STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS

Freistaat
SACHSEN

Lehrplan Grundschule

Sport

2004/2009/2019

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

Impressum

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

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

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

Herausgeber
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
https://www.smk.sachsen.de/

Download:
https://www.schulportal.sachsen.de/lplandb/

Inhaltsverzeichnis

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

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur

Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Grundschule, 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 Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. In den Kernfächern Deutsch, Sorbisch, Sachunterricht und Mathematik ist in jeder Klassenstufe ein weiterer vernetzender Lernbereich im Umfang von einer Unterrichtswoche vorgesehen. Zusätzlich kann in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden.

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.

tabellarische Darstellung der Lernbereiche

Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.

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 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.

Verweisdarstellungen

Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:

→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe
→ Kl. 3, LB 3	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe
→ MU, Kl. 3, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches
⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel der Grundschule (s. Ziele und Aufgaben der Grundschule)

Beschreibung der Lernziele	Begriffe
Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als **grundlegende Orientierung**, ohne tiefere Reflexion	**Einblick gewinnen**
über **Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern **aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext** verfügen	**Kennen**
Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden **in vergleichbaren Kontexten** verwenden	**Übertragen**
Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen	**Beherrschen**
Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer **in 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 Grundschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

Abkürzungen

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

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

Ziele und Aufgaben der Grundschule

Bildungs- und Erziehungsauftrag

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

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.

Bildungs- und Erziehungsziele

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fächerverbindender Unterricht

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

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

Perspektiven

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

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

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

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

Lernkompetenz

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.

Strategien

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

- 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

Techniken

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

- 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

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.

Konzeption

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

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

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen Bildung

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

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

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

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

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

allgemeine fachliche Ziele

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

Die Schüler

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

Strukturierung

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

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

Lernbereiche sind:

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

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

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

didaktische Grundsätze

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.

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

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 unterstützt das motorische Lernen im Sportunterricht und eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Bewegungsmotivation, Dokumentation und Bewertung.

Sportunterricht sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden.

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

Ziele der Klassenstufen 1/2

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

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

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

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

Sie gewinnen übungsbegleitend Wissen über

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

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

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

Ziele der Klassenstufen 3/4

Die Schüler erweitern ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten und Materialien.

Sie üben und wenden elementare motorische Fertigkeiten an.

Sie üben und festigen weitere sportmotorische Fertigkeiten.

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

Die Schüler verbessern Schnelligkeit und Beweglichkeit.

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

Die Schüler erwerben übungsbegleitend Wissen über

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

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

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

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

Begriffe	**Beschreibung der Lernziele**
Erkunden/Üben	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekonntes aneignen bzw. ausprägen
Verbessern	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
Festigen	Vervollkommnen 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 sowie sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen
Gestalten*/ Problemlösen	Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen * kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

		Zeitrichtwerte
Klassenstufen 1 bis 4		
Lernbereich 1:	Leichtathletische Übungen	14-24 Ustd.
Lernbereich 2:	Spiele und Spielformen	8-18 Ustd.
Lernbereich 3:	Turnerische Übungen	8-18 Ustd.
Lernbereich 4:	Gymnastisch-tänzerische Übungen	5-10 Ustd.
Lernbereich 5:	Schwimmen	35 Ustd.
Lernbereich 6:	Wintersport	5-9 Ustd.
Lernbereiche mit Wahlcharakter		
Wahlbereich 1:	Bewegung in der Natur	
Wahlbereich 2:	Mini-Sportspiele	
Wahlbereich 3:	Kleine Rückenschule	
Wahlbereich 4:	Olympische Spiele	
Wahlbereich 5:	Koordinative Fähigkeiten	

Lernbereich 1: Leichtathletische Übungen 14 - 24 Ustd.

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

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

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

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

Klassenstufen 1/2

Erkunden und Üben von Formen des schnellen Laufens	
- Laufen in spielerischen Formen	→ LB Spiele und Spielformen
- vielfältige Körpererfahrungen durch Laufexperimente	differenzierte Übungsangebote laufen rückwärts, bergauf, bergab, im Slalom, im Kreis, über Fliesen oder Matten
- schnell starten und laufen	Sprintläufe über 15 m bis 20 m mit Zeitnahme und Orientierung auf persönlichen Leistungsfortschritt
- Kenntnisse zum Startkommando und Bewegungsablauf Hochstart	Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit optischen, taktilen und akustischen Signalen
Erkunden und Üben von Formen des Weit- und Hochspringens	
- vielfältig weit und hoch springen	Sprunggarten mit spielerischen Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens differenzierte Übungsangebote Verwendung von Seil oder Gummiband
- Bewegungsablauf Weitsprung und Hochsprung kennen lernen	Hocksprung und Schersprung Anlauf beim Weitsprung als Steigerungslauf maximal 10 m, 80 cm Absprungzone
Erkunden und Üben von Formen des Werfens	→ LB Spiele und Spielformen
- verschiedene Wurfmöglichkeiten mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ausführen und dabei ihre Flugeigenschaften kennen lernen	Wurfgarten zum genauen, kraftvollen und weiten Werfen einfache spielerische Formen nutzen differenziertes Übungsangebot
- Bewegungsablauf anbahnen Schlagwurf aus der Wurfauslage	methodische Reihe Übungen stets beidseitig Notwendigkeit eines Ordnungsrahmens erfahren selbstständiges Verteilen und Einsammeln der Geräte ⇒ Sozialkompetenz

Üben von Formen des ausdauernden Laufens	vor allem im Freien
- vielfältige Ausdauerläufe	spielerische Möglichkeiten zur Schulung der Anstrengungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit Zusammenhang von Anstrengungsbereitschaft und Leistungssteigerung erfahren kindgerechte Dokumentation
- bis 10 min ohne Pause im gleichmäßigen Tempo laufen	individuelles Tempo erkunden Unterhalten muss noch möglich sein Zuwachsraten bewusst machen
Erkunden von Bewegungsmöglichkeiten in der Natur	
Bewegungserlebnis in Zusammenhang mit dem Naturerlebnis erfahren	spielerische Formen des Gehens, Laufens, Springens und Werfens in der Natur kennen lernen Spielregeln kennen lernen und einhalten Fairness sich rücksichtsvoll in der Natur bewegen ➔ LBW Bewegung in der Natur ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz

Klassenstufen 3/4

Verbessern und Anwenden vielfältiger Formen des schnellen Laufens	
- Laufen in vielfältigen spielerischen Formen	verschiedene Geländeformen nutzen ➔ LB Spiele und Spielformen
- Elemente des Lauf-ABC	Hopserlauf, Kniehebelauf, Anfersen, Rück- und Seitwärtslauf
- schnell starten und laufen	Verwendung optischer, taktiler und akustischer Signale
- Lauftechnik verbessern	Berücksichtigung eines ökonomischen Bewegungsablaufes
· Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen	Verfolgungsläufe, Starten mit Vorsprung, Verfolger hat andere Ausgangsstellung
· Sprintläufe bis 50 m	Leistungsfortschritt ermitteln und in traditionellen und digitalen Medien dokumentieren ⇒ Medienbildung
Kennen von Startformen und ihren Kommandos	
Hochstart und andere Startformen	Fallstart, Einhandstart, fliegender Start Schüler geben gegenseitig Startkommandos
Anwenden vielfältiger Formen des Weit- und Hochspringens	
- weit und hoch springen	Sprunggarten mit Formen des Weit-, Hoch- und Zielspringens Absprung und Flugphase differenzierte Übungsmöglichkeiten Mehrfachsprünge, Absprungzone 80 cm einfache Kastentreppe, Sprünge von Matte zu Matte

- Weitsprungtechnik anwenden	Anlauf als Steigerungslauf entsprechend der Leistungsvoraussetzungen beachten Anlaufgestaltung max. 20 m
- eine Hochsprungtechnik erlernen	Hocksprung, Schersprung Verwenden von Seil- und Gummiband
- Leistungssprünge	persönliche Bestleistung, Leistungsfortschritt ermitteln Messen der Sprungweite ➔ MA, Kl. 3/4, LB 3
Anwenden vielfältiger Formen des Werfens und Stoßens	
- Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Wurfgegenständen	Wurfgarten zum genauen, kraftvollen, weiten Werfen und Stoßen differenzierte Übungsmöglichkeiten
- Schlagwurf aus der Wurfauslage verbessern und festigen	aus der Grundstellung mit langem Arm einen Schritt rückwärts Wurfauslage durch Ausfalldrehschritt 3-Schrittrhythmus anbahnen Weiten selbstständig messen lassen
- stärkenorientierte Fremd- und Selbsteinschätzung	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
Anwenden vielfältiger Formen des Laufens, Springens und Werfens beim gemeinsamen Wetteifern	
- Spielregeln modifizieren	➔ LB Spiele und Spielformen
- Schüler mit unterschiedlichen Leistungen akzeptieren	⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Sozialkompetenz
Anwenden von Formen des ausdauernden Laufens	vor allem im Freien
- ausdauerorientierte Laufformen und Spiele durchführen	Übungsmöglichkeiten und Spiele zur Schulung der Ausdauerfähigkeit nutzen Hasche nach Zeit, Hindernisläufe, Laufen mit Musik ➔ LB Spiele und Spielformen
- bis 15 min ohne Pause in gleichmäßigem Tempo laufen	persönlichen Laufrhythmus finden Befindlichkeiten bei kontrastreichen Laufbedingungen erleben Puls- und Herzschläge spüren
- grundlegende Merkmale des Freizeitdauerlaufes kennen lernen	systematische Erhöhung der Laufzeit
- eigene Leistungsfähigkeit einschätzen	Freude über vollbrachte Leistung empfinden ➔ SU, Kl. 4, LB 2

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

Lernbereich 2: Spiele und Spielformen 8 - 18 Ustd.

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

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

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

Klassenstufen 1/2

Verbessern und Üben von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen	
- Wettläufe	möglichst Spiele ohne Ausscheiden
- Staffeln	Rund-, Umkehr-, lustige Staffeln
- Platzsuchspiele	freie Aufstellung, feste Ordnung
- Haschespiele	Einzel- und Mannschaftsfangspiele
	→ LB Leichtathletische Übungen
	⇒ Sozialkompetenz
Üben elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten	
- Laufen, Springen, Tragen, Kreisen, Rollen, Treiben, Stoßen, Werfen	„freies Üben“ mit Spielgeräten: Bälle, Reifen, Gummiringe, Sandsäckchen, Frisbee
	freie Gerätewahl mit Bewegungsaufgaben
- Ballgewöhnungsübungen im Stand und in der Bewegung	vielfältige Übungsformen, auch mit dem Fuß
- Grundformen des Werfens, Treffens und Fangens	beidseitig, mit Partner, in Gruppen, mit unterschiedlichen Wurf- und Spielgeräten
- einfache Spielformen	in verschiedenen Variationen
Verbessern der Spielfähigkeit	
- Bewegungssicherheit gewinnen	kleine Spiele und Spielformen mit Hindernissen, mehreren Geräten, verändertem Spielfeld
- fähigkeitsorientierte Spielformen erproben	zielgenaues Werfen von unterschiedlich großen und schweren Bällen einhändig oder beidhändig, über Kopf, als Schock- oder Schlagwurf
- Möglichkeiten der Gruppenbildung	heterogene Gruppenbildung
	Auswahl- oder Zufallsprinzip
- Spannung und Dramatik erleben	fair mit- und gegeneinander spielen
- selbst gesetzte Regeln aushandeln	⇒ Sozialkompetenz
	⇒ Werteorientierung

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

Klassenstufen 3/4

Anwenden von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Laufspielen	
- Wettläufe	Verändern der Streckenlänge
- Staffeln	Einbau von Hindernissen
- Platzsuchspiele	Bewegungsaufgaben
- Haschespiele	Bewegungsspiele mit kooperativem Charakter → LB Leichtathletische Übungen
Anwenden elementarer motorischer Fertigkeiten mit Bällen und anderen Spielgeräten	
- grundlegende Spielfertigkeiten · Werfen, Treffen und Fangen · Prellen, Führen, Dribbeln	Variation der Übungsbedingungen und der Übungsausführung allgemeine Ballschule beidseitig, mit Partner, in Gruppen mit unterschiedlichen Wurfgeräten
- einfache Komplexübungen	Freilaufen und Decken anbahnen → LB Leichtathletische Übungen
Verbessern der Spielfähigkeit	
- fähigkeitsorientierte und spielerisch-situationsorientierte Spielformen entwickeln	Spiele und Spielformen mit Zielbezug, mit Partner- oder Gegnerbezug
- Spielrollen erfassen und sich entsprechend verhalten	Akzentuierung des Mit- bzw. Gegeneinanders mittels Spielgedanke und dessen Variation, Erfahrungen mit Sieg und Niederlage sammeln Spannung und Dramatik erleben

- Spielregeln erklären, einhalten und verändern können	Einbeziehung der Schüler in Schieds- und Kampfrichtertätigkeit sowie zur Organisation, Durchführung und Wertung
- Aushandeln und reflektieren selbstgesetzter Regeln	Schiedsrichterentscheidungen und unterschiedliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen akzeptieren lernen ➔ RE/k, Kl. 4, LB 1 ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern der konditionellen Fähigkeiten im Spiel	
- sich durch Spiel körperlich und geistig be- und entlasten	Steigerung der Belastung durch größeren Umfang, höhere Intensität, veränderte Spielerzahl, Anzahl der Spielgeräte, Größe des Spielfeldes
- Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit schulen	je nach Spielgedanken und dessen Variation erfolgt die Akzentuierung von Kraft und Ausdauer ➔ LB Leichtathletische Übungen ➔ LB Turnerische Übungen ⇒ Gesundheitserziehung
Erkunden und Üben von Freizeitsportarten	Interessen der Schüler nutzen aktuelle Trendsportarten, Ball- und Schulhofspiele Sport- und Freizeitspiele anderer Länder sich rücksichtsvoll in der Umwelt bewegen ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
sportartbezogene Bewegungserfahrungen sammeln	mit Partner, in der Gruppe Tischtennis, Federball, Tennis, Wandtennis Floorball, Frisbee ➔ EN, Kl. 3, LB My hobbies ➔ EN, Kl. 4, LB My hobbies ⇒ Sozialkompetenz

Lernbereich 3: Turnerische Übungen 8 - 18 Ustd.

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

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

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

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

Klassenstufen 1/2

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen an Geräten	
- elementare motorische Fertigkeiten an unbekannten Geräten	Vielfalt von Körperübungen nutzen Lösungsmöglichkeiten beim Überwinden von Hindernissen finden
- Bewegungserfahrungen sammeln Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/ Stützen, Rutschen, Drehen und Rollen	lassen, sich etwas zutrauen, dabei Risiken abwägen Turnlandschaften, Abenteuerturnen vor-, rück-, seitwärts oder bäuchlings, schnell oder langsam
- Sicherheitsbestimmungen einhalten	konkrete Arbeitsanweisungen durch den Lehrer
- gemeinsam den sicheren Geräteauf- und abbau erlernen	Stationskarten, Geräteaufbauplan ⇒ Sozialkompetenz
Erkunden und Üben des vielfältigen Rollens	methodische Reihe anwenden
- Wälzen, Rollen bergab und bergauf, Rollen mit Bällen, lustige Rollen	Videoclips, Turnübungen traditionelle und digitale Medien einsetzen
- Rolle vorwärts/rückwärts	schiefe Ebene nutzen auf unterschiedlichen Matten, Kastendeckel, Langbank, durch den Reifen
- sich gegenseitig helfen und korrigieren	Partner beobachten kooperatives Üben stärkenorientierte Selbst- und Fremdeinschätzung ⇒ Werteorientierung ⇒ Sozialkompetenz
Erkunden und Üben von einfachen Turnelementen in ungewöhnlichen Körperlagen	
- Erfahrungen in ungewöhnlichen Körperlagen sammeln	unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren, Kasten, Sprossenwand

	Kniehang, Hocksturzhang oder Hüfthang Griffarten aneignen
- sich helfen lassen, anderen helfen	Angst abbauen ⇒ Sozialkompetenz
Üben des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n	Nutzen verschiedener Unterlagen wie Sprungbrett oder Minitramp
- Aufsprünge	Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf Sprünge von Erhöhungen
- Drehsprunghocke	Aufknien, Aufhocken am Kasten 0,70 m – 0,90 m
- Niedersprünge	mit Bewegungsaufgaben wie gehockten oder gegrätschten Beinen Angst abbauen
Üben von Formen des Miteinanderturnens	
Erfahrungen beim Miteinanderturnen sammeln	mit der Zauberschnur, dem Schwungtuch oder Rundseil Einsatz von Bewegungsmusik ⇒ Sozialkompetenz ⇒ ästhetisches Empfinden
Üben der Gleichgewichtsfähigkeit	
- Erfahrungen beim Halten des Körpers im Gleichgewicht sammeln	mit verschränkten Armen, Arme in Seit-, Hoch- oder Tiefhalte
· vielfältige Balancierübungen auf unterschiedlichen Geräten	variiertes Üben auf stabilen und labilen Unterstützungsflächen Rollbrett, Wippe, Balancierhalbkugeln Übungen am Ort und in der Bewegung Freizeitsportgeräte zum Balancieren Slackline, Rollschuhe, Roller, Inlineskater, Einrad, Stelzen eigene Ideen einbringen, Bewegungen an die des Partners anpassen kooperatives Üben
· Gegenstände balancieren und jonglieren	Tücher, Bälle, Diabolo, Ringe ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern der Kraftfähigkeiten	
- Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen	Klettern, mit Kletterschluss Klimmziehen im Schrägliegehang verkürzter Liegestütz, Rumpfaufrichten mit angestellten Beinen Stationsbetrieb in Kleingruppen auf individuellen Leistungszuwachs orientieren
- Zieh- und Schiebekämpfe	Tauziehen, Kampf um den Ball
- Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln	Spannungs- und Entspannungsübungen Beschreiben von Gefühlen und Befindlichkeiten ➔ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Sozialkompetenz

Klassenstufen 3/4

Festigen vielfältiger Bewegungen an Geräten	
- elementare motorische Fertigkeiten an Geräten variieren	unterschiedliche Geräte, Gerätekombinationen und kurze Gerätebahnen nutzen
Gehen/Laufen, Ziehen/Schieben, Balancieren, Klettern/Steigen, Hangeln/ Stützeln, Schwingen/Schaukeln, Rutschen, Drehen und Rollen	Bewegungslandschaften nach Themen wie: „Spielplatz in der Turnhalle“, „Turnen im Dschungel“ oder „Im Märchenland“
- Lösungsmöglichkeiten zum Überwinden von unterschiedlichen Geräten und Gerätebahnen finden	Variation der Bewegungsausführung und der Übungsbedingungen sich etwas zutrauen, dabei Risiken abwägen
- Sicherheitsbestimmungen einhalten	
- sicheren Geräteauf- und -abbau selbstständig organisieren	traditionelle und digitale Medien nutzen ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Sozialkompetenz
Festigen des vielfältigen Rollens	
- Rolle vorwärts/rückwärts mit veränderter Ausgangs- und Endstellung	Analysieren und Reflektieren von Bewegungsabläufen ⇒ ästhetisches Empfinden
- Rollen in Übungsverbindungen	Bewusstmachen des Leistungsfortschrittes
- Rollen auf Geräten	
- sich gegenseitig helfen und korrigieren	Partner beobachten und Verantwortung übernehmen stärkenorientierte Selbst- und Fremdeinschätzung ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit
Üben einfacher Turnelemente in ungewöhnlichen Körperlagen	methodische Reihe anwenden
- Springen in den Stütz	Vielfalt von Körperübungen nutzen
- Hüftabzug	unterschiedliche Geräte nutzen: Reck, Minireck, Barren
- Knieliegehang, Abgang durch den Handstand	Übungsverbindung mit mindestens zwei Elementen
- Schwingen in den Handstand mit Partnerhilfe	Handstand gegen eine Mattenwand
- Kopfstand gehockt	vor einer Mattenwand
- Vorübungen für das Rad	Bewegungsablauf und Bodenkontakte über eine Bank, über ein Kastenoberteil oder durch eine Gasse aus zwei Sprungseilen
- wesentliche Technikmerkmale und Sicherheitsbestimmungen anwenden	Beschreiben von Bewegungsabläufen Videoclips, Turnwettkämpfe beobachten digitale Medien einsetzen
- sich gegenseitig helfen, korrigieren und schonend mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer umgehen	Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz
Beherrschen des beidbeinigen Abspringens von/über unterschiedliche/n Geräte/n	methodische Reihe anwenden
- Absprungübungen vom Sprungbrett oder Minitramp	Kasten oder Bock 0,80 m – 1,00 m Sichern und Helfen durch ausgewählte Schüler

- Sprunggrätsche - Aufhocken	Brettabstand variieren in die Höhe „fliegen“ Sprunghocke zur Differenzierung möglich
Anwenden von Formen des Miteinanderturnens	Freude bei der gemeinsamen Aufgabenbewältigung erleben
- miteinander turnen mit mindestens einem Verbindungselement	Sprungseil, Seilstern, Schwungtuch, Zauberschnur oder Tau Einsatz von Bewegungsmusik
- Ideen, Wünsche und Meinungen mit denen eines oder mehrerer Partner in Einklang bringen	Pyramidenbau, Synchron-, Partner- und Gruppenturnen ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit	
vielfältige Gleichgewichtsübungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad auf unterschiedlichen Geräten	Kniewaage und Standwaage Übungen und Übungsverbindungen auf Geräten wie Bank, Balken, Wackelsteg Üben unter Zeitdruck, Wettbewerb Bewegungsrichtung und -tempo verändern
Verbessern der Kraftfähigkeiten	
- Armzug-, Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit schulen	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
- in spielerisch-kämpferischen Wettbewerben Toleranz und Akzeptanz entwickeln	Rangeln und Raufen, Ringespiele Rückenringen, Mattenverdrängen
- Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung weiterentwickeln	Stretchingübungen ➔ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Werteorientierung
Anwenden von Formen des Miteinanderturnens und Spielens im Freien	
Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit unterschiedlichen Freizeitsportgeräten	unterschiedliche Freizeit- und Trendsportgeräte wie Rollbrett, Fahrrad, Rollschuh, Inlineskater, Schlittschuh, Slackline, Einrad, Waveboard, Skateboard, Stelzen, Pedalo Einhalten der Sicherheitsbestimmungen umweltbewusstes Verhalten auf Sport- und Spielplätzen (VwV des SMK zum Schulsport vom 10. Dezember 2014) ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Sozialkompetenz

Lernbereich 4: Gymnastisch-tänzerische Übungen 5 - 10 Ustd.

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

Klassenstufen 1/2

Erkunden und Üben von Bewegungen mit Materialien und Handgeräten	
- vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten sammeln	offene Situationen schaffen Ball, Seil, Reifen, Keule, Tücher, Luftballon, Zeitungen, Band
- Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien kennen lernen	Orientierung im Raum, Lagebeziehungen, Bewegungseigenschaften → LBW 1 Bewegung in der Natur
- erste gymnastische Fertigkeiten mit einem Handgerät erlernen	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ⇒ ästhetisches Empfinden ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern der Rhythmusfähigkeit	
unterschiedliche Schrittarten nach vorgegebenen oder eigenen Rhythmen gestalten	Rhythmusschulung Klatschen, Stampfen, Patschen oder Schnipsen Einsatz von Bewegungsmusik → MU, Kl. 1/2, LB 4 Geh-, Lauf- und Sprungschritte Einsatz von Schwungtuch Metronom
Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam	
- Improvisieren nach Bewegungsliedern und -geschichten	in kleinen Gruppen arbeiten Nachahmen von Tieren, Berufen, Fahrzeugen, Fabelwesen, Puppen, Sportlern oder Robotern
- einfache Grundschritte üben	gehen, laufen, kicken, tippen, Ausfallschritt
- Tanzlieder (nach-)gestalten	traditionelle und moderne Kindertanzlieder verschiedener Kulturen und Länder → MU, Kl. 1/2, LB 3 → ETH, Kl. 1/2, LB 3
- Bewegungen einem Partner/einer Gruppe anpassen	⇒ Sozialkompetenz ⇒ ästhetisches Empfinden

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

Klassenstufen 3/4

Gestalten von Bewegungsaufgaben mit und ohne Handgeräten	
- vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Materialien und Handgeräten	Differenzieren und Individualisieren Wahlmöglichkeiten anbieten Improvisieren und Gestalten ➔ LB Spiele und Spielformen
- Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien	Bänder, Keulen, Ball, Stab, Zeitung, Luftballons, Tücher, Hüte, Schirme
- gymnastische Fertigkeiten erlernen und üben, besonders mit dem Seil	methodische Reihe anwenden selbstständiges und variiertes Üben mit verschiedenen Seilen vom einfachen Seilspringen zum „Rope-Skipping“ Schwünge, Kreisdurchschläge mit Laufschritten und Schlusssprüngen Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Bewegungen mit einem Partner koordinieren	⇒ Sozialkompetenz
Verbessern der Rhythmusfähigkeit	Rhythmusschulung
- gymnastische Übungen nach rhythmischen Vorgaben ausführen	Einsatz moderner Musik zur Erwärmung in allen LB nutzen Partner- oder Gruppenübungen Beobachtungsaufgaben stellen
- Grundschritte der Aerobic üben und anwenden	die mitreißende Wirkung von Rhythmen erleben March, Step Touch, Double Step Touch, Knee Lift, Lunge, V-Step, Grapevine Elemente moderner Tanzkonzepte wie Zumba, Jazz Dance einbinden

Gestalten von Bewegungsaufgaben – einzeln und gemeinsam	
- Improvisieren und Gestalten mit Alltagsmaterialien	Wahlmöglichkeiten anbieten Verwenden von Hüten, Schirmen, Tüchern, Zeitungen und anderen Materialien ➔ MU, Kl. 3/4, LB 3 ➔ KU, Kl. 4, LB 3
- Tänze gemeinsam (nach-) gestalten	Partner- oder Gruppenarbeit
· einfache Tanzformen nach moderner Musik	optische und akustische Wahrnehmungsfähigkeit erweitern
· Ideen einbringen und sich mit einem Partner/einer Gruppe auf Gestaltungslösungen einigen	Kreativität, Kooperation
· Tänze anderer Kulturen	Tänze der Schüler verschiedener Herkunftsländern gemeinsam planen und durchführen Sensibilisierung für unbekannte Rhythmen und Bewegungen ➔ MU, Kl. 4, LBW 6 ➔ EN, Kl. 3, LB My hobbies ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit Gefühl für Raum, Zeit und Krafteinsatz schulen · Spiele zur Orientierung · Spiele zum genauen Beobachten und schnellen Handeln	Thematisieren der Bewegungs- und Körpererfahrungen Diagonale, Zickzack, geometrische Figuren, Richtungsänderung: vorwärts, rückwärts, seitwärts ➔ LB Spiele und Spielformen ➔ MA, Kl. 3, LB 1 ➔ MA, Kl. 4, LB 1
Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung	
- Werte und Wirkungen einer zweckmäßigen Körperhaltung kennen lernen	
- Spannungs- und Entspannungsübungen	Jonglieren, Fußgymnastik, Life Kinetik, Fantasiereisen, weitere Entspannungsmöglichkeiten Einsatz digitaler Medien
- einfache Übungen zur Kräftigung und Dehnung	funktionelle Kräftigung und Dehnung als Einheit betrachten ➔ LBW 3 Kleine Rückenschule ⇒ Gesundheitserziehung

Lernbereich 5: Schwimmen 35 Ustd.

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

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

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

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

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

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser	
schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln	methodische Reihen nutzen
· grundlegende Auseinandersetzung mit dem Element Wasser	Aufnahme von Bewegungen auch in Zeitlupe
· Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser	⇒ Medienbildung Sprosse, Brett, Stangen, Ringe, Bälle
· Atmen bewusst und rhythmisch	Übungen zur Überwindung von Hemmungen und Angst auch mit Partner
· Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen	Einbeziehung vielfältiger Spiel- und Experimentierformen
· Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage	mit und ohne Hilfsmittel
· Fortbewegen im Flach- und Tiefwasser durch Einsatz der Extremitäten in Brust- und Rückenlage	
Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik	vorrangig Brustschwimmen Berücksichtigung wesentlicher Merkmale des Bewegungsablaufes Üben in den Leistungsgruppen
- Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung	Rhythmisierung, Koordination Schwimmscheiben, Gurt, Brett, Aquanudel, Pull-Buoys
- Start, Wende	
- Tief- und Streckentauchen erlernen	Tauchübungen durch Reifen oder Leine, Partnerübungen Tieftauchen fuß- oder kopfwärts, differenziert von schultertief bis zirka 2,00 m Streckentauchen bis maximal 15 m

Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik - Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung - sich gegenseitig helfen und korrigieren - Schwimmen mit Flossen einführen	empfohlen wird das Rückenschwimmen Üben in Leistungsgruppen Beobachtung der Bewegungsausführung bei Mitschülern ⇒ Sozialkompetenz
Verbessern konditioneller Fähigkeiten Schwimmstrecken verlängern	25/50/100/200 bzw. 400 m Üben in Leistungsgruppen Bedeutung von Belastung und Erholung Belastungskontrolle durch Pulsmessung
Kennen der Baderegeln und der Badeordnung	⇒ Gesundheitserziehung
Anwenden vielfältiger Bewegungen im und am Wasser - vielfältige Spielformen - Sprünge - Varianten des Koordinationsschwimmens - Elemente der Wasserrettung	Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige sportliche Freizeitaktivität erleben lustige und sportliche Staffelformen Hasche-, Platzwechsel-, Tauch- und Gewandtheitsspiele; Ballspiele nach einfachen Regeln Einsatz unterschiedlicher Geräte: Bälle, Reifen Fuß-, Kopf- und Paarsprünge Absprungstelle variieren nicht höher als 3 m Rückengleichschlag Schwimmen mit Partner und in Gruppe Transportschwimmen

Lernbereich 6: Wintersport 5 - 9 Ustd.

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

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

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

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

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

Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen auf Schnee und Eis	
- Gewöhnungsübungen	Hüpfen, Springen und Umtreten am Ort und in der Bewegung, „Sterntreten“, „Schnee aufheben“ „Groß wie ein Riese - klein wie ein Zwerg“
- kleine Spiele, Spielformen	Fangspiele, Pantomime, Eisenbahn
Üben von grundlegenden skiläuferischen Fertigkeiten	Üben in Leistungsgruppen Videoclips, digitale Filmaufnahmen zur Beobachtung und Bewegungsauswertung auch in Zeitlupe ⇒ Medienbildung methodische Reihen nutzen
- Gehen, Laufen, Gleiten	„Schneegefühl“ entwickeln
- Diagonalschritt - Doppelstockschub	Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel mit und ohne Stöcke, bei unterschiedlichen Geländebedingungen Übungsspuren mit Kindern anlegen
Verbessern der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	
- Laufrhythmus erleben - abwechslungsreich Ausdauer entwickeln	Üben an Stationen; mit Partner, in der Gruppe vielfältige Spiel- und Wettbewerbsformen Skiwanderungen ➔ LBW 1 Bewegung in der Natur

Anwenden von skiläuferischen Fertigkeiten beim Aufsteigen, Schuss- und Schrägfahren, Bremsen und beim Richtungsändern	Üben in Leistungsgruppen unterschiedliches Skimaterial verwenden Langlaufski, Alpinski, Kurzski
- Aufstiegsarten	Steige-, Treppen- und Grätenschritte Treten des Überhanges
- Gleit- und Abfahrtsübungen · Schussfahrt mit Bewegungsaufgaben · Spurwechsel · Überfahren von Geländeformen	Spielformen wie Wettfahrten durch Tore, Zielwurfwettbewerbe, Lauf- und Fangspiele, Ballspiele, Staffeln, Springen über kleine Schanzen
- Gleit- und Bremsgefühl	Geschwindigkeit regulieren Reiz der Geschwindigkeit erleben
· Bogentreten bergwärts und über die Falllinie · Pflugdrehen oder Pflugschwingen · paralleles Grundschwingen, Kurvenfahren	richtige Geländeauswahl Hangpräparation mit Kindern Angst abbauen
· Grundfunktionen Drehen, Kanten und Belasten	besonders für das Carven
- Lift fahren	Sicherheitsbedingungen beachten
- sich gegenseitig helfen und korrigieren	Analysieren und Reflektieren mit Hilfe digitaler Medien Videoclips, digitale Filmaufnahmen ⇒ Sozialkompetenz
Kennen von Regeln und Ritualen im Winter Auswirkungen individueller und kollektiver sportlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt und nachfolgende Generationen kennen lernen	Belehrung zum fachlich richtigen und umweltbewussten Verhalten beim Ski- und Schlittschuhfahren sowie beim Rodeln FIS-Regeln physische und psychische Belastbarkeit bei Bewegung an frischer Luft Wohlgefühl Kräftigung, Abhärtung, zweckmäßige Bekleidung ➔ SU, Kl. 1/2, LB 3 ⇒ Gesundheitserziehung ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
Anwenden abwechslungsreicher Bewegungen im Winter	Schüler in die Vorbereitung einbeziehen kleine Skiwanderungen und Geländespiele
vielfältige Sport- und Spielformen	kleine Spiele und Spielformen im Schnee und auf Eis Konstruktionsspiele: Schneemann, Schneehütte ⇒ Kommunikationsfähigkeit

Wahlbereich 1: Bewegung in der Natur

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

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

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

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

Verbessern der Orientierungsfähigkeiten	
- räumliche Orientierung	Vorder-, Mittel- und Hintergrund
- Lagebeziehungen im Raum und im Gelände	rechts, links
- auffällige Objekte und Gegebenheiten	→ MA, Kl. 1/2, LB 1 → MA, Kl. 3/4, LB 1
Anwenden von Orientierungshilfen in der Halle und im Freien	in der Gruppe Lösungsstrategien entwickeln
- Symbole für Sportgeräte in der Halle	feste Symbole verwenden
- Symbole in den Lageskizzen der Schulumgebung	
- Arbeit mit Ansichtsskizzen	Vergleichen der Abbildung mit den Objekten in der Wirklichkeit → SU, Kl. 3, LB 5 ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Wahlbereich 2: Mini-Sportspiele

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

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

Üben von Grundformen der Sportspiele	Nutzen von Formen der kleinen Spiele
- einfache Techniken erlernen	
- Komplexübungen	Partnerübungen, Gassenaufstellung, einfache Parcours

Anwenden von Techniken in spielerischen Übungen - Spielsituationen - Wettkampfformen	unterschiedliche Spielfeld- und Torgrößen sowie Netz- und Korbhöhen fair spielen Verantwortung übernehmen Einhalten von Regeln ⇒ Werteorientierung ⇒ Sozialkompetenz

Wahlbereich 3: Kleine Rückenschule

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

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

Einblick gewinnen in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule wesentliche Merkmale über die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der Bandscheiben kennen lernen	Verwendung von Wirbelsäulenmodellen oder Modelle mit Schülern selbst bauen aus Schaumstoff, Bauklötzern und Stäben Einsatz von Videos in digitalen Medien, 3D-Modelle ⇒ Medienbildung
Anwenden rückenfreundlicher Alltagsbewegungen - rückenfreundliches Sitzen - Aufstehen und Hinsetzen - Bücken – Heben – Tragen - Stehen – Gehen – Laufen	kleine Spiele zur Haltungsschulung ohne und mit Handgerät kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe Geh- und Laufspiele Handgeräte: Bohnensäckchen, Handtücher, Luftballons, Zeitungen, Teppichfliesen, Seile ➔ LB Spiele und Spielformen
Anwenden funktioneller Übungen - Körperwahrnehmungsübungen - Gleichgewichtsübungen - Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation	Übungen ohne und mit Geräten: Therapie- oder Pezziball, Rollbrett, Therapiekreisel, Theraband, Seil Einzel und Partnerarbeit ⇒ Gesundheitserziehung
Üben von Entspannungsformen - verschiedene Massageformen - Entspannung mit Musik	Igel- oder Tennisbälle verwenden ➔ RE/k, Kl. 1/2, LB 2 ⇒ Gesundheitserziehung

Wahlbereich 4: Olympische Spiele

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

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

Einblick gewinnen in die Bedeutung der olympischen Idee sowie der Olympischen Spiele	Internetrecherche, Präsentation von Informationen, Einsatz digitaler Medien oder traditioneller Lernplakate
- antike Olympische Spiele	Gründung der Olympischen Spiele, historische Stätten in Griechenland, z. B. Olympia Wettbewerbe dieser Zeit, Ehrung der Sieger
- Olympische Spiele der Neuzeit · Olympische Sommer- und Winterspiele · Paralympics · Olympia im Wandel der Zeit · olympische Symbole und Zeichen	Begründer: Baron Pierre de Coubertin Zeit, Austragungsorte, Sportarten, Teilnehmer in olympischen Jahren: Informationen über Olympiastadt, Gastgeberland, Maskottchen, Piktogramme olympische Ringe, der Eid, das Feuer, der Fackellauf und die Hymne
- Friedensgedanke und Völkerverständigung	Toleranz ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
Üben von olympischen Disziplinen Olympischer Sommer- bzw. Wintermehrkampf	verschiedene Disziplinen der Antike und der Neuzeit als Klassen- oder Schulolympiade gestalten, variieren und durchführen Teambildung ⇒ Werteorientierung

Wahlbereich 5: Koordinative Fähigkeiten

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

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

Verbessern koordinativer Fähigkeiten - Gleichgewichtsfähigkeit - Rhythmusfähigkeit - räumliche Orientierungsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Variation der Übungsbedingungen, Variation der Bewegungsausführung und Kombination von Bewegungsfertigkeiten mehrfaches Wiederholen und Experimentieren optische, taktile und akustische Signale Schwierigkeit erhöhen, leichte und schwere Übungen im Wechsel ⇒ Sozialkompetenz