



Lehrplan

der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen

Sport

2005/2010/2019

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen treten am 1. August 2019 in Kraft.

Impressum

Die Lehrpläne traten 2005 in Kraft und wurden durch Lehrerinnen und Lehrer der Schulen mit dem Förderschwerpunkt Lernen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung - Comenius-Institut - erstellt.

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne von Lehrerinnen und Lehrern der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen erfolgte nach Abschluss der Phase der begleitenden Lehrpläneinführung 2010 sowie 2019 in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut bzw. dem

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

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
www.sachsen-macht-schule.de

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

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen	VII
Fächerverbindender Unterricht	XII
Lernen lernen	XIII
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	7
Klassenstufen 1/2	8
Klassenstufen 3/4	15
Klassenstufen 5/6	23
Klassenstufen 7 – 9	27

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur	Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen, Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz. 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.									
Lernbereiche, Zeitrichtwerte	In jeder Klassenstufe sind in der Regel Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. Zusätzlich kann in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden. 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. Werden im Lehrplan die speziellen fachlichen Ziele und Lernbereiche für mehrere Klassenstufen gemeinsam ausgewiesen, entscheidet der Lehrer unter Berücksichtigung der individuellen Lernvoraussetzungen der Schüler sowie der schulischen und regionalen Besonderheiten in Abstimmung mit der Fach- und Klassenkonferenz über die Zuordnung der Lernziele und -inhalte zu den einzelnen Klassenstufen.									
tabellarische Darstellung der Lernbereiche	Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise. <table><tr><th>Bezeichnung des Lernbereiches</th><th>Zeitrichtwert</th></tr><tr><td>Lernziele und Lerninhalte</td><td>Bemerkungen</td></tr></table>		Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert	Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen				
Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert									
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen									
Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte	Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung. 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.									
Bemerkungen	Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und 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 Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen.									
Verweisdarstellungen	Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht: <table><tr><td>→ LB 2</td><td>Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe</td></tr><tr><td>→ Kl. 5/6, LB 2</td><td>Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe</td></tr><tr><td>→ MU, Kl. 5/6, LB 2</td><td>Verweis auf Klassenstufe und Lernbereich eines anderen Faches</td></tr><tr><td>⇒ Sozialkompetenz</td><td>Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen (s. Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen)</td></tr></table>		→ LB 2	Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe	→ Kl. 5/6, LB 2	Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe	→ MU, Kl. 5/6, LB 2	Verweis auf Klassenstufe und Lernbereich eines anderen Faches	⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen (s. Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen)
→ LB 2	Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe									
→ Kl. 5/6, LB 2	Verweis auf einen Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe									
→ MU, Kl. 5/6, LB 2	Verweis auf Klassenstufe und Lernbereich eines anderen Faches									
⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen (s. Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen)									

Beschreibung der Lernziele**Begriffe**

Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als **grundlegende Orientierung**, ohne tiefere Reflexion

Einblick gewinnen

über **Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern **aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext** verfügen

Kennen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden **in vergleichbaren Kontexten** verwenden

Übertragen

Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen

Beherrschen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer **in unbekannten Kontexten** verwenden

Anwenden

begründete Sach- und/oder Werturteile entwickeln und darstellen, **Sach- und/oder Wertvorstellungen** in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren

**Beurteilen/
Sich positionieren**

Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen **selbstständig planen, durchführen, kontrollieren** sowie **zu neuen Deutungen und Folgerungen** gelangen

**Gestalten/
Problemlösen**

In den Lehrplänen der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen werden folgende Abkürzungen verwendet:

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

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

Ziele und Aufgaben der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen

Die Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen als allgemeinbildende Förderschule vermittelt eine den Bedürfnissen ihrer Schüler angemessene Bildung und Erziehung. Sie befähigt die Schüler zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung und bereitet sie auf Arbeit und Beruf vor.

Bildungs- und Erziehungsauftrag

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

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

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

Schüler der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen können bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen in besonderen Klassen den Hauptschulabschluss erwerben.

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

Bildungs- und Erziehungsziele

Förderspezifische Ziele

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

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

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

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

[Wahrnehmungsförderung]

Der Förderung kognitiver Fähigkeiten kommt bei Schülern der Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen aufgrund ihrer spezifischen Bedürfnislagen eine besondere Bedeutung zu. Sie bezieht sich auf die Entwicklung von Vorstellungen, Denkopoperationen und Transferleistungen sowie der Gedächtnisleistungen. Eine zielgerichtete individuelle Förderung der Kognition ist insbesondere in folgenden Bereichen erforderlich: Analyse- und Synthesefähigkeit, induktives Denken, Problemlöseprozesse, Urteils- und Kritikfähigkeit. *[Förderung kognitiver Fähigkeiten]*

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

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

[Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens]

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

[Förderung motorischer Fähigkeiten]

Überfachliche Ziele

Die überfachlichen Ziele beschreiben 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 Mündigkeit junger Menschen und zur Stärkung der Zivilgesellschaft zu. Im Vordergrund stehen dabei die Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

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

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

[Wissenserwerb]

Die Schüler erwerben die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen.

[Kulturtechniken]

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

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

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

[realistisches Selbstkonzept]

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

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

[ästhetisches Empfinden]

Im Rahmen der informatischen Bildung lernen die Schüler verschiedene Informations- und Kommunikationssysteme, insbesondere Computer und mobile digitale Endgeräte, sicher, sachgerecht, situativ-zweckmäßig und verantwortungsbewusst zur Lösung von Aufgaben zu nutzen. Sie gewinnen Einblicke in deren Funktionsweisen. *[informatische Bildung]*

Die Schüler erwerben Kenntnisse zum sicheren, sachgerechten, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit vielfältigen Medien. Sie kennen die Vielfalt von traditionellen und digitalen Medienangeboten insbesondere zum selbstständigen Lernen. Sie lernen diese interessen- und funktionsabhängig auszuwählen und zu nutzen bzw. auch bewusst Alternativen zur Mediennutzung zu finden. Sie erkennen bei sich selbst und anderen, dass Medien und das eigene mediale Handeln Einfluss auf Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen ausüben. *[Medienbildung]*

Die Schüler entwickeln eigene Wertvorstellungen auf der Grundlage der freiheitlichen demokratischen Grundordnung, indem sie Werte im schulischen Alltag erleben, kritisch reflektieren und diskutieren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen der Toleranz, der Akzeptanz, der Anerkennung und der Wertschätzung im Umgang mit Vielfalt sowie Respekt vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. Sie entwickeln die Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

[Werteorientierung]

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]

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

[Sozialkompetenz]

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

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

Ganztagsangebote bieten vielfältige Möglichkeiten auf Kinder und Jugendliche und deren Interessen und Begabungen individuell einzugehen und diese zu fördern. Sie können zur Umsetzung von präventiven Maßnahmen genutzt werden sowie zum Abbau von Entwicklungsrückständen und zur Verringerung von Teilleistungsschwächen beitragen. Besonders die Gestaltung von unterrichtsergänzenden leistungsdifferenzierten Bildungsangeboten unter Berücksichtigung eines rhythmisierten Schultages unterstützt die Entwicklung des Einzelnen. Eigenverantwortlich legt die Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen auf der Grundlage des pädagogischen Konzeptes Förder- und Ganztagsangebote zur individuellen sonderpädagogischen Förderung fest.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ein förderliches Lernklima wird besonders dann geschaffen, wenn die Schulen mit dem Förderschwerpunkt Lernen zu Lebens-, Lern- und Handlungsräumen ausgestaltet werden. Über den Unterricht hinaus tragen dazu auch interessante und abwechslungsreiche Ganztagsangebote sowie die Entwicklung und Pflege schulischer Traditionen bei. Berufsbezogene Interessen und Fähigkeiten der Schüler können durch eine Kooperation mit Betrieben im Einzugsbereich der Schule gefördert werden.

Dabei erlangen Schülerpraktika, regelmäßige Praxistage im Rahmen des Arbeitslehreunterrichts u. Ä. eine zunehmende Bedeutung.

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

Fächerverbindender Unterricht

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

Das Thema wird unter Anwendung von Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Bezugspunkte für die Themenfindung sind Perspektiven und thematische Bereiche.

Perspektiven

Perspektiven beinhalten Grundfragen und Grundkonstanten des menschlichen Lebens:

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

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

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

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

Konzeption

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

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

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

Lernen lernen

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

Lernkompetenz

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

Strategien

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

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

Techniken

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

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

Ziel

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

Konzeption

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

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen Bildung

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

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

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

Durch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Sachverhalten fördert das Fach Sport das Interesse der Schüler an Politik und schafft bei ihnen ein 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.

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

allgemeine fachliche Ziele

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

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

Strukturierung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**sportspezifische
Untersetzung der Lern-
ziele**

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

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

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

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

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

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

- Belastbarkeit
- Bezugsnorm
- Komplexität der Aufgabenstellungen

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

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

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

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

Neben dem Sportunterricht trägt die Beteiligung an außerunterrichtlichen und außerschulischen Veranstaltungen und Wettkämpfen dazu bei, an der Schule ein sportliches Klima zu schaffen. Weiterhin schaffen Ganztagsangebote zur individuellen Förderung der Schüler eine Vielfalt von ergänzenden und vertiefenden Lern- und Erlebnismöglichkeiten, welche den Fähigkeiten, Interessen, Stärken und Begabungen jedes einzelnen Schülers gerecht werden.

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

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

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

Zeitrichtwerte

Klassenstufen 1/2

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

Klassenstufen 3/4

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

Klassenstufen 5/6

Lernbereich 1:	Spiele	50 Ustd.
Lernbereich 2:	Motorische Fähigkeiten	18 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnen	24 Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastik/Aerobic/Tanz	18 Ustd.
Lernbereich 5:	Leichtathletik	40 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlcharakter		
Wahlbereich 1:	Federball	
Wahlbereich 2:	Volleyball	
Wahlbereich 3:	Floorball	
Wahlbereich 4:	Fitness	

Klassenstufen 7 – 9

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

Klassenstufen 1/2

Ziele

Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

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

Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

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

Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

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

Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

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

Lernbereich 1: Jeder ist etwas Besonderes**15 Ustd.**

Entwickeln der Wahrnehmung	⇒ Wahrnehmungsförderung
- Sinneserfahrungen sammeln durch Übungen und Spiele	Spiele zur Schulung der Sinne → MU, Kl. 1/2, LB 1 → KU, Kl. 1/2, LB 2 → ETH, Kl. 1/2, LB 1
· optisch	Nachahmungslernen sich mit geschlossenen Augen bewegen, Spiegelbild, Spiegel putzen optische Signale: Symbole, Zahlen, Formen, Farben usw.
· akustisch	nach Geräuschen orientieren, unterschiedliche akustische Signale verwenden alle Ablaufübungen mit Pfiff
· taktil	Gegenstände ertasten und fühlen spielerische Massagen mit verschiedenen Materialien Hasche, Staffeln per Handschlag, „Steh! – Geh!“
· kinästhetisch	Anspannung und Entspannung der Muskulatur Ganzkörperspannung
· vestibulär	Zieh- und Schiebewettkämpfe, auf Gegenständen stehen, balancieren Differenzierung: Hilfestellung, Materialauswahl um die Körperlängsachse rollen
- Körpererfahrungen sammeln	→ MA, Kl. 1/2, LB 1 → WE, Kl. 1/2, LB 1 Orientierung am eigenen Körper: oben – unten, rechts – links, vorn – hinten ungewöhnliche Lage des Körpers empfinden und sich daran gewöhnen Körperschema
· an unterschiedlichen Orten	Wald, Spielplatz, Park
· mit Geräten und Materialien	Handgeräte erproben Schwungtuch Einsatz von Alltagsmaterialien
· mit Partner und Gruppe	Berührungsreize erfahren Nachahmungsspiele
Einblick gewinnen in hygienische und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen	Schutz und Pflege des Körpers → DE-HKS, Kl. 1/2, LB 4
Einblick gewinnen in Ordnungsformen	Linie, Reihe, Kreis

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

Üben vielfältiger Spielformen	Spielregeln
- Kleine Spiele	⇒ Sozialkompetenz
	➔ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 3
	⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens
· Laufspiele	Gruppenwettläufe, Pendel- und Umkehrstaffeln, Seitenwechsel
· Ballspiele	Bälle einsammeln, Wettwanderball, Abwurfspiele, Ball über und unter der Leine
	Differenzierung: unterschiedliche Bälle verwenden
· Kraft- und Gewandtheitsspiele	ringender Kreis, Zieh- und Schiebewettkämpfe, hüpfender Kreis, Möhrenziehen
	Übungen für die Seitigkeitssicherheit
· Nachahmungs- und Singspiele	Schattenlauf, Roboter, Eisenbahn, „Liebe Schwester tanz mit mir“, „Häschen in der Grube“
- Partnerübungen	
· in der Bewegung	Paarhaschen, Zieh- und Schiebewettkämpfe, Hüpfformen, Schubkarre, Paarläufe
· zur Dehnung und Kräftigung	Schiebewettkämpfe, Sitzringen, Rückenhakeln
· zur Entwicklung der Koordination	Linienkampf, Zweibeinhüpfen, Partnerpyramide
· mit Geräten und Hilfsmitteln	Stäbe, Seil, Reifen, Ball, Bank
- Fairness und Toleranz	einfache Regeln absprechen und einhalten, sich gegenseitig helfen und helfen lassen, mit Gefühlen umgehen lernen und Unterschiede akzeptieren
	➔ RE/e, Kl. 1/2, LB 1
	➔ RE/k, Kl. 1/2, LB 1
	⇒ Werteorientierung
	⇒ Sozialkompetenz

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

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen	
- rhythmische Bewegungsabläufe	➔ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 1
	➔ MA, Kl. 1/2, LB 1
	➔ MU, Kl. 1/2, LB 1
	➔ KU, Kl. 1/2, LB 3
Geräusche erzeugen, erkennen, unterscheiden und in Bewegung umsetzen	rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen, Stampfen und Klatschen in verschiedenen Formen
	Gehschritte, Laufschrte, Nachstellschritte
	Tanzformen: frei im Raum; einzeln und paarweise; Kreis, Gasse, Schlange
	Tanz, Gymnastik, Aerobic
	Einsatz digitaler Medien

- gymnastische Übungen ausgewählte körperformende, bewegungs- und haltungsschulende Übungen sowie Atemübungen	⇒ ästhetisches Empfinden durch Kontrasterfahrungen das Gefühl für eine zweckmäßige Körperhaltung entwickeln Übungen in Rückenlage, Bauchlage, im Sitzen, Stehen spezielle Fußübungen
- Entspannungsübungen	Atmen im Ruhezustand, bei unterschiedlichen Belastungen spielerische Massagen mit verschiedenen Materialien, Entspannungsgeschichten, Fantasie-reisen
Gestalten von Bewegungsabläufen Umsetzen der eigenen Bewegungsfantasie durch - gemeinsames und individuelles Improvisieren und Gestalten - Nachahmungs- und Darstellungsspiele	⇒ Förderung kognitiver Fähigkeiten Musik hören und in Bewegung umsetzen mimisches und gestisches Gestalten von Gefühlen → MU, Kl. 1/2, LB 2 Familie Meier, Feuer-Wasser-Sand u. a. Berufe, Tier- und Pflanzenwelt, Fahrzeuge und die Fantasiewelt nutzen

Lernbereich 4: Natur entdecken und erleben

15 Ustd.

Erkunden von Bewegungsräumen und -möglichkeiten in der Natur	→ ETH, Kl. 1/2, LB 4 → KU, Kl. 1/2, LB 2 ⇒ Wahrnehmungsförderung
- Bewegungsräume im Freien nutzen Bewegungen an und auf natürlichen Objekten sowie um diese herum erproben - Natur über Bewegung erleben	auf Baumstämmen balancieren, Bäche überspringen, mit Stöckchen werfen usw. Natur mit allen Sinnen erleben: rascheln, auf Geräusche hören, barfuß laufen im Laub Crossläufe Trimm-Dich-Pfade → DE-HKS, Kl. 1/2, LB 6 → RE/e, Kl. 1/2, LB 3 → RE/k, Kl. 1/2, LB 3 ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Lernbereich 5: Die Welt um mich herum

20 Ustd.

Erkunden von Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen und in der Freizeit	→ MA, Kl. 1/2, LB 1 ⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens
- Klassenzimmer - Schulgelände - Bewegungsräume außerhalb der Schule	verschiedene Pausenspiele Hüpf-, Fang- und Versteckspiele, Haschespiele, Gummitwist Spielplätze, Parkanlagen, Wald und Wiese als Erholungsort erleben ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Lernbereich 6: Motorische Fertigkeiten**35 Ustd.**

Einblick gewinnen in Lauf-, Sprung- und Wurf-übungen - Laufübungen zur Verbesserung von · Gewandtheit · Grundlagenausdauer · Schnelligkeit - Sprungübungen · Sprünge über Hindernisse · Mehrfachsprünge · Zielsprünge · Weitsprünge mit kurzem Anlauf - Wurf- und Fangübungen · unterschiedliche Wurfgegenstände verwenden · unterschiedliche Fang- und Wurfmöglichkeiten erproben · Zielwürfe auf ruhende und sich bewegend Ziele	Hindernisse überlaufen, umlaufen, überspringen, durch Hindernisse kriechen Dauermethode Laufen ohne völlig außer Atem zu kommen Laufspiele Ablaufübungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen nach akustischen und optischen Zeichen (nur kurze Laufstrecke) Seitenwechsel, Pendelstaffel, Nummernwetläufe, Platzsuchspiele, Haschespiele Linien der Hallenmarkierung, Tau, Rundtau über Geräte, über natürliche Hindernisse Sprünge von und auf unterschiedlichen Untergründen Differenzierung: unterschiedliche Höhen anbieten vielfältige Formen des einbeinigen Springens erproben Differenzierung: Hilfestellung durch Partner Sprungübungen mit dem Seil Sprünge in verschiedene Zonen, auf Symbole Entfernung allmählich steigern Zielraum nach und nach einengen einbeiniger kräftiger Absprung, Springen aus der Absprungzone (80 cm) Eigenschaften verschiedener Ballarten erkennen: Wasserball, Softball, Noppenball, Knüllpapierball, Japanball u. a. vielfältiges und spielerisches Werfen mit verschiedenen Gegenständen: Reifen, Naturmaterialien u. a. allgemeine Ballschule am Ort und in der Bewegung Spiel- und Übungsformen am Ort und in der Bewegung: Werfer und Läufer, Ball über/unter die Leine, Gasse oder Viereck mit Zentrum u. a. Wurfart variieren Würfe aus unterschiedlichen Ausgangslagen Würfe gegen die Wand als „Ballprobe“
---	--

Üben vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten an Geräten - Gewöhnungsübungen an Geräten - Balancierübungen - Hindernisbahnen überwinden	Steigen, Klettern, Schwingen, Hängen, Pendeln, Hangeln, Schaukeln Bodenmarkierung, Seil, Turnbank, Schwebekante unterschiedliche Fortbewegungsarten und Bewegungsformen, auch mit Belastung Hindernisse übersteigen Differenzierung: Wand als Haltehilfe, Hilfestellung, schülerorientierte Anforderungen Bezeichnung von Geräten sowie deren Funktion und Nutzung kennen lernen gemeinsames Erlernen des Geräteauf- und Geräteabbaus Sicherheitsbestimmungen beachten sich gegenseitig helfen und Hilfen annehmen ⇒ Sozialkompetenz
---	--

Wahlbereich 1: Schwimmen

Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser - Schwimmbecken erkunden - unterschiedliche Schwimmhilfen ausprobieren - Fortbewegungsarten ausprobieren	an der Überlaufrinne oder den Leinen entlang ziehen und dabei Länge und Tiefe erkunden Auftriebswirkungen erkennen: mit Schwimmbrett, -ärmel, -gurt, -nudel, -weste u. a. Laufen, Hüpfen, Springen vorwärts, seitwärts, rückwärts mit oder ohne Einsatz der Arme vielfältige Spielformen
---	--

Wahlbereich 2: Wintersport

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

Wahlbereich 3: Haltungsschulung

Anwenden vielfältiger haltungsschulender Übungen - Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik - Fußgymnastik - Entspannungsübungen	⇒ Wahrnehmungsförderung ➔ DE-HKS, Kl. 1/2, LB 4 Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung als Einzel- und Partnerübungen Einbeziehen von Geräten: Sitzball, Hüpfball, Igelball, Therapiekreisel, Rollbrett usw. vielfältige Übungsformen, die zum Greifen, Strecken, Beugen, Laufen, Hüpfen und Springen auffordern barfuß laufen, tanzen und Rad fahren verschiedene Massageformen Atemtechnik Entspannung mit Musik, Fantasiegeschichten ➔ MU, Kl. 1/2, LB 2
--	---

Wahlbereich 4: Freizeitspiele

Einblick gewinnen in verschiedene Möglichkeiten einer sinnvollen sportlichen Freizeitgestaltung	Roller fahren, Rollschuhlauf, Inlineskating, Seilspringen, Hüpfspiele, Gummitwist, Stelzenlauf, Spielen mit dem Ball Nutzung von Spielplätzen ➔ ETH, Kl. 1/2, LBW 3 ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
--	---

Klassenstufen 3/4

Ziele

Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

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

Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

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

Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

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

Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

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

Lernbereich 1: Jeder ist etwas Besonderes

10 Ustd.

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

Erkunden von Bewegungs- und Körpererfahrungen	
- Erleben des Körpers bei ungewohnten Bewegungen	Kniehang und Schwingen an Geräten, Rollen Differenzierung: schiefe Ebene nutzen Höhe entdecken, Drehungen
- Erfahren von Körperspannung und -entspannung	Atemübungen progressive Muskelentspannung Entspannungsgeschichten Spielformen nutzen → MU, Kl. 3/4, LB 2
- Erfahren der Wirkung von Körperkontakten	miteinander füßeln Zauberer „Hokus ...“
- Spüren von Unterschieden bei der Ausführung verschiedener Bewegungen	Kontrasterfahrungen sammeln Differenzierung: auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen balancieren, Hilfestellung → KU, Kl. 3/4, LB 3

Lernbereich 2: Einer braucht den anderen**20 Ustd.**

Festigen vielfältiger Spielformen	→ Kl. 1/2, LB 2 ⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens
- Kleine Spiele	
· allgemeine Ballschule am Ort	grundlegende Erfahrungen im Umgang mit dem Ball sammeln Schulung des Werfens, Fangens, Zielens und Prellens Übungen mit Ball und Schläger
· allgemeine Ballschule in Bewegung	Ballstaffeln, Jägerball, Zweifelderball, Brennball, Werfer – Läufer
- Partnerübungen	Regeln absprechen und einhalten einfache Regeln selbst aufstellen → ETH, Kl. 3/4, LB 2
- kollegiales und rücksichtsvolles Verhalten	Fairness, Akzeptanz, Toleranz und Ehrlichkeit Sieg und Niederlage erleben → RE/e, Kl. 3/4, LB 1 → RE/k, Kl. 3/4, LB 1
- Berührungsspiele	Zieh- und Schiebekämpfe ⇒ Sozialkompetenz

Lernbereich 3: Wünsche, Träume, Fantasie**14 Ustd.**

Verbessern vielfältiger Bewegungsformen zur Festigung elementarer motorischer Fähigkeiten - rhythmische Bewegungsabläufe · Erlernen von Geh-, Lauf- und Sprungschritten mit verschiedenen Armhaltungen · Sprünge mit Bewegungsaufgaben - körperformende, haltungsschulende und kräftigende Übungen · Beweglichkeitsübungen am, mit und ohne Gerät · spielerische Übungen mit und ohne Handgerät · gezielte Dehnübungen · Gymnastik nach Musik in Verbindung mit Kraftübungen · Entspannung Verbessern von Bewegungsabläufen - Improvisieren und Gestalten · mit Alltagsmaterialien · von Geschichten · mit Rhythmen und Musik - Rollenspiel und szenisches Gestalten	→ Kl. 1/2, LB 3 ⇒ ästhetisches Empfinden Stampf-, Ballen- und Nachstellschritte Schritthüpfen, Nachstellhüpfen, Schwebepopper Einsatz von Klanghilfsmitteln und Musik (Popgymnastik) Körperhaltung Schluss- und Strecksprünge Hocken, Grätschen, Drehen u. a. Geräte über- und unterwinden durch und um Geräte kriechen, sich schlängeln Handgeräte verwenden Geh- und Laufspiele Stretching (auch paarweise) Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen Atemtechnik beachten → MU, Kl. 3/4, LB 1 konzentrierte Entspannung, Tiefmuskelentspannung ⇒ Förderung kognitiver Fähigkeiten einzeln und gemeinsam → KU, Kl. 3/4, LB 3 Einsatz Orffscher Instrumente und selbst gebastelter Klanginstrumente → MU, Kl. 3/4, LB 1 Bewegungsfantasie und Kreativität fördern → DE-HKS, Kl. 3/4, LB 7
--	---

Lernbereich 4: Schwimmen**60 Ustd.**

Einblick gewinnen in normgerechtes Verhalten während des Unterrichts

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen im Wasser

- Wassergewöhnungsübungen

- Tauchen

- Springen fußwärts ins Flachwasser

- schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln im schulertiefen Wasser

- Gleiten in Brust- und Rückenlage

- Atemübungen

- Fortbewegen im flachen und tiefen Wasser

Erkunden und Üben einer Schwimmart

- Beinbewegung

- Armbewegung

- Koordination von Arm- und Beinbewegung sowie Atmung

- Springen ins Tiefwasser

Übungen zur Überwindung von Angst und Hemmungen

unterschiedliche Schwimmhilfen und Unterrichtsmittel nutzen

vielfältige Spielformen

vor dem Tauchen einatmen, unter Wasser ausatmen

auch mit Öffnen der Augen

unter Gegenständen hindurchtauchen

nach Gegenständen tauchen, kopf- und fußwärts eintauchen

Differenzierung: mit und ohne Schwimmhilfe, im Flach- oder Tiefwasser

einatmen über Wasser

ausatmen unter Wasser

bewusstes und rhythmisches Atmen

Hasche- und Staffelspiele

Gleiten in Brust- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfen

vorrangig Brustschwimmen

Differenzierung: Üben in Leistungsgruppen – Anforderungsniveau variieren

⇒ Lern- und Methodenkompetenz

an Land

im flachen Wasser im Liegestütz

im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe in beiden Händen

an Land

im schulertiefen Wasser ohne und mit Ausatmen in das Wasser

im Tiefwasser mit Schwimmhilfe an den Beinen

ohne Schwimmhilfe im brusttiefen Wasser

Differenzierung: mit und ohne Schwimmhilfe im Tiefwasser

Verlängerung der Schwimmstrecke ohne Zeitvorgabe

je Zyklus eine Atmung, d. h. Einatmen beim Beugen, Ausatmen beim Treten

Sprünge fußwärts in tiefes Wasser (Stange)

verschiedene Ausgangsstellungen, Sprungvariationen und Absprunghöhen

Sprünge kopfwärts in tiefes Wasser, aus dem Sitz, aus der Hocke; Kopfsprung, Startsprung

Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmar	Empfehlung: Rückenschwimmen Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtbewegung, der Ausdauer und Schnelligkeit, auch als Wettschwimmen Anbahnen der Wende Arm-, Bein- und Gesamtbewegung Einsatz von Schwimmhilfen
Anwenden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige Freizeitgestaltung erkennen	vielfältige Spielformen Einsatz unterschiedlicher Geräte und Gegenstände Tauch- und Gewandtheitsspiele, Schwimmen mit Flossen

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

Anwenden der Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport in den Pausen und in der Freizeit - Einbringen von Bewegungsaktivitäten aus der Freizeit - Mitgestalten von Bewegungssituationen Einblicke in verschiedene Tanzformen gewinnen Tänze gemeinsam nachgestalten	→ ETH, Kl. 3/4, LB 4 eigene Sport- und Spielgeräte vorstellen Bewegungsmarkt: unterschiedliche Bälle erkunden u. a. Bewegungsstationen: elementare motorische Fertigkeiten und turnerische Fertigkeiten üben Freiarbeit im Sportunterricht Bewegungslandschaft – gemeinsames Gestalten eines "Spielplatzes in der Turnhalle" → KU, Kl. 3/4, LB 2 Polonaise, Cowboytanz, sorbische Tänze, Polka, Folkloretänze, auch nach moderner Beat- und Popmusik Nutzen verschiedener traditioneller und digitaler Medien → MU, Kl. 3/4, LBW 2 ⇒ ästhetisches Empfinden
---	---

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

Üben von Lauf-, Sprung- und Wurfertigkeiten - Läufe · Hindernisläufe · Dauerläufe 10 min – 15 min · Wettläufe bis 50 m · Hochstart	→ MA, Kl. 3/4, LB 3 → Kl. 1/2, LB 6 Laufparcours, Geländeläufe, Schlangellauf Crossläufe, Umkehrläufe Gespräche zulassen verschiedene optische und akustische Signale verwenden Elemente des Lauf-ABC Differenzierung: persönliche Leistung und Leistungsfortschritte ermitteln Startkommando
--	---

- Sprünge · Sprünge in die Weite · Weitsprung aus einer Absprungzone · Sprünge mit dem Seil · Sprünge in die Höhe	→ Kl. 1/2, LB 6 vielfältiges einbeiniges Springen Absprungbein ermitteln schneller Anlauf und kräftiger einbeiniger Absprung persönliche Leistung und Leistungsfortschritte ermitteln Dreierhopp Springen beidbeinig oder einbeinig Differenzierung: unterschiedliche Tempi Sprünge nach Gegenständen in verschiedener Höhe Sprünge mit einbeinigem Absprung über Latte Anbahnung des Schersprungs
- Würfe · Werfen aus verschiedenen Ausgangsstellungen und mit unterschiedlichen Gegenständen · Schlagwurf aus dem Stand und aus der Bewegung · Schlagwürfe auf Ziele und in Zonen · Hoch-Weit-Würfe und Schlagwürfe mit unterschiedlichen Wurfgeräten	→ Kl. 1/2, LB 6 Schrittstellung, Wurfauslage verschiedene Bälle, Stöcke, Indiacaball, Schläuche, Reifen u.ä.
Üben von Bewegungsabläufen an Geräten	→ Kl. 1/2, LB 6
- beidbeiniger Absprung	Hilfestellung durch den Lehrer gewährleisten Differenzierung: unterschiedliche Gerätehöhen
- Kasten	von unterschiedlichen Geräten, über unterschiedliche Geräte
· Aufsprünge	Absprungsübungen vom Sprungbrett oder Mini-tramp
· Niedersprünge	Aufknien/Aufhocken
· Dreh-Sprunghocke	Differenzierung: mit und ohne Drehung, in ein Ziel, mit Bewegungsaufgaben
- Bock	
· Sprunggrätsche	
- Matte	Rumpfaufrichten mit angestellten Beinen
· Rolle vorwärts	auch mit verschiedenen Ausgangs- und Endstellungen
· Rolle rückwärts	aus dem Hockstand in den Hockstand
· Kniewaage	Differenzierung: Standwaage
- Barren/Reck	Hangeln, Schaukeln, Schwingen
	Sprünge in den Stütz
	Springen oder Heben in den Sitz Hüftabzug, Hüftaufschwung Schwingen im Knieliegehang Klimmziehen im Schrägliegehang

- Turnbank/Schwebebalken	Balancierübungen ohne und mit Drehungen, auch unter Verwendung verschiedener Schrittarten Differenzierung: Hilfestellung durch Partner, Synchronturnen Übersteigen von kleinen Hindernissen verkürzter Liegestütz
- Kletterstange	Wanderklettern, aufwärts klettern und Wettklettern
- Tau	Schwingen, Klettern
- Sprossenwand	Steigen, Hochhangeln, Wanderklettern, seitliches Schwingen Hängen in Variationen

Wahlbereich 1: Wintersport

Einblick gewinnen in den Skilauf	Belehrungen: zweckmäßige Kleidung tragen, richtiges Verhalten im Winter
- Gewöhnungsübungen an Gerät und im Schnee	Skier an- und abschnallen
· am Ort	wenden
· in der Bewegung	mit Stöcken im ebenen Gelände gehen und laufen
· Aufstiegsarten	Wettläufe und Laufspiele
· Bremsübungen	Treppenschritt/Grätenschritt
- Lauschule	Schneepflug
· Doppelstockschub	methodische Reihe verwenden
· Diagonalschritt	in leicht fallender Spur
- positive Auswirkung des Wintersports auf die Gesundheit erleben	ohne und mit Zwischenschritt in der Ebene
	mit und ohne Stockeinsatz
	unterschiedliche Geländebedingungen nutzen
	Kräftigung und Gesundheitsförderung
	→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 4
	⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Wahlbereich 2: Freizeitgestaltung

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

Wahlbereich 3: Spiele zum Aufbau sozialer und emotionaler Kompetenz

Anwenden vielfältiger Spiele zum Aufbau sozialer und emotionaler Kompetenz	→ ETH, Kl. 3/4, LB 1 → DE-HKS, Kl. 3/4, LB 3 ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens
- Kampf- und Raufspiele	Hahnenkampf, Raufball, Zieh- und Schiebewettkämpfe, Armdrücken, Luftballonspiele
- Laufspiele	Fänger und Gejagte, Katze und Maus
- Ballspiele	Ball treiben, Bälle vertreiben

Wahlbereich 4: Haltungsschulung

Festigen vielfältiger haltungsschulender Übungen aus Klassenstufe 1/2	→ DE-HKS, Kl. 3/4, LB 4 ⇒ Wahrnehmungsförderung
- Rückenschule	Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung als Einzel- und Partnerübungen Einsatz von didaktischen und methodischen Hilfsmitteln zur visuellen Anschauung
- Wirbelsäulengymnastik	Geräte einbeziehen: Sitzball, Hüpfball, Igelball, Therapiekreis, Rollbrett u. a.
- Fußgymnastik	vielfältige Übungsformen, die zum Greifen, Strecken, Beugen, Laufen, Hüpfen und Springen auffordern barfuß laufen, tanzen und Rad fahren
- Entspannungsübungen	verschiedene Massageformen Entspannung mit Musik, Fantasiegeschichten, Atemtechnik

Klassenstufen 5/6

Ziele

Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Schüler

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

Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

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

Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

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

Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

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

Lernbereich 1: Spiele

50 Ustd.

Festigen der Kleinen Spiele - Spielregelkenntnisse - Taktikschulung - Teamverhalten - Spielvarianten - taktische Verhaltensweisen	New Games ⇒ Kommunikationsfähigkeit Burgball, Turmball, Parteiball, Korbball, Sitzfußball, Werfer und Läufer Differenzierung: veränderte Spielbedingungen Anregung zur Freizeitgestaltung Differenzierung: alternative Spielgeräte ➔ Kl. 3/4, LB 6 Parteiball, Brennball, Zweifelderball
--	--

Sich positionieren im Spiel	⇒ Sozialkompetenz
Wettkämpfe	
Erkunden/Üben von Sportspielen	Handball, Volleyball, Fußball, Basketball, Floorball und Federball
- Spielregelkenntnisse	
- Technikschiulung	
- Teamverhalten	⇒ Förderung des sozial-emotionalen Verhaltens

Lernbereich 2: Motorische Fähigkeiten**18 Ustd.**

Verbessern der Kondition	Fitnessgeräte nutzen Kraftausdauer: Spielformen, Raufball; Kräftigungsübungen, Liegestützbeugen, Klimmziehen aus dem Schrägliegehang, Klettern; Circuit-Training, Sit ups Differenzierung: Schwierigkeitsgrade variieren Schnelligkeitsausdauer: Coopertest, Linienläufe, Seilspringen Schnellkraft: Medizinball schocken und stoßen, Sprungtraining, Dreierhopp Beweglichkeit: Dehnen, Strecken, Beugen Anstrengungsbereitschaft → BIO, Kl. 5/6, LB 3 ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern koordinativer Fähigkeiten	Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeiten, Schlängellauf

Lernbereich 3: Turnen**24 Ustd.**

Anwenden der Rollbewegungen	→ Kl. 3/4, LB 6
- auf verschiedenen Untergründen und Geräten	
- mit Anlauf	
Einblick gewinnen in Stützelemente an verschiedenen Geräten	Sprungrolle Kopfstand, Scherhandstand, Handstützüberschlag seitwärts Stüttschwünge an Reck, Barren
Erkunden von Sprungelementen an verschiedenen Geräten	Sprunggrätsche, Sprunghocke, Wendesprünge Geräteauf- und -abgänge Differenzierung: verschiedene Gerätehöhen und Sprungbrettabstände
Üben von Schwungelementen an verschiedenen Geräten	→ Kl. 3/4, LB 6 Aufschwünge, Unterschwünge, Umschwünge
Üben mit Balancierelementen	→ Kl. 3/4, LB 6
statisches und dynamisches Gleichgewicht	Schwebebalken, Leitern, schräge Ebenen Nutzen natürlicher Gegebenheiten und alternativer Sportgeräte

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

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

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

Lernbereich 5: Leichtathletik	40 Ustd.
--------------------------------------	-----------------

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

Wahlbereich 1: Federball

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

Wahlbereich 2: Volleyball

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

Wahlbereich 3: Floorball

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

Wahlbereich 4: Fitness

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

Klassenstufen 7 – 9**Ziele****Entwickeln motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten**

Die Schüler

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

Entwickeln von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei sportlichen Aktivitäten

Die Schüler

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

Entwickeln von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination

Die Schüler

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

Erkennen der Bedeutung von Bewegungsaktivitäten für die eigene Gesunderhaltung

Die Schüler

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

Lernbereich 1: Spiele	21 Ustd.
------------------------------	-----------------

Anwenden Kleiner Spiele - Spielregeln - taktische Verhaltensweisen Verbessern der Ausführung von Sportspielen - Regelwerkkenntnisse - Technikschiung - Gruppen- und Mannschaftstaktik Anwenden ausgewählter Sportspiele Wettkampferfahrung	→ Kl. 5/6, LB 1 ⇒ Kommunikationsfähigkeit Differenzierung: Zweifelderball mit Variationen Raufball, Parteiball, Ringhockey, Sitzfußball, Prellball, Brennball New Games Handball, Fußball, Volleyball, Basketball, Floorball und Federball/Badminton → Kl. 5/6, LB 1 ⇒ Sozialkompetenz Freizeitsport in Vereinen und Jugendzentren thematischer Schwerpunkt: Leben in der Gemeinschaft ⇒ Wertorientierung
--	---

Lernbereich 2: Motorische Fähigkeiten	15 Ustd.
--	-----------------

Verbessern konditioneller Fähigkeiten - Kraftausdauer - Schnellkraft	Anstrengungsbereitschaft → Kl. 5/6, LB 2 → AL, Kl. 8/9, LB 2 ⇒ Sozialkompetenz Stations- und Kreistraining Kräftigungsübungen: Hockwende an der Bank, Klimmziehen aus dem Schrägliege- und Streckhang, Zieh- und Schiebekämpfe, Sit-ups u. a. Schlangelläufe, Sternläufe Linienläufe, Intervalltraining, Seriensprünge Wertung von ausgewählten motorischen Fähigkeiten
--	---

Lernbereich 3: Turnen	15 Ustd.
------------------------------	-----------------

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

Lernbereich 4: Leichtathletik**36 Ustd.**

Festigen der Lauffertigkeiten	→ Kl. 5/6, LB 5 → BIO, Kl. 7, LB 2 → BIO, Kl. 8/9, LB 1 ⇒ Gesundheitsbewusstsein
- Ausdauer	Läufe mit gesteigerten Zeit- und Streckenvorgaben Geländelauf, Jogging, Walking Läufe: w: 800 m/1000 m; m: 1000 m/2000 m
- Sprint	Hoch- und Tiefstart, Steigerungsläufe Intervallläufe, Schnelligkeitsläufe, Spielformen Läufe: 75 m/100 m
Verbessern von Sprungtechniken	→ Kl. 5/6, LB 5
- Weitsprung	Anlauf- und Absprungschulung Luft-Hangsprung, Schrittweltsprung
- Hochsprung	Schersprung Differenzierung: Flop
Erkunden von Stoßtechniken	Stöße mit verschiedenen Geräten beid- und einarmig
Kugelstoß	→ PH, Kl. 8/9, LB 1 Standstöße
Anwenden von Stoßtechniken	Stöße aus dem Angleiten

Lernbereich Typ 2**75 Ustd.****Ziele und Aufgaben**

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

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

Im Mittelpunkt stehen dabei die Entwicklung von:

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

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

Inhalte

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

Die Realisierung ist in folgenden Bereichen möglich:

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

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

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