-interessengeleiteten und kooperativen aktiv-praktischen Lernens genutzt.

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 2 tragen einem weiten, über die traditionellen Sportarten hinausgehenden Sportverständnis Rechnung.

Die Realisierung ist in folgenden Bereichen möglich:

- Spiele: Fußball, Handball, Badminton, Unihockey, Tischtennis, Kleine Spiele u.a.,
- Wandern,
- Gymnastik: Aerobic, Rope-Skipping, Tanz u.a.,
- Vertiefung erlernter Sportarten: Schwimmen, Wintersport, Leichtathletik, Orientierungslauf u.a.,
- Kraftsport/Fitness,
- Meditative Bewegungstechniken: Tai Chi, Yoga, Chigong u.a.,
- Kampfsport: Judo, Ringen u.a.,
- Haltungsschulung,
- Trendsportarten: Inlineskating, Skateboard/Snakeboard, Klettern, Jogging, Walking, Nordic Walking u.a.

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 2 sind in der Fachkonferenz zu konzipieren und abzustimmen. Dabei sind die Interessen und Neigungen der Schüler sowie deren Entwicklungsstand zu beachten. Ggf. sollten auch Lernbereiche zur speziellen Förderung von Schülern mit Haltungs- und Koordinationsschwächen sowie für Leistungsschwächere oder Bewegungsgehemmte geplant werden.

Sportarten mit erhöhtem Risiko bzw. mit besonderen personalen und materiellen Anforderungen sind durch den Schulleiter zu genehmigen, die Schulaufsichtsbehörde ist zu informieren.

**Ziele und Aufgaben****Inhalte**