



# Lehrplan Grundschule

## Sport

2004/2009/2019

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Grundschule treten am 1. August 2004 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 von Lehrerinnen und Lehrern der Grundschulen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut bzw. dem  
Dresdener Straße 78c  
01445 Radebeul

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

Herausgeber:  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus  
Carolaplatz 1  
01097 Dresden  
[www.sachsen-macht-schule.de](http://www.sachsen-macht-schule.de)  
Konzept und Gestaltung:  
Ingolf Eler  
Fachschule für Gestaltung der ESB mediencollege GmbH  
[www.mediencollege.de](http://www.mediencollege.de)  
Satz:  
MedionDesignCenter – 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)

Download:  
[www.bildung.sachsen.de/apps/lehrplandb/](http://www.bildung.sachsen.de/apps/lehrplandb/)

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
.Ziele und Aufgaben der Grundschule	VI
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 14 - 24 Ustd. <del>15-30 Ustd.</del>	9
Lernbereich 2: Spiele und Spielformen 8-18 Ustd. <del>15-20 Ustd.</del>	14
Lernbereich 3: Turnerische Übungen 8-18 Ustd. <del>15-20 Ustd.</del>	17
Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen 5-10 Ustd. <del>10-15 Ustd.</del>	23
Lernbereich 5: Schwimmen 35 Ustd.	27
Lernbereich 6: Wintersport 5-9 Ustd. <del>10-15 Ustd.</del>	29
Wahlpflichtbereich 1: <del>Orientierungslauf</del> Bewegung in der Natur <del>4-6 Ustd. 9 Ustd.</del>	31
Wahlpflichtbereich 2: Mini-Sportspiele <del>4-6 Ustd. 9 Ustd.</del>	32
Wahlpflichtbereich 3: Kleine Rückenschule <del>4-6 Ustd. 9 Ustd.</del>	33
Wahlpflichtbereich 4: Olympische Spiele <del>4-6 Ustd. 9 Ustd.</del>	34
Wahlpflichtbereich 5: Koordinative Fähigkeiten <del>4-6 Ustd. 9 Ustd.</del>	35

## Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

<b>Grundstruktur</b>	<p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Grundschule, <b>verbindliche</b> Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie <b>Aussagen</b> 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>				
<b>Lernbereiche, Zeitrichtwerte</b>	<p>In jeder Klassenstufe sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. <b>In den Kernfächern Deutsch, Sorbisch, Sachunterricht und Mathematik ist in jeder Klassenstufe ein weiterer vernetzender Lernbereich im Umfang von einer Unterrichtswoche vorgesehen.</b> Zusätzlich <b>muss kann</b> in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit <b>Wahlpflicht</b> charakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden. <del>In den Kernfächern Deutsch, Sorbisch, Sachunterricht und Mathematik ist in jeder Klassenstufe ein Lernbereich zur Festigung und Vernetzung im Umfang von einer Unterrichtswoche vorgesehen.</del></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>				
<b>tabellarische Darstellung der Lernbereiche</b>	<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;"><b>Bezeichnung des Lernbereiches</b></th> <th style="text-align: left;"><b>Zeitrichtwert</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Lernziele und Lerninhalte</td> <td>Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Bezeichnung des Lernbereiches</b>	<b>Zeitrichtwert</b>	Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen
<b>Bezeichnung des Lernbereiches</b>	<b>Zeitrichtwert</b>				
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen				
<b>Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte</b>	<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>				
<b>Bemerkungen</b>	<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>				
<b>Verweisdarstellungen</b>	<p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ LB 2                      Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>der gleichen Klassenstufe</b></li> <li>→ KI. 3, LB 3              Verweis auf <b>Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe</b></li> <li>→ MU, KI. 3, LB 2        Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches</li> <li>⇒ Sozialkompetenz        Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)</li> </ul>				

---

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

In den Lehrplänen der Grundschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

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

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

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

## Ziele und Aufgaben der Grundschule

Die vierjährige Grundschule ist eine eigenständige Schulart. Sie baut auf ~~vorschulischer~~ ~~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. ~~Sie erwerben strukturiertes und anschlussfähiges Wissen, das sie sinnvoll und gezielt anwenden können.~~ *[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 ~~Personalcomputer Computer~~ oder mobilen digitalen Endgeräten an und ~~nutzen diese bei der Lösung von Aufgaben~~ gewinnen Einblicke in deren Funktionsweisen und nutzen diese bei der Lösung von Aufgaben. *[informatische Vorbildung]*

~~Sie~~ 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 ~~und erfahren~~ reflektieren und diskutieren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen ~~des Wertseins und der Wertschätzung sowie des Anerkanntseins und der Anerkennung~~ 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]*

~~Die Schüler erleben die Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, entwickeln ein Gefühl für deren Schönheit sowie für die Notwendigkeit eines sorgsamen Umgangs mit der Umwelt. (Umweltbewusstsein)~~

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.

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

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.

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

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 Verfahrenswegen 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.

### Verbindlichkeit Konzeption

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

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

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

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

## 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 situationsgerecht zu nutzen.

### Ziel

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

### Verbindlichkeit 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. Er ist damit ein Bindeglied zum außerschulischen Sport in den Vereinen.**

**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 Wahlpflichtbereiche 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 Kontra-Debatten.

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 Wetteifern 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~~ ~~audio-visueller 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 ~~und~~ **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 **rücksichtsvoll 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, einhalten und sich fair verhalten,~~
- 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):

<b>Begriffe</b>	<b>Beschreibung der Lernziele</b>
<b>Anwenden*</b>	<del>Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden</del> * <del>motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen</del>
<b>Gestalten*/ Problemlösen</b>	<del>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</del> * <del>kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung</del>
<b>Erkunden/Üben</b>	<del>Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen</del>
<b>Verbessern</b>	<del>Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen</del>
<b>Festigen</b>	<del>Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität</del>

<b>Beschreibung der Lernziele</b>	<b>Begriffe</b>
<del>Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen</del>	<b>Erkunden/Üben</b>
<del>Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen</del>	<b>Verbessern</b>
<del>Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität</del>	<b>Festigen</b>
<del>Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden</del> * <del>motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen</del>	<b>Anwenden*</b>
<del>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</del> * <del>kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung</del>	<b>Gestalten*/ Problemlösen</b>

## Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrictwerte

### Zeitrictwerte

#### Klassenstufen 1 bis 4

Lernbereich 1:	Leichtathletische Übungen	14-24 <del>15-30</del> Ustd.
Lernbereich 2:	Spiele und Spielformen	8-18 <del>15-20</del> Ustd.
Lernbereich 3:	Turnerische Übungen	8-18 <del>15-20</del> Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastisch-tänzerische Übungen	5-10 <del>10-15</del> Ustd.
Lernbereich 5:	Schwimmen <sup>1</sup>	35 Ustd.
Lernbereich 6:	Wintersport	5-9 <del>10-15</del> Ustd.
Lernbereiche mit Wahl <del>pflicht</del> charakter		9 Ustd.
Wahl <del>pflicht</del> bereich 1:	<del>Orientierungslauf</del> Bewegung in der Natur	
Wahl <del>pflicht</del> bereich 2:	Mini-Sportspiele	
Wahl <del>pflicht</del> bereich 3:	Kleine Rückenschule	
Wahl <del>pflicht</del> bereich 4:	Olympische Spiele	
Wahl <del>pflicht</del> bereich 5:	Koordinative Fähigkeiten	

---

<sup>1</sup> wird in Klassenstufe 2 erteilt

## Vorbemerkungen

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

In den Klassenstufen 3 und 4 erhält die „Idee“ der Leichtathletik – schneller, höher, weiter, ausdauernder – eine stärkere Bedeutung. Hierbei erfolgt vorrangig eine Orientierung an der individuellen Bezugsnorm. Die Schüler ermitteln 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"> <li>- Laufen in spielerischen Formen</li> <li>- vielfältige Körpererfahrungen durch Laufexperimente</li> <li>- Laufexperimente             <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuß-, Bein-, Arm-, Hand-, Kopf- und Rumpferperimente</li> </ul> </li> <li>- schnell starten und laufen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen</li> <li>· Sprintläufe über 15 m – 20 m</li> <li>· Hochstart</li> </ul> </li> <li>- Kenntnisse zum Startkommando und Bewegungsablauf Hochstart</li> </ul>	<p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>differenzierte Übungsangebote</p> <p>laufen rückwärts, bergauf, bergab, im Slalom, im Kreis, über Fliesen oder Matten</p> <p>Laufen mit geballten Fäusten, Spiel mit dem Oberkörper: vor und zurück</p> <p>Sprintläufe über 15 m bis 20 m mit Zeitnahme und Orientierung auf persönlichen Leistungsfortschritt</p> <p>Verwendung Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit verschiedenen optischen, taktilen und akustischen Signalen</p>
<p>Erkunden und Üben von Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältig einbeinig abspringen</li> <li>- vielfältig weit und hoch springen</li> <li>- eigene Leistungsfähigkeit kennen lernen</li> <li>- zunehmend selbstständig üben</li> <li>- Bewegungsablauf Weitsprung und Hochsprung kennen lernen</li> </ul>	<p>Aufspringen auf und Überspringen von niedrigen Hindernissen</p> <p>langsam/schnell; kurzer/ langer Anlauf</p> <p>Sprungarten mit spielerischen Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens</p> <p>differenzierte Übungsangebote</p> <p>Verwendung von Seil oder Gummiband</p> <p>Einsatz von geeigneten Materialien: Bananenkisten, Teppichfliesen, Gummitwist</p> <p>Anlauf beim Weitsprung maximal 10 m, 80 cm Absprunzone</p> <p>Hocksprung und Schersprung</p> <p>Anlauf beim Weitsprung als Steigerungslauf maximal 10 m, 80 cm Absprunzone</p>

<p>Erkunden und Üben von Formen des Werfens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Wurfmöglichkeiten mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ausführen und dabei ihre Flugeigenschaften kennen lernen</li> <li>- <del>genau, kräftig und weit werfen</del> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <del>frontaler Standwurf und Zielwürfe</del></li> <li>· <del>Schlagwurf aus der Wurfauslage</del></li> </ul> </li> <li>- <del>Notwendigkeit der Einhaltung eines Ordnungsrahmens erfahren</del></li> <li>- <del>Bewegungsablauf anbahnen</del> <ul style="list-style-type: none"> <li><del>Schlagwurf aus der Wurfauslage</del></li> </ul> </li> </ul> <p><del>Anwenden einfacher spielerischer Formen des Laufens, Springens und Werfens beim gemeinsamen Wetteifern</del></p> <p><del>Spielregeln kennen lernen und einhalten</del></p>	<p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>Wurfarten zum genauen, kraftvollen und weiten Werfen</p> <p>einfache spielerische Formen nutzen</p> <p>differenziertes Übungsangebot</p> <p><del>Zielgröße und -höhe, Wurfabstand und -verhalten verändern</del></p> <p><del>Bildung fester Riegen/Gruppen: heterogene, homogene Gruppen</del></p> <p><del>selbstständiges Verteilen und Einsammeln der Geräte</del></p> <p><del>frontaler Standwurf</del></p> <p>methodische Reihe</p> <p>Übungen stets beidseitig</p> <p>Notwendigkeit eines Ordnungsrahmens erfahren</p> <p>selbstständiges Verteilen und Einsammeln der Geräte</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>Orientierung auf „Wer kann ... Wer schafft“</p> <p>Fairness</p>
<p>Üben von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältige Ausdauerläufe</li> <li>- bis 10 min ohne Pause im gleichmäßigen Tempo laufen</li> </ul>	<p>vor allem im Freien</p> <p><del>mit einem Lied im Sinn laufen, Wer bin ich-Läufe</del></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><del>Jeder findet sein Tempo.</del></p> <p>Zuwachsraten bewusst machen</p>
<p>Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>verschiedene Formen des Gehens, Laufens, Springens und Werfens in der Natur kennen lernen</del></li> </ul> <p>Bewegungserlebnis in Zusammenhang mit dem Naturerlebnis erfahren</p>	<p><del>Wanderungen, Projektstage u. a. mit Bewegungserlebnis in der Natur verbinden</del></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>⇒ Umweltbewusstsein</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>

## Klassenstufen 3/4

<p>Verbessern und Anwenden vielfältiger Formen des schnellen Laufens <del>von Formen des schnellen Laufens</del></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen in vielfältigen spielerischen Formen</li> <li>- Elemente des Lauf-ABC</li> <li>- schnell starten und laufen</li> <li>- Lauftechnik verbessern <ul style="list-style-type: none"> <li>· Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen</li> <li>· Sprintläufe <del>über 20-</del> bis 50 m</li> </ul> </li> </ul>	<p>verschiedene Geländeformen nutzen  → LB Spiele und Spielformen</p> <p>Hopserlauf, Kniehebelauf, Anfersen, Rück- und Seitwärtslauf</p> <p>Verwendung <del>verschiedener</del> optischer, taktiler und akustischer Signale</p> <p>Berücksichtigung eines ökonomischen Bewegungsablaufes</p> <p>Verfolgungsläufe, Starten mit Vorsprung, Verfolger hat andere Ausgangsstellung</p> <p><del>persönliche Bestleistung und</del> Leistungsfortschritt ermitteln und in traditionellen und digitalen Medien dokumentieren  → Medienbildung</p>
<p>Kennen von Startformen und ihren Kommandos  Hochstart und andere Startformen</p>	<p>Fallstart, Einhandstart, fliegender Start  Schüler geben gegenseitig Startkommandos</p>
<p>Anwenden <del>vielfältiger von</del> Formen des Weit- und Hochspringens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>vielfältig einbeinig abspringen</del></li> <li>- <del>Beschleunigen, Abheben und Fliegen erleben</del></li> <li>- <del>vielfältig weit und hoch springen</del> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprunglauf</li> </ul> </li> <li>- Weitsprungtechnik anwenden</li> <li>- eine Hochsprungtechnik erlernen</li> <li>- Leistungssprünge</li> <li>- <del>vielfältig hoch springen</del> <ul style="list-style-type: none"> <li><del>Hocksprünge in Variationen</del></li> </ul> </li> <li>- <del>Schersprung erlernen</del></li> </ul>	<p><del>Variation von Anlauflänge und Geschwindigkeit auch Einsatz der Kastentreppe mit Absprung</del>  <del>Mehrfachsprünge</del></p> <p><del>Absprungzone 80 cm</del>  <del>einfache Kastentreppe, Sprünge von Matte zu Matte,</del></p> <p>Sprungarten mit Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens</p> <p>Absprung und Flugphase</p> <p>differenzierte Übungsmöglichkeiten</p> <p>Mehrfachsprünge, Absprungzone 80 cm</p> <p>einfache Kastentreppe, Sprünge von Matte zu Matte</p> <p>Anlauf als Steigerungslauf entsprechend der Leistungsvoraussetzungen beachten</p> <p>Anlaufgestaltung max. 20 m</p> <p>Hocksprung, Schersprung</p> <p>Verwenden von Seil- und Gummiband</p> <p>persönliche Bestleistung, Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>Messen der Sprungweite  → MA, Kl. 3/4, LB 3  → <del>Ma, Kl. 4, LB 3</del></p> <p><del>über Langbänke, lange Gummileinen</del>  <del>in festen Gruppen auch selbstständig üben</del>  <del>differenzierte Übungsmöglichkeiten sichern</del></p>

<p>Anwenden vielfältiger Formen des Werfens und Stoßens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>genau, kräftig und weit werfen und stoßen vielfältiges Zielscharfwerfen</del></li> <li>- Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Wurfgegenständen</li> <li>- Schlagwurf aus der Wurfauslage verbessern und festigen</li> <li>· <del>Weitwürfe mit verschiedenen Materialien</del></li> <li>· <del>Wurfauslage durch Ausfalldrehschritt</del></li> <li>- <del>sich gegenseitig beobachten und sinnvolle Korrekturhinweise geben stärkenorientierte Fremd- und Selbsteinschätzung</del></li> <li>- <del>eigene Leistung einschätzen</del></li> </ul>	<p><del>viel werfen/stoßen lassen „Wer kann dieses wie oft?“, hohe Übungsdichte</del>  <del>Zonenstöße, Stöße gegen die Wand</del>  Wurfarten zum genauen, kraftvollen, weiten Werfen und Stoßen  differenzierte Übungsmöglichkeiten  <del>Weiten selbstständig messen lassen</del>  aus der Grundstellung mit langem Arm einen Schritt rückwärts  Wurfauslage durch Ausfalldrehschritt  3-Schrittrhythmus anbahnen  Weiten selbstständig messen lassen  <del>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</del>  → MA, Kl. 3, LB 3  → MA, Kl. 4, LB 4  <del>aus der Grundstellung mit langem Arm einen Schritt rückwärts</del>  <del>3-Schrittrhythmus anbahnen</del>  unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen akzeptieren lernen  persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln  → 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 Wetteifern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln modifizieren</li> <li>- Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren</li> </ul>	<p>→ LB Spiele und Spielformen  ⇒ Kommunikationsfähigkeit  ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Anwenden von Formen des ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauerorientierte Laufformen und Spiele durchführen</li> <li>- bis 15 min ohne Pause in gleichmäßigem Tempo laufen</li> </ul>	<p>vor allem im Freien  <del>Gruppenüberholläufe, Umkehr- und Vierecksläufe, Hasche nach Zeit, Hindernisläufe, Laufen mit Musik</del> Übungsmöglichkeiten und Spiele zur Schulung der Ausdauerfähigkeit nutzen  Hasche nach Zeit, Hindernisläufe, Laufen mit Musik  → LB Spiele und Spielformen  <b>Motivation:</b>  <b>Laufkunde</b>  <b>jeder findet sein eigenes Tempo</b>  persönlichen Laufrhythmus finden  Befindlichkeiten bei kontrastreichen Laufbedingungen erleben  Puls- und Herzschläge spüren</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Merkmale des Freizeitdauerlaufes kennen lernen</li><li>- <del>Befindlichkeiten bei kontrastreichen Laufbedingungen erleben</del></li><li>- eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li><li>- Werte und Wirkungen der Ausdauer-schulung für die eigene Gesundheit kennen lernen</li></ul>	<p><del>lange und langsam</del> systematische Erhöhung der Laufzeit</p> <p><del>„in sich hineinhorchen“</del></p> <p>Freude über vollbrachte Leistung empfinden → SU, Kl. 4, LB 2</p> <p>erfordert Anstrengungsbereitschaft, stärkt das Herz, erhält schlank ⇒ <del>Gesundheitserziehung</del> ⇒ <del>Werteorientierung</del></p>
<p>Anwenden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur</p> <p>vielfältig gehen, laufen, springen und werfen</p>	<p><del>Klassenfahrten, Wanderungen</del></p> <p><del>Orientierungsläufe</del>, Spiele auf dem Pausenhof <del>Orientierungsläufe, Walken und Geocaching</del> → LB Wintersport → <del>LBW Bewegung in der Natur</del> ⇒ <del>Umweltbewusstsein</del> ⇒ <del>Bildung für nachhaltige Entwicklung</del></p>

**Vorbemerkungen**

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

**Klassenstufen 1/2**

<p>Verbessern und Üben von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettläufe</li> <li>- Staffeln</li> <li>- Platzsuchspiele</li> <li>- Haschespiele</li> </ul>	<p>möglichst Spiele ohne Ausscheiden Rund-, Umkehr-, lustige Staffeln freie Aufstellung, feste Ordnung Einzel- und Mannschaftsfangspiele → LB Leichtathletische Übungen ⇒ <b>Sozialkompetenz</b></p>
<p>Üben elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Tragen, Kreisen, Rollen, Treiben, Stoßen, Werfen</li> <li>- Ballgewöhnungsübungen im Stand und in der Bewegung</li> <li>- Grundformen des Werfens, Treffens und Fangens</li> <li>- einfache Spielformen</li> </ul>	<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"> <li>- Bewegungssicherheit gewinnen</li> <li>- fähigkeitsorientierte Spielformen erproben</li> <li>- <del>miteinander und gegeneinander spielen</del></li> <li>- <b>Möglichkeiten der Gruppenbildung</b></li> <li>- Spannung und Dramatik erleben</li> <li>- <del>Regeln kennen und einhalten</del></li> <li>- <del>selbst gesetzte Regeln aushandeln</del></li> </ul>	<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  <del>fair mit- und gegeneinander spielen</del>  heterogene Gruppenbildung Auswahl- oder Zufallsprinzip  <b>fair mit- und gegeneinander spielen</b> ⇒ <b>Sozialkompetenz</b> ⇒ <b>Werteorientierung</b></p>



<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft und Ausdauer schulen</li> </ul>	<p>vermehrter Krafteinsatz, höheres Tempo, längere Spielzeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ LB Leichtathletische Übungen</li> <li>→ LB Turnerische Übungen</li> <li>⇒ <del>Gesundheit</del> <b>Gesundheitserziehung</b></li> </ul>
<p>Anwenden von Freizeitspielen in der Kleingruppe</p> <p>Spiele und Spielformen <del>„vor der Haustür“ und für die Pause</del> für Freizeit und Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>Regeln verstehen und verändern können</del></li> <li>- <del>sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen</del></li> </ul>	<p>Ballprobe, allgemeine Ballschule, <b>kleine Spiele mit dem Ball, Federball, Floorball, Tischtennis, Ball über die Leine, Haschespiele, Versteckspiele</b></p> <p>Schulhofspiele anregen</p> <p><b>Aushandeln und reflektieren selbstgesetzter Regeln</b></p> <p><b>Spielregeln verstehen, nutzen und verändern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>LBW 2 Mini-Sportspiele</b></li> <li>→ <b>KU, Kl. 1/2, LB 3</b></li> <li>→ <b>EN, Kl. 3/4, LB My hobbies</b></li> <li>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></li> <li>⇒ <b>Sozialkompetenz</b></li> <li>→ <b>KU, LB 3</b></li> </ul>

### Klassenstufen 3/4

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <del>Regeln</del> Spielregeln erklären, einhalten und <del>verändern können</del> verändern können</li> <li>- Aushandeln und reflektieren selbstgesetzter Regeln</li> <li>- <del>Erfahrungen mit Sieg und Niederlage sammeln</del> sowie <del>Dramatik erleben</del></li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ RE/k, Kl. 4, LB 1</li> <li>⇒ Kommunikationsfähigkeit</li> <li>⇒ Sozialkompetenz</li> </ul>
<p>Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich durch Spiel körperlich und geistig be- und entlasten</li> <li>- Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit schulen</li> </ul>	<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 <del>usw.</del></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ LB Leichtathletische Übungen</li> <li>→ LB Turnerische Übungen</li> <li>⇒ Gesundheitserziehung</li> </ul>
<p>Erkunden und Üben von <del>einfachen</del> Freizeitsportarten</p> <p>sportartbezogene Bewegungserfahrungen sammeln</p> <p><del>sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen</del></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> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</li> </ul> <p>mit Partner, in der Gruppe</p> <p>Tischtennis, Federball, Tennis, Wandtennis</p> <p>Floorball, Frisbee</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ EN, Kl. 3, LB My hobbies</li> <li>→ EN, Kl. 4, LB My hobbies</li> <li>⇒ Sozialkompetenz</li> </ul>

### Vorbemerkungen

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

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

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

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

### Klassenstufen 1/2

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elementare motorische Fertigkeiten an unbekanntem Geräten</li> <li>- Bewegungserfahrungen sammeln Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/ <del>Stützen</del> <del>Stützel</del>, Rutschen, Drehen und Rollen</li> <li>- <del>Überwinden von Hindernissen</del></li> <li>- Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> <li>- gemeinsam den <del>sicheren</del> Geräteauf- und abbau erlernen</li> </ul>	<p>Vielfalt von Körperübungen nutzen <del>Probleme lösen lassen</del>: Lösungsmöglichkeiten beim Überwinden von Hindernissen finden lassen, sich etwas zutrauen, dabei Risiken abwägen Turnlandschaften, Abenteuerturnen</p> <p>vor-, rück-, seitwärts oder bäuchlings, schnell oder langsam konkrete Arbeitsanweisungen durch den Lehrer Stationskarten, Geräteaufbauplan ⇒ <del>Sozialkompetenz</del></p>
<p>Erkunden und Üben des vielfältigen Rollens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wälzen, Rollen bergab und bergauf, Rollen mit Bällen, lustige Rollen</li> <li>- Rolle vorwärts/rückwärts</li> <li>- <del>zwei schnelle Rollen vorwärts</del></li> <li>- sich gegenseitig helfen und korrigieren</li> </ul>	<p>methodische Reihe anwenden <del>Anschauungstafeln nutzen</del> 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 ⇒ <del>Werteorientierung</del> ⇒ <del>Sozialkompetenz</del></p>

<p>Erkunden und Üben von einfachen Turn- elementen in ungewöhnlichen Körperlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrungen in ungewöhnlichen Körperlagen sammeln <span style="color: green;">Körperlagen mit dem Kopf nach unten</span></li> <li>- sich helfen lassen, anderen helfen</li> </ul>	<p>unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren, Kasten, Sprossenwand Kniehang, Hocksturzhang oder Hüfthang Griffarten aneignen <span style="color: green;">Angst abbauen</span> ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Üben des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufsprünge</li> <li>- Drehsprunghocke</li> <li>- Niedersprünge</li> </ul>	<p>Nutzen verschiedener Unterlagen wie Sprung- brett oder Minitramp Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf Sprünge von Erhöhungen Aufknien, Aufhocken am Kasten <span style="color: green;">oder Beck</span> 0,70 m – 0,90 m mit Bewegungsaufgaben wie gehockten oder gegrätschten Beinen Angst <span style="color: green;">überwinden-abbauen</span></p>
<p>Üben von Formen des Miteinanderturnens</p> <p>Erfahrungen beim Miteinanderturnen sam- meln <span style="color: green;">Übungen am Ort und in der Bewegung</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <span style="color: green;">eigene Ideen einbringen, Bewegungen einem Partner anpassen</span></li> </ul>	<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"> <li>- Erfahrungen beim Halten des Körpers im Gleichgewicht sammeln             <ul style="list-style-type: none"> <li>· vielfältige Balancierübungen auf unter- schiedlichen Geräten</li> </ul> </li> <li>· Gegenstände balancieren und jonglieren</li> </ul>	<p>mit verschränkten Armen, Arme in Seit-, Hoch- oder Tiefhalte variiertes Üben auf stabilen und labilen Unter- stützungsflächen <span style="color: green;">wie Bank, Balken oder "Wackelsteg"</span> Rollbrett, Wippe, <span style="color: green;">Balancierhalbkugeln</span> <span style="color: green;">Übungen am Ort und in der Bewegung</span> <span style="color: green;">Freizeitsportgeräte zum Balancieren</span> <span style="color: green;">Slackline, Rollschuhe, Roller, Inlineskater, Einrad, Stelzen</span> <span style="color: green;">eigene Ideen einbringen, Bewegungen an die des Partners anpassen</span> kooperatives Üben Tücher, Bälle, <span style="color: green;">Diabolo, Ringe</span> ⇒ Sozialkompetenz</p>

<p>Verbessern der Kraftfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen</li> <li>- Zieh- und Schiebekämpfe</li> <li>- Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln</li></ul> <p>Spannungs- und Entspannungsübungen</p>	<p>Klettern, mit Kletterschluss Klimmziehen im Schrägliegehang verkürzter Liegestütz, Rumpfaufrichten mit ange- stellten Beinen Stationsbetrieb in Kleingruppen auf individuellen Leistungszuwachs orientieren Tauziehen, Kampf um den Ball</p> <p>Spannungs- und Entspannungsübungen Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten → LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitsförderungserziehung ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Üben von Formen des Miteinanderturnens und -spielens im Freien</p> <p>Gleichgewichtsübungen mit Freizeitgeräten</p>	<p>Schüler bringen Freizeitgeräte mit: Roller, Rollschuh, Stelzen, Pedale</p>

**Klassenstufen 3/4**

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>- wesentliche Technikmerkmale und Sicherheitsbestimmungen anwenden</li>   <li>- sich gegenseitig helfen, korrigieren und schonend mit der <b>eigenen</b> Gesundheit <b>und der Gesundheit</b> anderer umgehen</li> </ul>	<p><del>Schaubilder, Demonstrationsmaterialien bereitstellen,</del>  Beschreiben von Bewegungsabläufen  <b>Videoclips, Turnwettkämpfe beobachten</b>  <b>digitale Medien einsetzen</b></p> <p>Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler  ⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b>  ⇒ <b>Sozialkompetenz</b></p>
<p>Beherrschen des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprungübungen vom Sprungbrett oder Minitramp</li>   <li>- Sprunggrätsche</li>   <li>- Aufhocken</li> </ul>	<p>methodische Reihe anwenden</p> <p>Kasten oder Bock 0,80 m – 1,00 m  Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler</p> <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"> <li>- miteinander turnen mit mindestens einem Verbindungselement</li>   <li>- Ideen, Wünsche und Meinungen mit denen eines oder mehrerer Partner in Einklang bringen</li> </ul>	<p>Freude bei der gemeinsamen Aufgabenbewältigung erleben</p> <p>Sprungseil, Seilstern, Schwungtuch, Zauberseil oder Tau  Einsatz von Bewegungsmusik</p> <p><b>Pyramidenbau, Synchron-, Partner- und Gruppenturnen mit und ohne Musik</b>  ⇒ <b>Sozialkompetenz</b></p>
<p>Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>vielfältige Gleichgewichtsübungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad auf unterschiedlichen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Kniewaage und Standwaage am Boden und auf Geräten</b></li>   <li>· <b>Übungsverbindungen</b></li> </ul>	<p><del>Bank, Balken, Wackelsteg</del>  <b>Kniewaage und Standwaage</b>  <b>Übungen und Übungsverbindungen auf Geräten wie Bank, Balken, Wackelsteg</b>  Üben unter Zeitdruck, Wettbewerb  Bewegungsrichtung und -tempo verändern</p> <p><del>Veränderung der Fläche:</del>  <b>Neigung, Erhöhung, Verkleinerung</b>  → <b>SU, Kl. 3, LBW 4</b></p>
<p>Verbessern der Krafftfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen</li>   <li>- in spielerisch-kämpferischen Wettbewerben <del>sich selbst und den Partner wahrnehmen</del>  <b>Toleranz und Akzeptanz entwickeln</b></li> </ul>	<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</p> <p>Rangeln und <b>Raufen</b>, Ringespiele  Rückenringen, Mattenverdrängen</p>

<p>- Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung weiterentwickeln <b>Stretchingübungen</b></p>	<p><b>Stretchingübungen</b>                  → <b>LBW 3 Kleine Rückenschule</b>                  ⇒ <b>Gesundheit</b>                  ⇒ <b>Gesundheitserziehung</b>                  ⇒ <b>Sozialkompetenz</b>                  ⇒ <b>Werteorientierung</b></p>
<p>Anwenden von Formen des Miteinanderturnens und Spielens im Freien <b>in der Freizeit</b></p> <p>- Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit unterschiedlichen Freizeitsportgeräten</p> <p>- <b>umweltbewusstes Verhalten auf Sport- und Spielplätzen</b></p>	<p><del>unterschiedliche Freizeitgerät:</del>  <b>unterschiedliche Freizeit- und Trendsportgeräte wie Rollbrett, Fahrrad, Rollschuh, Inlineskater, Schlittschuh, Slackline, Einrad, Waveboard, Skateboard, Stelzen, Pedalo</b>  <b>Einhalten der Sicherheitsbestimmungen</b>  <b>umweltbewusstes Verhalten auf Sport- und Spielplätzen</b>                  (VwV des SMK zum Schulsport vom 10. Dezember 2014)                  ⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b>                  ⇒ <b>Sozialkompetenz</b>  <del>Wanderungen, Klassenfahrten und Projekttag nutzen</del></p>



## Vorbemerkungen

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

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

Miteinander zu tanzen, etwas gemeinsam zu gestalten hilft, wichtige soziale Erfahrungen zu sammeln. 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"> <li>- vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten sammeln</li> <li>- Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien kennen lernen</li> <li>- erste gymnastische Fertigkeiten <b>besonders mit dem Ball mit einem Handgerät</b> erlernen <b>Rollen, Pellen, Werfen, Fangen und Balancieren von Geräten</b></li> </ul>	<p>offene Situationen schaffen Ball, Seil, Reifen, <b>Keule, Medizinball</b>, Tücher, Luftballon, Zeitungen, <b>Band</b></p> <p>Orientierung im Raum, Lagebeziehungen, Bewegungseigenschaften → <b>LBW 1 Bewegung in der Natur</b></p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ⇒ <b>ästhetisches Empfinden</b> ⇒ <b>Sozialkompetenz</b></p>
<p>Verbessern der Rhythmusfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>einfache Rhythmen akustisch und motorisch wiedergeben</b> <b>Klatschen, Stampfen, Patschen oder Schnipsen</b></li> <li>- <b>Musikrhythmen motorisch wiedergeben</b> <b>Laufen und Springen um und über Hindernisse</b></li> </ul> <p>unterschiedliche Schrittararten nach vorgegebenen oder eigenen Rhythmen <b>gestalten erlernen</b></p> <p><b>Geh-, Lauf- und Sprungschritte</b></p>	<p>Rhythmusschulung Klatschen, Stampfen, Patschen oder Schnipsen Einsatz von Bewegungsmusik</p> <p><b>Einsatz von Bewegungsmusik</b> → <b>MU, Kl. 1/2, LB 4</b> → <b>LB Leichtathletische Übungen</b></p> <p><b>Geh-, Lauf- und Sprungschritte</b> Einsatz von Schwungtuch Metronom <b>Stampf-, Ballen- und Nachstellschritte sowie Nachstellsprungschritte seitwärts</b></p>

<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improvisieren nach Bewegungsliedern und -geschichten</li> <li>- einfache Grundschrirte üben</li> <li>- Tanzlieder (nach-)gestalten</li>   <li>- Bewegungen einem Partner/einer Gruppe anpassen</li> </ul>	<p>in kleinen Gruppen arbeiten Nachahmen von Tieren, Berufen, Fahrzeugen, Fabelwesen, Puppen, Sportlern oder Robotern</p> <p>gehen, laufen, kicken, tippen, Ausfallschritt traditionelle und moderne Kindertanzlieder verschiedener Regionen Kulturen und Länder Robotertanz, 1-2-3 im Sauseschritt, Siebensprung</p> <p>→ MU, Kl. 1/2, LB 3 → ETH, Kl. 1/2, LB 3</p> <p>⇒ Sozialkompetenz ⇒ ästhetisches Empfinden</p>
<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele und Übungen zur Schulung der Sinne <ul style="list-style-type: none"> <li>· optisch, akustisch, taktil</li> <li>· kinästhetisch</li> </ul> </li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielformen</li>   <li>- Beweglichkeitsübungen mit und ohne Gerät</li> <li>- Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen und Sitzen</li>   <li>Spannungs- und Entspannungsübungen sowie Funktionsgymnastik</li> </ul>	<p><del>Geh- und Laufspiele ohne Handgeräte</del> <del>kleine Spiele mit Bohnensäckchen, Handtüchern, Teppichfliesen oder Seil</del> <del>kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe</del></p> <p>→ LB Turnerische Übungen</p> <p><del>Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten</del></p> <p>→ SU, LB 2 ⇒ Gesundheit</p> <p>Spiegelturnen, Fußgymnastik, Life Kinetik Übungen und Spielformen mit Rollbrett, Pezziball, Handtuch, Teppichfliesen, Seil, gefüllte Säckchen Fantasiereisen und weitere Entspannungsmöglichkeiten</p> <p>→ LB 3 Turnerische Übungen → LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung</p>

## Klassenstufen 3/4

<p>Gestalten von <del>Übungen</del> Bewegungsaufgaben mit und ohne Handgeräten <del>Materialien und Handgeräten</del></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten</li> <li>- Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien</li> <li>- <del>erste</del> gymnastische Fertigkeiten erlernen und <del>üben</del>, besonders mit dem Seil <del>Schwünge, Kreisdurchschläge mit Laufsritten und Schlussprüngen</del></li> <li>- Bewegungen mit einem Partner koordinieren</li> </ul>	<p>Differenzieren und Individualisieren: Wahlmöglichkeiten anbieten <del>Improvisieren und Gestalten</del> → LB Spiele und Spielformen</p> <p>Bänder, Keulen, Ball, Stab, <del>Medizinball</del>, Zeitung, Luftballons, Tücher, <del>Hüte, Schirme</del></p> <p>methodische Reihe anwenden selbstständiges und variiertes Üben mit verschiedenen Seilen vom einfachen Seilspringen zum „Rope-Skipping“ <del>Schwünge, Kreisdurchschläge mit Laufsritten und Schlussprüngen</del> Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Verbessern der Rhythmufähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gymnastische Übungen nach rhythmischen Vorgaben ausführen</li> <li>- Grundsritte der Aerobic <del>üben und anwenden</del></li> </ul>	<p>Rhythmusschulung</p> <p>Einsatz <del>von</del> moderner Musik zur Erwärmung in allen LB nutzen Partner- oder Gruppenübungen Beobachtungsaufgaben stellen</p> <p>die mitreißende Wirkung von Rhythmen erleben <del>March, Step Touch, Double Step Touch, Knee Lift, Lunge, V-Step, Grapevine</del> <del>Elemente moderner Tanzkonzepte wie Zumba, Jazz Dance einbinden</del> → <del>LB Leichtathletische Übungen: Ausdauer-schulung</del></p>
<p>Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improvisieren und Gestalten mit Alltagsmaterialien</li> </ul>	<p>Wahlmöglichkeiten anbieten</p> <p>Verwenden von Hüten, Schirmen, Tüchern, Zeitungen und anderen Materialien</p> <p>→ MU, Kl. 3/4, LB 3 → KU, Kl. 4, LB 3</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tänze gemeinsam (nach-) gestalten             <ul style="list-style-type: none"> <li>· einfache Tanzformen nach moderner Musik</li> <li>· Ideen einbringen und sich mit eine Partner/einer Gruppe auf Gestaltungslösungen einigen</li> <li>· Tänze anderer Kulturen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Partner- oder Gruppenarbeit</p> <p><del>optische und akustische Wahrnehmungsfähigkeit erweitern</del></p> <p>Kreativität, Kooperation</p> <p><del>Sirtaki, Cowboytanz, Polonaise, sorbische Tänze</del></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</p> <p>→ EN, Kl. 3, LB My hobbies</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p> <p>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p>
<p>Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit Gefühl für Raum, Zeit und Krafteinsatz schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spiele zur Orientierung</li> <li>· Spiele zum genauen Beobachten und schnellen Handeln</li> <li>· <del>Laufen und Springen über verschiedene Raumwege</del></li> </ul>	<p>Thematisieren der Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Diagonale, Zickzack, geometrische Figuren, Richtungsänderung: vorwärts, rückwärts, seitwärts</p> <p>→ LB Spiele und Spielformen</p> <p>→ MA, Kl. 3, LB 1</p> <p>→ MA, Kl. 4, LB 1</p> <p><del>Tempowechsel, schnell-langsam oder laut-leise</del></p> <p>→ <del>LB Leichtathletische Übungen</del></p>
<p>Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werte und Wirkungen einer zweckmäßigen Körperhaltung kennen lernen</li> <li>- <del>Spannungs- und Entspannungsübungen</del></li> <li>- <del>einfache Übungen zur Kräftigung und Dehnung</del></li> <li>- <del>Spiele zur Haltungsschulung mit und ohne Handgerät</del></li> <li>- <del>einfache funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung</del></li> <li>- <del>Entspannungsübungen</del></li> </ul>	<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</p> <p>⇒ Gesundheitserziehung</p> <p><del>funktionelle Kräftigung und Dehnung als Einheit betrachten</del></p> <p><del>“Eine Reise durch unseren Körper“</del></p> <p>⇒ <del>Gesundheit</del></p>

### Vorbemerkungen

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

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

Da die Schüler mit sehr unterschiedlichem Können in den Schwimmunterricht kommen, ist eine differenzierte Planung und Organisation des Unterrichts, 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 Schwimmunterricht wird in Klassenstufe 2 durchgeführt.~~ 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"> <li>schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln             <ul style="list-style-type: none"> <li>· grundlegende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser</li> <li>· Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser</li> <li>· Atmen bewusst und rhythmisch</li> </ul> </li> <li>· Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen</li> <li>· Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage</li> <li>· Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser durch Einsatz der Extremitäten in Brust- und Rückenlage</li> </ul>	<p><del>Lernreihen nutzen</del> methodische Reihen nutzen          Aufnahme von Bewegungen auch in Zeitlupe          ⇒ Medienbildung          Anschauungstafeln          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"> <li>- Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung</li> <li>- Start, Wende</li> <li>- Tief- und Streckentauchen erlernen</li> </ul>	<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"> <li>- Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung</li> <li>- sich gegenseitig helfen und korrigieren</li> <li>- Schwimmen mit Flossen einführen</li> </ul>	<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"> <li>- vielfältige Spielformen</li> <li>- <del>volkstümliche</del> Sprünge</li> <li>- Varianten des Koordinationsschwimmens</li> <li>- Elemente der Wasserrettung</li> </ul>	<p>Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige sportliche Freizeitaktivität erleben</p> <p>lustige und sportliche Staffelformen Hasche-, Platzwechsel-, Tauch- und Gewandtheitsspiele; Ballspiele nach einfachen Regeln</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Geräte: Bälle, Reifen</p> <p><del>Fuß-, Kopf-, Paar- und Gruppensprünge</del> <del>Fuß-, Kopf- und Paarsprünge</del> <del>Variationen durch die Schüler</del></p> <p>Absprungstelle variieren (nicht höher als 3 m)</p> <p>Rückengleichschlag, <del>Indianerkraul</del></p> <p>Schwimmen mit Partner und in Gruppe</p> <p>Transportschwimmen</p>

## Vorbemerkungen

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 zu berücksichtigen 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"> <li>- Gewöhnungsübungen</li> <li>- kleine Spiele, Spielformen</li> </ul>	<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"> <li>- Gehen, Laufen, Gleiten</li> <li>- Diagonalschritt</li> <li>- Doppelstockschub</li> </ul>	<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"> <li>- Laufrhythmus erleben</li> <li>- abwechslungsreich Ausdauer entwickeln</li> </ul>	<p>Üben an Stationen; mit Partner, in der Gruppe vielfältige Spiel- und Wettbewerbsformen Skiwanderungen Orientierungsläufe → 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"> <li>- Aufstiegsarten: Steige-, Treppen- und Grätenschritte</li> </ul>	<p>Üben in Leistungsgruppen unterschiedliches Skimaterial verwenden Langlaufski, Alpinski, Kurzski Steige-, Treppen- und Grätenschritte Treten des Überhanges</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleit- und Abfahrtsübungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schussfahrt mit Bewegungsaufgaben</li> <li>· Spurwechsel</li> <li>· Überfahren von Geländeformen</li> </ul> </li> <li>- Gleit- und Bremsgefühl             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bogentreten bergwärts und über die Falllinie</li> <li>· Pflugdrehen oder Pflugschwingen</li> <li>· paralleles Grundschwingen, Kurvenfahren</li> <li>· Grundfunktionen Drehen, Kanten und Belasten</li> </ul> </li> <li>- Lift fahren</li> <li>- sich gegenseitig helfen und korrigieren</li> </ul>	<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><del>Beobachtung der Bewegungsausführung bei Mitschülern</del> Analysieren und Reflektieren mit Hilfe digitaler Medien</p> <p>Videoclips, digitale Filmaufnahmen</p> <p>⇒ Sozialkompetenz</p>
<p>Kennen von <b>Regeln und Ritualen wichtigen Verhaltensweisen</b> im Winter</p> <p>Auswirkungen individueller und kollektiver sportlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt und nachfolgende Generationen kennen lernen</p>	<p>Belehrung zum <b>fachlich richtigen und umweltbewussten</b> 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</p> <p>→ SU, Kl. 1/2, LB 3</p> <p>⇒ <b>Gesundheitserziehung</b></p> <p>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p>
<p>Anwenden abwechslungsreicher Bewegungen im Winter</p> <p>vielfältige Sport- und Spielformen</p>	<p>Schüler in die Vorbereitung einbeziehen</p> <p>kleine Skiwanderungen und Geländespiele</p> <p>kleine Spiele und Spielformen im Schnee und auf Eis</p> <p>Konstruktionsspiele: Schneemann, Schneehütte</p> <p>⇒ <b>Kommunikationsfähigkeit</b></p>



## Vorbemerkungen

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.

~~Orientierungsläufe richten sich auf die Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und der Laufausdauer. In der Grundschule liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Orientierungsfähigkeit. Dabei eignen sich besonders Orientierungsläufe zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und Laufausdauer. Sie bieten abwechslungsreiche Varianten zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten für das ausdauernde Laufen im Freien, aber auch in der Halle oder im Schulgelände dar.~~ Sie fordern von den Schülern überwiegend **Kommunikationsfähigkeit** und selbstständiges Arbeiten in der Gruppe und tragen so zur Entwicklung von **Entscheidungsfreudigkeit** und **Verantwortungsbewusstsein** **Sozialkompetenz** bei. An den Orientierungspunkten liegen für die Schüler kleine Aufgaben bereit, deren Lösungen in die Ergebnisauswertung mit einfließen. Der Lauf nach Karte und Kompass ~~oder moderner digitaler Orientierungssysteme~~ sollte nur bei sicheren Kenntnissen ~~aus dem Sachunterricht~~ 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"> <li>- räumliche Orientierung</li> <li>- Lagebeziehungen im Raum und im Gelände</li> <li>- auffällige Objekte und Gegebenheiten</li> </ul>	Vorder-, Mittel- und Hintergrund rechts, links → MA, Kl. 1/2, LB 1 → MA, Kl. 3/4, LB 1 → <del>MA, Kl. 4, LB 1</del>
Anwenden von Orientierungshilfen in der Halle und im Freien <ul style="list-style-type: none"> <li>- Symbole für Sportgeräte in der Halle</li> <li>- Symbole in den Lageskizzen der Schulumgebung</li> <li>- Arbeit mit Ansichtsskizzen</li> <li>- <del>sich mit der Gruppe absprechen</del></li> </ul>	<del>in der Gruppe Lösungsstrategien entwickeln</del> feste Symbole <del>von Bank, Niedersprungmatte u. a.</del> verwenden  Vergleichen der Abbildung mit den Objekten in der Wirklichkeit → SU, Kl. 3, LB 5  <del>Probleme gemeinsam lösen</del> <del>Aufgabenstellungen an den Orientierungspunkten fachübergreifend auswählen</del> ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

**Vorbemerkungen**

Sportspiele haben in der Grundschule besondere Bedeutung. Unter Beibehaltung einfachster Regeln ist es möglich, dass sich die **Kinder Schüler** rasch einer **komplexen 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 **Kindern Schülern** müssen auch größere motorische Freizügigkeiten eingeräumt werden. Sportspiele können als Einzel-, Paar- und Mannschaftsspiel durchgeführt werden.

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

## Vorbemerkungen

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 Wichtig bei der Arbeit mit Schülern ist es~~, sich die Denkweise, das Vorstellungsvermögen und den sensomotorischen Entwicklungsstand der Schüler vor Augen zu halten.

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

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

**Vorbemerkungen**

Die ~~Schüler Mädchen und Jungen~~ im Grundschulalter sind für die Vielfalt des Sports, und die der Olympischen Spiele und Paralympischen Wettkämpfe sehr begeisterungsfähig. Gerade der olympische Gedanke besitzt wichtige erzieherische Aspekte wie das Einhalten von Regeln, Fairness, ~~gegenseitige Achtung~~ 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 <del>den Sinn und</del> die Bedeutung der olympischen Idee sowie der Olympischen Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- antike Olympische Spiele</li>   <li>- Olympische Spiele der Neuzeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Olympische Sommer- und Winterspiele</li> <li>· Paralympics</li> <li>· Olympia im Wandel der Zeit</li> <li>· olympische Symbole und Zeichen</li> </ul> </li>   <li>- Friedensgedanke und Völkerverständigung</li> </ul>	<p><del>Einsatz von Videos, Internet, Internetrecherche, Präsentation von Informationen, Einsatz digitaler Medien oder traditioneller Lernplakate</del></p> <p>Gründung der Olympischen Spiele, historische Stätten in Griechenland, z. B. Olympia Wettbewerbe dieser Zeit, Ehrung der Sieger</p> <p>Begründer: Baron Pierre de Coubertin Zeit, Austragungsorte, Sportarten, Teilnehmer 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>⇒ <b>Kommunikationsfähigkeit</b></p> <p>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></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><del>Einzel-, Gruppen- oder Mannschaftsbildung</del></p> <p>Teambildung</p> <p>⇒ <b>Werteorientierung</b></p>

## Vorbemerkungen

Koordinative Fähigkeiten bilden eine wichtige Leistungsvoraussetzung für das Aneignen und Erlernen motorischer Fertigkeiten. ~~Die günstigste Phase liegt im Alter zwischen 7 und 12 Jahren.~~ 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 ~~u. a.~~ die Laufkoordination am Anfang durch vielfältige Formen des Laufens (~~Laufexperimente, Lauf-ABC ...~~). 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, ~~regem~~ **unterstützen** das **soziale** Lernen in offenen Situationen ~~an.~~

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