

Auszug aus

Rahmenplan Grundschule

gemäß der 204. Verordnung über Rahmenpläne des hessischen Kultusministers vom 21.03.1995

Teil A: Übergreifende Orientierungen

1. Grundschule als Ort grundlegender Erfahrungen

1.6. Erfahrung mit Spiel und Bewegung

Spielen und sich Bewegen sind elementare kindliche Bedürfnisse. Als positive Lebensäußerungen fördern sie Gesundheit und Wohlbefinden. Sie unterstützen die psychomotorische, emotionale und soziale Entwicklung und tragen zur Ausbildung kognitiver Strukturen bei.

Durch Spiel und Bewegung macht das Kind Erfahrungen seiner selbst: Es erprobt Bewegungs- und Handlungsabläufe, lernt, sich einzuschätzen und erlebt eigenes Können und seine Grenzen. Im gemeinsamen Tun mit anderen Kindern entwickeln sich seine Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.

Vitale Spiel- und Bewegungsbedürfnisse haben Kinder nicht nur im Vorschulalter, sondern auch in den ersten Grundschuljahren und darüber hinaus. Spielkultur und Bewegungsmöglichkeiten heutiger Kinder haben sich jedoch verändert:

In der Schule wirken sich unausgelebter Bewegungsdrang und Einschränkungen von Spielmöglichkeiten aus. Zum einen mehren sich gesundheitliche Schäden (Haltungsschäden, Herz-/Kreislaufprobleme durch Übergewicht, sensomotorische Defizite) und Unfälle (Zusammenstöße, Stürze), zum anderen häufen sich Auffälligkeiten im Arbeits- und Sozialverhalten. Beides hat seine Ursache in mangelnder Konzentrations-, Koordinations- und Kooperationsfähigkeit.

Spielfähigkeit und Bewegungssicherheit sind daher wichtige Ziele der gesamten Grundschularbeit. Die im Grundschulalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben. Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, um so höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.

Weder der Sportunterricht noch die offiziellen Pausenzeiten allein können den vitalen Bedürfnissen der Grundschul Kinder gerecht werden. Es kann daher nicht Aufgabe eines einzelnen Faches sein, den Kindern Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten

anzubieten. Vielmehr gehört es in den Verantwortungsbereich aller Lehrkräfte, entsprechende Phasen in den Unterrichtsvormittag einzubauen.

Vor allem in der Schulanfangsphase brauchen Kinder häufige Spiel- und Bewegungszeiten als integrative Bestandteile des Unterrichtsvormittags. Mit zunehmendem Alter der Kinder werden sich Spiel- und Bewegung stärker mit den Unterrichtsvorgaben verbinden, und der Anteil der dafür eigens ausgewiesenen Zeiten wird zurückgehen.

Lehrerinnen und Lehrer sollten sich dessen bewusst sein, dass für Kinder Spielen zugleich Lernen bedeutet. Im Spiel nur die kompensatorische oder didaktische Funktion zu sehen und Spielzeiten vorzugsweise als Erholung oder Belohnung nach anstrengenden Unterrichtsphasen zu gewähren bzw. als Mittel einzusetzen, um eintönige Übungen attraktiver zu machen (Lernspiele), hieße vergessen, dass Spielen einen Wert an sich hat:

Spielzeit ist zweckfreie, aber sinnerfüllte Zeit: Spielen gibt Impulse, bereitet auf Zusammenarbeit vor, baut Spannungen und Fremdheit ab, hilft Konflikte bewältigen und Gegensätze mildern, ist Kommunikations- und Sprechanlass und fördert das selbständige Lernen.

Anknüpfungspunkte können sein:

Den vorhandenen Raum innen und außen für Spiel und Bewegung gleichmäßig verteilen, z.B. Platz für Fußballspiel und für Gummitwist schaffen,

im Klassenraum „Ecken“ einrichten, die das freie Spiel mit Materialien (Bauklötze, Knete, Puzzles) ermöglichen,

mit einer Verkleidungskiste, einem Kaufladen oder Handpuppen zu Rollenspielen anregen,

Kinder Brett- oder Kartenspiele von zu Hause mitbringen lassen,

im Unterricht didaktische Spiele wie Rechenspiele, Sprach- und Rätselspiele sowie rhythmisch-musikalische Spiele (Spiellieder, Tänze) einsetzen,

Spiele im Kreis und Bewegungsspiele durchführen.

Teil B: B6 Sport

| | | |
|-------|--|-----|
| 1. | Aufgabenbeschreibung | 222 |
| 1.1 | Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts | 222 |
| 1.2 | Fachdidaktische Grundsätze | 223 |
| 2. | Inhalte | 225 |
| 2.1 | Handlungsbereiche | 225 |
| 2.1.1 | Spielen | 226 |
| 2.1.2 | Turnen | 228 |
| 2.1.3 | Sich-rhythmisch-Bewegen und Tanzen | 230 |
| 2.1.4 | Laufen - Springen - Werfen | 232 |
| 2.1.5 | Rollen - Gleiten - Fahren | 234 |
| 2.1.6 | Schwimmen | 236 |
| 2.2 | Hinweise für fächerübergreifendes Arbeiten | 238 |
| 3 | Zur Verbindlichkeit | 239 |

1. Aufgabenbeschreibung

1.1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts

Der Sportunterricht zielt auf Lernprozesse, die von den Lernmöglichkeiten und Erfahrungen der Kinder ausgehen. Er unterstützt die Entfaltung des kindlichen Spiel- und Bewegungsdranges, den Aufbau psychomotorischer Handlungsfähigkeit und trägt den Bedürfnissen der Kinder nach gemeinsamem Handeln und Gestalten Rechnung. Durch die Verbindung von außerschulischem und schulischem Sporttreiben leitet er zu einer sinnvollen Gestaltung der Freizeit und damit zur Verbesserung der Lebensqualität an.

Der Sportunterricht in der Grundschule verbindet zielgerichtetes Kennenlernen von Bewegungen mit freiem Experimentieren. Er eröffnet vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen mit dem Ziel, die Freude an der Bewegung aufrecht zu erhalten und zu fördern, ästhetische Ausdrucksformen zu ermöglichen und zu entwickeln sowie Bewegungsdefizite auszugleichen. Damit leistet der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder (s. Teil A, 1.6 Erfahrung mit Spiel und Bewegung sowie Teil C, 1.1 Gesundheitserziehung).

Die Mädchen und Jungen erhalten Gelegenheit, das Fach Sport als Erfahrungsraum für gemeinsame und unterschiedliche Interessen und Wünsche wahrzunehmen, in dem spontanes Handeln ebenso gefragt ist wie die Bereitschaft, Regeln zu übernehmen oder sie bei aktuellen Anlässen mit den Mitschülerinnen und Mitschülern auszuhandeln.

Der Sportunterricht ist immer zugleich auch als Förderunterricht zu verstehen, der sowohl Kinder mit besonderen Begabungen als auch Kinder mit Organleistungs-, Koordinations- und Haltungsschwächen in den Blick nimmt. Über die Erweiterung des Bewegungskönnens *aller* Mädchen und Jungen trägt der Sportunterricht auch zum Abbau von Randstellungen bei und fördert somit die geistig-seelische und soziale Entwicklung jedes einzelnen Kindes.

Die Kinder sollen im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen erwerben, die sich in folgenden allgemeinen Zielen beschreiben lassen:

- Entwicklung von überdauerndem Interesse an Bewegung und Spiel
- Schulung der Ausdrucks- und Wahrnehmungsfähigkeit (Bewegungsgestaltung, Körperbewußtsein, Raum- und Partnerwahrnehmung)
- Entwicklung der wesentlichen koordinativen Fähigkeiten (Reaktion, Raumorientierung, Rhythmus, Gleichgewicht und Differenzierung)
- Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit)
- Erweiterung der sozialen Kompetenz beim Spielen und Üben mit anderen
- Entwicklung eines positiven Selbstbildes (realistische Einschätzung des eigenen Könnens)
- Anbahnung sportspezifischer Handlungsformen im Üben, Spielen, Wettfeiern und Gestalten
- Erlernen und Anwenden gesundheitsfördernder und hygienischer Verhaltensweisen
- Befähigung zu aktiver Gestaltung des Schullebens
- Entwicklung rücksichtsvollen Verhaltens gegenüber Natur und Umwelt beim Sporttreiben

Der Sportunterricht achtet auf eine Lernatmosphäre, die auch die Ängste der Kinder berücksichtigt. Dazu ist es notwendig, von den Bedürfnissen der Mädchen und Jungen auszugehen und die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung zu

entwickeln. Diese Bedürfnisse umfassen sowohl den Wunsch nach neuem Erleben und Erfahren, als auch den Wunsch nach Geborgenheit und Akzeptanz.

Wetteifer und Leistungsvergleich erhalten im Zusammenhang dieser Bedürfnisse ihre Bedeutung und leisten damit auch einen wichtigen Beitrag zur Einschätzung und Entwicklung der eigenen Kräfte und Möglichkeiten und zum Aufbau sozialer Beziehungen.

1.2 Fachdidaktische Grundsätze

Der Sportunterricht geht von den Bewegungserfahrungen der Mädchen und Jungen aus, indem er Bewegungssituationen aus dem Alltag aufgreift und unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit weiterentwickelt.

Die Möglichkeiten zum vielfältigen Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen sind in der heutigen Zeit durch eine veränderte Umwelt erheblich eingeschränkt. Orientierung am Kind bedeutet deshalb, daß im Unterricht Erleben und ganzheitliches Erfahren im Vordergrund stehen müssen.

Im Unterricht sind darüber hinaus die unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse sowie die psychosomatischen Befindlichkeiten (Bewegungslust, Mut, Unlust, Angst, Hemmungen usw.) der Kinder zu beachten.

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot kommt den unterschiedlichen Neigungen und Interessen der Mädchen und Jungen entgegen.

Sportunterricht und außerunterrichtlicher Schulsport sind immer auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet, die im Spannungsfeld von Spiel und Leistung ablaufen.

Der Sportunterricht ist so anzulegen, daß die Kinder die Bedeutung des Spiels, aber auch der Leistung und der Leistungsverbesserung erfahren. Spielfähigkeit und Kooperation (durch Helfen und Sichern und beim gemeinsamen Spiel) werden durch ein vielfältiges Angebot von Spielhandlungen immer wieder gefördert. Darin eingebettet sind auch das Verabreden und Einhalten von Regeln und das Bewältigen von Konflikten.

Zugleich stellt der Sportunterricht solche Anforderungen an Kinder, durch die sie ihr Können, aber auch die Grenzen ihres Könnens erproben und erleben können. Dabei ist darauf zu achten, daß jedes einzelne Kind Erfolge durch die Erfahrung persönlicher Leistungsfortschritte erlebt und mit Mißerfolgen umzugehen lernt.

Der Sportunterricht eröffnet Mädchen und Jungen mehrperspektivische Bewegungserfahrungen.

Bewegungserfahrungen dürfen nicht auf die Ausbildung sportmotorischer Handlungskompetenz beschränkt bleiben. Vielmehr sind auch folgende Dimensionen des Schulsports zu beachten:

- Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden
- soziale Kontakte
- Gestalten und Tanzen
- Natur und Erleben
- Riskieren und Bewähren
- Üben und Können
- Kämpfen und Wettkampf

Die Erweiterung der kindlichen Wahrnehmung bezieht Inhalte anderer Fächer, vor allem mit ästhetisch-kulturellen Bezügen, in den Sportunterricht ein.

Die Angebote des Sportunterrichts verteilen sich im Sinne des rhythmisierten Unterrichts auf mehrere Zeitabschnitte innerhalb der Unterrichtswoche.

Der Ausweis von 3 Sportstunden in der Studententafel legt den zeitlichen Anteil des Sportunterrichts im Gesamtrahmen des Unterrichtsangebotes der Grundschule fest. Der Sportunterricht sollte in Zeiteinheiten erteilt werden, die sich sinnvoll über die Schulwoche verteilen und eine Bewegungserziehung an mehreren Tagen gewährleisten. Wo es die organisatorischen und räumlichen Bedingungen erlauben, sollte der Sportunterricht daher nicht in Doppelstunden erteilt werden.

Die Sportwissenschaften und ihre Bezugswissenschaften haben für den Sportunterricht dienende Funktion.

Dies bedeutet die Beachtung folgender Zusammenhänge bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht:

- die entwicklungspsychologischen Voraussetzungen
- die Grenzen der Belastbarkeit
- die Folgen von Fehlbelastungen
- die Bedeutung der Motivation
- die Erkenntnisse der Gruppendynamik
- die Trainingswirkung sportlicher Tätigkeiten
- die biomechanischen Zusammenhänge

Die Leistungsbeurteilung muß der Aufgabenbeschreibung des Sportunterrichts gerecht werden.

Die entscheidende Vorgabe für die Beurteilung im Sportunterricht sind die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Mädchen und Jungen. Nimmt man dies ernst, dann ist die Beurteilung einer "Leistung" nur nach meßbaren Ergebnissen nicht statthaft. In die Leistungsbeurteilung müssen einfließen:

- meßbare und wertbare Daten
- der subjektive Lernfortschritt
- die individuelle Leistungsbereitschaft
- soziales und sportliches Verhalten
- Ideenreichtum und Kreativität
- Fähigkeit zu organisieren und variieren

Bei der Erfassung dieser Teilkomponenten ist Objektivität und Transparenz anzustreben und die persönliche gesundheitliche Befindlichkeit zu berücksichtigen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind bei der Leistungsbeurteilung zu beachten. Jedes einzelne Kind sollte die Anforderungen des Sportunterrichts verstehen und seinen eigenen Leistungsstand einschätzen können. Die Beurteilung soll jedem Kind Informationen über den Stand seines gegenwärtigen Könnens, seiner individuellen Lernfortschritte und über die Notwendigkeit weiterer Lernanstrengung geben.

2. Inhalte

2.1 Handlungsbereiche

Die Inhalte des Sportunterrichts in der Grundschule werden sechs Handlungsbereichen zugeordnet:

- Spielen
- Turnen
- Sich-rhythmisch-Bewegen und Tanzen
- Laufen - Springen – Werfen
- Rollen - Gleiten – Fahren
- Schwimmen

Diese Handlungsbereiche umfassen Aspekte der Bewegungserziehung, die es Kindern ermöglichen, sportliche Bewegung in ihrer Vielfalt zu erfahren. Eine bereichsübergreifende, sportspezifische - aber nicht eng sportartenbezogene – Unterrichtsgestaltung ist anzustreben. Nur so kann es gelingen, über die vielfältigen Funktionen von Bewegung ein reiches Erfahrungsangebot sicherzustellen.

Bei der Darstellung der Inhalte in den verschiedenen Handlungsbereichen sind im Sinne einer ganzheitlichen Bewegungserziehung Überschneidungen gewollt, da bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten in mehreren Bereichen erworben werden können.

Eine Sensibilisierung der Kinder für sportliche Bewegung kann nur erreicht werden, wenn sie über ein ihrem Alter angemessenes Repertoire an Organisations-, Arbeits- und Sozialformen verfügen. Dazu gehören:

- eigenständig mit einem und mehreren Partnern umzugehen
- eigenständig in Gruppen zu agieren
- Spiele mit Partner, in der Gruppe, Riege, Partei, Mannschaft zu organisieren
- nach verbalen Aufgabenstellungen/Anweisungen zu handeln
- Arbeitsaufträge auszuführen.

Diese Fähigkeiten sind in allen Handlungsbereichen anzustreben. Außerdem sollen die Kinder zunehmend lernen, mit verschiedenen Fachausdrücken der Sportarten umzugehen.

Die in den tabellarischen Übersichten aufgelisteten Inhalte verstehen sich als Anregungen zur Umsetzung des Plans. Je nach spezifischen schulischen Voraussetzungen (Zusammensetzung der Lerngruppen, Ausstattung, Fachkompetenz der Lehrkräfte usw.) werden sie in der schulischen Planung konkretisiert bzw. gegebenenfalls erweitert.

Erweiterung meint hier zweierlei:

- Zum einen sollen die Aufgaben eines "Sportförderunterrichts", der sich sowohl auf einen Ausgleich von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Bewegungsdefiziten als auch auf die Förderung besonderer Begabungen und Talente bezieht, zusätzliche Berücksichtigung finden.
- Zum anderen sollen die Inhalte und Themenstellungen des Sportunterrichts - wo immer dies möglich ist - mit denen anderer Unterrichtsfächer verknüpft werden. Eine Abstimmung mit den Aufgaben der Täglichen Bewegungszeit, vor allem im 1./2. Schuljahr, liegt nahe.

Die Zuordnung der Anregungen und Beispiele zu den Jahrgangsböcken 1./2. und 3./4. lässt einerseits die Kontinuität der Aufgaben einer breit angelegten Bewegungserziehung über die gesamte Grundschulzeit hinweg erkennen; andererseits weist sie didaktisch begründete Ansprüche eines sich aufbauenden Curriculums aus, die der Sportunterricht als Fachunterricht in der Grundschule für sich reklamieren kann.

2.1.1 Spielen

Im Sinne des ganzheitlichen Erziehungsauftrages der Grundschule trägt das Spielen im Sportunterricht zur Entwicklung der Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit und zur Förderung der Phantasie und der Koordinationsfähigkeit bei. Aufgrund der Notwendigkeit, gemeinsam nach Regeln zu spielen, fordert es dazu heraus, Absprachen zu treffen, Situationen zu organisieren und Streitigkeiten - auch ohne die Lehrerin oder den Lehrer - zu schlichten. Schließlich trägt es als sportliches Spielen entscheidend zur Förderung motorischer Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Gewandtheit bei.

Die bei den Anregungen und Beispielen genannten "Kleinen Spiele" mit und ohne Gerät oder Materialien ermöglichen den Kindern individuelle, sportartübergreifende Spiel- und Bewegungserfahrungen und sind zugleich als Hinführung zu den "Großen Spielen" zu verstehen. Dem Ball als Spielgerät kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Die Kinder werden befähigt,

- . Bewegungen von Partnern zu beobachten, zu antizipieren und entsprechend zu reagieren
- . mit den Mitschülerinnen und Mitschülern die verschiedenen Rollen für ein Spiel zu vereinbaren und verschiedene Rollen im Spielgeschehen zu übernehmen
- . das eigene Verhalten, das seiner Mitspielerin/ seines Mitspielers und einer Gruppe realistisch einzuschätzen
- . die im Ziel genannten Grundtechniken so zu beherrschen, daß sie sich an einem Mannschaftsspiel erfolgreich beteiligen können.

Die meisten in diesem Handlungsbereich vorgesehenen Aufgabenstellungen eignen sich auch gut zur Gestaltung der täglichen Bewegungszeit. Die Spiele wurden so ausgesucht, daß sich möglichst alle Kinder aktiv ohne Ausscheiden beteiligen können.

Ziele:

Innerhalb dieses Handlungsbereichs gewinnen die Mädchen und Jungen im zweckfreien wie auch im gebundenen Spielen Erfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Materialien und Spielgeräten. Dabei entwickeln sie die Fähigkeit, mit Partnerinnen/ Partnern und in Gruppen zusammen zu spielen und sich fair zu verhalten. Sie erwerben Grundtechniken im Umgang mit dem Ball (Werfen, Fangen, Rollen, Prellen, Schießen, Führen, Schlagen) und lernen, Spieltaktik und -technik angemessen einzusetzen. Dadurch werden sie befähigt, an Gruppen- und Mannschaftsspielen teilzunehmen, und erwerben so ein breites Spielerepertoire.

Anregungen und Beispiele

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr |
|---|-----------------|
| <p style="text-align: center;">Umgang mit Spielgeräten</p> <p style="text-align: center;">Spielmöglichkeiten mit unterschiedlichen Geräten und Materialien finden, erproben und gestalten Freies Spielen mit Materialien und Gegenständen (z. B. mit Luftballon, Tennisball, Tüchern, Zeitungen, Teppichfliesen, Seilen, Tauen usw.) Im Spiel die Kräfte messen (Tauziehen, Ringen, Drücken usw.)</p> <p>Mit verschiedenen Bällen spielerisch umgehen: werfen, fangen, prellen, rollen, mit dem Fuß führen, schießen, köpfen, kegeln, schleudern, zuspielen, täuschen usw.</p> <p style="text-align: center;">"Kleine Spiele" ohne Gerät</p> <p style="text-align: center;">"Herr Fuchs, wieviel Uhr ist es?", "Der Riese schläft", "Brückenmann", "Zeckspiel" (1 bis 3 Fänger), "Vier-Ecken-Spiel" (Verkehrspolizist), "Tag und Nacht", "Bock steh", "Paar-Zeck" (Kettenfangen), Laufwettkämpfe, Staffeln, "Herr und Schatten", "Feuer - Wasser - Blitz", "Komm mit - Lauf weg", "Nummernwettlauf"</p> <p style="text-align: center;">Spiele in Gruppen und Mannschaften</p> <p>"Hungrige Vögel", "Haltet den Korb voll!", "Haltet das Feld frei!", "Schützt Eure Wände!", "Kanonenball", "Jägerball" (Varianten: a) jeder hat einen Ball b) ein Jäger mit Ball c) wer getroffen hat, ist auch Jäger d) Hasen im Feld, Jäger außen), "Prellzeck", "Wettwanderball", "Tag und Nacht",</p> <p>Grundtechniken im Umgang mit dem Ball variieren, erweitern und festigen (z. B. die "Probe" spielen) Grundtechniken im Pritschen (mit Soft- oder Wasserbällen) und Schlagen (mit Speckbrett, Tennisschlägern) anwenden</p> <p>"Burgball", "Hetzball", "Drei-Felder-Ball", "Vier-Felder-Ball", "Parteiball" (Überzahl), "Ball über die Schnur", Rückschlagspiel (Indiaka, Speckbrett), "Völkerball verkehrt", "Parteiball" (Gleichzahl), "Ball zu den Wächtern", "Kastenball" auf zwei Tore a) als Kastenhandball b) als Seitenfußball c) als Korbball</p> | |

2.1.2 Turnen

Beim Turnen ist besonders darauf zu achten, daß sich heutige Grundschul Kinder (s. Teil A, 1.7 Erfahrung mit Spiel und Bewegung) im Hinblick auf die Ausbildung motorischer Grundeigenschaften (z. B. Hand-Auge-Koordination) erheblich unterscheiden. Turnen umfasst sowohl die Förderung besonders bewegungsbegabter Kinder als auch die Kompensation heute vielfältig auftretender motorischer Schwächen.

Im Sinn ganzheitlicher Bewegungserfahrung lernen die Kinder "Geräte", und zwar sowohl Spiel- und Klettergeräte des Spielplatzes oder des Pausenhofs als auch die "richtigen" Turngeräte in der Halle kennen und nutzen. Dabei erfahren sie in vielfältiger Weise ihr Können, werden sich ihrer eigenen Grenzen bewußt und lernen, ihre Angst zu überwinden.

Im 1. und 2. Schuljahr stehen Aufgaben im Vordergrund, die von den Kindern spielerisch bewältigt werden können und die ihnen Erfolgserlebnisse vermitteln ("Ich kann!").

Nach diesen spielend-übenden Formen des Umgehens mit Geräten kann ab dem dritten Schuljahr auch die Ausformung turnerischer Kunstfertigkeiten angebahnt werden. Dabei sollten die Lehrerin oder der Lehrer stets bemüht sein, Bewegungsaufgaben zu stellen, die gleichzeitiges Üben möglichst vieler Kinder zulassen.

Beim Erlernen turnerischer Fertigkeiten sollten wichtige methodische Prinzipien (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten) berücksichtigt werden. Auch der Weg über Teillernschritte unter Einsatz geeigneter Lern- und Gerätehilfen kann nutzbringend sein. Die gezielte methodische Gestaltung ist notwendig, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden und um Angst abzubauen zu helfen. Mädchen und Jungen üben gemeinsam.

Das Turnen bietet viele Gelegenheiten, Kinder füreinander Verantwortung übernehmen zu lassen. Deshalb muß dem Erlernen des Helfens und Sicherns besondere Beachtung geschenkt werden.

Ziele:

Innerhalb dieses Handlungsbereichs erproben und erweitern die Mädchen und Jungen ihr Bewegungskönnen an verschiedenen Spiel- und Klettergeräten und an den Turngeräten der Halle. Sie wenden die Grundtechniken der Alltagsmotorik Klimmen, Klettern, Steigen, Balancieren, Rollen, Laufen und Springen, Stützen und Schwingen in spielerischen Situationen an. Im Bereich der Bewegungsformen Rollen, Laufen und Springen, Stützen und Schwingen, bewältigen sie zunehmend auch einfache Bewegungsaufgaben und erwerben erste turnerische Kunstfertigkeiten. Dabei lernen sie, bei der Durchführung von Bewegungsaufgaben einander zu sichern und zu helfen.

Anregungen und Beispiele

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">Klimmen, Klettern, Steigen</p> <p>An der Sprossenwand, Gitterleiter, an Stangen, Tauen, Klettergerüsten, Barren, auf eingehängten Bänken klimmen, klettern, hangeln, hochsteigen und abspringen, Gerätearrangements, Hindernisbahnen, Abenteuerparcours überwinden</p> <p style="text-align: center;">Balancieren</p> <p>Auf einer Linie auf dem Hallenboden, der Turnbank, dem Übungs- und Schwebebalken, auf beweglichen Geräten (z. B. Stelzen) balancieren Gegenstände balancieren (z. B. Buch auf dem Kopf, Bierdeckel in der Kniekehle, Ball auf dem Fuß) Gleichgewichtsübungen durchführen, "Schwimmende Matte", Zieh- und Schiebekämpfe Auf einem Bein stehen, eine Kerze, einen Handstand an der (Matten-)Wand machen Aus der Bewegung heraus in einer Position verharren (Blitzlicht-Figur, Versteinern, Ochs vorm Berg)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, den Ballen, den Fersen gehen, mit Beistellen und Überkreuzen, mit Übersteigen eines Hindernisses gehen Beim Gehen Gegenstände (alleine, mit Partnerin oder Partner), tragen, schieben oder ziehen</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Drehungen durchführen: einbeinig, beidbeinig, halbe Drehung, ganze Drehung usw. Bei verschiedenen Sprüngen das Gleichgewicht wahren</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Rollen</p> <p>Um die Körperlängs- und Querachse, auf einer schiefen Ebene rollen Beim Fallen über die Schulter abrollen</p> <p>Aus der Schubkarre, aus dem Stand, aus dem Kniestand, von einer Bank, auf die schiefe Ebene, auf ein Kastenoberteil, auf einen Mattenberg, über Mattengassen (Sprungrolle) vorwärts rollen</p> <p>Aus dem Stand, auf der schiefen Ebene, auf dem Boden, zum Grätsch- oder Hockstand, in den flüchtigen Handstand (mit Partnerunterstützung) rückwärts rollen</p> <p style="text-align: center;">Laufen und Springen</p> <p>Im Spiel, mit und ohne Hand- oder Kleingerät, anlaufen und abspringen Einbeinig und beidbeinig abspringen</p> <p style="text-align: center;">Stützen</p> <p>Verschiedene Stützformen (Spinnen- und Kriechgang, Schubkarren, Liegestütz, Handstand) am Boden, an und auf der Bank, im Spiel mit rutschenden Teppichfliesen, am Barren, am Reck usw. in unterschiedlichen Positionen anwenden Froschhüpfen über Gräben, ohne Beihilfe kriechen</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Auf einen Mattenberg, auf einen kleinen Kasten aufknien, aufhocken</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>In Sprunggrätsche, Sprunghocke über den Bock (quer) springen, auf den Kasten (quer) aufhocken, den Kasten in der Hockwende, Sprunghocke überwinden</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Hangeln, Schaukeln, Schwingen</p> <p>Am Barren, Stufenbarren und Reck hangeln und schwingen, von einer Seite zur anderen hangeln, im Langhang vor- und zurückpendeln, im Kniehang schwingen, an Tauen schaukeln und schwingen, an Ringen und am Trapez im Hang, Sitz und Stand mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen schwingen</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Grundschwung an den Tauen, Ringen, am Reck und am Trapez</p> </td> </tr> </table> | | <p>Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, den Ballen, den Fersen gehen, mit Beistellen und Überkreuzen, mit Übersteigen eines Hindernisses gehen Beim Gehen Gegenstände (alleine, mit Partnerin oder Partner), tragen, schieben oder ziehen</p> | <p>Drehungen durchführen: einbeinig, beidbeinig, halbe Drehung, ganze Drehung usw. Bei verschiedenen Sprüngen das Gleichgewicht wahren</p> | <p>Auf einen Mattenberg, auf einen kleinen Kasten aufknien, aufhocken</p> | <p>In Sprunggrätsche, Sprunghocke über den Bock (quer) springen, auf den Kasten (quer) aufhocken, den Kasten in der Hockwende, Sprunghocke überwinden</p> | | <p>Grundschwung an den Tauen, Ringen, am Reck und am Trapez</p> |
| <p>Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, den Ballen, den Fersen gehen, mit Beistellen und Überkreuzen, mit Übersteigen eines Hindernisses gehen Beim Gehen Gegenstände (alleine, mit Partnerin oder Partner), tragen, schieben oder ziehen</p> | <p>Drehungen durchführen: einbeinig, beidbeinig, halbe Drehung, ganze Drehung usw. Bei verschiedenen Sprüngen das Gleichgewicht wahren</p> | | | | | | |
| <p>Auf einen Mattenberg, auf einen kleinen Kasten aufknien, aufhocken</p> | <p>In Sprunggrätsche, Sprunghocke über den Bock (quer) springen, auf den Kasten (quer) aufhocken, den Kasten in der Hockwende, Sprunghocke überwinden</p> | | | | | | |
| | <p>Grundschwung an den Tauen, Ringen, am Reck und am Trapez</p> | | | | | | |

2.1.3 Sich-rhythmisch-Bewegen und Tanzen

Die beiden Teilbereiche "Sich-rhythmisch-Bewegen" und "Tanzen" ergänzen sich und bieten einen großen Handlungsspielraum für freies und kindgemäßes Bewegungserleben. Rhythmische Fähigkeiten sind elementare Bestandteile jeglicher sportlicher Betätigung und ziehen sich durch alle Handlungsbereiche. In Gymnastik und Tanz erfahren sie ihre spezifische Ausprägung.

In dem Handlungsbereich Sich-rhythmisch-Bewegen und Tanzen soll die Freude an der rhythmischen und tänzerischen Bewegung geweckt, die Bewegungsphantasie angeregt und kreatives ausdrucksvolles Bewegungsverhalten gefördert werden. Voraussetzung dafür ist ein Unterricht, der offene Handlungs- und Erfahrungsräume bereitstellt und spielerisches und spontanes Erproben, Experimentieren und Lernen ermöglicht. Dies schließt die Vermittlung von Bewegungsfertigkeiten durch kurze, kindgemäße Übungsformen nicht aus, denn durch die Erweiterung des Bewegungsrepertoires wächst auch die Handlungskompetenz der Kinder.

Altersgemäße Spielformen und Gestaltungsaufgaben in einer fröhlichen Lernatmosphäre mit Einsatz und Kombination von **Grundbewegungsformen** ermöglichen visuelle, taktile und auditive Bewegungs- und **Wahrnehmungserfahrungen** sowie eine **Sensibilisierung** für den eigenen Körper, die Partnerin/ den Partner, die Gruppe, für den Raum sowie für Rhythmen und Klänge.

Beim Tanzen erfahren die Kinder Musik und Bewegung als Einheit. Rhythmisch-melodische Hilfen dienen der Orientierung, erleichtern die Bewegungsausführung und machen das Zählen weitgehend überflüssig. Grundformen können beliebig variiert zu unterschiedlicher Musik getanzt werden. Tänzerische Elemente, die einer längeren Übungszeit bedürfen, sollten an verschiedenen Musik- oder Tanzbeispielen geübt werden. Dadurch kann Desinteresse und Ermüdung entgegengewirkt werden.

Die vielseitigen Interaktionsformen des Tanzes ermöglichen Kommunikation und Kooperation der Kinder untereinander. Dies erleichtert die Integration von Kindern mit Bewegungsdefiziten, wirkt sich aber auch positiv auf die Überwindung von Sprachbarrieren z. B. ausländischer Kinder aus.

Die im Anschluß an die Tabelle aufgeführten Musikbeispiele dienen einem abwechslungsreichen Übungsangebot. Der Handlungsbereich Sich-rhythmisch-Bewegen und Tanzen bietet vielfältige Möglichkeiten für fächerübergreifenden Unterricht.

Ziele:

In diesem Handlungsbereich erproben und erweitern die Mädchen und Jungen ihre körperliche Ausdrucksfähigkeit in frei gestalteten wie auch gebundenen rhythmischen Bewegungsabläufen. In offenen Bewegungssituationen und im kreativen Umgang mit unterschiedlichen Materialien, Kleingeräten und Handgeräten machen sie ästhetische Erfahrungen und lernen unterschiedliche Bewegungselemente und Grundbewegungsformen kennen.

In der Verbindung von Bewegung und Musik gestalten und kombinieren die Kinder variantenreich verschiedene rhythmische Bewegungselemente und setzen sie in Spielliedern, Tanzspielen und Tänzen um. Dabei lernen sie verschiedene Fassungen, Aufstellungen, Figuren und Bewegungsformen kennen.

Anregungen und Beispiele

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Grundbewegungsformen</p> <p>Allein/ mit Partnerin/ Partner/ in der Gruppe, mit rhythmischer Begleitung oder Musik, im Bewegungsspiel/ Singspiel/ Tanzspiel/ Darstellungsspiel/ Rollenspiel laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, humpeln, hinken, schleichen usw.</p> <p>Auf den eigenen Atem horchen, einzelne Körperpartien anspannen und entspannen, Bewegungselemente mit einzelnen Körperteilen erfinden (mit den Armen, den Beinen, den Händen, den Füßen) und kombinieren</p> <p style="text-align: center;">Bewegungsabläufe gestalten</p> <p>Sich bewegen wie ein Roboter, wie ein Hampelmann, wie ein alter Mensch, wie ein Tier usw., "Gehgeschichten", "Schattenpantomime" spielen, im Gehen Gefühle ausdrücken (Zorn, Angst, Freude usw.) In Zeitlupe/ in Zeitraffer, mit geschlossenen Augen gehen, Figuren nachgehen (Spiralen, Achter) Sich synchron bewegen</p> | |
| <p style="text-align: center;">Mit verschiedenen Materialien und Kleingeräten (Kokosshalen, Folien, Kordel, Tücher, Pappdeckel, Luftballons, Papierschlangen, Klang- und Geräuscherzeuger) rhythmische Bewegungselemente und Bewegungskompositionen gestalten, zu Bewegungen Begleitrhythmen erfinden</p> | |
| <p style="text-align: center;">Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen</p> | |
| <p>Einen Ball im Stand/ in Bewegung werfen, fangen und prellen, sich zuwerfen und fangen, sich zurollen und aufnehmen</p> | <p>Einen Ball im Wechsel rechts und links/ beidseitig, vorwärts - rückwärts, in verschiedene Richtungen, im Laufen und Springen, im Stand, im Sitzen, im Liegen prellen, Bewegungskompositionen durchführen</p> |
| <p>Einen Reifen vorwärts und rückwärts rollen, sich zurollen, umkreisen, zwirbeln, hinein/ hinaus/ hindurch springen, den rollenden Reifen umkreisen, überholen, mit dem Reifen spielen (Auto, Lenkrad)</p> | <p>Einen rollenden Reifen führen (dabei die Richtung verändern), durchlaufen, übergrätschen, hochwerfen und fangen (nicht bei Holz!), Bewegungskompositionen durchführen</p> |
| <p>Ein am Boden liegendes Seil umlaufen, überspringen (einbeinig/ zweibeinig), das pendelnde Seil überspringen, überlaufen, unterkriechen, das schwingende Seil durchlaufen, beidbeinig überspringen, durchspringen</p> | <p>Allein, mit Partnerin/ Partner in einem Seil springen, mit Raumgewinn (vorwärts - rückwärts), mit Spring oder Schwungseil synchron springen, Bewegungskompositionen durchführen</p> |
| <p>Mit dem Kurz- oder Wedelband experimentieren ("Malerpinsel"), Schlangen- oder Zickzacklinien im Stand und in der Bewegung wedeln, mit Impuls aus dem Handgelenk/ aus den Schultern, im Stand, in der Bewegung, in verschiedenen Ebenen kreisen</p> | <p>Ein Band in großräumigen, weichen Bewegungen mit starker Rumpfbeteiligung, in verschiedenen Ebenen wedeln, kreisen, schwingen, Geschicklichkeitsübungen durchführen, Bewegungskompositionen durchführen</p> |
| <p style="text-align: center;">Tanzen</p> | |
| <p style="text-align: center;">Tanzelemente akzentuieren: stampfen, klatschen, schnipsen, wippen, federn</p> <p style="text-align: center;">Sich beim Tanzen im Kreis (Stirnkreis/ Flanken(doppel)kreis)/ in Linie, einzeln/ als Gruppe/ als Paare, nebeneinander/gegenüber aufstellen und mit einer Hand/ mit beiden Händen, an den Händen/ an den Hüften/ an den Schultern, über Kreuz fassen, sich einhaken, durchfassen</p> | |
| <p>Ein Tor/ eine Gasse/ eine Schlange/ ein Tor bilden Eine Polonaise tanzen Mit einem Luftballon als Tanzpartner tanzen Sich beim Tanzen um die eigene Achse drehen</p> | <p>Im Tanz verschiedene Gruppierungsformen bilden: zu dritt, zu viert, zu mehreren (Dreierreihe, -kreis, Viererpaar, Doppel-, Viererblock, Pyramide, Stern) Paarfiguren bilden mit Einhand-, Oberarm-, Hüft-, Mühlfassung, Mühlknoten, Mühlschulterfassung</p> |
| <p style="text-align: center;">Unterschiedliche Schritte ausprobieren</p> | |
| <p>Kreuz-, Tupf-, Pendel-, Galoppschritt, Hacke-Spitze</p> | <p>Nachstell-, Kick-, Mühlen-, Polka-, Feder-, Walzerschritt, Rock´n Roll-Grundschrift, Dosado (Dos-a-dos), Balance, Swing</p> |

Musikbeispiele:

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr |
|---|---|
| Universalmusiken: Partybummel, Bingo, Lettkiss, Angus Reel, Kinderparty, Yankee doodle | Universalmusiken: Oh Suzannah, Petronella, Big Circle, CKW Mixer, Quierl, Rock'n Roll, Jive, Samba |
| Tanz- und Bewegungsspiele: La Raspa Mexicana, Ku-Tschi-Tschi, Rüpeltanz, Bella Bimba, Ponypferdchen | Tanz- und Bewegungsspiele: Break-Mixer, Good Night Ladies, Jingle Bells, Kinderparty |
| Tänze: Teppichknüpfen, Siebensprung, Ei Müller, deine Mühl, Trampelpolka, Klapptanz, Neuer Klapptanz, Cha-Cha-Cha | Tänze: Bingo, Stemmtanz, Troika, Siebenschritt, Hiaderia Hiaderalla, Ersko Kolo, Doudlebska Polka, Kuckucks-polka, Dielenkracher, La Novia, Jiffy-Mixer |

2.1.4 Laufen - Springen - Werfen

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen der Alltagsmotorik, die alle Kinder bereits im Kleinkind- und Vorschulalter in vielfältiger Form anwenden. Im Sportunterricht der Grundschule sollen die Kinder in offenen Spiel- und Übungsformen ihre bereits vorhandenen Anlagen und Erfahrungen in diesen Bewegungsarten erweitern und ausdifferenzieren: z. B. das Schnell- und Dauerlaufen, das Springen weit und hoch, hinauf, hinab oder über etwas, das Weit-, Ziel- und Hochwerfen mit schweren, leichten Gegenständen.

Der natürliche Lebensraum des Kindes sowie das Umfeld der Schule sind ebenso zu berücksichtigen und einzubeziehen wie alternative, ungewöhnliche, zum kreativen Handeln anregende "Sportgeräte".

Bekanntlich sind Kinder in der Phase der späten Kindheit besonders gut veranlagt, einen Bewegungsablauf schnell aufzunehmen und nachzuvollziehen. Diese "sensible Phase" gilt es auszunutzen und bei Mädchen und Jungen ein Fundament in technischer Hinsicht anzubahnen. Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, daß standardisierte Techniken der Leichtathletik als sportartspezifische Verengung beim Laufen, Springen und Werfen in der Grundschule noch keine Rolle spielen.

Leistungsvergleiche dürfen keine übergeordnete Rolle spielen und müssen, wo immer möglich, auf "Mannschaftswettkämpfe" beschränkt bleiben. Besonders bei Kindern mit Defiziten im motorischen Bereich müssen der individuelle Könnenszuwachs und die Anstrengungsbereitschaft bei der Beurteilung einer Leistung im Laufen, Springen und Werfen im Vordergrund stehen.

Ziele:

Innerhalb dieses Handlungsbereichs erproben und erweitern die Mädchen und Jungen in vielfältigen Spiel- und Übungssituationen ihr Bewegungskönnen im Laufen, Springen und Werfen. Dabei verbessern sie ihre motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Bewegungskoordination). Sie erkennen zunehmend die Bedeutung bestimmter Lauf-, Sprung- und Wurftechniken (Atemtechnik, Arm-Bein-Koordination, Körperhaltung) zur Leistungssteigerung und wenden sie in Grobformen (des Hoch- und Tiefstarts, des Schrittweit- und Schersprungs und des Schlagwurfs) an.

Anregungen und Beispiele

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr |
|---|--|
| Laufen | |
| <p>Auf unterschiedlichem Grund (Wiese, Waldboden, Schulhof, Hallenboden, Matten usw.), bergauf, bergab, in Kurven, im Zickzack, gegen den Wind und mit dem Wind laufen Laufen mit anderen Bewegungen wie z. B. Hüpfen, Hinken, Springen kombinieren Geländeläufe, Hindernisläufe, Lauf- und Fangspiele durchführen Im Lauf festen und beweglichen Hindernissen ausweichen, Hindernisse (Springseile, Bananenkisten, Mattengräben, Medizinbälle usw.) überlaufen Beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung usw. wahrnehmen und erfahren</p> | |
| <p>In unterschiedlichen Lauf tempi vorwärts, rückwärts, seitwärts, langsamer, schneller, alleine und/ oder mit einer Partnerin/ einem Partner/ einer Gruppe laufen</p> | <p>Lauf tempi bewußt variieren Beim Laufen Arm- und Beinbewegung koordinieren Atemtechniken weiterentwickeln</p> |
| <p>In der Halle, auf dem Sportplatz, dem Pausenhof, im Gelände dauerlaufen (3 bis 5 Minuten) Pendeldauerlauf, Zeitschätzlauf durchführen</p> | <p>Allein, mit Partnerin/ Partner in der Gruppe dauerlaufen (8 bis 10 Minuten), Orientierungsläufe auf dem Schul- und Sportgelände planen und durchführen Grobform des Hochstarts anwenden</p> |
| <p>Bis zu 40 m aus dem Laufstart sprinten In Pendelstaffeln schnellaufen</p> | <p>Über 50 m aus dem Lauf und aus dem Tiefstart sprinten, Grobform des Tiefstarts anwenden Bei Pendel-, Umkehr- und Rundenstaffeln Stabübergabe üben</p> |
| Springen | |
| <p>In Hüpf- und Hickelspielen beidbeinig/ einbeinig springen: z. B. "hüpfender Kreis", Grabenspringen, Inselfspringen, Gummitwist, Sackhüpfen Hüpf- und Sprungstaffeln durchführen Unter verschiedenen Aufgabenstellungen (ohne/ mit Anlauf, mit Schrittsprung, gegrätscht usw.) in die Weite, in die Höhe, in die Tiefe springen Im Sprung einen hochgelegenen Punkt berühren, sich etwas holen Im Sprung Kunststücke ausführen (in die Hände klatschen, Geschicklichkeitssprünge, Paarsprünge)</p> | |
| <p>Ein- und beidbeinig aus dem Stand, aus dem Gehen, aus dem Laufen springen Niedrige Hindernisse (Bananenkisten, kleine Matten) überspringen</p> | <p>Einbeinig in die Weite, in die Höhe springen Aus dem Laufen ohne Tempoverlust weit und hoch springen, Grobform des Schrittweitsprungs und des Schersprungs anwenden</p> |
| Werfen | |
| <p>Wurfspiele spielen: z. B. Jägerball, Treibball, Hetzball Mit unterschiedlichen Bällen und Gegenständen (Tennisbälle, Gymnastikbälle, Wurfstäbe, Tannenzapfen, Frisbee, Ringen usw.) unter verschiedenen Aufgabenstellungen (aus dem Stand, dem Gehen, mit Anlauf, aus der Drehung usw.) werfen Auf hohe und weite, feste und bewegliche Ziele werfen Über eine Leine, durch einen Reifen, in ein Behältnis werfen, Geländespiele mit Wurfhandlungen planen und durchführen</p> | |
| <p>Grobform des Schlagwurfs anwenden Mit (vom Gewicht angepaßten) Medizinbällen stoßen</p> | |

2.1.5 Rollen - Gleiten – Fahren

In unserer mobilen Gesellschaft und in der modernen Freizeitwelt nehmen die Fortbewegungsarten Rollen, Gleiten und Fahren einen hohen Stellenwert ein. Dem muß ein an der (Um-)Welt der Kinder orientierter Sportunterricht Rechnung tragen.

In Hinblick darauf ist es für Kinder notwendig, sich im Raum orientieren zu können und mit ihm vertraut zu werden. Eine weitere Aufgabe des Schulsports ist es, die Kinder zu befähigen, Balance und Gleichgewicht halten und Geschwindigkeiten einschätzen zu können - z. B. für das Skateboard- oder Fahrradfahren, Rodeln, Eislaufen oder Skilaufen.

Der Umgang mit Rollbrettern, Pedalos, Rollschuhen, Skateboards und ähnlichem verlangt besondere Rücksichtnahme und Kooperationsbereitschaft gegenüber anderen. Darüber hinaus erhalten die Kinder durch individuelle, sportartenübergreifende Spiel- und Bewegungserfahrungen Anregungen zur Gestaltung ihrer Freizeit.

Fächerübergreifendes Arbeiten ist besonders im Zusammenhang mit den Zielen des Sachunterrichts und der Verkehrserziehung anzustreben.

Ziele:

Innerhalb dieses Handlungsbereichs erproben die Mädchen und Jungen im spielerischen, experimentierenden und angeleiteten Umgang die Möglichkeiten der Fortbewegung mit Roll-, Gleit- und Fahrgeräten. Dabei verbessern sie ihr Gefühl für Balance und Gleichgewicht, erweitern ihre koordinativen Fähigkeiten und entwickeln neue Bewegungsfertigkeiten. Neben den Fähigkeiten des Rollens, Gleitens und Fahrens gehören auch solche des Lenkens, Steuerns und Transportierens dazu.

Anregungen und Beispiele

| 1./2. Schuljahr | 3./4. Schuljahr |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Rollen</p> <p style="text-align: center;">Auf beweglichen Geräten (z. B. Pedalo, Rollbrett) balancieren Auf dem Rollbrett etwas transportieren Sich auf Rollschuhen/ auf dem Rollbrett ziehen oder schieben lassen Auf Rollschuhen Kurven laufen, Figuren nachlaufen Drehungen vollführen Den Rollbrettführerschein machen Zu zweit auf einem Pedalo fahren</p> <p>mit (Ballon-)Rollern, Kettcars</p> <p style="text-align: center;">Gleiten</p> <p style="text-align: center;">Auf Teppichfliesen, Skiern, Filzpantoffeln gleiten Sich auf Teppichfliesen ziehen/ schieben lassen Bei Frost Schlitterbahnen anlegen und darauf gleiten Auf selbstgebauten "Skiern" (Brettern mit Schlaufen) laufen/ gleiten Im Winter rodeln gehen Eine Eisbahn besuchen</p> <p style="text-align: center;">Fahren</p> <p style="text-align: center;">Wettfahrten/ Staffeln/ Geschicklichkeitsparcours veranstalten</p> <p>"Hungrige Vögel", "Haltet den Korb voll!", "Haltet das</p> | |
| | <p>"Kunststücke" auf dem Skateboard vorführen (abspringen, stoppen, wenden usw.)</p> <p>mit Fahrrädern</p> <p>Mit dem Fahrrad etwas transportieren</p> <p>"Wettfahrt verkehrt" veranstalten: Wer am langsamsten fährt ohne abzusteigen, hat gewonnen</p> <p>Fahrradtouren unternehmen</p> |

2.1.6 Schwimmen

Schwimmen, Spielen und Sich-Bewegen im Wasser sind für viele Kinder auch schon im Grundschulalter eine der liebsten sportlichen Freizeitbeschäftigungen. Außerdem hat die Bewegung im Wasser einen hohen gesundheitsfördernden Wert.

Der Handlungsbereich Schwimmen soll einerseits die Freude am "Element Wasser" wecken und erhalten und darüber hinaus systematisch zu einer ökonomischen Fortbewegung im Wasser in den verschiedenen Schwimmmarten führen.

Dabei müssen die Lehrerin und der Lehrer in der Regel davon ausgehen, daß die Lernvoraussetzungen in der Schwimmgruppe heterogener sind als in den anderen Handlungsbereichen des Sportunterrichts. Vor allem für Kinder, denen Wasser als Erfahrungsraum bisher fremd war, gilt es, durch vielseitige spielerische Aufgabenstellungen die Sicherheit im Wasser zu fördern und Angst abzubauen. Dies wird umso leichter gelingen, je früher mit dem Schwimmen begonnen werden kann.

Für das Erlernen der verschiedenen Schwimmmarten ist es ebenfalls notwendig, individuelle Voraussetzungen zu beachten und an den je spezifischen Veranlagungen und Vorkenntnissen der Kinder anzuknüpfen. Ziel sollte es sein, daß am Ende der Grundschulzeit alle Kinder die für den Erwerb des Deutschen Schwimmbzeichens in Bronze geltenden Anforderungen (Freischwimmer) erfüllen können.

Für die inhaltliche Gestaltung des Schwimmunterrichts wird wegen der erwartbar heterogenen Lernvoraussetzungen auf eine Vorgabe nach Schuljahren verzichtet. Außerdem hängt es entscheidend von den räumlichen Voraussetzungen der einzelnen Schule (Hallenbad in erreichbarer Nähe oder nicht) ab, wieviel Zeit dem Schwimmunterricht in der Grundschule insgesamt gewidmet werden kann.

Je nach Zeitbudget und Lernstand der Schwimmgruppe können drei Stufen im Lernaufbau unterschieden werden:

1. Stufe: Wassergewöhnung
2. Stufe: Erlernen einer Schwimmart
3. Stufe: Erlernen einer weiteren Schwimmart

Diese können sowohl für den Unterricht zwischen als auch innerhalb von Schwimmgruppen gelten. Wenn es sich organisatorisch anbietet, ist es deshalb durchaus sinnvoll, jahrgangsübergreifende Schwimmgruppen nach Lernniveau zu bilden.

Ziele:

Für den Handlungsbereich Schwimmen bilden drei unterschiedliche Anforderungsniveaus die Grundlage für die Zielsetzungen. Unter Berücksichtigung der jeweiligen zeitlichen und räumlichen Bedingungen sowie der individuellen Voraussetzungen der Mädchen und Jungen ist das vorhandene Niveau auszubauen bzw. das jeweils nächsthöhere Niveau anzustreben. Zu den Zielen des Schwimmunterrichts gehört auch die Kenntnis der wichtigsten Baderegeln.

Anregungen und Beispiele

| 1. Stufe Wassergewöhnung | 2. Stufe Erlernen einer Schwimmart | 3. Stufe Erlernen einer weiteren Schwimmart |
|---|--|--|
| <p>In vielfältigen Spiel- und Übungsformen Erfahrungen mit dem Wasser sammeln (Nässe, Kälte, Wasserwiderstand, Auftrieb)</p> <p>Im brusthohen Wasser vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, Hindernisse überwinden</p> <p>Im Wasser Nachlauf-, Staffel-, Ballspiele spielen</p> <p>Den Kopf im Wasser untertauchen</p> <p>In das Wasser pusten, blasen, ausatmen</p> <p>Vom Beckenrand in das brusttiefe Wasser springen</p> <p>Mit Hilfe des Partners sich auf das Wasser legen</p> <p>Mit oder ohne Hilfsmittel auf dem Wasser gleiten</p> | <p>Im Wasser gleiten</p> <p>So lange wie möglich die Luft anhalten</p> <p>Im Wasser tauchen</p> <p>Die Augen unter Wasser öffnen</p> <p>Tauziehen im Wasser spielen</p> <p>Sich in Bauch- oder Rückenlage ohne Schwimmbewegungen vom Wasser tragen lassen</p> <p>Einen Kopfsprung aus dem Sitzen oder Stehen vom Beckenrand durchführen</p> <p>Die Technik, Atmung und Ausdauer in einer Schwimmart schulen</p> <p>Das "Seepferdchen" erwerben</p> <p>Den Freischwimmer anstreben</p> <p>Fußsprung vom Startblock und vom Einmeterbrett durchführen</p> <p>Im schwimmtiefen Wasser auf den Boden tauchen</p> | <p>Die schon beherrschte Schwimmart in Technik, Atmung und Ausdauer weiter ausformen</p> <p>Eine zweite Schwimmart in Grobform erlernen</p> <p>Vom Einmeter- und Dreimeterbrett springen</p> <p>Nach Gegenständen tieftauchen (2m Wassertiefe)</p> <p>Streckentauchen</p> <p>Die Bedingungen für das Schwimmabzeichen in Bronze erfüllen</p> |

2.2 Hinweise für fächerübergreifendes Arbeiten

Zusammenarbeit mit anderen Fächern

Fächerübergreifende Projekte sollen den Sportunterricht nicht ersetzen, sondern im Sinne einer "bewegten Schule" ergänzen. Besonders naheliegend ist die Kooperation mit den Fächern Kunst und Musik. Folgende Inhalte bieten sich an:

Kunst: Bewegungsspuren, pantomimische Vorführungen, tänzerische Darstellungen, Ausdrucksformen mit Bewegung, Sportbilder, Plakate für Spielfeste usw.

Musik: Freies Bewegen nach Musik, Tänze mit vorgegebenen Bewegungsabläufen, Tänze aus anderen Kulturkreisen, rhythmische Bewegungsabläufe und Spiele usw.

Beziehungen bestehen auch zu anderen Fächern: In **Deutsch** bieten die Möglichkeiten des Darstellenden Spiels vielfältige Verknüpfungen mit Inhalten des Sportunterrichts (Bewegungstheater, Zirkus usw.). Im **Sachunterricht** haben die Lernfelder "Körper", "Spielen und Freizeit", "Raum", "Zeit" und "Technik" eine besondere Nähe zum Sportunterricht. Für den **Mathematik**unterricht bieten sich Abzählspiele und Spiele mit Reihen- oder Gruppenbildung an. Das Laufen, Springen, Werfen oder Schwimmen kann zum Anlaß für das Messen von Längen und Geschwindigkeiten werden. Im **Religions**unterricht können Fairneß und Mitmenschlichkeit, Mut und Angst usw. thematisiert werden. Weitere Anregungen finden sich an den entsprechenden Stellen.

Außerunterrichtlicher Schulsport

Der außerunterrichtliche Schulsport, wie er in Arbeitsgemeinschaften, auf Klassenfahrten, in Projektwochen, in der täglichen Bewegungszeit, bei der Vorbereitung und Durchführung von schulsportlichen Wettkämpfen und Verkehrserziehungsmaßnahmen sowie im Zusammenhang mit Schulfesten stattfindet, verbindet die Erfahrungen der Kinder aus dem Pflichtbereich mit neuen Bedingungen und anderen Organisationsformen. Selbständiges Handeln der Mädchen und Jungen, ihre Bereitschaft zur Mitverantwortung und Mitgestaltung des schulischen Lebens, wie sie als Ziele im obligatorischen Unterricht angestrebt werden, haben hier in einem bedeutungsfreien Raum ein weiteres Feld der Bewährung. Als wesentliche Anregungen zur Weiterentwicklung dieses Teilbereichs des Schulsports werden im "zweiten Aktionsprogramm für den Schulsport" der KMK, des Deutschen Sportbundes und der kommunalen Spitzenverbände (1985) herausgestellt:

- Auf Schulebene sind unter Mitwirkung aller am Schulleben Beteiligten altersgemäße Sportprogramme zu entwickeln, die Angebote für alle Mädchen und Jungen enthalten, vielfältig und abwechslungsreich sind und neben Wettkampf und Spiel auch anderen Formen geselliger Darbietung Raum geben.
- Sportliche Veranstaltungen, z. B. die Bundesjugendspiele, sollen Schulfeste sein, bei denen Wettkämpfe altersgemäß gestaltet und mit freien Spielformen, musischen und geselligen Angeboten verbunden werden.
- Jede Schülerin und jeder Schüler sollte im Laufe ihrer/ seiner Schulzeit mindestens einmal an einer Projektwoche mit sportlicher Themenstellung oder an einem Schullandheimaufenthalt (mehrtägiger Klassenfahrt) teilnehmen.
- Wandertage müssen ihren Schwerpunkt wieder in direkter Naturbegegnung und aktiver Bewegung erhalten.

3. Zur Verbindlichkeit

Die in den Handlungsbereichen vorangestellten Ziele sind verbindlich. Sie bilden in mehr oder weniger komplexer Verbindung miteinander die Grundlage jeder (kurz- oder langfristigen) Unterrichtsplanung. Ebenfalls verbindlich ist die gleichgewichtige Behandlung der sechs Handlungsbereiche.

Das schuleigene Konzept und die individuelle Unterrichtsplanung müssen sich darum bemühen, daß in bezug auf die Einzelstunde und auf die jahreszeitlichen Schwerpunktsetzungen ein ausgewogenes Verhältnis der Inhalte des Sportunterrichts zustande kommt.