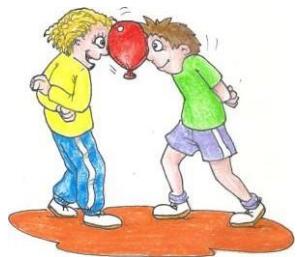




Miteinander sportlich Leben lernen

- Ein Konzept der Roda- Schule zur Umsetzung des Sportunterrichts -





Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 2
2. Theoretischer Hintergrund.....	S. 2
3. Primarstufe (Unterstufe).....	S. 4
Bewegungsfelder und –kompetenzen	
3.1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen...S. 6	
3.2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen.....S. 8	
3.3 Laufen, Springen Werfen- Leichtathletik.....S.10	
3.4 Bewegen im Wasser- Schwimmen.....S.12	
3.5 Bewegen an Geräten- Turnen.....S.14	
3.6 Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste.....S.16	
3.7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele.....S.18	
3.8 Gleiten, Rollen, Fahren- Rollsport, Bootssport, Wintersport.....S.20	
3.9 Ringen und Kämpfen-Zweikampfsport.....S.21	
4. Sekundarstufe (Mittel-, Ober- und Berufspraxisstufe).....S.22	
Bewegungsfelder und –kompetenzen	
4.1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen..S.23	
4.2 Laufen, Springen Werfen- Leichtathletik.....S.25	
4.3 Bewegen im Wasser- Schwimmen.....S.29	
4.4 Bewegen an Geräten- Turnen.....S.31	
4.5 Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste.....S.33	
4.6 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele.....S.35	
4.7 Gleiten, Rollen, Fahren- Rollsport, Bootssport, Wintersport.....S.37	
4.8 Ringen und Kämpfen-Zweikampfsport.....S.39	
5. Sicherheit im Schulsport.....S.41	
6. Weitere Möglichkeiten zur Bewegungsförderung an der Roda-Schule.S.42	
7. Literaturverzeichnis.....S.44	



1. Einleitung

Sport und Bewegung spielen aus entwicklungspsychologischer Sicht und vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Teilhabe für die Schülerinnen und Schüler unserer Schule eine sehr bedeutende Rolle für ihr weiteres Leben. Bewegung ist der Schlüssel um seine Umgebung zu erkunden und zu begreifen. Wer sich mit anderen Menschen gemeinsam bewegt, zusammen spielt und über Bewegungen miteinander kommuniziert, nimmt an unserer Gesellschaft aktiv teil.

Mit der Erstellung unseres Sportkonzepts möchten wir das vielseitige und abwechslungsreiche Sportangebot in unserer Schule darstellen, weiterentwickeln und das didaktische und methodische Vorgehen vereinheitlichen. Es soll als Grundlage und Orientierungshilfe sowohl für Lehrerinnen und Lehrer, als auch für SuS und interessierte Eltern dienen.

Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Hintergründe wird der Lehrplan für die Primarstufe (Unterstufe) und die Sekundarstufe (Mittel- bis Berufspraxisstufe) dargestellt. Die Inhalte des Sportunterrichts werden in neun Bewegungsfelder unterteilt und sind kompetenzorientiert aufgebaut. Das bietet die Möglichkeit diagnostische Erkenntnisse zu erzielen, individuelle Angebote zu erstellen und dennoch vergleichbare Ergebnisse zu erhalten. Damit das auch in einer sicheren Umgebung stattfinden kann, werden die Rahmenbedingungen des ‚Erlasses zur Sicherheit im Schulsport‘ noch einmal dargestellt und für unsere Schule adaptiert. Abschließend werden weitere bewegungsfördernde Angebote an unserer Schule beschrieben und an verschiedenen Beispielen dargestellt.

2. Theoretischer Hintergrund

Bewegung und sportliche Aktivitäten stellen einen wichtigen Bestandteil für ein gesundes und aktives Leben dar. Regelmäßige körperliche Aktivität liefert einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Im Alltag sitzen wir sehr oft und schauen dabei häufig in dauerhaft schlechter Körperhaltung auf Bildschirme. Die Fahrt zur Arbeit bzw. zur Schule wird mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt. Sport bietet deshalb einen guten Ausgleich um mit Bewegung den Körper, seinen Bewegungsapparat, seine Organe, das Immunsystem und die Psyche zu fordern und gleichzeitig zu fördern. Darüber hinaus stellt eine regelmäßige körperliche Aktivität eine



wichtige Präventionsmaßnahme für verschiedene Erkrankungen dar. Bewegung stellt die Grundlage sportlicher Bewegungsleistung dar und ist somit Voraussetzung für den Schulsport.¹

Im Lernort Schule können Schülerinnen und Schüler Bewegungserfahrungen im Rahmen des Sportunterrichts sammeln. Über Bewegung können sie ihren Lebensraum begreifen und erschließen. Sportunterricht leistet damit einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung und zur Gesunderhaltung der Schülerinnen und Schüler. Sportunterricht kann dabei in zweierlei Hinsicht wirken. Zum einen findet im Sportunterricht die Erziehung durch Bewegung, Spiel und Sport statt. Zum anderen stellt der Sportunterricht die Erziehung zu Bewegung, Spiel und Sport dar. In der Schule umfasst Bewegung nicht nur eigenständiges Bewegen, sondern alle Aktivitäten von Bewegtwerden über geführte, unterstützte Bewegung bis hin zur selbstständigen und selbsttätigen Bewegung. Im Hinblick auf die *motorische Entwicklung* der Schülerinnen und Schüler muss der Sportunterricht die Bewegungsmöglichkeiten im umfassenden Sinne entwickeln, erhalten und je nach Ausgangslage weiterentwickeln. Der *Bereich der Psyche*, mit Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Ich-Identität, wird im Rahmen des Sportunterrichts durch Körpererfahrungen gefördert. Hierbei stehen die Sinne des Einzelnen, der Kontakt zu anderen und das Auseinandersetzen mit räumlichen und zeitlichen Dimensionen im Vordergrund. Aber auch die Motivation mit der Freude an Bewegung und der zunehmenden Sicherheit bei steigender Leistungsfähigkeit leisten in diesem Bereich einen wichtigen Beitrag. Im *Bereich der Gesundheitserziehung* kann im Sportunterricht durch Kompetenzvermittlung sowie durch Körpererfahrungen der Einzelne unterstützt werden eigene Bewegungsaktivitäten zu entwickeln, dauerhaft anzuwenden und dadurch Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Für den *Bereich des sozialen Lernens* bietet der Sportunterricht im besonderen Maße die Möglichkeit, dass Schülerinnen und Schüler in soziale Interaktion treten, die Leistungsfähigkeit eines Teams erkennen und die eigene Rolle darin finden. Mit Hilfe von Wettkämpfen können Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht ihre eigene Leistungsfähigkeit erfahren und sich mit anderen messen. Über die Schule hinaus kann der Sportunterricht sportliche Aktivitäten in der Freizeit anbahnen.²

Die Wahrnehmung der eigenen Umwelt und die Bewegung darin beeinflussen sich gegenseitig. Kinder setzen sich durch Bewegung mit ihrer Welt auseinander. Darüber hinaus ist Bewegung für Kinder ein grundlegendes Bedürfnis. Bei Schülerinnen und Schülern mit

1 vgl. Ludwig V. Geiger (2003): Gesundheitstraining.. BLV Verlagsgesellschaft mbh, München Wien Zürich, S.8-11

2 vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (2009): Bildungsplan Schule für Geistigbehinderte. S.237ff



dem Förderbedarf der geistigen Entwicklung wird diese Form der Auseinandersetzung zum Teil durch körperlich-motorische Beeinträchtigungen oder Wahrnehmungsstörungen erschwert. Die daraus resultierenden unterschiedlichen Lernvoraussetzungen bedeuten, dass sich im Sportunterricht im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung unterschiedlichste Lernziele ergeben. Diese Lernziele können sich im Bereich von Aufbau und Erhalt der Alltagsmotorik bis hin zur Ausbildung sportmotorischer Fertigkeiten bewegen.

Um den oben genannten Fördermöglichkeiten genügend Raum zu bieten, findet an der Roda-Schule in jeder Klasse einmal wöchentlich Sportunterricht statt. Unsere Schule verfügt über eine eigene Sporthalle und vielseitige Materialien für einen abwechslungsreich gestalteten Sportunterricht. Für den Schwimmunterricht steht uns momentan das Lehrschwimmbecken der Dietrich- Bonhöffer- Schule und ein Teil des städtischen Hallenbades jeweils einmal in der Woche zur Verfügung. Darüber hinaus liegt unsere Schule in der Nähe eines Naherholungsgebiets und von mehreren Spielplätze, welche fußläufig gut zu erreichen sind. Auch über den Sportunterricht hinaus bieten wir vielseitige Bewegungsangebote für unsere SuS an. So gibt es bspw. abwechslungsreiche Bewegungsangebote in den Pausen, in klassenübergreifenden AG's (Fußball, Tanz, Bewegungstheater,...) in Therapien oder bewegtem Unterricht...

3. Primarstufe (Unterstufe)

Die Unterstufe bildet die Eingangsstufe der Förderschule. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) befinden sich in der Regel im 1. – 4. Schuljahr. Der Übergang vom Kindergarten in die Schule bedeutet eine Umstellung für die SuS. Sie erkunden die räumliche Umgebung der Schule und müssen sich an die neuen Abläufe und Routinen erst gewöhnen.

Diese Phase der Eingewöhnung kann von Angst oder Unsicherheit vor dem Unbekannten, ebenso wie von Neugier begleitet sein. Auch mit dem Schulsport findet der erste Kontakt statt. Um den Übergang der Bewegungslehre aus der Kindergartenzeit zum Sportunterricht in der Schule möglichst fließend zu gestalten, knüpft der Schulsportunterricht in der Unterstufe weitgehend an die Vorerfahrungen der Kinder an. Hierbei steht die Bewegungsfreude und die vielseitige Bewegungserfahrung im Vordergrund. Bewegungsfreude wird aufgebaut und bereits vorhandene erfährt eine Weiterentwicklung (vgl. Unterstufenkonzept, S. 32). Die einzelnen Bewegungsfelder, welche im weiteren Verlauf dargestellt werden, regen die Schülerinnen und Schüler zur verstärkten Auseinandersetzung mit sich selbst, ihrer sozialen, materialen und räumlichen Umwelt an. Dies geschieht durch



eine spielerische Gestaltung der Angebote (vgl. Unterstufenkonzept, S. 32; Sportjugend Nordrhein-Westfalen, S. 10).

Dem Sportunterricht der Unterstufe kommt zudem die Funktion zu, die Gesundheit der SuS durch praktische Erfahrungen zu fördern. Für die körperliche Entwicklung ist Bewegung ein unabdingbarer Bestandteil. Manche SuS entwickeln nicht von sich aus das Verlangen nach Bewegung oder haben außerhalb der Schule wenig Gelegenheit dazu. In der Unterstufe trägt der Sportunterricht dazu bei, die Beweglichkeit zu erhalten, zu erweitern und dadurch auch die Motivation zum aktiven Sporttreiben zu erhöhen. Es werden Impulse und Übungsmöglichkeiten geschaffen, die Bewegung in den Alltag der SuS integrierbar machen und ein außerschulisches, potentiell lebenslanges Sporttreiben anzubahnen. Den SuS wird die Möglichkeit gegeben, vielfältige Bewegungsformen zu erproben und im Rahmen der Körperwahrnehmung die Sicherheit ihrer Bewegungen zu verbessern.

Durch die vielfältigen Bewegungsangebote kann auch ein Beitrag zum Ausgleich von Defiziten in der Entwicklung geleistet werden. Zudem trägt der Schulsport dazu bei, die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit der SuS zu steigern. Zugleich wird ein verantwortungsvoller Umgang miteinander und mit der eigenen Gesundheit angebahnt (vgl. Lehrplan Grundschule NRW, S. 113, 139).

Die gesellschaftliche Teilhabe stellt ein weiteres Anliegen des Sportunterrichts dar. In der Unterstufe besteht jene besonders in der sozialen Interaktion. Diese findet außerhalb der Schule vorwiegend in Spiel- und Sportsituationen im Freizeitbereich statt. Der Sportunterricht bietet einen Zugang zu Bewegung, Spiel und Sport. Er gibt den SuS die Möglichkeit, den Umgang mit Spielräumen sowie vorgegebenen Spielregeln zu erproben. Auch können die SuS ihre Kräfte im fairen Zweikampf messen und üben, mit Konflikten umzugehen. Dies ermöglicht Aktivitäten in der Freizeit, beispielsweise das gemeinsame Spiel mit anderen Kindern auf dem Spiel- oder Sportplatz. Auch erleichtert es das Einfügen in vorgegebene Strukturen. Zudem erhalten die SuS Ideen für die eigene Freizeitgestaltung. Die Wassergewöhnung und das Heranführen an die Baderegeln im Schwimmbad können die Voraussetzungen für einen Schwimmbadbewerb bilden. Zugleich vermitteln sie den SuS lebensrettende Fähigkeiten.

3.1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

„Elementare Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind grundlegend für die kindliche Entwicklung: Mädchen und Jungen erschließen sich über Bewegung die Welt, sie gestalten ihre Umwelt durch Bewegung, sie erleben sich und ihren Körper in Bewegung und leben sich in Bewegung aus“³. Zur Förderung dieser Erfahrungen nutzen wir insbesondere Ziele und Inhalte aus dem Bereich der Psychomotorik und kreieren bewegungsfördernde Situationen im Unterricht und den Pausen.



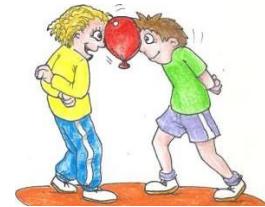
Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Wahrnehmungsförderung durch gezielte sinnliche Erfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> Seh- und Hörspiele (SuS reagieren mit Bewegung auf visuelle und auditive Reize) Tast- und Fühlspiele Spiele mit dem Bewegungs-, Kraft- und Stellungssinn Gleichgewichtsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> ... auditive und visuelle Reize als Bewegungsaufforderung wahrnehmen. ... taktile Reize zulassen und deuten. ... ihren Körper ohne visuelle Kontrolle positionieren. ... Balancieraufgaben auf dem Boden bewältigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung Körperbewusstsein räumliche Orientierung Aufmerksamkeit Rücksicht auf andere nehmen
Körperbewusstsein	<ul style="list-style-type: none"> Körperteile erspüren und benennen „Richtige“ Körperhaltungen erlernen Bewegungsmöglichkeiten erkunden 	<ul style="list-style-type: none"> ... ihre Arme, Beine, Rumpf, Kopf, Hände und Füße benennen oder zeigen. ... in aufrechter Haltung sitzen. ... sich laufend, rollend, krabbelnd durch die Halle bewegen. 	
Muskuläre Spannungszustände erfahren (An- und Entspannung)	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur erfahren Körperspannung entwickeln Entspannung erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> ...ihren Körper an- und entspannen. 	

³ Ministerium für Schule, Jugend und Kultur NRW (2009): Grundschule- Richtlinien und Lehrpläne Sport. S.11

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> Exemplarische Umsetzung 	Sportspezifische Ziele <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können... 	
Reaktionen des Körpers auf körperliche Anstrengungen wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> Herz- und Pulsschlag überprüfen Schwitzen und Frieren in ihrer Bedeutung einschätzen Atmung und körperliche Anstrengung in Beziehung setzen 	<ul style="list-style-type: none"> ...die Auswirkung von körperlicher Anstrengung auf die Atmung und den Herzschlag benennen. 	
Veränderbarkeit konditioneller und koordinativer Fähigkeiten erfahren und begreifen	<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung von Ausdauer und Schnelligkeit erfahren Das eigene Körpergewicht und die Ausprägung von Kraft erleben Koordinative Fähigkeiten ausprägen und ihre Auswirkung für gelingende Bewegungssituationen erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> ... den Zusammenhang von Training und Leistung benennen und erfahren. ...ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten erweitern. 	

3.2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Um sich mit ihrer Umwelt aktiv auseinandersetzen zu können, brauchen die Schülerinnen und Schüler einen Zugang. Dieser liegt in der Unterstufe im Spielen, welches das kindliche Leben prägt (vgl. Unterstufenkonzept, S. 31). Das Spielen regt dazu an, die Einsatzmöglichkeiten des eigenen Körpers auszuprobieren und dabei Freude zu empfinden. Zudem fördert das Spielen die Kreativität der Schülerinnen und Schüler, indem sie eigene Spielideen entwickeln und umsetzen (vgl. Lehrplan Grundschule NRW, S. 115). Im gemeinsamen Spiel wird außerdem Raum für die Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt geschaffen.



Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Spield möglichkeiten entdecken	<ul style="list-style-type: none"> • Schulhof, Spielplatz, Fußballplatz erkunden • mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen, z.B. Bälle, Seile, Reifen • mit Alltags-, Spiel- und Sportmaterial Objekte bauen, z.B. Burgen, Gelände aus Schaumstoffelementen, Kästen, Pylonen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf dem Schulhof oder dem Spielplatz orientieren und bewegen. • mit Materialien aus den Bereichen Alltag, Spiel und Sport spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung im Raum • Selbstständigkeit • Rücksicht nehmen • taktile Wahrnehmung • Kooperation • Anforderungen verstehen und umsetzen • Kreativität • Förderung der Soziabilität: mit anderen Kindern zusammen spielen

Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Spielideen	<ul style="list-style-type: none"> • Sing-, Partner-, Gruppen-, Lauf-, Wettkampf- oder Ballspiele • Fantasie- und Rollenspiele • Fotos von Spielideen in einem Ordner sammeln • alleine/mit PartnerIn über einen längeren Zeitraum spielen, z.B. in der Pause, bis zum Ende der Spielzeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen umsetzen und über einen längeren Zeitraum spielen. 	
Gemeinsames Spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln aufstellen • Schiedsrichter • Rollen verteilen, dabei Wünsche äußern und berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich beim gemeinsamen Spiel an vereinbarte Regeln halten. 	

3.3 Laufen, Springen Werfen- Leichtathletik

„Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlichen Bewegens, die in vielfältiger Weise im Alltag vorkommen und Grundlage für die meisten sport- und spielbezogenen Aktivitäten sind.

Ihre nachhaltige Förderung dient der allgemeinen Ausbildung motorischer Fähigkeiten und fördert die Bewegungsentwicklung der Kinder.“⁴ Viele SuS unserer Schule haben Defizite in diesen Bewegungsgrundformen aufgrund von körperlicher Behinderung, Entwicklungsverzögerungen in der Wahrnehmung sowie der Motorik oder aufgrund von mangelnden Bewegungserfahrungen. Dies führt in weiten Teilen des täglichen Lebens zu Einschränkungen an der gesellschaftlichen Teilhabe (Spielen auf der Straße mit anderen Kindern, Sportvereine, Einschränkung der allg. Mobilität, etc.). Eine wesentliche Aufgabe unseres Sportunterrichts und insbesondere dieses Bewegungsfeldes ist es diese Entwicklungsverzögerungen zu kompensieren oder ihnen entgegenzuwirken.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf verschiedenen Untergründen laufen • Hindernissen ausweichen • Laufen in unterschiedlichen Tempi • Laufen in verschiedenen zeitlichen Dimensionen 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ihre motorischen Grundfertigkeiten im Bereich Laufen entwickeln und erweitern. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raum-Lage Orientierung • Wahrnehmung • Kraftdosierung • Aufforderungen, Signale und Anweisungen verstehen und umsetzen
Den Körper in der Luft erleben und vielfältige Sprungerfahrungen machen	<ul style="list-style-type: none"> • Weit, hoch, hinüber und hinunter springen • Einbeinig und zweibeinig abspringen • aus dem Stand oder mit Anlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ihre motorischen Grundfertigkeiten im Bereich Springen entwickeln und erweitern. 	
Verschiedene Wurfarten entdecken und unterschiedliche Wurfobjekte erkunden	<ul style="list-style-type: none"> • Druckwurf, Schlagwurf Überkopfwurf, Schleuderwurf,... • Vielfältige Wurfmaterialien 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ihre motorischen Grundfertigkeiten im Bereich Werfen entwickeln und erweitern. 	

⁴ Ministerium für Schule, Jugend und Kultur NRW (2009): Grundschule- Richtlinien und Lehrpläne Sport. S16

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...
Leistungsmöglichkeiten und -grenzen erfahren und einschätzen	<ul style="list-style-type: none">• Möglichst schnell laufen• Möglichst lang laufen• Wettlaufen• Möglichst weit, genau oder gezielt werfen• Möglichst weit oder hoch springen• Beim Springen etwas wagen (in die Tiefe oder über Hindernisse)	<ul style="list-style-type: none">• ... eine Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft entwickeln.

3.4 Bewegen im Wasser- Schwimmen



„Wasser ist ein Element in dem vielfältige Erfahrungen gemacht werden können.“⁵ Insbesondere für SuS mit körperlichen Einschränkungen und Wahrnehmungsstörungen bietet der Aufenthalt im Wasser die Möglichkeit neue Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln. Bei der Wassergewöhnung erschließen sich unsere SuS neue Bewegungsräume und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. Sie lernen im Wasser zu schweben, zu gleiten und zu tauchen. Sie erproben das Hineinspringen und die Atmung im Wasser. Darüber hinaus spielt die Kenntnis und die Anwendung von Baderegeln eine zentrale Rolle in diesem Bewegungsfeld.

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Sicherheitsmaßnahmen und Baderegeln (https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/)	<ul style="list-style-type: none"> • Als erste Einheit der Reihe in theoretischer Form 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen die Baderegeln • Die SuS kennen Gefahren beim Freibadbesuch (Wetter, Sonnenbrand, Badekleidung,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelverhalten und Organisation der Arbeitsmaterialien (Schwimmsachen) • Wahrnehmung • Bewegungsmöglichkeiten erproben • neue Spielräume kennen lernen • Etwas Wagen und Verantworten • Kreativität
Wassergewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Möglichkeiten des Bewegens im Wasser erfinden und erproben. • Im Wasser mit verschiedenen Materialien spielen • Sich im Wasser etwas trauen 	<ul style="list-style-type: none"> • ... sich zunehmend frei im Wasser bewegen. • ... die Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Temperatur, Widerstand, Geräusche) erfahren. • ... oder lassen sich im Wasser bewegen: tragen, ziehen, schieben. • ... mit dem Gesicht unter Wasser tauchen. 	

⁵Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2003): Lehrplan für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. S. 280

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele	
Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Materialien zum Tauchen erproben und nutzen • Interessante Tauchgelegenheiten herstellen (TunNELtauchen, Slalomtauchen, Tauchlandschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> • ...den Kopf unter Wasser bringen • ...unter Wasser die Augen öffnen und Dinge erkennen • ...Gegenstände vom Beckenboden holen 	
Erlernen eines Schwimmstils	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Hilfe von Schwimmhilfen Situationen schaffen, in denen sich die SuS im Wasser fortbewegen • Spiele und Schwimmlandschaften • Individuelle Schwimmstile entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • ...sich mit Schwimmhilfen über Wasser halten und fortbewegen • ... Bewegungsabläufe eines Schwimmstils kennenlernen • ... Arm- und Beinbewegungen kennenlernen und diese miteinander verbinden • ... den Bewegungsablauf mit der Atmung koordinieren 	

3.5 Bewegen an Geräten- Turnen

Die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe setzen sich mit sich selbst und ihrem Körper auseinander.

Das Bewegen an Geräten umfasst das Balancieren, Fliegen, Drehen und Rollen des eigenen Körpers, sodass der Körper in verschiedenen Lagen im Raum erfahren werden kann (vgl. Lehrplan NRW 2008, S. 116).

Sowohl das separate Üben an unterschiedlichen Geräten als auch die kombinierte Übung in Form von Kunststücken oder Bewegungslandschaften unterstützen die Entwicklung dieser motorischen Grundfertigkeiten und die eigene Körperwahrnehmung (vgl. Unterstufenkonzept, S. 32).



Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Balancieren	<ul style="list-style-type: none"> • Bank, Schwebebalken, Slackline, Barren, Weichbodenmatte • auf Knien, einem Bein, zwei Beinen • mit und ohne Hilfestellung • alleine oder mit Partner bewegen • vorwärts, rückwärts • aufwärts, abwärts, z.B. schiefe Ebene hinauf und herunter gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • über eine Weichbodenmatte, Bank oder den Schwebebalken gehen und dabei das Gleichgewicht halten. • sich vor- und rückwärts, auf- und abwärts bewegen und dabei das Gleichgewicht halten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung im Raum • Wahrnehmungsfähigkeit fördern und verbessern • Vestibuläre Wahrnehmung • um Hilfe bitten und annehmen • Regeln einhalten • Bewegungserfahrungen erweitern • Bewegungsfreude fördern • Kooperation • Förderung des Selbstwertgefühls • Erlebnisse ausdrücken • Rücksicht nehmen
Fliegen, Drehen und Rollen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwingen und Schaukeln an verschiedenen Geräten: im Sitzen, Hängen, Liegen, Stütz • Drehen und Rollen um die Körperlängs- und Körperquerachse auf 	<ul style="list-style-type: none"> • an Geräten in unterschiedlichen Körperpositionen stützen, schwingen und schaukeln. • sich um ihre Körperachsen drehen und rollen. • ihren Körper beim Springen 	

Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
	<ul style="list-style-type: none"> unterschiedlichen Untergründen oder Geräten Absprung von verschiedenen Geräten mit sicherer Landung: kleiner Kasten, Bank auf dem Minitrampolin in die Höhe springen 	<p>auf dem Minitrampolin oder vom Kasten anspannen und anschließend wieder entspannen.</p>	
Kunststücke	<ul style="list-style-type: none"> Zirkus-AG nach individuellen Voraussetzungen, mit PartnerIn, in der Kleingruppe Rolle vorwärts, jonglieren, Tücher bewegen zu Musik 	<ul style="list-style-type: none"> kleine Kunststücke ausprobieren und präsentieren. 	
Bewegungslandschaften	<ul style="list-style-type: none"> Kombination aus Geräten zum Balancieren, Schwingen, Klettern, Rollen&Drehen, Springen Schwingen: Schaukelringe, Trapez, Kletterseil Klettern: Sprossenwand, Treppe aus Kästen Springen: Kasten, Bank, über Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungslandschaften durch Balancieren, Schwingen, Klettern, Rollen/Drehen und Springen erkunden. 	

3.6 Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Dieses Bewegungsfeld ermöglicht es den SuS im Umgang mit Alltagsmaterialien und gymnastischen Handgeräten ihr Gefühl für Körper, Rhythmus und Raum zu verbessern. Sie lernen sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und Darstellungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Das Tanzen mit Partner/innen und in Gruppen fördert des Weiteren das soziale Miteinander und baut Berührungsängste ab. Ebenso spielt die Darstellung von Emotionen und bekannten Verhaltensweisen eine zentrale Rolle in diesem Bewegungsfeld. An der Mimik und Gestik den emotionalen Zustand von Mitmenschen zu erkennen ist insbesondere für unsere Schülerschaft eine große Herausforderung. Dieses Bewegungsfeld bietet den Raum diese Fähigkeit mit spielerischen und musikalischen Mitteln bei unseren SuS zu fördern.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten zu Rhythmus und Musik entdecken, erproben und variieren	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungen allein, mit Partner/in und in der Gruppe erfinden und ausprobieren Verbindungen und Wechsel verschiedener Fortbewegungsarten 	<ul style="list-style-type: none"> ... sich zu Musik frei und nach Bewegungsvorgaben bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> Kreativität Kooperation Umgang mit Arbeitsmaterial Kommunikation Raumorientierung
Einsatz von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsmöglichkeiten mit Reifen, Bändern, Bällen, Seilchen, Alltagsmaterialien 	<ul style="list-style-type: none"> ... die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten und Objekten entdecken, erproben und variieren 	
Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen	<ul style="list-style-type: none"> Gefühle in der Bewegung ausdrücken Spiel- und Kinderlieder, Gedichte und Texte gestalten, Spielszenen entwickeln, einfache Formen des Bewegungstheaters erproben und darstellen 	<ul style="list-style-type: none"> ... Gefühle durch Körpersprache und Bewegung ausdrücken 	
Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen	<ul style="list-style-type: none"> Schritte und Bewegungsfolgen von 	<ul style="list-style-type: none"> ... Schritte an verschiedene Musikstücke anpassen 	

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
entwickeln, üben und präsentieren	<p>Tänzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgrundformen in Bewegungsgestaltungen einbringen • Bewegungsqualität durch Üben ausformen und verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • ... verschiedene Raumwege wählen • ... verschiedene Tanzschritte kombinieren 	

3.7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele

Im Bereich der Unterstufe werden in diesem Bewegungsfeld vorrangig die sogenannten „kleinen Sportspiele“ behandelt. Dies „sind Lauf-, Ball-, Kraft- und Gewandtheitsspiele, die mit geringem Aufwand und ohne besondere Techniken gespielt werden können.“⁶ Zu diesen Spielen gehören u.a. kooperative Spiele, konkurrenzorientierte Spiele und Rückschlagspiele. Die Beherrschung solcher kleinen Spiele hat hohe integrative Wirkung, da unsere SuS befähigt werden auch in ihrer Freizeit mit anderen Kindern über Bewegung zu interagieren.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsspezifische Ziele
Geschicklichkeitsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • In der Gruppe fortbewegen • Mit Partnern fortbewegen • Gegenstände transportieren • Hindernisse überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> • ...Spielideen und Regelungen einfacher Spiele erkennen und verwirklichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelverhalten • Kooperation • Kreativität • Reaktionsfähigkeit
Vertrauenspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ein Baumstamm bewegt werden. • Mit geschlossenen Augen geführt werden • Fallen lassen und von der Gruppe aufgefangen werden 	<ul style="list-style-type: none"> • ...Vertrauen zu anderen Personen aufbauen und sich auf unbekannte Situationen einlassen. 	
Kraft- und Geschicklichkeitsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Zieh- und Schiebespiele • Partner aus dem Gleichgewicht bringen (ziehen, schieben,...) • Verschiedene Materialien verteidigen bzw. erobern 	<ul style="list-style-type: none"> • ...Ihre Kraft dosiert und gezielt einsetzen. • ... ihr Gleichgewicht in unruhigen Situationen aufrechterhalten. 	
Lauf- und Fangspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Hundehütte • Schwänzchenfangen • Komm mit- Lauf weg • Ochs am Berg 	<ul style="list-style-type: none"> • ...einem Fänger entwischen. • ... schnell auf ein Signal reagieren. 	

⁶ Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2003): Lehrplan für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. S.288

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsspezifische Ziele
Wettkäufe und Wettfahrten	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichst schnell ein Ziel erreichen • Möglichst schnell einen Platz finden • Aus verschiedenen Positionen loslaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...das Ziel eines Wettkampfes verstehen • ...mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen • ...individuelle Höchstleistungen auf Signal abrufen 	
Staffelspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Umkehrstaffel • Transportstaffel • Wanderstaffel • Pendelstaffel 	<ul style="list-style-type: none"> • ... 	
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Mit der Hand rückschlagen (Luftballon, Indiaca) • Sich gegenseitig zuspielen • Verschiedene Schläger und Bälle kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...können ihre grundlegenden Fähigkeiten im Bereich der Rückschlagspiele ausbauen und festigen. 	

3.8 Gleiten, Rollen, Fahren- Rollsport, Bootssport, Wintersport

Im Bewegungsfeld Gleiten, Fahren, Rollen liegt der Fokus auf dem sicheren Umgang mit rollenden oder gleitenden Geräten. Die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe interessieren sich insbesondere für Geräte in ihrer unmittelbaren Umgebung. Daher werden exemplarisch Rollstühle, Rollbretter, Kettcars und andere in der Schule verfügbare Geräte betrachtet. Hierbei lernen die Schülerinnen und Schüler einen angemessenen Umgang mit Geschwindigkeit und Gefahren, welcher die in der Unterstufe stattfindende Verkehrserziehung unterstützt (vgl. Unterstufenkonzept, S. 28).



Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Bewegen mit rollenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Kettcar fahren • Beifahrer auf dem Kettcar sein • Rollstuhl fahren, im Rollstuhl geschoben werden • auf dem Rollbrett gezogen werden • fahren und bremsen • „Führerschein“ für Rollbrett oder Rollstuhl • Stürze und Zusammenstöße vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> • ein Kettcar oder Rollbrett bewegen und in Bewegung halten. • mit Kettcar oder Rollbrett bremsen und den sicheren Umgang üben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrungen erweitern • Kooperation • Hilfe annehmen können • Wahrnehmungsfähigkeit fördern und verbessern
Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Materialien zum Gleiten ausprobieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Decken, Teppichfliesen, Matten 	<ul style="list-style-type: none"> • mit Decken, Teppichfliesen, Matten o.ä. über den Boden gleiten.

3.9 Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport

In der Unterstufe finden sich die Schülerinnen und Schüler zum ersten Mal in der Schule in Klassen zusammen. Dabei werden Möglichkeiten gesucht, die Kräfte aneinander zu messen. Das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen bietet die Möglichkeit, dass die Schülerinnen und Schüler sich spielerisch in eine körperliche Auseinandersetzung begeben können. Beim gemeinsamen Ringen und Kämpfen handelt es sich um ein Miteinander und kein Gegeneinander. Dafür werden Regeln aufgestellt, deren Einhaltung geübt wird. Dadurch lernen die Schülerinnen und Schüler einen achtsamen Umgang miteinander (vgl. Lehrplan Grundschule NRW 2008, S. 132).



Inhalt	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Kampfformen	<ul style="list-style-type: none"> • Zieh- und Schiebekämpfe • um Räume, Gegenstände (z.B. Ball) kämpfen • im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen ringen • Spiele zum Kräftemessen • Vertrauens- und Kooperationsspiele • Spiele zur Anbahnung von Körperkontakt, z.B. Begrüßung mit unterschiedlichen Körperkontakten 	<ul style="list-style-type: none"> • in verschiedenen Positionen und in spielerischen Kampfformen miteinander kämpfen. • Körperkontakt im Rahmen von Spielen und Übungen zulassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampferfahrung • Kooperation • Rücksicht nehmen • Orientierung im Raum • Grenzen erkennen • Regeln akzeptieren • Anforderungen verstehen und umsetzen können
Faires Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Rituale schaffen (An- und Abgrüßen) • Regelverstöße ahnden • Stopp-Signal • (Körper-)Signal für das Ende des Kampfes 	<ul style="list-style-type: none"> • sich an Regeln und Signale im Kampf halten. • achtsam miteinander umgehen. 	

4. Sekundarstufe (Mittel-, Ober- und Berufspraxisstufe)

Die SuS der Sekundarstufe befinden sich in der Regel im Alter zwischen 10 und 18 Jahren; also im 5.-12. Schuljahr.

Die Besonderheit der Arbeit mit den SuS der Sekundarstufe liegt in der beginnenden Pubertät, die bei den meisten SuS in ihrer Zeit in der Mittelstufe einsetzt. Der Übergang vom Kind zum jungen Erwachsenen stellt auf Grund der hormonellen Umstellung sowie der neuen emotionalen Erfahrungen und körperlichen Veränderungen eine besondere Herausforderung, aber auch Chance in der pädagogischen Arbeit dar.

Zudem kommt es in der Sekundarstufe vermehrt zu Quereinstiegen durch SuS anderer Schulformen, wie beispielsweise der Förderschule Lernen oder aus dem gemeinsamen Lernen. Diese bringen ihre individuellen Vorerfahrungen bzgl. Lehr- und Unterrichtsformen, aber auch sozialer Interaktion mit in unsere Schule und benötigen z.T. durch verunsichernde Lebensläufe eine Stabilisierung im sozial-emotionalen Bereich. Zudem führt das oftmals recht hohe Leistungsniveau der SuS aus anderen Schulen zu einer immensen Heterogenität. Die pädagogischen Anliegen in der Sekundarstufe sind vor allem der Ausbau der Selbständigkeit sowie der sozial-emotionalen, kommunikativen und kognitiven Fähigkeiten der SuS.

Konkret auf den Sportunterricht bezogen bedeutet dies, dass in der Sekundarstufe den SuS die Möglichkeit gegeben wird, sich auf verschiedenste Bewegungsangebote und Körpererfahrungen einzulassen, sowie unterschiedliche Bewegungsformen auszuwählen und für sich zu nutzen. Unter anderem werden Teamsportarten und Ballsportarten als Freizeitmöglichkeit gelernt. Das Entwickeln von Regelverhalten und angemessenem Verhalten im gemeinsamen Spiel ist ein im sozial-emotionalen Bereich wichtiges Ziel.

Die Förderschwerpunkte liegen ...

- ... in der Förderung der Motorik (Anspannen, Entspannen, Rollen, Drehen, Kriechen, Krabbeln, Stützen, Ziehen, Schieben, Werfen und Fangen)
- ... in der Förderung des Sozialverhaltens (Kennenlernen und Durchführen von Spielen mit den entsprechenden Regeln, Partner- und Gruppenkontakten, Umgang mit Sieg und Niederlage)
- ... in der Förderung der Wahrnehmung (Sammlung von Körpererfahrungen, Erleben von Bewegungsrichtungen, Raumwegen und Raum-Lage-Beziehungen).

4.1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Das Wahrnehmen des eigenen Körpers bezieht sich sowohl auf die neurophysiologischen Vorgänge, als auch auf die emotionale Verarbeitung. Gefühle wie z.B. Begeisterung, Lust, Freude, Wut, Angst oder Unlust begleiten und beeinflussen die Aufnahme, Verarbeitung und Wiedergabe von sensorischen und motorischen Prozessen. Das Fach Sport unterstützt und gewährleistet eine positive Lern- und Entwicklungsförderung, welche besonders durch die Veränderung im sozial-emotionalen Bereich (Pubertät und Übergang in die Berufswelt) in der Lebenswelt der Schüler/innen eine besondere Bedeutung hat. Durch die Pubertät sind der eigene Körper und die Veränderungen stark im Fokus; dies kann zusätzlich zur hormonellen Umstellung eine emotionale Dysbalance auslösen. Hier kann das Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ durch zielgerichtete Bewegungsabläufe und eine Kontrolle des eigenen Körpers helfen, den eigenen Körper wieder besser kennen zu lernen.

Die Anbahnung, die Unterstützung und der Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung erfolgt über individuell angemessene, offene, variationsreiche und differenzierte Aufgabenstellungen und Angebote.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf- und abbauen	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen • Entspannungsübungen • Fitness-Zirkel (differenzierter Muskelaufbau) • zielgerichtete Übungen einzelner Muskelpartien 	<ul style="list-style-type: none"> • ...ihre vestibuläre Wahrnehmung beim Balancieren auf unterschiedlichen Ebenen aufbauen bzw. weiterentwickeln. • ...ihre Spannung bei körperlicher Anstrengung adäquat einsetzen (Anspannung, Entspannung). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenverständnis: Anforderungen verstehen und umsetzen können • Kinästhetische Wahrnehmung • Vestibuläre und Kinästhetische Wahrnehmung (Lokalisation der einzelnen Körperteile und deren Bewegung auf Anweisung)
Körperschema entwickeln • Funktionelle Haltung beim Tragen, Gehen, Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • Standpositionen (Ein- und beidbeinig, Knie- und Standwaage, Hockstand, Grätschstand, Vierfüsslerstand) • Spielerische Bewegungsaufgaben (z.B. Hüpfen wie ein Frosch) 	<ul style="list-style-type: none"> • ... verschiedene Standpositionen einnehmen (Einbeinig, Knie- und Standwaage, Hockstand, Grätschstand, Vierfüsslerstand). • ... verschiedene Sprungvariationen durchführen (Ein- und Zweibeiniges Springen, Stretchesprung, Schrittsprung, Schlusssprung). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperation (Hilfe anbieten und annehmen) • Emotionalität: Selbstbild, Reflexion der Leistung

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
	<ul style="list-style-type: none"> • Ein- und Zweibeiniges Springen, Strecksprung, Schrittsprung, Schlusssprung, sichere Landung) • Drehen um die Körperlängs- und Körperquerachse, Anbahnung von Kopfüberbewegungen • Bewusstmachung der Bewegungsausführungen bei Bewegungsangeboten • Koordination und Überprüfung bei Ausdauer (Atmung, schnell-langsam Laufen; Überprüfung der Ausdauer; Leistungsmöglichkeit) 	<ul style="list-style-type: none"> • ...sich auf dem Boden um die Körperlängs- sowie Querachse drehen. • ...mit Unterstützung verschiedene Liegestützvariationen durchführen. • ...ihre Beinkraft weiter ausbauen, indem sie ihre Ausdauer erhöhen. • ...ihre Körperhaltung beim Gehen und Laufen bewusst auf die Anforderung einsetzen. 	
Körpererfahrung reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Bewegungsangebote hinsichtlich der Leistungsfähigkeit (welche Ziele habe ich erreicht? Welche möchte ich erreichen? Ausdauer erhöhen durch Trainingskonzept) 	<ul style="list-style-type: none"> • ...die eigene Leistung reflektieren. • ...Selbst- und Fremdwahrnehmung vergleichen bzw. abgleichen. 	

4.2 Laufen, Springen Werfen- Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegend für alltägliche Bewegungsabläufe sowie zahlreiche andere Sportarten. Die Ausübung dieser Sportarten schult zudem das Körpergefühl, welches vor allem Schülerinnen in der Phase der Pubertät zu Gute kommt. Durch Spiel- und Wettkampfformen erweitern die SuS ihre bisherigen aus der gesamten Palette sportlicher Förderung erworbenen Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen und verbessern zugleich ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Die technische Ausführung von Bewegungsabläufen wird gezielt in den Fokus genommen. In den älteren Stufen kann damit begonnen werden, diese Disziplinen zunehmend leistungsorientiert zu üben, immer mit dem Schwerpunkt auf individuellem Leistungszuwachs.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen auf verschiedenen Untergründen • Anpassung des Lauftempo/Stils an einen Partner • Anpassung der Laufleistung (Tempo) an eine bestimmte Zeit/Strecke • Intervallläufen • Laufen/Fahren mit/nach Musik • Laufen wie die Tiere/Roboter • Kleine/große Schritte • Auf dem Ballen laufen/auf der Hacke/Zehenspitzen • Hindernisläufe,-fahrten • Walking • Entwicklung der Sprintfähigkeit mit Hilfe von Fang- und Laufspielen, Wettläufen, Staffelspielen • Erprobung verschiedener Starttechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • ...auf verschiedenen Untergründen (hart/weich) laufen. • ...innerhalb längerer Zeitperioden dauerhaft Laufleistung abrufen; die Laufleistung einer vorher angekündigten Einheit (X Minuten, X Runden) anpassen, ein Zeitgefühl/ Streckengefühl entwickeln. • ...den Fuß sowie die Beine als Bewegungsmittel für das Laufen erkennen, und bestimmte Teile des Fußes und der Beine benennen. • ...den Laufstil bzw. den Fokus auf bestimmte Körperteile während des Laufens ändern (In die Knie gehen, die Hüfte mitbewegen, Hackenlauf, Zehenspitzenlauf). 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit erfahren, verstehen, ein schätzen können • Ressourcen einteilen können • Vorausschauend agieren/reagieren können • Selbsteinschätzung, Motivation • Akustische und/oder optische Signale wahrnehmen/deuten • Mit Niederlagen/Erfolgen umgehen • Kooperieren/ Konkurrieren • Regelbewusstsein • Bewegung als wichtigen Faktor für die eigene Gesundheit erkennen und als Bestandteil des eigenen Lebens begreifen • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
	<ul style="list-style-type: none"> • Adäquate Reaktion auf Startkommandos, Übungen zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit auf verschiedene Signale • Teilnahme an klassen-/schulinternen oder auch übergreifenden Wettkämpfen • Nutzung öffentlicher Anlagen/Wege zur Bewältigung von Laufstrecken 	<ul style="list-style-type: none"> • Beim Laufen andere Läufer/ Hindernisse wahrnehmen und die Laufleistung entsprechend anpassen, den Hindernissen ausweichen und adäquaten Abstand halten • Hindernisse optisch erkennen und die Art und Weise/Schnelligkeit des Laufens frühzeitig anpassen • Grundlagen des Walkings nennen, erinnern und umsetzen • Innerhalb von kurzen Zeitperioden maximale Laufleistung abrufen (Akustische Signale deuten und zeitnah umsetzen, mit maximaler Kraft über eine bestimmte Distanz laufen) • Akustische Signale deuten und als Anweisung erkennen, in einer bestimmten Art und Weise zu laufen (schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, große/kleine Schritte, oder bestimmte Tiere imitierend) oder vom Laufen ins Gehen/Stehen zu wechseln • Verschiedene Starttechniken kennen, differenzieren und umsetzen • Regeln von Wettkämpfen kennen und umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrungen erweitern • Antizipation • Auge-Hand Koordination • Bewegungssicherheit • soziale Interaktionen kennen und umsetzen (Zuspiel, Zusammenspiel, Ball Abgabe) • räumlich/zeitliche Beziehung erkennen (tief:hoch; nah:weit) • Orientierung im Raum beherrschen • Förderung des Sozialverhaltens

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Springen	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln vielfältiger Sprungerfahrungen • Hopserlauf, Seitgalopp, Sprunglauf, Prellsprünge • Springen über Hindernisse • Einbeinig/beidbeinig abspringen • In die Weite/in die Höhe springen • Standweitsprung • Springen über Zonen/Gräben/Hindernisse, Hochsprunglatte • Springen auf den Mattenberg, Kasten • Weithochsprung • Teilnahme an schulinternen oder -übergreifenden Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...ihre Sprungart verschiedenen Anforderungen anpassen(niedrig, hoch, weit, kurz). • ...verschiedene Sprungtechniken in das Laufen integrieren (Hopserlauf, Seitgalopp, Sprunglauf, Prellsprünge). • ...verschiedene Absprungtechniken benennen und umsetzen (Einbeinig, beidbeinig, aus dem Stand, mit Anlauf). • ...verschiedene Sprungtechniken miteinander verbinden (Weithochsprung). • ...Hindernisse in Höhe, Weite und Form erkennen und den Sprung entsprechend anpassen (z.B. Matten, Kästen, Bänke) sowie sich auf eine Landung in verschiedenen Materialien einlassen (Boden, Matte, Sand). • ...Wettkampfregeln kennen und umsetzen. • ...Teil eines Teams/ Konkurrenz sein. 	

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Schockwurf, Stoßwurf, Drehwurf, Überkopfwurf, Schlagwurf • werfen • Mit/ohne Anlauf • Mit verschiedenen Gegenständen werfen • Auf Ziele werfen (beweglich/unbeweglich), Dosenwerfen, Zielscheibe, Korb, Treffball, Wurfstafette, nah/ fern • Weit werfen, Zonenwerfen, Strecke machen, Meter sammeln • Frontal gegen Wand <p>Wurf-Parcours mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf auf Zeitungen an Leine • Wurf auf unterschiedliche Höhen • Wurf in Kisten und Behälter • Zielwerfen auf Pylone • Basketball, Prellball, Handball 	<p>einen Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • halten • werfen • fangen • hoch werfen • weit werfen • zielgenau werfen <ul style="list-style-type: none"> • ...unterschiedliche Ballarten und verschiedene Wurfobjekte kennenlernen. • ...individuelle Wurftechniken entwickeln (ein-/ beidhändig, rechte/ linke Hand). • ...verschiedene Wurftechniken erproben. • ...verschiedene Ballspiele kennenlernen und durchführen. 	

4.3 Bewegen im Wasser- Schwimmen



Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe können durch das regelmäßige Aufsuchen eines öffentlichen Schwimmbads neben der möglichst selbständigen Durchführung von Hygienemaßnahmen, Sicherheit bei der Bewegung im Wasser, der Kenntnis von Baderegeln, dem gezielten Erlernen und Verbessern von Schwimmtechniken diese Abläufe für sich auch als Möglichkeit der sozial orientierten Freizeitgestaltung anwenden. Individuelle Schwimmstile sollen durch Erlernen und Anwendung von Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen ersetzt werden. Ausdauer und Schnelligkeit sollen durch Training gesteigert werden.

29

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Sicheres Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsame Übungen am Beckenrand (Hangeln, Gleiten, Fußarbeit,...) Ball-/Wurfspiele Transport- und Bewegungsspiele Fortbewegung mit Hilfsmitteln (Schwimmring, Brett, Nudel etc.) und/oder personeller Hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> ...ihre Gesamtkoordination verbessern. ...Zutrauen in die Bewegung im Wasser gewinnen. ...sich im Wasser fortbewegen. 	<ul style="list-style-type: none"> Anforderungen verstehen und umsetzen können Rücksicht nehmen Regeln verstehen und umsetzen können Zutrauen gewinnen/ Angstverlust Wahrnehmungsfähigkeit fördern und verbessern Bewegungserfahrungen erweitern Kooperation Wettkampferfahrungen Motivation/ Ausdauer Selbstvertrauen
Unterschiedliche Schwimmtechniken kennen lernen und ausbauen	<ul style="list-style-type: none"> Sich über Wasser halten (Bein- und Armbewegungen) Gemeinsame Übungen am Beckenrand/ Nicht-schwimmerbecken, Beobachten/ Nachahmen Gezielte Arm-/Beinbewegungen erlernen Koordination mit der Atmung Bewältigung festgelegter Strecken/ 	<ul style="list-style-type: none"> ...beherrschen die Techniken des Krau-, Brust- und/ oder Rückenschwimmens. ...können über einen bestimmten Zeitraum oder vorgegebene Strecke schwimmen. ...erkennen eine Leistungssteigerung durch Training. 	

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
	Bahnenschwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung im tiefen Wasser • Durch Training verbessern • evtl. mit Wettkampfcharakter 		
• Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenstände aus unterschiedlich tiefem Wasser bergen • Festgelegte Strecken tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...mit offenen Augen den Kopf unter Wasser tauchen. • ...einen Gegenstand aus einer bestimmten Tiefe heraufholen. • ...eine vorgegebene Strecke unter Wasser tauchen. 	
• Baderegeln	<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in den Umkleiden, Duschen, im Hallenbereich (nicht rennen usw.) • Verhaltensregeln im Nichtschwimmerbecken (nicht springen usw.) • Verhaltensregeln im Schwimmerbecken (Rücksichtnahme auf andere Nutzer usw.) 	<ul style="list-style-type: none"> • ... die Baderegeln benennen und einhalten. 	

4.4 Bewegen an Geräten- Turnen

Durch das Bewegungsfeld Bewegung an Geräten - Turnen erschließen sich für die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungsräume, alleine oder in einer Gruppe/Partner. Hierbei werden ganz neue Erfahrungen in Bezug auf die eigene Person, das Zusammenspiel mit anderen und mit neuen, unbekannten Materialien erworben. Entsprechend ihren Fähigkeiten können sie diese Bewegungen selbstständig, mit Hilfe oder mit viel Hilfe ausführen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Grundformen des Turnens: Rollen, Drehen, Stützen, Überschlagen, Schwingen, Springen. Sie erleben den Einsatz von Muskelkraft und Selbstüberwindung, welches das Selbstbewusstsein fördert. Da beim Turnen an Geräten häufig Angst überwunden werden muss, ist auf fachgerechte und Vertrauen gebende Hilfestellungen besonders zu achten, sowie an den sachgemäßen Umgang mit den Geräten und die Sicherheitsmaßnahmen beim Geräteaufbau. Die verschiedenen Geräte und Turnübungen können einzeln oder als Parcours geübt werden.



31

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
<p>Turnerische Grundfertigkeiten an Geräten anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren • Springen auf/unter/über • Rollen und Drehungen • Stützen • Schwingen • Klettern • Hilfestellungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Langbank, Barrenholme, Slackline • Sprungkasten, Niedersprünge, Hockwende, Sprünge über kleine Hindernisse, Trampolin • Aufschwung mit Hilfe, Abschwung am Barren • Schwingen am Barren, an den Ringen • Klettern an der Sprossenwand, und über Hindernisse • Hindernisturnen, Bewegungslandschaften • Hilfestellungen leisten • Drehungen lernen • Um die Körperachse rollen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...auf verschiedenen Höhen balancieren sowie auf verschiedenen Breiten • ...von verschiedenen Höhen herunterspringen • ...über verschiedene Hindernisse in unterschiedlicher Höhe und auf unterschiedliche Weise springen (frontal, Hockwende) • ...auf einem Trampolin verschiedene Hüpfvariationen durchführen (beidbeinig; einbeinig; mit Drehung; Vierfüßler-gegrätscht, geschlossen, gekreuzt) • ...verschiedene Hindernisse hinauf und hinabklettern 	<ul style="list-style-type: none"> • Mut entwickeln/Etwas wagen • Verantwortung tragen für das eigene Handeln • Vestibuläre Wahrnehmung • Kinästhetische Wahrnehmung • Ängste benennen und durch kleinschrittige Steigerungen der Höhe überwinden • Ihre Grenzen erkennen, benennen und dafür einstehen sowie die Grenzen Anderer akzeptieren • Bewegung auf wackeligem Untergrund stärkt die Körperwahrnehmung • Übung konzentriert zu Ende bringen

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Turnverbindungen und akrobatische Kunststücke	<ul style="list-style-type: none"> Rolle vorwärts-Strecksprung, Handstand-abrollen, Sitzsprung/Drehsprung auf dem Trampolin, Balancieren-Niedersprung, Schwingen/Abspringen an den Ringen Präsentation einfacher akrobatischer Kunststücke mit oder ohne Partner 	<ul style="list-style-type: none"> ...eine Rolle vorwärts durchführen und abschließend einen Strecksprung durchführen. ...einen Handstand durchführen und danach abrollen. ...verschiedene Sprungkombinationen auf dem Trampolin durchführen. ...auf niedriger bis mittlerer Höhe balancieren und danach abspringen. ...selbst sinnvolle Bewegungsverbindungen erfinden. 	<ul style="list-style-type: none"> Ästhetische Wahrnehmung Kreativität Wahrnehmungsfähigkeit Kooperation
Turngeräte richtig benennen und sachgerechter Auf- und Abbau	<ul style="list-style-type: none"> Namen der Turngeräte kennen lernen Mithelfen beim Aufbau Tragen im Team Regeln für den Transport und Aufbau von Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> ...verschiedene Sportgeräte korrekt benennen (Bank, Matte, Barren, Sprossenwand, Ringe, Slackline, Kasten, Trampolin). ...verschiedene bekannte Aufbauformationen korrekt aufbauen. ...Kletterlandschaften kreativ gestalten und mit Unterstützung aufbauen. ...Aufbauten nach einfachen Sicherheitsvorschriften alleine oder im Team mit Unterstützung abbauen. 	

4.5 Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler können bei diesem Bewegungsfeld ihr Gefühl für Rhythmus, Raum und Körper verbessern. Sie bewegen sich auf Musik und können so, ihrer Gefühlswelt freien Lauf lassen und ihre Stimmungslage zum Ausdruck bringen. Sie lernen die Grundformen der Fortbewegung zu variieren und spontanes Agieren und Reagieren als Bewegungs improvisation. Dies ist besonders wichtig bei den Schülerinnen und Schülern im Oberstufenalter, da sie in der Pubertät ihre Gefühle nicht ganz einordnen können.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Gymnastik mit Geräten & ohne Geräte	<ul style="list-style-type: none"> • Reifen rollen, drehen, durchsteigen, Hula – Hoop • Ball werfen, fangen, rollen, drehen • Tücher werfen, fangen, schwingen, jonglieren • Gymnastikbänder schwingen • Seil schwingen, werfen , fangen, springen • Gymnastische Bewegungsformen im liegen(rollen), sitzen(Schneidersitz), stehen(Rumpfkreisen), im Fortbewegen(Schrittsprünge, Pferdchensprünge, Drehungen) erproben • Gymnastik im sitzen • Gymnastik im stehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen und halten. • ihre Ausdauerfähigkeit festigen und erweitern. • ihre konditionellen Fähigkeiten festigen und erweitern. • ihre Beweglichkeit schulen. • ihre Gleichgewichtsfähigkeit festigen und erweitern. • ...im Schneidersitz sitzen • Rumpfkreisen, Rumpfbeugen, Armschwingen • den Zehenspitzengang, Wechselhüpfer, Drehungen durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung fördern und verbessern • Orientierung im Raum • Gefühle ausdrücken • Kooperation • Wahrnehmung des Partners • Tanzen als Freizeitgestaltung kennen lernen. Alleine, mit dem Partner oder in einer Gruppe
Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich zur Musik bewegen/frei im Raum • Einzelne Körperteile isoliert zur Musik bewegen(Arme, Beine, Kopf) 	<ul style="list-style-type: none"> • ...Körperteile zu Musik bewegen. • ... sich mehrere Tanzschritte merken und ausführen. 	

	<ul style="list-style-type: none">• Tanzschritte kombinieren• Bekannte Geh, Lauf, Hüpfkombinationen zu Tanzschritten umformen• Schritte an Musik anpassen(Langsam/Schnell)• Richtungsänderungen vornehmen• Tanzschritte kombinieren• Tänze kennenlernen• Tanzen mit einem Partner• Tanzen in einer Gruppe	<ul style="list-style-type: none">• ...mit einem Partner gemeinsam tanzen.• ...in der Gruppe gemeinsam tanzen.	
--	---	---	--

4.6 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele

Im Zentrum steht die kontinuierliche Entwicklung einer vielseitigen Spielfähigkeit. Dabei haben altersgerechte Sportspiele (sogenannte „kleine Sportspiele“) einen besonderen Stellenwert. Formen des kooperierenden und konkurrierenden Spielens sind vielfältig einzusetzen, um die Ausbildung sozialer Verhaltensweisen wie Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme im Hinblick auf die altersangemessenen Sozialkompetenzen zu fördern.

Die SchülerInnen sollen lernen, als Mannschaftsmitglied zum Gelingen eines Spiels beizutragen. Sie erfahren den Umgang mit Sieg und Niederlage und können angemessen damit umgehen. Bis zum Schulabschluss werden Inhalte aus mindestens zwei Sportspielen vermittelt.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Spieldurchführung Spielfähigkeiten ausbauen	<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen der Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels • Regeln des Spiels erarbeiten und umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ihre grundlegenden taktischen Verhaltensweisen (Freilaufen, Decken, spilsituatives Entscheiden, Reaktionsfähigkeit) erlernen. • ...ihre Ballsicherheit erhöhen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionalität: Kooperation; sich absprechen mit Gruppe, sich an Regeln halten, Rücksicht nehmen • Auditive, kognitive Merkfähigkeit: Anweisungen verstehen und umsetzen können
Fair-Play	<ul style="list-style-type: none"> • Merkmale eines fairen Verhaltens kennen und benennen • Miteinander Regeln besprechen und deutlich machen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...ihre Kompetenzen im sozial-kooperativen Miteinander anwenden. • ...sich als Teil einer Mannschaft erleben. • ...den Umgang mit Gewinnen und Verlieren erlernen. • ...den Gedanken des Fair Plays erleben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionalität: Reflexion des eigenen Verhaltens, Reflexion des Verhaltens der Spielpartner • Emotionalität: Reflexion der Handlungsmöglichkeiten (Leistungen der Spielpartner; Möglichkeiten durch räumliche Voraussetzungen) • soziale Interaktionen kennen und umsetzen (Zuspiel, Zusammenspiel, Verteidigung, Freilaufen und Anbieten) • spieldurchführungsspezifische Spieldurchführung entwickeln

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Variation von Bewegungsspielen	<ul style="list-style-type: none"> Überarbeitung verschiedener Ballspiele hinsichtlich Team und Rollen 	<ul style="list-style-type: none"> siehe oben 	<ul style="list-style-type: none"> Regeln erkennen und einhalten Fairplay mit Sieg und Niederlage im Spiel und nach dem Spiel umgehen räumlich/zeitliche Beziehung erkennen (tief:hoch; nah:weit; schnell:langsam)
Sportspiele (Ballspiele)	<ul style="list-style-type: none"> Fußballspiel im Außenbereich auf dem Schulhof Fußballspiel im abgetrennten Bereich in der Turnhalle Korbwerfen auf dem Schulhof 	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Ausdauer, Kondition, Beinkraft, Armkraft, Technik, Auge-Hand Koordination verbessern (können den Ball schießen, werfen, fangen, tragen, annehmen, abspielen) Spielvereinbarungen treffen grundlegende Techniken von Sportspielen anwenden einfache taktische Maßnahmen anwenden fair spielen mannschaftsdienlich spielen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung einsetzen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen spielen 	<ul style="list-style-type: none"> Spielvereinbarungen treffen Spielprozesse verstehen Spielprozesse reflektieren einfache taktische und technische Anforderungen eines Spiels erkennen Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen erkennen und akzeptieren Rolle des Schiedsrichters beurteilen

4.7 Gleiten, Rollen, Fahren- Rollsport, Bootssport, Wintersport

Ab der Mittelstufe werden die bisher erfolgten Erfahrungen mit rollenden und gleitenden Geräten intensiviert. Die SuS haben ihren körperlichen Fähigkeiten entsprechend bereits Bewegungserfahrungen gemacht und können nun (insbesondere im Rahmen der Verkehrserziehung) erkennen, dass die Bewegungsformen geschwindigkeits- und gleichgewichtsabhängig sind.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Bewegen auf rollenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Rollbrett fahren in der Turnhalle und in Räumen • Kettcar Fahren auf dem Schulhof • Rollerfahren in gestalteter Umgebung auf dem Schulhof (Rollerparcours) • Rollerfahren in natürlicher Umgebung außerhalb der Schule • Fahrradfahren in gestalteter Umgebung auf dem Schulhof und auf dem Lernparcours • Fahrradfahren in natürlicher Umgebung außerhalb der Schule oder im Rahmen der Klassenfahrt • Pedalo Fahren in der Turnhalle und auf dem Schulhof 	<ul style="list-style-type: none"> • ...bäuchlings auf dem Rollbrett gleiten. • ...sich alleine mit dem Rollbrett anstoßen. • ...einen Rollbrett Parcours fahren. • ...mit dem Rollbrett bremsen. • ...erkennen, welche Körperlage für das Fahren am besten geeignet ist. • ...auf unterschiedlichem Untergrund fahren. • ...Richtungsänderungen vornehmen und bei Gefahr bremsen. • ...Reihenfolge einhalten. • ...beim Fahren abwechseln. • ...Gleichgewicht und Balance halten. • ...sich kontrolliert fortbewegen. • ...mit Unterstützung auf dem Fahrrad anfahren. • ...ohne Unterstützung auf dem Fahrrad anfahren. • ...alleine die Richtung halten. • ...Geschwindigkeit einschätzen und umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erschließen neuer Bewegungsräume • Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten • Kenntnis über Geschwindigkeit • Einschätzen von Geschwindigkeit • Umgehen mit Geschwindigkeit • Einschätzen des Risikos • Sachgerechter Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten • Regeleinhaltung für verantwortungsvolles, sicherheitsbewusstes Fahren • Erleben von Geschwindigkeit, Flieh- und Beschleunigungskräften • Fairness (zur Gefahrenvermeidung) • Grundlegende Verkehrsregeln kennen und anwenden

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Gleiten mit verschiedenen Materialien	Gleiten auf Teppichfliesen in der Turnhalle (Eishockey)	<ul style="list-style-type: none"> • ...Kurven fahren. • ...bremsen. • ...in Gefahrenmomenten bremsen. • ...beidhändig fahren. • ...einhändig fahren. • ...Richtungswechsel anzeigen. • ...sich mit zweihändiger Hilfe auf dem Pedalo fortbewegen. • ...sich mit einhändiger Hilfe auf dem Pedalo fortbewegen. • ...sich alleine auf dem Pedalo fortbewegen. • ...Geschwindigkeit mit dem Pedalo steuern. • ...ihr Gleichgewicht koordinieren. • ...sich auf Teppichfliesen gleitend fortbewegen. 	

4.8 Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in geregelten Kampfsituationen unter Einhaltung von Ritualen und gegenseitigem Respekt.

Zweikampfspiele stärken Körperwahrnehmung und Selbstwertgefühl und helfen, Aggressionen abzubauen. Besonders im Erwachsenenalter ist eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, aber auch mit den eigenen Gefühlen (z.B. Aggressionen, Angst) von großer Bedeutung. Das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport“ bietet verschiedene Möglichkeiten, mit diesen altersspezifischen Herausforderungen in der Sekundarstufe umzugehen. Gerade ab der Mittelstufe gibt es häufiger auch körperliche Auseinandersetzungen, basierend auf der hormonellen Umstellung, der Entdeckung des anderen Geschlechts und der eigenen Sexualität sowie daraus resultierender Konflikte sowie der körperlichen Veränderungen. Zudem findet eine Anpassung an stereotype Geschlechterrollen statt; in diesem Zusammenhang eine physisch vermittelte „Männlichkeit“. Das Bewegungsfeld „Kämpfen“ kann hier helfen, Konflikte in einem regelgeleiteten Rahmen nachzuahmen und in geschütztem Umfeld Kämpfe auszutragen, um aufgestaute Energien abzubauen und zu verinnerlichen, dass auch das Kämpfen konstruktiv sein kann, wenn es festen und engmaschigen Regeln folgt. Diese Erkenntnis kann dann im besten Fall dazu führen, dass Kämpfe auf dem Schulhof seltener werden oder fairer ausgetragen werden.



Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
Die Schülerinnen lassen sich auf Körperkontakt ein	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele zur Anbahnung von Körperkontakt in der Gruppe, Kleingruppe oder mit einer Partnerin • Vertrauensbildende Maßnahmen (Vertrauens- und Koperationsspiele) 	<ul style="list-style-type: none"> • ...Lust und Spaß an ursprünglichen Bewegungsformen erfahren. • ...ihre körperlichen Leistungsfähigkeit erweitern. • ... Körperkontakt zulassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Übergeordnete Ziele: • Vertrauen • Kooperation • Nähe aushalten • Körperkontakt aushalten • Eigene Grenzen erkennen und kommunizieren sowie die der Anderen akzeptieren • Den Mitschülerinnen vertrauen • Kognition: Anforderungen
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln beim Kämpfen festlegen • Merkmale eines fairen Verhaltens kennen und benennen • Rituale entwickeln (z.B. Verbeugen vor jedem 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ihre Kraft bei den Übungen gezielt dosieren • ...ihre Wahrnehmung hinsichtlich des Fair-Plays Gedanken weiter schulen (Sieg/Niederlage). • ... das Signal „Stopp“ 	

Inhalte	Exemplarische Umsetzung	Sportspezifische Ziele Die SuS können...	Entwicklungsbezogene Aspekte
	<p>Kampf)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miteinander Regeln besprechen und deutlich machen • Umgang mit Sieg und Niederlage • Stopp Regel (Verbal oder gestisch) • Umgang mit Sieg und Niederlage thematisieren • Aggressive Handlungen ahnden • Schwächen und Stärken thematisieren 	<p>eindeutig bewerten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...ihre Reflexionsfähigkeit im Umgang mit Anderen ausbauen. 	<p>verstehen und umsetzen können; Regeln verstehen und umsetzen können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soziabilität/ Emotionalität: • Kooperation; sich absprechen mit Gruppe, sich an Regeln halten, Rücksicht nehmen • Körperwahrnehmung: Selbstkontrolle bei körperlichen Auseinandersetzung Schwächen positiv betrachten • Aggressivität wird negativ belegt • Niederlagen gehören dazu • Leistung erfahren, verstehen und einschätzen
Die Schülerinnen setzen ihre Kräfte situationsangemessen ein	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele zum Kräftemessen in der Gruppe/Kleingruppe/ mit einer Partnerin • Kampf um Raum: Tauziehen, Rückenschieben • Kämpfen am Boden und im Stand um Gegenstände 	<ul style="list-style-type: none"> • ... erste Zieh- und Schiebekämpfe durchführen. • ... ihre Kräfte situationsangemessen mit anderen SuS messen. 	
Die SchülerInnen lernen verschiedene Kampfsportarten kennen	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstverteidigung (z.B.Judo) • Ringen und Raufen • elementare Grifftechniken kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • ...ihre Reaktionsfähigkeit bei Angriff und Abwehr verbessern. • ...ihr Gleichgewicht weiter erhöhen, um Falltechniken ausführen zu können. • ...ihre Kampftechniken bewusst einsetzen (Abwehr/Angriff) 	



5. Sicherheit im Schulsport

Wo Bewegung und Sport stattfindet, verbirgt sich auch immer ein potentielles Risiko für Unfälle und Verletzungen. Da uns das Wohlergehen und die körperliche Gesundheit unserer SuS natürlich am Herzen liegt, müssen unsere Lehrerinnen und Lehrer den Sicherheitsaspekten innerhalb Schulsportunterrichts ganz besondere Aufmerksamkeit schenken. Sicherheitsrisiken verstecken sich im Sportunterricht an vielerlei Stellen. Die Wichtigsten stellen wir hier in Anlehnung an den Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“ des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen dar, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu gewährleisten.

Alle Lehrerinnen und Lehrer die Sport unterrichten, müssen sich vorab in dem Erlass informieren, ob sie alle Sicherheitsaspekte auch wirklich berücksichtigt haben!

Kleidung:

- Sportkleidung muss ausreichend Bewegungsfreiheit ermöglichen
- Gegenstände wie Uhren, Ketten, Ohrringe, Armbänder etc. sind abzulegen oder abzukleben.
- Brillenträger müssen sporttaugliche Brillen oder Kontaktlinsen tragen.
- Schuhe für den Outdoorgebrauch sind in der Turnhalle nicht zulässig.

Sportgeräte:

- Vor der Benutzung sind Sportgeräte auf ihre Betriebssicherheit zu überprüfen.
- Defekte Geräte dürfen nicht genutzt werden und müssen der Schulleitung gemeldet werden.

Organisation und Aufsicht:

- Organisation und Aufsicht richten sich grundsätzlich nach Alter, Entwicklungsstand und Ausprägung des Verantwortungsbewusstseins.
- Geräteauf- und -abbau darf nicht unter Zeitdruck stattfinden.
- Bei Gruppenaufgaben muss sich die Lehrkraft abwechselnd allen Gruppen zuwenden.
- Hilfe- und Sicherheitsstellungen sind nach den jeweiligen Erfordernissen durch die Lehrkraft zu geben. SuS sind jedoch zur Hilfeleistungen und Bewegungssicherungen zu befähigen.
- Die Lehrkraft muss bei einem Unfall in der Lage sein, Sofortmaßnahmen einzuleiten.



- An Orten, an denen Sportarten mit erhöhtem Sicherheitsrisiko (z.B. Schwimmbad) angeboten werden, müssen Lehrkräfte darüber hinaus Erkundigungen über besondere Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen sowie Rettungsmaßnahmen einholen.

Inhalte:

- Die Inhalte des Sportunterrichts und des außerunterrichtlichen Schulsports müssen stets auch unter dem Aspekt der Sicherheitsförderung ausgewählt und den jeweiligen Lerngruppen und Rahmenbedingungen angepasst werden.

Einsatz von Matten:

- Der richtige Einsatz von Matten setzt voraus, dass Matten intakt sind und nicht über das beim Tragen gewöhnliche Maß hinaus geknickt, gebogen und hierdurch beschädigt wurden.
- Bei Landungen ab einer Höhe von 30 cm sind Matten zu verwenden, wenn die Landung nicht aktiv von den SuS ausgeführt werden kann.
- Turnmatten sollten für Höhen bis etwa 60 cm eingesetzt werden.
- Weichböden sind grundsätzlich nicht für punktuelle Landungen, sondern nur für flächige Landungen einzusetzen.

Detailliertere Ausführungen zum Thema Sicherheit im Schulsport finden sich hier:

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/sicherheits_und_gesundheitsfoerderung/pdf/1033_Inhalt.pdf

6. Weitere Bereiche der Bewegungsförderung an der Roda-Schule

Bewegungsförderung sollte unserer Auffassung nach nicht ausschließlich die Aufgabe des Sportunterrichts sein, sondern auf vielseitige Art und Weise in das alltägliche Schulleben integriert werden. In der Roda-Schule werden zusätzliche Bewegungszeiten für unsere SuS u.a. in klassenübergreifenden AG's, in der Gestalteten Freizeit, in therapeutischen Maßnahmen oder auch im Klassenunterricht in Form von bewegtem Fachunterricht oder Bewegungspausen angeboten.



Trotz aller Bemühungen so viel Bewegung wie möglich in den täglichen Klassenunterricht zu integrieren, ist es von großer Bedeutung, dass unsere SuS die Möglichkeit haben, sich auch in ihren Pausen vielseitig zu bewegen um körperlich und geistig regenerieren zu können. In unserer Gestalteten Freizeit auf dem Schulhof stehen den SuS daher verschiedene Bewegungsangebote zur Verfügung. Sie haben die Möglichkeit Basketball sowie Fußball zu spielen, sich an der Spieletonne mit kleinen Rückschlagspielen oder Diabolos zu bedienen oder in einem Bereich des Schulhofs Kettcar zu fahren. Die SuS können hier unter Anleitung und Aufsicht mit SuS aus anderen Klassen und Altersstufen zusammen spielen, sich bewegen und erholen.

Zusätzliche sportliche Angebote werden darüber hinaus in Form von klassenübergreifenden AG- Angeboten in den Unterrichtsalltag integriert. So besteht schon seit vielen Jahren eine kooperative Fußball- AG mit dem Städtischen Gymnasium Herzogenrath. Einmal die Woche treffen sich die SuS unserer Sekundarstufe mit SuS des Gymnasiums um eine Zeit lang miteinander zu kicken. Darüber hinaus haben auch die SuS der Unterstufe einmal in der Woche die Möglichkeit an einer Fußball AG teilzunehmen. Innerhalb des KulturAgenten-Programms unserer Schule finden jedes Jahr verschiedene Bewegungsangebote wie bspw. Paartanz, Zirkus oder Tanztheater einen großen Zuspruch bei unseren SuS.

Bewegung ist für Alle wichtig!!!

Die Schülerschaft an unserer Schule weist eine sehr hohe Heterogenität in den motorischen Fähigkeiten auf, daher besteht eine große Herausforderung darin, für alle ein passendes Angebot zur Verfügung zu stellen. Bewegungsangebote für SuS mit starken Einschränkungen im körperlichen, motorischen Bereich werden u.a. im FiT- Bereich (s. FiT- Konzept), im Klassenunterricht (Steh- und Gehtrainer) sowie in physiotherapeutischen Maßnahmen angeboten. SuS mit Verhaltensauffälligkeiten haben häufig einen erhöhten Bewegungsdrang und bekommen über Bewegung einen besseren Zugang zu verschiedenen Thematiken des schulischen Lebens. Daher gibt es auch für diese Personengruppe gesonderte Angebote sowohl für die SuS der Unterstufe als auch für die SuS der Mittel- bis Berufspraxisstufe (s. Konzept zum Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten).



7. Literatur

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2003): Lehrplan für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung.

Ludwig V. Geiger (2. Auflage, 2003): Gesundheitstraining.. BLV Verlagsgesellschaft mbh, München Wien Zürich

Ministerium für Schule, Jugend und Kultur NRW (2009): Grundschule- Richtlinien und Lehrpläne Sport.

Ministerium für Kultus; Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2009): Bildungsplan Schule für Geistigbehinderte. Stuttgart

Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2008): Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Onlinedokument:

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-grundschule/sport/lehrplan-sport/kompetenzen/index.html> (letzter Zugriff: 12.02.20)

Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW (2015): Sicherheitsförderung im Schulsport. Onlinedokument: https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/sicherheits_und_gesundheitsfoerderung/pdf/1033_Inhalt.pdf (letzter Zugriff: 04.04.2020)

Niedersächsisches Kultusministerium (2007): Kerncurriculum für den Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung. Schuljahrgänge 1-9.

Sportjugend Nordrhein-Westfalen (o.J.): NRW bewegt seine KINDER!SPECIAL: Motorische und sensomotorische Entwicklungsübersichten. Onlinedokument:
https://www.ksb-rhein-sieg.de/fileadmin/co_system/rhein-sieg/media/Downloads/Broschueren_fuer_UEL/NRWbsK_Special_Handout.pdf (letzter Zugriff: 12.02.20)



An der Erarbeitung des Konzepts waren beteiligt:

C. Rokuß

B. Pauselli

L. Bleser

P. Neft

T. Ackermann

A. Lischka

A. Stüben

Y. Lietz

S. Peters

Druck + Satz:

Roda-Schule,
Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung



der StädteRegion Aachen,
Geilenkirchener Str. 33, 52134 Herzogenrath
Tel. 02406/92050, Fax. 02406/920510

E-Mail: [roda-schule\(at\)staedteregion-aachen.de](mailto:roda-schule(at)staedteregion-aachen.de)
www.Roda-Schule.de