

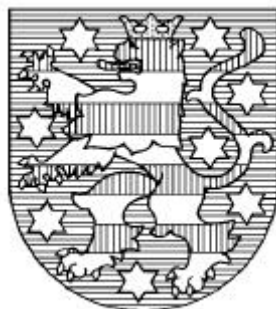
Thüringer Kultusministerium

Thüringer Lehrplan für den
Bildungsgang zur Lernförderung

– Erprobungsfassung –

Sportlicher Lernbereich

Klassenstufen 3/4, 5/6, 7/8/9



Juli 2001

Vorwort

Mit der Veröffentlichung der „Thüringer Lehrpläne für die Schule mit dem Bildungsgang zur Lernförderung“ – Erprobungsfassung – beginnt die zweite Phase der Lehrplanarbeit in diesem Bereich nach der Umgestaltung der Thüringer Schullandschaft seit 1990.

Die hier erstmals vorliegenden Thüringer Lehrpläne für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf im Lern- und Leistungsverhalten sind Ergebnisse eines langfristigen Diskussionsprozesses mit Lehrerinnen und Lehrern unter Einbeziehung verschiedener Lehrplanexperten. Ebenso sind Erkenntnisse nationaler und internationaler Curriculumforschung und die Erfahrungen der Lehrplangestaltung und -umsetzung aus den Bildungsgängen der Grund- und Regelschulen sowie der Gymnasien in diesen Prozess eingeflossen.

Die Thüringer Lehrpläne für den Bildungsgang zur Lernförderung sichern eine gemeinsame Grundbildung in der aktiven Auseinandersetzung mit den Kernproblemen unserer Zeit und ermöglichen eine handlungsorientierte und praxisverbundene Vorbereitung der Kinder und Jugendlichen auf ihre individuelle Lebensbewältigung und weitestgehend eigenverantwortliche Lebensgestaltung.

Das für die Thüringer Schulen formulierte Konzept der gemeinsamen Grundbildung zielt für alle Schülerinnen und Schüler auf die Entwicklung von Lernkompetenz. Durch die Art der vorgenommenen Zielbeschreibungen, mit dem Blick auf die individuellen Lernvoraussetzungen der Kinder und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf, durch die Auswahl und Wichtung von Inhalten mit Orientierung an den Lehrplänen für Grund- und Regelschulen sind die angestrebte Durchlässigkeit und die notwendige förderpädagogische Spezifik gegeben.

Im Mittelpunkt der vorliegenden Lehrpläne stehen gegenwarts- und zukunftsbezogene Herausforderungen, wie sie sich sowohl in der Lebensgestaltung des Einzelnen als auch im politischen Handeln der Gesellschaft zeigen. Die Thüringer Schule stellt sich diesem Anspruch. So ist z. B. der sich gegenwärtig in der Entwicklung befindliche Kurs zur Medienkunde ein neuer Arbeitsschwerpunkt, der bei der Umsetzung dieser Lehrpläne perspektivisch durch die Kollegien der Schulen zu integrieren sein wird.

Die Thüringer Lehrpläne für den Bildungsgang zur Lernförderung eröffnen Freiräume, die eine umfassendere, eigenverantwortlich-kreative Planung der Lehrerinnen, Lehrer und Sonderpädagogischen Fachkräfte und gleichermaßen die Kooperation im Team zur Umsetzung eines förderspezifischen Unterrichts erfordern.

Mein Dank gilt allen, die sich in die Lehrplanentwicklung für diesen spezifischen Bildungsgang eingebracht haben, insbesondere den Mitgliedern der Lehrplankommissionen und ihren Beratern. Ich wünsche allen Thüringer Lehrerinnen, Lehrern und Sonderpädagogischen Fachkräften bei der Umsetzung dieser Vorhaben viel Erfolg.

gez. Dr. Michael Krapp
Kultusminister

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Inhalt | 5 |
| Leben und Lernen in der Schule mit dem Bildungsgang zur Lernförderung | 6 |
| | |
| Sportlicher Lernbereich..... | 14 |
| Der Unterricht im sportlichen Lernbereich | 15 |
| Übersicht | 22 |
| Themenfelder | 25 |
| 1 Bewegen – Wahrnehmen– Erfahren | 25 |
| 2 Spielen/Sportspiele | 27 |
| 3 Laufen – Springen – Werfen/Leichtathletik..... | 36 |
| 4 Tanzen und Gestalten/Gymnastik und Tanz | 40 |
| 5 Turnen/Gerätturnen..... | 44 |
| 6 Gesundheit und Fitness | 49 |
| 7 Schwimmen..... | 51 |
| 8 Skilaufen/Eislaufen..... | 54 |
| Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote..... | 57 |
| | |
| Anhang..... | 58 |
| Abkürzungen für die Unterrichtsfächer im Bildungsgang zur Lernförderung..... | 58 |

Leben und Lernen in der Schule mit dem Bildungsgang zur Lernförderung

1 Aufgaben und Ziele

Wichtigstes Anliegen des Unterrichts und der Fördermaßnahmen im Bildungsgang zur Lernförderung ist es, die Entwicklung des Schülers¹ zu einer handlungsfähigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Persönlichkeit zu unterstützen. Ausgehend von seiner Lebenswelt ist Schule als Lern- und Erfahrungsraum zu gestalten, der es dem Schüler ermöglicht, Lernkompetenz zu erwerben, mit deren Hilfe er seine Handlungsfähigkeit erweitern kann. Dazu ist es notwendig, alle am Erziehungsprozess beteiligten Personen und gesellschaftlichen Institutionen einzubeziehen.

Die sich ständig verändernden Lebensbedingungen und die technische Entwicklung in der gegenwärtigen Gesellschaft erfordern vom Schüler die Fähigkeit, sich immer wieder neu zu orientieren und Probleme gemeinsam mit anderen zu lösen. Schulisches Lernen wird somit zunehmend von Problemstellungen bestimmt, die nicht in einen Lernbereich einzuordnen sind. Der Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung erfordert ein lernbereichs- und fächerübergreifendes Arbeiten in der Schule und zielt auf die Befähigung des Schülers zur Auseinandersetzung mit folgenden **Kernproblemen** unserer Zeit²:

- Grundwerte des menschlichen Zusammenlebens, wie sie im Gesetz formuliert werden, insbesondere der Frieden, die Menschenrechte und das Zusammenleben in **der einen** Welt mit unterschiedlichen Kulturen, Religionen, Gesellschaftsformen, Völkern und Nationen als individuelle und globale Aufgabe
- Künftige Veränderung der wirtschaftlichen, technischen und sozialen Bedingungen und deren Folgen für die Gestaltung der Lebensverhältnisse
- Gleichstellung von Geschlechtern, Minderheiten, sozialen und ethnischen Gruppen und Menschen mit Behinderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft
- Nutzung von Informations- und Kommunikationstechniken
- Das Recht aller Menschen zur Gestaltung ihrer politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebensverhältnisse, ihre Mitverantwortung in allen Lebensbereichen
- Erhalt der natürlichen lokalen und globalen Lebensgrundlagen, der eigenen Gesundheit und der anderer Menschen.

Der Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung basiert auf einem Konzept von **Grundbildung**, das die Verzahnung von Wissenserwerb, Werteaneignung und Persönlichkeitsentwicklung in einer komplexen Lebenswirklichkeit beinhaltet. Er zielt darauf ab, den Schüler zur Mitwirkung an den gemeinsamen Aufgaben in Schule, Beruf und Gesellschaft anzuregen. Grundbildung ist gerichtet auf die Entwicklung von Lernkompetenz, die eine integrative Funktion hat.

¹ Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

² Nachfolgende Aufzählung stellt keine Rangfolge dar.

Im Bildungsgang zur Lernförderung soll das Recht des Schülers auf eine seinen individuellen Möglichkeiten entsprechende Bildung und Erziehung verwirklicht und der Zugang zu anderen Schulabschlüssen soweit wie möglich offen gehalten werden. Der Bildungsgang zur Lernförderung wird von Schülern besucht, die auf Grund ungünstiger multifaktorieller Entwicklungsbedingungen erschwert lernen und einer sonderpädagogischen Förderung bedürfen. Das Selbstwertgefühl der Schüler ist häufig geprägt von Schulversagen, Schulangst, geringem Selbstvertrauen in das eigene Leistungsvermögen oder mangelnder Erfolgszuversicht. Dies steht nicht selten primär oder sekundär im Zusammenhang mit Verhaltensproblemen oder einer Arbeitshaltung, die nicht immer von Selbstverantwortung bestimmt ist. Die Schüler bedürfen daher einer Förderung, die die individuellen Lern- und Leistungsvoraussetzungen und ihre spezielle Lebenssituation berücksichtigt und sich vorrangig an ihren Möglichkeiten und Chancen orientiert.

Sonderpädagogische Förderung basiert auf den grundsätzlichen Bildungs- und Erziehungszielen der allgemein bildenden Schule. Darüber hinaus ergeben sich für den Bildungsgang zur Lernförderung eigenständige Aufgaben:

- Sie stärkt das Vertrauen des Schülers in seine eigenen Fähigkeiten und fördert so die Entwicklung seiner Lernmotivation und Leistungsbereitschaft.
- Sie orientiert sich an der individuellen und sozialen Situation des Schülers mit Lernbeeinträchtigungen.
- Sie schließt die persönlichkeits- und sozialbezogene Vorbereitung auf spätere Lebenssituationen ein.
- Sie bereitet auf ein Leben unter erschwerten Bedingungen in Familie, Arbeitswelt und Gesellschaft vor.
- Sie orientiert sich an Fähigkeiten und Erfahrungen, an Interessen, Neigungen und Wünschen, an Sorgen und Nöten des Schülers.

Der Unterricht im Bildungsgang zur Lernförderung stellt die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Schülers in den Mittelpunkt der Arbeit und bietet ihm vielfältige Anlässe zum Kompetenzerwerb.

Im Bildungsgang zur Lernförderung ist die Schule zu einem schülergerechten Erlebnisraum zu gestalten, mit dem sich der Schüler identifizieren kann. Darauf abzielende Prozesse können sich nur in einer Atmosphäre von Offenheit und kritischer Toleranz vollziehen. Schule soll deshalb als Ort der Begegnung begriffen werden, der als lebendiges Feld für Erfahrungen und für ein Lernen im Sinne umfassender persönlichkeitsbildender Prozesse und individueller Förderung zur Verfügung steht.

2 Unterricht und Schulleben

Der **Unterricht** im Bildungsgang zur Lernförderung ist wie in anderen Bildungsgängen darauf ausgerichtet, Kompetenzen auszubilden, wobei die Entwicklung von **Lernkompetenz** im Mittelpunkt steht. Lernkompetenz hat integrative Funktion. Sie ist bestimmt durch Sach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz, umfasst die Fähigkeit, individuelles und gemeinsames Lernen selbstständig vorzubereiten, (interaktiv) zu gestalten, zu reflektieren, zu regulieren, zu werten und das Gelernte anzuwenden. Es wird das Ziel verfolgt, Einsichten zu gewinnen, Lösungen für ein Problem zu finden und auf eine Lebensbewältigung unter erschwerten Bedingungen vorzubereiten. **Sachkompetenz** umfasst die Fähigkeit, erworbenes Wissen sowie gewonnene Einsichten in Handlungszusammenhängen anzuwenden, Wissen zu verknüpfen und sachbezogen zu urteilen.

Sozialkompetenz umfasst die Fähigkeit, miteinander zu lernen, zu arbeiten, zu leben, Verantwortung wahrzunehmen und solidarisch zu handeln. Dies schließt eine belastungsfähige Team- und Konfliktfähigkeit mit ein.

Selbstkompetenz umfasst die Fähigkeit, Emotionen, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen, realistische Auseinandersetzungen mit Wünschen und Vorstellungen zu ermöglichen, Verantwortung zu übernehmen und entsprechend den individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen zu handeln.

Methodenkompetenz umfasst die Fähigkeit, Lern- und Handlungsstrategien zu entwickeln, unterschiedliche Arbeitstechniken, Verfahren und Hilfsmittel sachbezogen, situationsgerecht und kompensatorisch anzuwenden.

Für den Erwerb einer zeitgemäßen informationstechnischen Grundbildung ist mit dem Kurs Medienkunde ein Handlungsrahmen zur Entwicklung fachunspezifischer Methodenkompetenz gegeben. (siehe auch „Hinweise zum Lehrplan“).

Kompetenzen werden in der tätigen Auseinandersetzung mit fachlichen und fächerübergreifenden Inhalten des Unterrichts – im Sinne von Kompetenzen für lebenslanges Lernen – erworben. Sie schließen stets die Ebene des Wissens, Wollens und Könnens ein. Die Kompetenzen bedingen einander, durchdringen und ergänzen sich gegenseitig und stehen in keinem hierarchischen Verhältnis zueinander. Ihr Entwicklungsstand und ihr Zusammenspiel bestimmen die Lernkompetenz des Schülers.

Unterricht im Bildungsgang zur Lernförderung orientiert sich an den Bildungszielen und Lerninhalten der allgemein bildenden Schule. Die zu entwickelnde Lernkompetenz bestimmt die an den Schüler gestellten Anforderungen, die drei **Anforderungsbereiche** beinhalten und im Unterricht aller Klassenstufen berücksichtigt werden müssen:

Anforderungsbereich I (Reproduktion):

- Wiedergabe von bekannten Sachverhalten aus begrenzten Gebieten in unveränderter Form
- Anwendung von Lernstrategien, Verfahren und Techniken in einem begrenzten Gebiet und in wiederholendem Zusammenhang

Anforderungsbereich II (Reorganisation):

- Wiedergabe bekannter Sachverhalte in verändertem Zusammenhang
- Selbstständiges Erklären, Bearbeiten und Ordnen bekannter Sachverhalte

Anforderungsbereich III (Konstruktion):

- Selbstständiger Transfer von Gelerntem auf vergleichbare Sachverhalte bzw. Anwendungssituationen
- Erkennen, Bearbeiten und Lösen von Problemstellungen

Um der individuellen sonderpädagogischen Förderung des Schülers gerecht zu werden, hat der Unterricht im Bildungsgang zur Lernförderung spezifische Ausprägungen:

- Didaktik und Methodik orientieren sich an den Erfahrungen und der Lebenswelt des Schülers.
- Er stärkt das Vertrauen des Schülers in seine eigenen Fähigkeiten und fördert damit die Entwicklung seiner Leistungsbereitschaft.

- Ausgehend von der Lebenswelt des Schülers werden Situationen geschaffen, in denen er erworbenes Wissen und Können auf neue Anwendungsbereiche übertragen und Problemlösungen durch eigenes Denken und Handeln finden kann.
- Praktische Tätigkeit (Beobachtung, Erfahrung und gemeinschaftliches Handeln) ermöglicht eine dauerhafte Verinnerlichung von Sachverhalten und logischen Zusammenhängen.
- Offene Aufgabenstellungen ermöglichen und erleichtern soziales Lernen im Sinne von kritischer Reflexion, Akzeptanz sowie Verinnerlichung von Regeln, Wert- und Normvorstellungen.
- Problemorientierung ist Unterrichtsprinzip, wobei Aufgabenstellungen am Kenntnis- und Erfahrungsschatz der Schüler ansetzen und in überschaubare Lernsituationen eingebettet werden.
- Phantasievolles Üben soll in wechselnden, lebensnahen Situationen, Anwendungszusammenhängen und in unterschiedlichen Sozialformen erfolgen, nicht aber als formales Einprägen.

Projekte sind obligatorischer Bestandteil des Unterrichts. Je Schuljahr sind mindestens zwei Projekte aus folgenden Themenfeldern als verbindlich anzusehen:

- Wer bin ich?
- Menschen regeln ihr Zusammenleben
- Mensch, Pflanze, Tier
- Mensch, Arbeit, Technik
- Mensch, Erde, Umwelt
- Kultur und Gesellschaft

Sie können in Form von projektorientiertem Arbeiten bis hin zu Projektwochen realisiert werden. Es ist hiermit ein pädagogischer Freiraum gegeben, der es ermöglicht, durch entsprechende Wichtung die regionalen Gegebenheiten zu nutzen, die Interessen und Neigungen sowie das Entwicklungsniveau der Schüler zu berücksichtigen und den Unterricht methodisch offen zu gestalten.

Durch lernbereichs- und fächerübergreifendes Arbeiten, ausgehend von den Kernproblemen unserer Zeit, wird exemplarisches Lernen ermöglicht. Dies kann geschehen im

- fachübergreifenden Unterricht, in dem durch eine Lehrkraft innerhalb ihres Unterrichts Bezüge zu anderen Fächern bzw. Lernbereichen hergestellt werden,
- fächerverbindenden Unterricht, der von gemeinsamen thematischen Bezügen der Lernbereiche ausgeht und eine inhaltliche und zeitliche Abstimmung zwischen den Lehrern voraussetzt und
- fächerintegrierenden Unterricht, bei dem traditionelle Fächerstrukturen zeitweilig aufgehoben werden und der eine enge Kooperation der Lehrkräfte voraussetzt, da gemeinsam ein Thema behandelt wird.

Mit dem Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung wird lernbereichsübergreifendes Arbeiten als Unterrichtsprinzip festgeschrieben. Er erfordert die Kooperation von Lehrern und die Ableitung schulinterner Pläne. Mit Hilfe der Hinweise auf die lernbereichsübergreifenden Bezüge im Lehrplantext können die Lehrer die Möglichkeiten und Formen lernbereichsübergreifenden Arbeitens sowie deren Realisierung auswählen. Die konkrete Planung hinsichtlich beteiligter Fachbereiche und Lehrkräfte sowie Formen der Arbeit erfolgt im Kollegium der jeweiligen Schule. Als verbindendes Element solchen Arbeitens empfiehlt es sich, in den Jahrgangsstufen entwicklungsbedingte Tätigkeiten der Auseinandersetzung mit der Welt zu nutzen, wie das Kennenlernen, Erkunden, Experimentieren, Planen, Gestalten, Prüfen, Urteilen und Verändern.

Individuelle Förderung stellt einen zentralen Aspekt des Bildungsganges zur Lernförderung dar. Auf Grund der unterschiedlichen Lebensbedingungen und Lernvoraussetzungen der Schüler ist ein differenziertes Eingehen auf ihre individuellen Förderbedürfnisse notwendig. Die konkreten Fördermaßnahmen sind in der Regel unterrichtsimmanent, beziehen sich dennoch nicht auf die ganze Klasse bzw. Gruppe, sondern sind immer auf den einzelnen Schüler gerichtet. In diesem Zusammenhang haben alle Maßnahmen zur Binnendifferenzierung einen besonders hohen Stellenwert.

Förderdiagnostik ist grundsätzlich Bestandteil des Unterrichts. Sie trägt Prozesscharakter und beinhaltet langfristige Beobachtungen, Gespräche mit dem Schüler und den Erziehungsberechtigten ebenso wie eine intensive Kind-Umfeld-Analyse. Die Förderdiagnostik dient der Ermittlung des Leistungspotenzials sowie eines effektiven Ansatzes zur Überwindung leistungshemmenden Verhaltens und ermöglicht Ansatzpunkte und Zielvorgaben für die Ableitung pädagogischer Maßnahmen. Das Erstellen des Förderplanes mit entsprechenden Schwerpunkten sowie dessen angemessene Realisierung im schülerorientierten Unterricht sind vorrangige Aufgaben der Förderschullehrer und Sonderpädagogischen Fachkräfte.

Das **Schulleben** umfasst weitere Aspekte, die über den Unterricht im engeren Sinne hinausgehen. Das Schulgebäude, die Klassenräume, der Pausenhof und andere Aktionsflächen werden in eine kind- und schülergerechte Gestaltung einbezogen.

Auf Grund der ganzheitlichen Sichtweise und bedingt durch den sonderpädagogischen Förderbedarf müssen im Bildungsgang zur Lernförderung Unterricht und sonderpädagogische Förderung des Schülers in vielfältigen Organisationsformen während des ganzen Tages gewährleistet werden. Dabei sollen Personen, Gruppen und Einrichtungen (z. B. Sportvereine, kommunale und regionale Institutionen, gemeinnützige Einrichtungen,...) als Partner gewonnen werden.

Unter Beachtung der grundlegenden Bedürfnisse von Schülern, ihrer Lebenswirklichkeit und ihres spezifischen Förderbedarfs ist das Schulleben im Bildungsgang zur Lernförderung zu einem schülergerechten und sonderpädagogisch gestalteten Lebens-, Lern- und Handlungsraum zu entwickeln.

3 Leistungsbewertung

Der pädagogische Leistungsbegriff im Bildungsgang zur Lernförderung fasst ausgehend vom Entwicklungsniveau des Schülers den *Prozess und das Ergebnis* einer zielgerichteten Tätigkeit, die mit individuellen Anstrengungen und spezifischen Kompetenzen verbunden ist. Leistungsbewertungen durch Worturteile (allgemeine Bewertung) und durch Noten sind Formen zur Leistungseinschätzung. Für die Anwendung dieser Formen sind die Festlegungen der Förderschulordnung bindend.

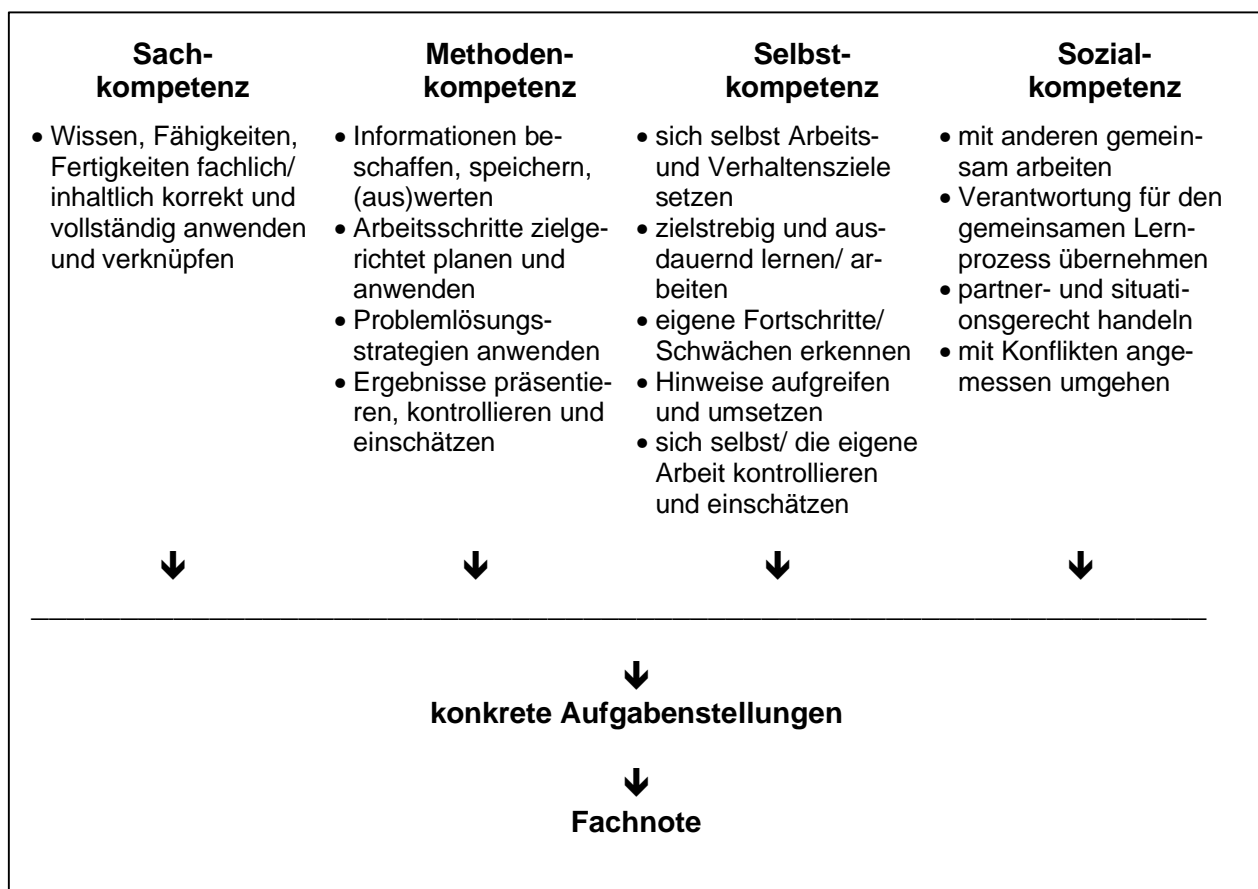
Im vorliegenden Lehrplan ist die Bildungs- und Erziehungsarbeit auf die Entwicklung von Lernkompetenz gerichtet. Das bedeutet, dass nur auf der Grundlage des Kompetenzmodells eingeschätzt werden kann und immer die gesamte Lernentwicklung des Schülers berücksichtigt werden muss. Leistungsbewertungen umfassen sowohl fachliche als auch fächerübergreifende Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten. Sie müssen mehrdimensional und ganzheitlich erfolgen und setzen voraus, dass es dem Schüler im Unterricht möglich war, die einzuschätzenden Kompetenzelemente zu entwickeln und anzuwenden.

Zu Beginn des Lernprozesses müssen der individuelle Entwicklungsstand und der sonderpädagogische Förderbedarf festgestellt werden. Um jeglichem Schematismus zu begegnen, gehen jeder Beobachtung und Kontrolle eine klare Zielbestimmung voraus, die festlegt, welche Kompetenzbereiche und Kompetenzelemente punktuell oder komplex überprüft und gewertet werden sollen. Dementsprechend sind Aufgabenstellungen für den Schüler auszuwählen.

Die Leistungsbewertung im Bildungsgang zur Lernförderung

- basiert auf der Grundlage prozessimmanenter Beobachtung und Förderdiagnostik,
- ist verlaufs- und ergebnisorientiert,
- zeigt die Stärken und Schwächen der Kompetenzentwicklung des Schülers auf,
- macht die Effizienz der angewandten Didaktik und Methodik auswertbar,
- ermöglicht dem Schüler, eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln, zu relativieren und gegebenenfalls zu korrigieren,
- orientiert sich an der Lösung gemeinsamer Aufgaben in den lernenden Gruppen,
- ermöglicht eine Reflexion für Weg-Ziel-Korrekturen im Lernprozess,
- hat für den Schüler eine Motivationsfunktion,
- muss für Dritte transparent und nachvollziehbar sein und
- darf die Würde des Schülers nicht verletzen.

Die nachfolgende Übersicht verdeutlicht mögliche fachunabhängige Beobachtungs-, Kontroll- und Bewertungskriterien für Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz. Die fachliche Präzisierung ist dem jeweiligen Fachvorwort zu entnehmen.



Die Wichtung einzelner Kompetenzbereiche oder Kompetenzelemente, die schließlich zu einer Fachnote führt, kann nicht allgemein gültig vorgegeben werden. Sie ist vom Lehrer jeweils in Bezug zur konkreten Aufgabenstellung vorzunehmen. Die Bewertungskriterien für die einzelnen Fächer müssen schulintern ausgehandelt werden. Die Schüler und Eltern sind darüber zu informieren, nach welchen Gesichtspunkten Leistungsbewertungen an der jeweiligen Schule erfolgen.

Die Umsetzung des Lehrplankonzepts hat die Weiterentwicklung von Kontrolle und Bewertung schulischer Leistungen zur Folge.

4 Hinweise zum Lehrplan

Der Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung bildet die Grundlage für den Unterricht und schafft die Voraussetzungen, sich am individuellen Lern- und Leistungsvermögen zu orientieren. Er verlangt eine Unterrichtsgestaltung, die das Thema, die Organisation und die Intensität vom Schüler ausgehend konzipiert.

Ziele und Inhalte sind insoweit verbindlich, dass deren Umsetzung in Abhängigkeit von den individuellen Besonderheiten des Förderschülers nachweisbar angestrebt werden muss. Hinweise sind als solche gekennzeichnet und eröffnen Freiräume.

Freiräume dienen dazu, verstärkt auf die Interessen, die individuelle Entwicklung und das konkrete Lebensumfeld der Schüler einzugehen. Sie erfordern eine umfassendere eigenverantwortliche Planung des Lehrers als auch die Lehrerkooperation zur Umsetzung eines förderspezifischen Unterrichts. Die verbindlichen Vorgaben beschreiben den Standard und ermöglichen die Vergleichbarkeit der grundlegenden Schulbildung. Die Lehrplaninhalte sind so angelegt, dass genügend Zeit verbleibt, um sie zu festigen und entsprechend auszuformen.

Der Lehrplan gliedert sich in Jahrgangsstufen: Klassenstufen 3/4, 5/6 und 7/8/9.

Fächer und Förderunterricht sind Lernbereichen zugeordnet, um ganzheitliche Aspekte zu verdeutlichen. Einzelne Fächer beinhalten Sachgebiete, welche in angemessenem Umfang berücksichtigt werden müssen. Die Nummerierung der Themenfelder und Stoffschwerpunkte dient ausschließlich der fächer- und lernbereichsübergreifenden Vernetzung und stellt keine zwingende Reihenfolge für die Unterrichtsgestaltung dar.

Förderunterricht bietet die Möglichkeit, den Schüler entsprechend seinem sonderpädagogischen Förderbedarf in unterschiedlichsten Formen und mit individuellen Zielen zu fördern. Aus diesem Grund können für den Förderunterricht keine allgemeingültigen Ziele und Inhalte formuliert werden. Somit liegt seine Planung und Gestaltung entsprechend der konkreten Situation in der Verantwortung der Lehrkräfte.

Die Aufteilung der Stunden auf Sachgebiete und Fächer bzw. auf Unterricht und Fördermaßnahmen wird im Kollegium abgestimmt, das sich dabei an den konkreten Situationen der Klassen bzw. der Schüler orientiert.

Für alle Lernbereiche/ Fächer der Förderschule, der Grundschule, der Regelschule und des Gymnasiums sind vernetztes Arbeiten als Unterrichtsprinzip und die Umsetzung der für Thüringen festgelegten fächerübergreifenden Themen als erzieherische Leitlinie festgeschrieben. Es handelt sich dabei um Themen, die sich nicht in die Struktur nur eines Lernbereiches, eines Faches oder eines Sachgebietes einordnen lassen. Auf Grund ihrer Spezifik bzw. ihrer Komplexität müssen sie in mehreren Fächern bzw. Lernbereichen bearbeitet werden.

Mit den fächerübergreifenden Themen

- BWV** – Berufswahlvorbereitung
- GE** – Gesundheitserziehung
- UE** – Umwelterziehung
- GTF** – Erziehung zu Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden
- UMI** – Umgang mit Medien und Informationstechniken
- VE** – Verkehrserziehung

wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Die Themenstellungen sind offen und weitere Themen sind je nach konkreter Schulsituation möglich, wie auch deren wechselseitige Verknüpfung. Zur Kennzeichnung dieser fächerübergreifenden Bezüge im Lehrplantext wurde das Symbol ✂ gewählt. Neben dem grafischen Zeichen werden Themen aufgeführt, um so auf eine denkbare Verknüpfung hinzuweisen. Der Zielstellung der fächerübergreifenden Themen entsprechend sind diese Hinweise als Anregung gedacht. Ausgehend von den Gegebenheiten der jeweiligen Schule bzw. Klasse ist eine Verknüpfung in anderen Zusammenhängen denkbar bzw. sinnvoll.

Beispiel: ✂ **GTF**

Innerhalb des Lehrplanes werden außerdem an ausgewählten Stellen Bezüge zu anderen Lernbereichen und Sachgebieten ausgewiesen. Diese Hinweise haben exemplarischen Charakter und sollen als Anregung für eigene Überlegungen verstanden werden. Querverweise zu anderen Fächern werden am Beginn eines Lehrplankapitels mit → gekennzeichnet. Dieses Symbol soll auch auf Vorleistungen hinweisen und/oder die Notwendigkeit zur Abstimmung verdeutlichen. Das gilt auch für fächerübergreifende Themen.

Beispiel: → **De (7/8/9: 2.3); Sa (7/8/9: 1.4, 1.6)**

Der Thüringer Lehrplan wird durch Empfehlungen für den **Kurs Medienkunde** für die Jahrgangsstufen 5/6 und 7/8/9 ergänzt. Der Kurs ist auf die Nutzung und Auswahl sowohl moderner als auch traditioneller Medien gerichtet. Er bietet vielfältige Ansatzpunkte für fächerübergreifendes Arbeiten insbesondere zur mediengestützten Realisierung unterrichtlicher Zielstellungen. Empfehlungen zu Kursinhalten sind in einem eigenständigen Plan gefasst und ergänzen die verbindlichen Inhalte des Lehrplanes.

Der Thüringer Lehrplan für den Bildungsgang zur Lernförderung stellt eine Arbeitsgrundlage dar, die an der einzelnen Schule entsprechend den spezifischen Bedingungen konkretisiert werden muss. Dabei müssen neben der Stoffverteilung, der Rhythmisierung des Schultages, dem Ablauf des Schuljahres auch die Kooperation von Lehrern und Sonderpädagogischen Fachkräften, die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten sowie außerschulischen Partnern Berücksichtigung finden.

Sportlicher Lernbereich

Klassenstufen 3/4, 5/6 und 7/8/9

Fach Sport

Der Unterricht im sportlichen Lernbereich

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des pädagogischen Auftrages der Förderschule einen spezifischen, nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung des Schülers. Er wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen, fördert das Bewegungsbedürfnis des Schülers und dient der Entwicklung körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit. Eine Vielfalt von Bewegungs-, Spiel- sowie Sportmöglichkeiten trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt durch erfahrene Erfolgserlebnisse das Interesse an zusätzlichen sportlichen Aktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit und ist damit ein wesentliches Element sozialer Integration. Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die den Schüler in die Lage versetzt, aus der Vielzahl sportlicher Angebote geeignete Formen auszuwählen und diese in der Freizeit aktiv auszuüben.

Handlungsfähigkeit in diesem Sinn ist auf den Erwerb von Lernkompetenz gerichtet und nutzt die Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, um Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz jedes einzelnen Schülers zu verbessern.

Der Schüler entwickelt seine **Sachkompetenz**, indem er

- vielfältige Material-, Sozial- und Bewegungserfahrungen sammelt bzw. vertieft,
- mehr über seinen Körper und das Sich-Bewegen erfährt, so dass er seine Möglichkeiten und Grenzen erkennt, erweitert und wertet,
- die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfährt und Reaktionen seines Körpers im Hinblick auf seine Befindlichkeit in Belastungssituationen einschätzen lernt,
- seine körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert, seine sportspezifischen Kenntnisse erweitert und Erfolgserlebnisse durch sportliches Können anstrebt,
- sich Regeln aneignet und danach handelt,
- in anderen Fächern erworbene Kenntnisse in sportbezogenen Situationen berücksichtigt bzw. auf solche überträgt,
- durch sportliches Erleben im Freien mehr Verständnis für Landschafts-, Natur- und Umweltschutz gewinnt und das eigene Verhalten daran ausrichtet und
- verschiedene Medien nutzt, um Kenntnisse über sportliches Geschehen in der Schule, der Region und darüber hinaus zu erwerben.

Der Schüler entwickelt seine **Selbstkompetenz**, indem er

- seine individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessert und lernt sein Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- seine eigenen Leistungen und individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten kann,
- lernt mit Sieg und Niederlage umzugehen und
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktiziert.

Der Schüler entwickelt seine **Sozialkompetenz**, indem er

- spielt und wetteifert; dabei situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und anwenden lernt,
- kooperativ handelt, anderen hilft und selbst Hilfen annimmt,
- sich als Partner, Gegner oder Zuschauer fair verhält, Toleranz übt und gewaltfrei reagiert,
- mit anderen übt, um gemeinsame Ziele zu erreichen,

- Konfliktsituationen bewältigen lernt, seine Aggressionen durch Bewegung, Spiel und Sport beherrscht und abbaut und
- soziale Rollen erprobt und soziale Gefüge in Spiel und Übung mit trägt.

Der Schüler entwickelt seine **Methodenkompetenz**, indem er

- einfache Übungsaufgaben bzw. einzelne Teile des Unterrichts selbstständig gestaltet,
- aus einer Vielfalt von Bewegungsvariationen die für sich geeignete erkennt und nutzt,
- lernt, gemeinsam oder allein nach vorgegebenen bzw. selbsterstellten Orientierungen zu üben oder Bewegungsaufgaben zu lösen,
- durch Selbst- sowie Fremdbeobachtung lernt, Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und zu korrigieren und
- erlernte sportliche Fertigkeiten auswählt, um seine motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Sport und Sportunterricht leisten insgesamt einen unverwechselbaren Beitrag zu Bildung und Erziehung, indem sie den einzelnen Schüler, seine Eigenaktivität, seine Körperlichkeit und seinen Bewegungsausdruck, seine Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Prozess des Mit- und Gegeneinanders in den Mittelpunkt eines humanen Sports stellen.

Ein derartiges Verständnis vom Sport setzt beim individuellen Förderbedarf des Schülers an und soll es jedem Einzelnen ermöglichen, sich den Sport im Prozess des Spielens, Bewegens und aktiven Sporttreibens als vielfältiges Handlungs-, Kompetenz- und Erlebnisfeld zu erschließen.

Bei der **Gestaltung des Sportunterrichts** ist auf Folgendes besonders zu achten:

- Orientieren an der individuellen und sozialen Situation des Schülers, Anknüpfen an Erfahrungen und Schaffen weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs-, Material- und Sportererfahrungen,
- Erweitern der Sinngebungen des Sports, z. B. Ästhetik, Kooperation, Fairness, Leistung u. a.,
- Beachten der Ganzheitlichkeit des Lernens durch die Gestaltung eines mehrdimensionalen Sportunterrichts, d.h. motorische, kognitive und sozial-affektive Lernfelder zu erschließen und zu verbinden,
- Einbeziehen des Schülers bei der Vorbereitung und Organisation des Sportunterrichts
- Lebensnahe, altersgemäße, anschauliche und förderspezifische Unterrichtsgestaltung,
- Einbinden von individualisierenden und differenzierenden Maßnahmen in das Gesamtkonzept des Sportunterrichtes,
- Einräumen von Wahlmöglichkeiten im Prozess des Erlernens, Festigens bzw. Anwendens von Bewegungshandlungen,
- Gestalten von Belastungsanforderungen auf der Grundlage der Förderpläne und Schaffen von Situationen, in denen der individuelle Lernerfolg Ansporn sein kann und die Entwicklung einer Leistungsbereitschaft begünstigt,
- Entwicklung und Kontrolle koordinativ-konditioneller Fähigkeiten an den Zielen der Themenfelder orientieren und in diese integrieren.

Der inhaltlichen und organisatorischen Planung des Unterrichts liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden zugrunde. Das Stundenvolumen gliedert sich auf in einen *verbindlichen* (50%), einen *alternativ verbindlichen* und einen *frei wählbaren Bereich*.

Zum **verbindlichen Bereich** gehören folgende Themenfelder:

Klassenstufen 3/4

Bewegen–Wahrnehmen–Erfahren
Spielen
Laufen–Springen–Werfen
Tanzen und Gestalten
Turnen

Schwimmen
Skilaufen/Eislaufen

Klassenstufen 5-9

Ein Sportspiel nach Wahl³
Leichtathletik
Gymnastik und Tanz⁴
Gerätturnen
Gesundheit und Fitness

Skilaufen/Eislaufen

Elemente der *Bewegungserziehung* sind Bestandteil aller Themenfelder in allen Klassenstufen und sind als ein grundlegendes Prinzip der Unterrichtsplanung zu beachten. Sie bilden die Grundlage um Wahrnehmungsstörungen, Lern- und Verhaltensauffälligkeiten sowie Probleme bei der Gemeinschaftsbildung in der Gruppe abzubauen. In den Klassenstufen 3/4 bilden sie ein eigenständiges Themenfeld "Bewegen–Wahrnehmen–Erfahren".

Schwimmunterricht beginnt in der Regel in der Klassenstufe 3. Ab Klassenstufe 5 wird Schwimmen im alternativ-verbindlichen Bereich empfohlen. Schwimmunterricht findet ganzjährig statt. Unter Berücksichtigung territorialer organisatorischer Bedingungen ist epochales Unterrichten möglich.

Skilaufen/Eislaufen wird bei gegebenen klimatischen und materiellen Voraussetzungen in den verbindlichen Bereich eingeordnet.

Der **alternativ-verbindliche Bereich** ist eine Ergänzung zum verbindlichen Bereich und schafft die Rahmenbedingungen für die Durchführung vor allem von *differenziertem Sportunterricht* und *Sportförderunterricht*. Über die Auswahl der Sportarten bzw. Themenfelder entscheidet die Fachkonferenz bei Beachtung örtlicher und regionaler Traditionen sowie materieller und personeller Voraussetzungen an der Schule. Sollten Sportarten gewünscht werden, die über das Lehrplanangebot hinausgehen, sind diese auf dem Dienstweg beim Thüringer Kultusministerium zu beantragen.

Festlegungen über eine mögliche Erweiterung bzw. Vertiefung inhaltlicher Anforderungen trifft der Sportlehrer in Abwägung des Sicherheitsrisikos und der Gewährleistung notwendiger Sicherheitsmaßnahmen.

Differenzierter Sportunterricht orientiert sich an den Neigungen des Schülers, fördert gezielt Begabungen und kann klassen- bzw. klassenstufenübergreifend unterrichtet werden. Ziele und Inhalte orientieren sich an den Lehrplanvorgaben.

³ mindestens ein Sportspiel nach Wahl aus dem Lehrplanangebot

⁴ Das Sachgebiet Gymnastik und Tanz ist verpflichtend für Schülerinnen anzubieten.

Der *Sportförderunterricht* strebt eine gezielte individuelle Förderung des Schülers mit Haltungs- und Koordinationsschwächen, Organleistungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie allgemeiner Leistungsschwäche und Bewegungshemmungen an. Das pädagogische Ziel gilt vor allem dem Abbau motorischer Defizite und psycho-sozialer Auffälligkeiten.

Der **frei wählbare Bereich** schafft Möglichkeiten, über den verbindlichen bzw. alternativ-verbindlichen Bereich hinaus weitere Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. sportartübergreifende Angebote in den Unterricht einzubeziehen. Das Ziel besteht vorrangig darin, den Schüler mit neuen sportlichen Formen vertraut zu machen, für eigenes Erproben zu sensibilisieren und ihm damit Impulse für die Freizeitgestaltung zu geben.

Die Entscheidung darüber trifft der Sportlehrer. Für die Auswahl von Inhalten werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Radwandern, Wasserwandern, Wandern, Klettern
- Rollschuh-, Inlineskate-, Snakeboard-, Skateboardfahren
- Faustball, Unihockey, Squash, Streetball, Soccerfußball, Beachvolleyball, Frisbee, Kegeln, Rope Skipping
- Zweikampfsportarten (Judo, Ringen) ⁵
- Akrobatik, Jonglieren, Bewegungstheater.

Sportunterricht sollte möglichst oft *im Freien* stattfinden und in der Regel *in Einzelstunden* erteilt werden.

Die übungsbegleitende *Kenntnisvermittlung* ist an die Lerninhalte gebunden und gilt als immanenter Bestandteil des Sportunterrichts. Die gesammelten Erfahrungen beim Sporttreiben führen zu Erkenntnissen und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports. Zugleich werden die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit des Schülers ausgeprägt sowie Verhaltensweisen für bewegungsbezogene Lebenssituationen entwickelt. Regelkenntnisse ermöglichen das regelgeleitete Üben und Spielen sowie den sozialen Umgang miteinander. Das erworbene Wissen zur Unfallverhütung und Hilfeleistung trägt zur Sicherheitserziehung bei. Notwendige Kenntnisse zu Übungsbezeichnungen, Bewegungstechniken, Korrektur- und Bewertungsmöglichkeiten im Fach Sport eignet sich der Schüler an.

Lernziele sind verbindlich. Im Lehrplan ausgewiesene Inhalte sind unter Beachtung der sächlichen Bedingungen der Schule im Unterricht zu behandeln und entsprechend dem Entwicklungsstand des einzelnen Schülers flexibel zu gestalten. Dem Schüler sind Möglichkeiten zur individuellen Leistungsentwicklung einzuräumen, dies schließt akzentuierte Stoffaufbereitung durch den Lehrer und akzentuiertes Üben durch den Schüler ein. Die Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie ihre Kontrolle sind den jeweiligen Lernbereichen zugeordnet. Eine Betonung aller Lehrplaninhalte ist nicht vorgesehen. Wahlmöglichkeiten sind gegeben. Der Lehrplan gibt hierfür Anregungen.

⁵ Das Unterrichten von Zweikampfsportarten setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

Ausgehend von der Kompetenzentwicklung können *Leistungs-* bzw. *Bewertungskriterien* auf sachlich-methodischer, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch-sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungs-, Zeit- und Distanzoptimierung sowie die Qualität des Verstehens und Wiedergebens verkörpern die Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welches im Grad der Ausprägung des Mitgestaltens und Kooperierens, des sportgerechten und sozialen Handelns und im Bereitsein des jeweiligen Schülers zu aktivem Mitwirken und Mitgestalten einzuschätzen ist. Die individuelle Ebene berücksichtigt den sonderpädagogischen Förderbedarf, den Lern- und Leistungsfortschritt sowie die relative Leistung.

Die Lernbereichsnote setzt sich zusammen aus einer Benotung der sachlich-methodischen, der prozessual-sozialen und der individuellen Bezugsebene.

Lernerfolgskontrollen im Sport der Förderschule sollen:

- dem Schüler begleitende und einsehbare Informationen über den Stand des gegenwärtigen Könnens und Wissens, seines individuellen Lern- und Leistungsfortschrittes sowie des sozialen Miteinanders geben,
- sich am Förderplan des einzelnen Schülers orientieren und der individuellen Entwicklung dienen,
- für den Schüler transparent, dynamisch und veränderbar sein,
- Motivationshilfen für antriebsschwache und motorisch gestörte Schüler sein,
- alle Themenfelder berücksichtigen, Sportarten aus dem alternativ-verbindlichen und dem frei wählbaren Bereich prozentual einbeziehen.
- Mitgestaltung der Schüler herausfordern und Entscheidungsfreiräume ermöglichen,
- nicht ausschließlich punktuelle, isolierte Kontrollen sondern auch komplexe und differenzierte Situationen beinhalten,
- alternative sportliche Formen wie z. B. Wettkämpfe, Projekte, Arbeitsgemeinschaften berücksichtigen.

Lernbereichsübergreifendes Arbeiten im Sportlichen Lernbereich stellt ein grundlegendes Unterrichtsprinzip dar. Durch und in der Bewegung erlebt der Schüler seine Umwelt. Er erfährt seinen Körper sowie seine sportlichen Möglichkeiten und Grenzen. Der Umgang mit verschiedenen Geräten und Materialien, das Nutzen von Übungsmöglichkeiten in der Natur sowie die Vielfalt von ausdrucksbetonten, gesundheitsfördernden, anstrengenden und ausgleichenden Übungen erweitert den Erfahrungsbereich des Schülers. Das *Prinzip der Bewegungserziehung* ist in allen Lernbereichen nutzbar.

Als übergeordnetes Aufgabenfeld des Faches Sport gilt die Gesundheitserziehung (**⌘ GE**) Sportunterricht soll dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenwirken, notwendige Bewegungsreize für die körperliche Entwicklung setzen und somit zur Gesunderhaltung, zum individuellen und sozialen Wohlbefinden beitragen und zu lebenslangem Sporttreiben anregen. Der Schüler erlebt die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport. Er erfährt die Reaktionen seines Körpers und seine Befindlichkeit in verschiedenen Bewegungssituationen. Von besonderer Bedeutung sind Maßnahmen zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Atemsystems. Der Schüler erwirbt Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen für eine gesunde Lebensführung, wodurch der besondere Bezug zum Sachgebiet *Biologie* (**→ Bi**) hergestellt wird. Kenntnisse zu funktionalen Belastungswirkungen auf das Stütz- und Bindegewebesystem werden praktisch umgesetzt und mit entsprechenden Bewegungsmustern (richtiges Stehen, Gehen, Sitzen, Heben, Tragen) zur Identifikation mit notwendigem und richtigem Bewegungsverhalten geführt. Das Ziel besteht darin, über den Unterricht hinaus motorische Auffälligkeiten abzubauen und Schädigungen gegenwärtig und im nachfolgenden Berufsleben vermeiden zu helfen.

Besondere Bedingungen für die *Umwelterziehung* (**⌘ UE**) werden in ausgewählten Themenfeldern genutzt und gezielt im Sportunterricht bzw. in Projektform gestaltet. Der Schüler soll die enge Verflechtung physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren wahrnehmen, erfahren und begreifen. Neben der Vermittlung von Kenntnissen und der Förderung von Einsichten soll der Schüler durch aktive Naturbegegnung beim Sport im Freien den Schutz der Landschaft, der Tier- und Pflanzenwelt erkennen sowie mehr Verständnis für die Belange des Natur- und Umweltschutzes gewinnen.

Im Spannungsfeld von sozialer Kooperation und fairer Konkurrenz erfolgt im Sportunterricht eine stetige Erziehung zu *Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden* (**⌘ GTF**). Die günstigen Voraussetzungen des Sports für eine gezielte Auseinandersetzung mit Formen der Teambildung, gegenseitiger Hilfe und Korrektur, dem gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden in jedem Teilbereich genutzt. Die Förderung sozialer Kompetenzen, wie die Bewältigung von Sieg und Niederlage, die Übernahme von Verantwortung sowie die sportliche Fairness durch das Aufstellen und Beachten von Regeln, ist hervorzuheben.

Mit der Schwerpunktsetzung aller Themenfelder hinsichtlich der Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten leistet der Sportliche Lernbereich einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von Wahrnehmungsleistungen, die wichtige Voraussetzungen für eine Sicherheit- und *Verkehrserziehung* (**⌘ VE**) sind. Es gilt, den Schüler für sich selbst zu sensibilisieren, damit er sich um ein sicherheitsbewusstes Verhalten bemüht. Unabdingbar ist der Erwerb von Kenntnissen über Situationen, die die Sicherheit und Gesundheit gefährden.

Neben den Lernbereichen, in denen Grundwissen zur Berufswahlvorbereitung (**✂ BWV**) erarbeitet wird, fördert der Lernbereich Sport die Entwicklung individueller koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten, um die körperlichen Reife- und Entwicklungsprozesse zu unterstützen. Damit wird eine berufliche Ausbildung unter physischen Gesichtspunkten mit vorbereitet. Der Sportliche Lernbereich legt Grundlagen für das Sachgebiet „Körperliche Reife“ des Berufswahlvorbereitenden Förderunterrichts, welches motorische Fähigkeiten unter berufsbezogenen Gesichtspunkten verbessert.

Der *Umgang mit Medien und Informationstechniken* (**✂ UMI**) im Sportunterricht ist darauf gerichtet, dass der Schüler Informationen über den Sport sowie sportliche Aktivitäten gewinnt und mit anderen darüber kommuniziert. Der motorische Lernprozess wird durch Einsatz von Videotechnik unterstützt.

Die Kooperation des Sportlichen Lernbereichs erfolgt neben dem wichtigsten Bezugsfach Sachkunde Sachgebiet Biologie im Rahmen der musisch-ästhetischen Erziehung mit Musik (**→ Mu**), im metrisch-messbaren Bereichen mit Mathematik (**→ Ma**), bei Eigenschaften von Spiel- und Wurfgeräten sowie beim Schwimmen – Auftrieb - mit Physik (**→ Ph**), bei der Vervollkommnung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten mit dem Lebenspraktischen Lernbereich sowie beim Sport im Freien mit Heimat- und Sachkunde sowie Geografie (**→ HSK, Gg**), wobei die Verbindung zu anderen Fächern offen bleibt.

Bezüge zu anderen Lernbereichen ermöglichen den Rückgriff auf bereits erworbenes Wissen zur Ausprägung sportspezifischer Kenntnisse. Lernbereichsübergreifendes Arbeiten setzt voraus, dass mit anderen Lehrern kooperiert wird, um gemeinsame Themen zu bearbeiten – u. a. in Form von Projekten.

In den nachfolgenden klassenstufenbezogenen Plänen für den sportlichen Lernbereich sind die Themenfelder wie folgt aufgebaut:

- Präambel
- Ziele und Inhalte

Die Präambel beginnt mit der Kurzcharakteristik des jeweiligen Themenfeldes. Es folgt die Ableitung spezifischer Ziele in Anlehnung an das Kompetenzmodell, d.h. Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz. Danach werden klassenstufenspezifische Ziele unter Beachtung der Kenntnisse ausgewiesen. Die Klassenstufen 3/4 gelten vorrangig dem Erwerb motorische Grundfähigkeiten. In den Klassenstufen 5/6 erwirbt der Schüler neue sportliche Fertigkeiten. In den Klassenstufen 7/8/9 erfolgt die Festigung und Anwendung in Handlungssituationen sowie eine Breitensportliche Erweiterung.

Die Themenfelder, die in der Regel in epochalen Varianten unterrichtet werden, sind im Lehrplan komplex dargestellt.

Die Ziele und Inhalte jedes Themenfeldes sind in Tabellenform angelegt. Den Teilzielen sind vielfältige Inhalte mit steigendem Anforderungsniveau für zwei bzw. drei Klassenstufen zugeordnet.

Die Hinweise zu zusätzlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten tragen Anregungscharakter, um das Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung über den Sportunterricht hinaus an der Thüringer Förderschule zu verwirklichen.

Teilweise erfolgen rechtliche Anmerkungen als Fußnote.

Übersicht

| Themenfelder | Schwerpunkte | | |
|--|--|--|---------------------|
| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
| 1 Bewegen – Wahrnehmen – Erfahren | Spiele und Übungen zur Entwicklung von Lernkompetenz durch – Körpererfahrungen – Materialerfahrungen – Sozialerfahrungen | | |
| 2 Spielen/Sportspiele | 2.1 Basketball 2.2 Fußball 2.3 Volleyball 2.4 Handball 2.5 Badminton 2.6 Hockey 2.7 Tischtennis 2.8 Tennis | Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik Spiel; Technik; Taktik | |
| 3 Laufen – Springen – Werfen/Leichtathletik | 3.1 Laufen – Erleben/Spielen; Starten; Schnelles Laufen; Staffellaufen; Rhythmisches Laufen; Ausdauerndes Laufen 3.2 Springen – Erleben/Spielen; Weitspringen; Hochspringen; Stab-Springen 3.3 Werfen/Stoßen – Erleben/Spielen; Weitwerfen; Schleuderwerfen; Weitstoßen | | |

| Themenfelder | Schwerpunkte | | |
|--|--|---|---------------------|
| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
| 4 Tanzen und Gestalten/Gymnastik und Tanz | 4.1 Bewegen ohne Handgerät – Erleben/Spielen; Schrittararten; Sprünge; Schwünge; Stände; Drehungen; Positionen 4.2 Bewegen mit Handgerät – Erleben/Spielen; Schwingen/Führen/Kreisen; Umkreisen; Durchschlagen; Schlagen; Werfen/Fangen; Rollen; Prellen; Drehen 4.3 Tanzen – Erleben/Spielen; Improvisation; Folkloretanz; Sportlicher Tanz; Übungskombinationen | | |
| 5 Turnen/Gerätturnen | 5.1 Boden 5.2 Sprung – Bock; Kasten; Pferd; Doppelbock 5.3 Stufenbarren 5.4 Schwebebalken 5.5 Barren 5.6 Reck | | |
| 6 Gesundheit und Fitness | | 6.1 Aerobe Ausdauer 6.2 Kraftausdauer 6.3 Erholung und Regeneration | |
| 7 Schwimmen | 7.1 Erleben/Spielen 7.2 Gleiten 7.3 Schwimmtechnik 7.4 Springen 7.5 Tauchen | | |

| Themenfelder | Schwerpunkte | | |
|------------------------------|--|-------------------|---------------------|
| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
| 8 Skilaufen/Eislaufen | <p>8.1 Skilaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erleben/Spielen – Üben in der Ebene – Gleiten/Laufen – Üben am Hang – Steigen; Anhalten; Fahren; Richtung ändern; Springen – Wettbewerbe <p>8.2 Eislaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erleben/Spielen – Laufen/Gleiten – Richtung ändern – Anhalten/Bremsen | | |

Themenfelder

1 Bewegen – Wahrnehmen– Erfahren

Mit ausgewählten Spielen und Übungen erweitert der Schüler vor allem seine Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper, mit verschiedenartigen Materialien und im gemeinsamen Gestalten den Umgang mit anderen Schülern. Er vervollkommnet zielgerichtet seine koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und verbessert so seine individuelle körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Wahrnehmungsleistungen.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- in der Bewegung seinen Körper vielfältig erlebt, wahrnimmt, versteht, mit ihm umgeht und mit sich selbst zufrieden ist,
- ein positives Verhältnis zu seiner Leistungsfähigkeit entwickelt, Selbstvertrauen aufbaut bzw. festigt,
- seine Umwelt wahrnimmt und in bzw. mit ihr umgeht,
- in gemeinsamen Bewegungs- und Spielformen neue Bewegungsabläufe erprobt, selbst Lösungswege sucht und findet,
- seine Koordinationsfähigkeit vervollkommnet und motorische Grundeigenschaften verbessert,
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, Fairness, Kooperation und Einfühlungsvermögen als Voraussetzungen für gemeinsames Bewegen und Spielen erkennt und praktiziert, aber auch mit Rivalität und Konkurrenz umgehen lernt,
- grundlegende Organisationsformen (Aufstellungsformen, Verfahren des Übungsablaufes) kennen lernt und
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen kennt, beachtet und sich Verhaltensregeln sowie grundlegende hygienische Gewohnheiten aneignet.

Spiele und Übungen zur Entwicklung von Lernkompetenz

- durch Körpererfahrungen
 - Erkunden von Körperausmaßen durch z. B. Umzeichnen, Umlegen und Abdecken von Körperteilen
 - Erkennen der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und der Körperteile durch z. B. Übungen, die die Bewegungsfähigkeit einschränken
 - Wahrnehmen von Leistungsgrenzen (Ermüdung, Erschöpfung) bzw. Wohl- und Unwohlsein
 - Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen durch z. B. Igelballmassagen, Yoga, Reise durch den Körper, Fantasiereisen
 - Schulen der akustischen Wahrnehmung durch z. B. Lokalisieren von Geräuschen ; Optisches Differenzieren von Farben, Formen und Größen
- durch Materialerfahrungen
 - Spiele auf verschiedenen Unterlagen (Böden, Matten, Materialien, mit und ohne Sportschuhe) in der Halle, im Freien, verschiedenen Medien (Wasser, Schnee)
 - mit unterschiedlichen Geräten und Alltagsmaterialien mit Bällen, Reifen, Bändern, Tüchern aus verschiedenen Materialien und Größen, mit Rollbrett, Pedalo, Rollschuhe, Skateboard, Stelzen, Kreisel
 - Erkennen von Eigenschaften, Verwendungszwecken von Materialien und Geräten, Bauen und Experimentieren
- durch Sozialerfahrungen
 - Spiele mit Partner und in der Gruppe, New Games, Kontaktspiele, Kennenlernspiele, Fang- und Versteckspiele
 - Spiele gegeneinander, kleine Staffeln, Kraft- und Gewandtheitsspiele, kleine Ballspiele, Rollenspiele
 - Spiele durch Schüler erfinden und verändern

2 Spielen/Sportspiele

Im Themenfeld *Spielen* werden durch eine vielfältige Auswahl von Spielen, Spielformen und entwicklungsgemäß vereinfacht gestalteten Sportspielen die Freude am gemeinsamen Spiel gefördert, die allgemeine und spezielle Spielfähigkeit entwickelt.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- Grundfertigkeiten des Werfens, Fangens und Ballführens beherrscht und am Spiel teilnehmen kann,
- koordinative und konditionelle Fähigkeiten als Bestandteil allgemeiner und spezieller Spielfähigkeit vervollkommnet,
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme gegenüber Partnern/Gegnern als wesentliche Voraussetzung erfolgreichen Spielens in Mannschaften anerkennt und beachtet,
- sich Regelkenntnisse aneignet, Verhaltensnormen im Spiel miteinander bzw. gegeneinander kennen lernt und beachtet,
- Möglichkeiten der Organisation von Spielen erlebt, Spiele verändern kann bzw. eigene erfindet und
- Anregungen für das selbstständige Spielen in der Freizeit erfährt.

In den Klassenstufen 3/4 lernt der Schüler die Vielfalt kindgemäßer, erlebnisreicher und freudvoller Spiele kennen und erprobt einfache Varianten von Sportspielen.

Auf diesen Erfahrungen aufbauend eignet er sich in den Klassenstufen 5/6 grundlegende technische Fertigkeiten sowie taktische Fähigkeiten im Sportspiel an. Eine vereinfachte Gestaltung des Spieles soll allen Schülern ein Erfolgserlebnis ermöglichen.

Mit dem Erlernen und Anwenden neuer technischer sowie taktischer Anforderungen verbessert der Schüler in den Klassenstufen 7-9 seine Spielfähigkeit. Im Spiel unter vereinfachten Wettkampfbedingungen demonstriert der Schüler soziales Verhalten, steigert sein individuelles Leistungsstreben und eignet sich grundlegende Kenntnisse sowie Fähigkeiten zur Spielorganisation und Spielleitung an.

2.1 BASKETBALL

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---------|---|--|--|
| Spiel | <i>Basketballspezifische kleine Spiele</i> | <i>Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen</i> | <i>Basketballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i> |
| | Dribbelhasche, Schattenprellen, Schnappball, Platzwechselspiele, Parteiball, Korbball mit unterschiedlichen Bällen (Größe, Gewicht, Material) | reduzierte Spielerzahl, niedrigere Körbe, kleinere Bälle Überzahlspiele | |
| | | 2:1 auf einen Korb | 1:1 zum Korb |
| Technik | Fangen und Werfen im Stand und in der Bewegung | beidhändiger Brustpass (Druckpass) Dribbling (beidseitig) Stopp- und Startbewegung Korbwurf aus dem Stand | Zweier-Kontakt-Rhythmus Sternschritt Korbwurf aus der Bewegung |
| Taktik | | Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb) | Mann- und Raumverteidigung |

2.2 FUSSBALL

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---------|--|---|---|
| Spiel | <p><i>Fußballspezifische kleine Spiele</i></p> <p>Wettwanderball, Burgball, Zielball, Fußtigerball, Treff- und Treibball, Staffelspiele, Kastenfußball</p> | <p><i>Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4/5:5)</i></p> <p>Gleich- und Überzahlspiele größere und mehrere Tore Reduzierung von Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln</p> <p>Torschussspiele 1:1</p> | <p><i>Fußballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (5:5/7:7)</i></p> <p>Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (5:3 bis 7:5) Spiele auf mehrere Tore in Breite oder Tiefe</p> <p>Übungs- und Spielsituationen 1:1</p> <p>Angriff und Abwehr (mit Helfern bzw. Anspielpunkten)</p> |
| Technik | | <p>Innenseitstoß (Zuspiel) Stoppen (Ballannahme) Vollspannstoß (Torschuss) Ballführen</p> | <p>Innenspannstoß (Flugbälle) Dribbling und Finten Kopfballspiel</p> |
| Taktik | | <p>Überzahlangriff</p> | <p>Zusammenspiel und Positionswechsel in Tiefe und Breite</p> |

2.3 VOLLEYBALL

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|-------------|--|---|--|
| Spiel | <p><i>Volleyballspezifische kleine Spiele</i></p> <p>Platzwechselspiele, Ball über die Schnur, Parteiball, Wettwanderball, Abrollhasche, Jonglierspiele (mit unterschiedlichen Ballmaterialien bis hin zu Luftballons)</p> | <p><i>Volleyballspiel unter vereinfachten Bedingungen (2:2/3:3)</i></p> <p>Reduzierung von Spielerzahl und Spielfeld, Modifizierung von Regeln, Netzhöhe und Ballmaterial</p> | <p><i>Volleyballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4)</i></p> <p>Verkleinerung des Spielfeldes, leichte Modifizierung der Regeln</p> <p>Umschalten von Abwehr auf Angriff</p> |
| Technik | | <p>oberes Zuspiel unteres Zuspiel untere Frontalaufgabe (Standardformen)</p> | <p>oberes und unteres Zuspiel situationsgerecht einsetzen obere Frontalaufgabe Frontalangriff</p> |
| Taktik | | <p>individuelle Taktik einfache kollektive Taktik (Annahme - Zuspiel)</p> | <p>Zusammenspiel von Zuspieler und Angreifer (einfache Übungsformen)</p> |
| Schwerpunkt | | <p>Miteinanderspielen</p> | <p>Sicherheit, Genauigkeit</p> |

2.4 HANDBALL

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---------|--|--|---|
| Spiel | <i>Handballspezifische kleine Spiele</i> Dribbelhasche, Platzwechsel, Hindernisstafel, Turmball, Parteiball, Ballvertreiben, Kastenhandball | <i>Handballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4)</i> Gleich- und Überzahlspiele, Reduzierung der Spielerzahl, des Spielfeldes, Vereinfachung der Regeln und der Torflächen unterschiedliches Ballmaterial Torwurfspiele | <i>Handballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4 bis 6:6)</i> Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (4:3 bis 6:5) vielfältige Spielformen auf mehrere und unterschiedliche Ziele Freiprellen mit Torwurf |
| Technik | Fangen und Werfen im Stand und in der Bewegung | Kurzpass mit Ballannahme ohne und mit Platzwechsel Prellen rechts und links Schlagwurf mit Stemmschritt Stopp-Bewegungen Passspiel stören | Ballannahme und -abgabe in der Vorwärtsbewegung Prellen mit Richtungsänderung Sprungwurf Lauf- und Körpertäuschungen Abdecken der Wurfarmseite |
| Taktik | | Positionsspiel Manndeckung | Zusammenspiel auf benachbarten Positionen einfacher Gegenstoß (Prellen) offensive mannbezogene Raumdekung (4:0 bis 3:3) |

2.5 BADMINTON

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|-------------|---|---|---|
| Spiel | <i>Badmintonspezifische kleine Spiele</i> Gewöhnungsspiele mit Schläger- und Ballmaterialien, Treibball, Haltet das Feld frei, Zielschläge | <i>Badminton unter vereinfachten Bedingungen (Einzel)</i> Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen mit unterschiedlichen Materialien Gewöhnung an Ball, Schläger und Handlungsräume | <i>Badminton unter leicht vereinfachten Bedingungen (Einzel/Doppel)</i> Entwicklung des spieltypischen Ball-, Raum-, Ziel- und Partnerverhaltens |
| Technik | | Vorhand- und Rückhandgriff Lauftechnik aus der Zentralposition an Netz und Grundlinie Vorhand-/Rückhand- Unterhand-schläge Clear (Vorhand) hoher Aufschlag | Umsprung Spiel am Netz schneller und langsamer Drop kurzer Aufschlag |
| Taktik | | Gegner aus der zentralen Position treiben Spiel in den ungedeckten Raum im Halbfeld | Schlag- und Lauftechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen |
| Schwerpunkt | | Miteinanderspielen | Sicherheit und Genauigkeit |

2.6 HOCKEY

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---------|---|--|---|
| Spiel | <p><i>Hockeyspezifische kleine Spiele</i></p> <p>Gewöhnungsspiele mit unterschiedlichen Ball- und Schlägermaterialien, Platzwechselspiele, Staffelspiele, Torschuss- und Zielballspiele, Treibball-Spiele, Minigolf, Ringhockey</p> | <p><i>Hockeyspiel unter vereinfachten Bedingungen</i></p> <p>Gleich- und Überzahlspiele in kleinen Mannschaften Reduzierung von Spielerzahl, Spielfeld, Torgröße Vereinfachung der Regeln</p> <p>Torschussspiele</p> | <p><i>Hockeyspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i></p> <p>Kleinfeldhockey 5:5 Hallenhockeyvarianten 4:4 mit Kastentorwart Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen Spiele auf mehrere Tore in Breite und Tiefe des Raumes Übungs- und Spielsituationen 1:1 in Angriff und Abwehr (auch mit Helfern und Anspielpunkten)</p> |
| Technik | | <p>Vorhandschiebepass und -annahme Vor- und Rückhand Vorhandseitführen</p> | <p>Indisches Dribbling Finten mit Vor- und Rückhand Erweiterung der Ballsicherungsvarianten</p> |
| Taktik | | <p>Zusammenspiel in Zweier- und Dreier-Gruppen mit und ohne Platzwechsel Kombinationsformen begleitende Abwehr Ballsicherungsformen</p> | <p>Freilauf- und Deckungsübungen 2:1, 3:1, 4:2</p> <p>spielnahe Kombinationen in Angriff und Abwehr Deckungs- und Störungsverhalten</p> |

2.7 TISCHTENNIS

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|-------------|---|---|--|
| Spiel | <i>Tischtennisspezifische kleine Spiele</i> Gewöhnungsspiele mit Ball- und unterschiedlichen Schlägermaterialien, Rückschlag- und Zielspiele in vereinfachten Formen | <i>Tischtennispiel unter vereinfachten Bedingungen</i> Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringerem Tempo Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Verwendung unterschiedlicher Materialien) | <i>Tischtennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i> einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen |
| Technik | | Schlägerhaltung Schiebeschupf (Rückhand) gerade offensive Schlagbewegung einfache Aufschläge indirekt/direkt | Konter Schmetterschlag (Vorhand) platzierte Aufschläge |
| Taktik | | verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens unter vereinfachten Bedingungen | Einsatz einfacher technischer Elemente (Platzierungsmöglichkeiten) einfache taktische Übungsformen |
| Schwerpunkt | | Miteinanderspielen | Sicherheit, Genauigkeit |

2.8 TENNIS

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|-------------|--|--|--|
| Spiel | <i>Tennisspezifische kleine Spiele</i> Gewöhnungsspiele mit unterschiedlichen Ball- und Schlägermaterialien, Rückschlag- und Zielspiele in vereinfachten Formen | <i>Tennispiel unter vereinfachten Bedingungen</i> im verkürzten und verkleinerten Feld Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Speckbrett, Kinderschläger) Spielen an die Wand, auf den Boden, über Hindernisse mit verschiedenen Ball- und Schlägermaterialien | <i>Tennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i> in Zielfelder |
| Technik | | Vorhandgriff/Rückhandgriff Vorhand, Rückhand | Vorhand/Rückhand (mit Schnittarten) Volley Aufschlag (ins Feld bringen) |
| Taktik | | Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen (geringere Feldausmaße, Netzhöhe variieren) | Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen Grundlinienspiel |
| Schwerpunkt | | Miteinanderspielen | Sicherheit, Genauigkeit |

3 Laufen – Springen – Werfen/Leichtathletik

Das Themenfeld knüpft am alltags- sowie spielmotorischen Können des Schülers an und hat eine Verbesserung motorischer Grundqualifikationen im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen und Stoßen zum Ziel.

In der Einheit von Spielen und Lernen stehen die Vervollkommnung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten, die Aneignung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten sowie eine individuelle Leistungssteigerung im Mittelpunkt des Unterrichts.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- seine Leistungsmöglichkeiten und -grenzen in verschiedenen Disziplingruppen erfährt, seine eigenen Leistungen und die anderer einordnen und akzeptieren lernt,
- seine motorischen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten durch bewusstes Üben zielstrebig verbessert,
- sich grundlegende Kenntnisse zu leichtathletischen Regeln, zu Bewegungsabläufen sowie zu Sicherheitsaspekten aneignet und diese zunehmend selbstständig anwendet und
- Kenntnisse aus anderen Fächern über Zeit- und Längeneinheiten beim Messen praktisch umsetzt.

In den Klassenstufen 3/4 sammelt der Schüler vorrangig über den Einsatz ausgewählter Spiel- und Übungsformen Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen. Eine individuelle Leistungssteigerung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten strebt der Schüler über ausgewählte Übungen und differenzierte Belastungsgestaltung an.

In den Klassenstufen 5/6 erweitert der Schüler seine Lernerfahrungen vorrangig mit leichtathletischen Spielen. Fertigkeiten werden erprobt und variabel geübt. Über Bewegungsmerkmale leichtathletischer Fertigkeiten sowie Funktionen des Erwärmens, Auslaufens und Wirkungen des Ausdauerlaufens eignet sich der Schüler Kenntnisse an.

In den Klassenstufen 7-9 festigt der Schüler erlernte Fertigkeiten und verbessert durch höhere koordinativ-konditionelle Anforderungen seine Leistungen. Neue Bewegungsabläufe werden erprobt und weitere Fertigkeiten erlernt.

3.1 Laufen

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Erleben/ Spielen | Vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B.: Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, Paar- bzw. Mannschaftslauf, Rückwärtslauf, Haschespiele, Platzwechselspiele, Schwarz-Weiss-Spiel, Ziellaufen, Nummernwettlauf, Blind-Sprint, Fangt die Schlange, Bänderrauben, Huskierennen | | |
| Starten | Ablaufübungen | Hochstart | Tiefstart |
| Schnelles Laufen | Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe | | |
| Staffellaufen | Umkehrstaffeln | Hasche im Wechselraum, endlose Staffel | fliegender Wechsel (Außenwechsel) |
| Rhythmisches Laufen | Laufen nach akustischen und optischen Orientierungen, Überlaufen flacher Hindernisse | Rhythmisches Überlaufen von Bodenmarkierungen mit variablen Abständen | flachen Hindernissen mit fixen Abständen im 3-Schritt-Rhythmus |
| Ausdauerndes Laufen | Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z. B.: Erbeuten, Zeitschätzer, Rundenwahllauf, Paarlauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon Dauerläufe über 8-10 min. | Dauerläufe über 10-12 min. | Dauerläufe über 15-20 min. |
| <i>Leistungsläufe (Anregung)</i> | <i>über 30 oder 50m und/oder Zeitläufe über 600m oder Altersmi- nutenlauf</i> | <i>über 50 oder 60m und/oder Zeitläufe über 600m oder Zeitläufe über 2000m oder 12-Minuten-Lauf</i> | <i>über 50 oder 60 oder 75m und/oder Zeitläufe über 800m/1000m oder Zeitläufe über 2000m oder 12-Minuten-Lauf</i> |

3.2 SPRINGEN

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|------------------------------------|---|---|--|
| Erleben/ Spielen | Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, z. B.: Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-Weitsprungstaffel; Steigesprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel | | |
| Weitspringen | In-die-Weite-Springen mit und ohne Zielvorgaben | Hochweitspringen | Tiefweitsprünge Weitsprünge mit verlängertem Anlauf |
| Hochspringen | In-die-Höhe-Springen mit und ohne Bewegungsaufgaben | Schersprung aus dem Angehen/Anlaufen | Erproben weiterer "Techniken" |
| Stab-Springen | Gehen und Laufen mit dem Stab | Hexenritt, Grabensprung aus dem Stand als Tiefsprung ohne und mit ½ Drehung | Stabweitsprünge aus dem Angehen/Anlaufen |
| <i>Leistungssprünge (Anregung)</i> | <i>Weitspringen (Absprungzone)</i> | <i>Weitspringen (Absprungzone) oder Hochspringen</i> | <i>Weitspringen (Absprungzone) oder Hochspringen</i> |

3.3 WERFEN/STOSSEN

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|--|---|--|---|
| Erleben/ Spielen | Spiele, Spielformen, und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B.: Mattenballjagd, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg | | |
| Weitwerfen | Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schlagball u. a. Geräten aus dem Stand, Angehen, Anlaufen (zurückgeführter Wurfarm) | | Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball u. a. Geräten |
| Schleuderwerfen | | | Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schleuderball frontal, Schleuderwürfe mit anderen Geräten (Wurfringe, Gymnastikreifen) |
| Weitstoßen | Standstöße frontal (beidarmig mit Medizinball) | Standstöße frontal aus verschiedenen Ausgangsstellungen, Standstöße aus der Seitenauslage, Stöße aus frontalem Angehen | Stöße aus seit- oder rückwärtigem Angehen oder Anhüpfen, Standstöße aus leichter Verwringung |
| <i>Leistungswürfe oder Leistungs- stöße (Anregung)</i> | <i>mit Ball</i> | <i>mit Ball</i> | <i>mit Ball mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung</i> |

4 Tanzen und Gestalten/Gymnastik und Tanz

Im diesem Themenfeld erweitert der Schüler seine individuelle Handlungsfähigkeit durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Er erfährt seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel und vervollkommnet seine Fähigkeiten im Darstellen gymnastischer, tänzerischer und anderer rhythmischer Bewegungsformen. Der Prozess des Entdeckens, Erprobens und Findens ist bedeutungsvoller als die Bewegungsperfektion. Im Mittelpunkt steht die kreativ-schöpferische Tätigkeit des Schülers bei der Gestaltung von Übungsvarianten, Kombinationen und Improvisationen einzeln, mit Partner oder in Gruppen.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- in gemeinsamer Bewegung nach Musik Hemmungen abbaut, Neugier und Mut für eigenes kreatives Einbringen entwickelt,
- mittels ausgewählter Übungen zur An- und Entspannung seinen Körper bewusst erfährt,
- Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten erlebt,
- aus der freien ungebundenen rhythmischen Bewegung durch eigene Kreativität und mit Anleitung zu geschlossenen Tanzformen findet,
- ein Gefühl für Raum und Zeit ausprägt,
- durch folkloristische Elemente des Tanzes einen Zugang zu Traditionen, Bräuchen und Besonderheiten der eigenen bzw. anderer Regionen sowie anderer Nationen erwirbt,
- Anregungen aufnimmt, erlernte Tanz- und Gestaltungsformen in Darbietungen umsetzt,
- Bewegungen ohne und mit Handgerät erlernt und in Übungskombinationen anwendet und
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten (vor allem Rhythmus-, Gleichgewichts- Kopplungsfähigkeit) sowie die Beweglichkeit vervollkommnet.

In den Klassenstufen 3/4 lernt der Schüler Handgeräte kennen und setzt sich spielerisch mit ihnen auseinander. Bewegungsübungen, Spiele und Kindertänze sollen so attraktiv und abwechslungsreich sein, dass alle freudig und frei von Hemmungen daran teilnehmen.

Auf diesen Erfahrungen aufbauend werden in den Klassenstufen 5/6 neue gymnastische und tänzerische Fertigkeiten auf rhythmisch-musikalischer Grundlage erprobt und erlernt.

Ziel der Klassenstufen 7-9 ist die Verbesserung gymnastischer und tänzerischer Fertigkeiten sowie das Produzieren von eigenen Ideen und Handlungen im Bewegungsausdruck.

4.1 BEWEGEN OHNE HANDGERÄT

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|--------------|---|---|--|
| | Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung, Bewegungenbegleitung, Erproben von Bewegungen und Materialien für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching | | |
| Schrittarten | rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen | Formen des Gehens, Laufens, Hüpfens (Sprungschritte) vor-, seit-, rückwärts auf geraden und gebogenen Raumwegen | Verbindung zwischen Formen des Gehens, Laufens und Hüpfens Dreischrittgehen, Schrittkombinationen |
| Sprünge | | Schlussstretksprünge mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung Schersprünge gehockt oder gestreckt | mit Hocken oder Grätschen mit $\frac{1}{2}$ Drehung Sprungkombinationen |
| Schwünge | | Gleich-, Kreis- und Gegenschwünge | Gegenkreis-, Mühl- und Achterschwünge |
| Stände | einbeinige Stände erproben | beidbeinige und einbeinige Sohlenstände | Ausfallstände beidbeinige Ballenstände Kombinationen mit Schrittarten |
| Drehungen | Drehungen rechts, links allein, mit Partner und um den Partner | $\frac{1}{2}$ Drehung in den beidbeinigen Ballen- oder Hockstand | $\frac{1}{1}$ geschlossenen Schrittdrehung $\frac{1}{2}$ Drehung einbeinig Kombinationen mit Schrittarten, Ständen und Schwüngen |
| Positionen | Sitze, Lage, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und -bewegungen | | |

4.2 BEWEGEN MIT HANDGERÄT

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|------------------------------|--|--|---|
| | Spielerische Bewegungsfolgen zur Gewöhnung an Handgeräte (Seil, Keule, Reifen, Ball, Tuch, Band) | | |
| Schwingen/ Führen/Kreisen | | vertikales und horizontales Schwingen, Führen, Kreisen mit Ständen | mit Drehungen, Schrittarten Achterkreisschwünge vertikal |
| Umkreisen | | Körperumkreisen Handumkreisen | mit Ständen mit Schrittarten |
| Durchschlagen | | Vor- und Rückkreisdurchschläge im Laufen und Springen (Schlussprung) | mit Kreuzen der Arme Pendelsprungschritt |
| Schlagen | | Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen und Sprüngen | |
| Werfen/Fangen | | Hoch- und Schwungwürfe im Stand | mit Ständen, Sprüngen Bogenwürfe im Stand |
| Rollen | | Rollen auf dem Boden | mit Schrittarten, Sprüngen |
| Prellen | | Prellen vertikal mit Federn und Schlussprüngen am Ort | mit Schrittarten, Drehungen unter vorgeschütztem Bein |
| Drehen | | Schwenken/Zwirbeln | mit Schrittarten, Drehungen |

4.3 TANZEN

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---------------------|--|---|--|
| | | Sing- und Tanzspiele, Liedertänze | |
| Improvisation | spielerisches Experimentieren und Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben, individuelle Musikauswahl | | |
| Folkloretanz | | internationale Kreis- Ketten- und Reihentänze | |
| | | Polka rund | Polka-Variationen in räumlicher Gestaltung |
| Sportlicher Tanz | | Rock ´n´ Roll mit vereinfachten Grundsritten Tanzschritte aus der Aerobic und anderen aktuellen Trends | Rock ´n´ Roll mit einfachen Figuren |
| Übungskombinationen | | mind. 16 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung | mind. 24 Takte ohne oder mit freige-wähltem Handgerät und/oder fol-kloristische Tanzform |

5 Turnen/Gerätturnen

Der Schüler erweitert im Themenfeld *Turnen/Gerätturnen* durch eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten seine Bewegungserfahrungen an und mit Geräten und vervollkommnet seine körperlichen Fähigkeiten.

Einfache turnerische Fertigkeiten werden erlernt und gemäß der individuellen Voraussetzungen zu Übungskombinationen zusammengeführt.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- selbstständig kreativ übt, Ängste überwindet und Hemmungen abbaut,
- seine Bewegungserfahrungen bei neuen Bewegungsaufgaben nutzt,
- seine Stütz- und Zugkraft, Sprungkraft, Kraftausdauer, Körperspannkraft, Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit verbessert,
- sich fachspezifische Kenntnisse aneignet, seine Fähigkeit zum Helfen, Sichern, Korrigieren weiterentwickelt und andere für neue Bewegungsaufgaben motiviert und
- im Turnen miteinander, in synchronen Turnformen das Ergebnis gemeinsamen Gestaltens erlebt und erfährt.

Turnergeräte kennen zu lernen, ihren Aufforderungscharakter zu erfahren, sie zu erproben, bildet einen Schwerpunkt in den Klassenstufen 3/4. Der Schüler lernt mit Geräten umzugehen und sich an Geräten zu bewegen.

Das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen schafft Grundlagen für den nachfolgenden Erwerb turnerischer Fertigkeiten.

In den Klassenstufen 5/6 werden einzelne Fertigkeiten erlernt, gefestigt, zu einfachen Übungskombinationen zusammengefügt und angewandt.

Eine Leistungssteigerung wird durch höhere koordinative und konditionelle Anforderungen in den Klassenstufen 7-9 angestrebt.

Dabei bilden Variationen gekonnter Elemente, das Erlernen neuer Fertigkeiten sowie das Anwenden in Übungskombinationen und Partner- bzw. Gruppenübungen den Schwerpunkt des Unterrichts.

Freies Turnen

Durch seine Bewegungsvielfalt wirkt *Freies Turnen* sportartübergreifend. Es kann sowohl an den Geräten des formgebundenen Turnens als auch an den anderen verfügbaren Turnergeräten wie Gitterleiter, Tau, Stange, Sprossenwand, Leiter, Ringe, Kasten, Hocker, Federsprungbrett und Trampolin (Minitrampolin⁶) ausgeführt werden.

Die Grundtätigkeiten können in verschiedenen Formen und Absichten für alle Klassenstufen mit dem Formgebundenen Turnen gestaltet werden, z. B. als hinführende Übungen, eigenständige Unterrichtsschwerpunkte, im einleitenden Teil der Stunde oder in spielerischer Form am Stundenende gestaltet werden.

⁶ Der Einsatz des Minitrampolins setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

Die folgenden Beispiele geben einen kleinen Einblick in die Bewegungsvielfalt. Der Schüler soll neben den Aufgabenstellungen vom Lehrer auch selbstständig Ideen entwickeln und Übungen im Einzel-, Partner- und Gruppenturnen ausprobieren, kombinieren und präsentieren.

STÜTZEN – SPRINGEN

Stützen und Springen mit Partnern in der Gruppe, an Kästen, am Pferd, Reck, Barren und Stufenbarren; Tiefsprünge mit "weicher" Landung und abrollen; über den seitgestellten Kasten, dem Pferd/Pauschenpferd flanken, kehren, wenden.

HÄNGEN – HANGELN – SCHWINGEN – SCHAUKELN

Hängen und Hangeln am Barren, Stufenbarren, Reck, Tau, an Ringen, Sprossenwänden, Leitern, Gitterleitern; Hängen mit dem Kopf nach unten (Kniehang); Hangeln an den Geräten mit Richtungsänderung, Hangeln von Gerät zu Gerät; "In den Schwung und ins Schaukeln kommen" an Geräten wie Ringe, Reck, Stufenbarren und Tau; Konterschwünge, Schwungkreisen.

BALANCIEREN – KLETTERN – STEIGEN

Gehen, Laufen vor-, seit- und rückwärts auf Seil und Tau, beweglichen Standflächen, auf Bänken, Großgeräten, mit Handgeräten, Drehungen und Ständen, mit Partnern und in der Gruppe, Klettern und Steigen senkrecht, an schräg gestellte und über einander gereichte Geräte hinweg.

ROLLEN – WÄLZEN

Rollen und wälzen über Hindernisse, auf der schiefen Ebene und erhöhten Flächen, mit Partnern und in der Gruppe.

ZIEHEN – SCHIEBEN

Ziehen und Schieben über Geräte hinweg und hindurch, spielerische Wettbewerbe mit Partner oder in der Gruppe.

AKROBATISCHE PARTNER- UND GRUPPENÜBUNGEN

Als weitere Formen des Freien Turnens; mit und ohne Einbeziehung von Geräten, selbstgestaltete und übernommene Figuren, "Menschenpyramide".

5.1 Boden

Klassenstufen 3/4

Rollbewegungen um verschiedene Körperachsen, in unterschiedliche Richtungen, mit Partner, in der Gruppe
Rollen auf schiefen Ebenen

ein- und beidbeinige Stände, Hockstand und Kniestand, Posen selbst gestalten

Klassenstufen 5/6

Rolle vorwärts und rückwärts, "weite" Rolle, Sprungrolle, Rollen kombinieren

Kniestandwaage
Kopfstand aus dem
Hockstand und Senken
In den Hockstand

Handstützüberschlag seitwärts

Klassenstufen 7/8/9

Schulterrolle

Kopfstand aus verschiedenen
Ausgangsstellungen

Standwaage

Geh-, Lauf- und Hüpfritte, Federn, Drehungen, Sprünge

5.2 Sprung

| | Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|--|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| BOCK KASTEN/ PFERD (quergestellt) DOPPELBOCK | Sprunggrätsche Aufhocken, Drehhocken | Drehsprunghocke Sprunggrätsche | Sprunghocke Sprunghocke |

5.3 STUFENBARREN

| Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|--|---|--|
| Hüftaufschwung, Hüftabzug am unteren Holm | Vorspreizen aus dem Stütz, Knieauf- und Knieabschwung Niedersprung aus dem Stütz, Felgunterschwingung Übungskombinationen | Hüftumschwung, Hüftaufschwung; Hüftabzug am oberen Holm |

5.4 SCHWEBEBALKEN

| Klassenstufen 3/4 | Klassenstufen 5/6 | Klassenstufen 7/8/9 |
|---|--|--|
| Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehen auf der Turnbank | Sprung in den Stütz Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehungen im Stand, im Hockstand | mit Vorspreizen und Drehung in den Reitsitz, Aufhocken |

Niedersprungvariationen

Kniestandwaage
Strecksprung mit Drehungen
Grätschsprung

5.5 Barren

Klassenstufen 3/4

Stützen und Schwingen

Klassenstufen 5/6

Kehre

Grätschsitz, Außen- und Innenquersitz

Klassenstufen 7/8/9

Wende

Rollbewegungen
Schulterstand
Oberarmstand

5.6 Reck

Klassenstufen 3/4

Hüftaufschwung
Hüftabzug
Stützübungen

Klassenstufen 5/6

Vor- und Rückspreizen
Knieab-, Knieaufschwung

Klassenstufen 7/8/9

Hüft-, Knieumschwung
Unterschwung

6 Gesundheit und Fitness

Im Themenfeld Gesundheit und Fitness erweitert der Schüler bereits erworbene Erfahrungen gesundheitsorientierten Sports mit alters- und entwicklungsgemäßen Übungen und erlebt die Wechselwirkungen einer regelmäßig dosierten sportlichen Belastung und Erholung. Ziel dieses Themenfeldes ist die Vorbereitung auf eine Lebensweise, die den Schüler befähigt, auch über die Schulzeit hinaus den physischen und psychischen Anforderungen des Alltages gerecht zu werden (✂ GE).

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- Einblicke in funktionelle Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Bewegung und Gesundheit erfährt,
- Übungsbezeichnungen kennen lernt und nach erstellten Trainingsplänen übt,
- Prinzipien der Belastung und Erholung erkennt und beachtet,
- die gesundheitsfördernde Wirkung des Fitnesstrainings erlebt und somit den Ausgleich fehlender körperlicher Belastung sowie den Abbau von Stress aktiv unterstützt.

In diesem Themenfeld verbessert der Schüler seine körperliche Leistungsfähigkeit und lernt einfache Kontrollmöglichkeiten kennen. Er erfährt seine Grenzen in Kraft und Ausdauer. Der Schüler lernt exakte Ausführungen von Beweglichkeits- und Kraftübungen kennen. Er erweitert sein Wissen über verschiedene Möglichkeiten und Bedeutung der Sporternährung (Wann?, Was?, Wieviel?, Warum?).

Mit Hilfe ausgewählter Übungsformen optimiert er seine Körperhaltung und Flexibilität und trainiert seine Hauptmuskelgruppen.

Die Entwicklung der dynamischen Kraft, der Kraftausdauer sowie der aeroben Ausdauer stehen im Vordergrund.

Der Schüler strebt eine Vervollkommnung der Bewegungskoordination, der Ausdauerleistungsfähigkeit und wesentliche Krafftfähigkeiten für sportliche und Alltagstätigkeiten an.

Hinsichtlich der Organisation sind neben epochalen Formen, Projekten oder Kursen, auch sportartergänzende Gestaltungsweisen möglich.

| | | |
|------------|--|--|
| 6.1 | Aerobe Ausdauer | Stepp-Aerobic Aerobic Ergometer-, Stepp- und Rowtraining Spinning Seilspringen, Rope Skipping |
| 6.2 | Kraftausdauer | Funktionelles Circuit- und Stationstraining mit und ohne zusätzlichen Widerständen |
| | Übungen für die Hauptmuskelgruppen: Brust | Bankdrücken in verschiedenen Formen, Liegestützbeugen, Seitensken |
| | Rücken | Klimmzüge im Ristgriff, Latissimuszug horizontal und vertikal |
| | Schulter | Nackendrücken, Front- und Seitheben |
| | Arme | Bizepscurls, Klimmzüge im Kammgriff, Trizepsstrecken, Beugestütze |
| | Beine | Kniebeuge, Beinbeuge, Beinstrecken |
| | Bauch | Crunches, Beckenlifts |
| 6.3 | Erholung und Regeneration | Funktionelle Dehnübungen, aktives und passives Stretching im entspannten Zustand Entspannungstechniken z. B. progressive Relaxation, Yoga |

7 Schwimmen⁷

Vorrangiges Ziel des Themenfeldes ist der Erwerb der Schwimmfähigkeit. In Verbindung mit Spielformen und Experimentieraufgaben erlernt der Schüler Grundfertigkeiten, die zum sicheren Schwimmen in mindestens einer Schwimmart weiterentwickelt werden.

Bei Bewegung, Spiel und Sport im Erlebnis- und Erfahrungsraum "Wasser" wird die komplexe Handlungsfähigkeit im Schwimmen, Springen, Tauchen ausgeprägt sowie das soziale Miteinander gefördert. Damit werden günstige Bedingungen geschaffen, die den Schüler für selbstständiges Sporttreiben in der Freizeit anregen.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- das Medium Wasser erlebt, erfährt und sich selbstständig, freudbetont, angstfrei und gestalterisch darin bewegt,
- über Bewegungssicherheit im Wasser verfügt und sich grundlegende schwimmerische Fertigkeiten aneignet,
- mit einer Schwimmtechnik schnell und ausdauernd schwimmen kann und eine zweite Schwimmart erlernt,
- sich Kenntnisse über Körperhygiene aneignet und diese praktisch umsetzt,
- grundlegende Kenntnisse zu Baderegeln und Rettungsmaßnahmen nachweist.

⁷ Das Unterrichten im Lernbereich Schwimmen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

Komplex I

Schaffung von Grundlagen für sicheres Schwimmen

Komplex II

Sicheres und ausdauerndes Schwimmen in tiefem Wasser

7.1 Erleben und Spielen

Gewöhnen an freies Bewegen, sich vom Beckenrand fortbewegen
Spielformen/kleine Spiele
Gehen, Laufen, Hüpfen (ein- und beidbeinig) mit Partner, in der Gruppe
Seitenwechsel, Staffel- und Hahnespiele mit und ohne Geräte/Schwimmhilfen
Wassergymnastik
Fortbewegen nach vorgegebenen oder selbst gewählten Bewegungsformen
Auftrieb Wirkung des Wassers erleben, erfahren und nutzen, Bauch- und Rückenlage im Wasser mit Hilfe
Partner in Bauch- und Rückenlage ziehen und schieben

Festigung und Vervollkommnung grundlegender Fertigkeiten

Spielformen und Wettbewerbe

7.2 Gleiten

Gleiten in Brust- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfen, Abstoß vom Beckenrand, Gleiten über eine vorgegebene Strecke, Hechtschießen, Delphinsprünge, Gleitwettbewerbe

Weiterentwicklung der Gleitfertigkeiten

7.3 Schwimmt

Brustschwimmen oder Rückenschwimmen
Beinbewegung im Wasser, an Land, in Bauch- und Rückenlage mit und ohne Schwimmhilfe
Armbewegung im Wasser, an Land mit und ohne Schwimmhilfe
Gesamtbewegung (Koordination von Arm- und Beinbewegung)
Ausdauerndes Schwimmen

Vervollkommnung der Technik der ersten Schwimmt
Erlernen einer zweiten bzw. dritten Schwimmt

Ausdauerndes Schwimmen bis 30 min. auch im Wechsel mit anderen Schwimmtarten

Erlernen der Wendetechnik

Festigung und Vervollkommnung der Start- und Wendetechnik

7.4 Springen

Sprung fußwärts, aus der Hocke, dem Stand mit und ohne Hilfe, Sprünge mit vorgegebenen und selbst gewählten Bewegungsaufgaben (Kerzen-, Zappel-, Paket- und Drehsprung) als Einzelsprünge, mit Partner bzw. in der Gruppe
Sprünge kopfwärts: aus dem Sitzen, der Hocke, dem Stand

Kopfsprung, Startsprung
volkstümliche Sprünge

7.5 Tauchen

Vorbereitende kleine Tauchspiele zum Überwinden von Ängsten (unter Wasser ausatmen, Augen öffnen);
Körper vollständig unter Wasser bringen, sich unter Wasser fortbewegen (optisch orientieren)
Ertuchen von Gegenständen, Durchtauchen von Hindernissen
Streckentauchen

Tieftauchen, Streckentauchen
Tauchzug

Elemente des Rettungsschwimmens
– Flossenschwimmen
– Schnorcheln
– Transportschwimmen
schnelles Schwimmen
(Wettbewerbe)

8 Skilaufen/Eislaufen

Die Ziele des Themenfeldes orientieren sich am alltags- und spielmotorischen Könnensstand des Schülers. Neben dem Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit Wintersportgeräten und den Medien Schnee bzw. Eis verbessert der Schüler seine koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und eignet sich grundlegende sportartspezifische Fertigkeiten an.

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird geleistet, indem der Schüler

- ein völlig neues Bewegungsgefühl auf Ski und Schlittschuh erfährt und eine besondere Form des Fortbewegens erprobt und übt,
- erlernte Fertigkeiten zunehmend selbstständig in unterschiedlichen Geländeformen einsetzt und verbessert,
- freizeitgerechte Spielformen und Spiele kennen lernt, sie variieren kann und Spiele erfindet,
- sich Kenntnisse zu umweltgerechtem Verhalten aneignet und im Unterricht sowie in der Freizeit danach handelt.

Der Unterricht im freien Gelände verlangt gewissenhafte Wahrnehmung der Fürsorge- und Aufsichtspflicht. Der Schüler ist auf eventuelle Gefahren des Wintersports vor allem in der individuellen Freizeitgestaltung vorzubereiten und an sicherheitsgerechte Verhaltensregeln zu gewöhnen.

Wintersport ist entsprechend den geografischen und klimatischen Bedingungen sowie den örtlichen Traditionen und materiellen Möglichkeiten zu planen. Die Realisierung kann innerhalb des aktuellen Stundenplanes oder in Kursen, Projekten bzw. als Skilager⁸ in einem Schullandheim erfolgen.

⁸ Das Leiten von Schulsikikursen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

8.1 Skilaufen

| | Komplex I | Komplex II |
|----------------------------|---|---|
| ERLEBEN/ SPIELEN | Wanderungen, Zielwerfen, Darstellungsspiele Gestalten/Formen mit Schnee; ohne und mit Wintersportgeräten Fang-, Zeck-, und Haschespiele, Geländespiele | Dauer-, Paar-, Minuten-, Cross-, Hindernisläufe, Verfolgungsjagd Jäger-, Partei-, Hand-, Fuß-, Basketball mit Wintersportgeräten Gleit- und Zieh Wettbewerbe (Liftfahren, Skiomnibus) |
| ÜBEN IN DER EBENE | Gymnastische Übungen mit Ski, Gewöhnungsübungen Hinfallen, Aufstehen, Umgang mit Ski und Stöcken Vor- und Zurückschieben, Gehen, Gleiten, Stampfen, Laufen, Hüpfen, Umtreten, Aufkanten, Seittreten Richtungsänderungen, Sprünge mit Drehungen Gleichgewichtsübungen, Spurwechsel, Figurentreten, Trittrollerfahren | Skigymnastik, Imitationsaufgaben (Schritt-, Slalom-, Umsteigesprünge) |
| Gleiten/ Laufen | Doppelstockschieben, Gleitschieben (in fallender Spur) mit Variationen des Stockeinsatzes, mit Zwischenschritt, Wechsel der Beinabstöße, Diagonalgleiten mit und ohne Stöcke Gleiten in der Ebene und leicht ansteigendem Gelände Halbschlittschuhschritt | Diagonalgleiten im "Zuckeltrab", im leichten Anstieg, im flachen Gelände mit und ohne Stöcke |
| ÜBEN AM HANG Steigen | Aufstiegsübungen im Gräten-, Treppen-, Halbtreppe schritt, Steigen, Stampfen | |
| Anhalten | Pflugbremsen, Schwung bergwärts, Umtreten bergwärts | Stoppschwung Stürzen-Fallen-Aufstehen |
| Fahren | Abfahrtsübungen in der Hocke, im Stand ohne und durch Stocktore Schrägfahrten, Schussfahrten, Einbeinfahrten Fahrübungen mit Zusatzaufgaben | |

| | | |
|-----------------|---|---|
| Richtung ändern | Bogentreten, Pflugbogen Slalomfahrten | |
| Springen | | Sprungübungen über Hügel und Minischanzen |
| WETTBEWERBE | Staffeln, Orientierungsläufe, "Biathlon" in einfacher Form mit Zielwerfen, Gleit- und Laufwettbewerbe | |

8.2 Eislaufen

| | Komplex I | Komplex II |
|--|---|--|
| ERLEBEN/ SPIELEN | Gehen, Laufen, Rutschen, Spielen auf dem Eis ohne Schlittschuhe Seitenwechsel, Haschespiele, Zieh- und Schiebespiele, Staffelspiele, Hindernisstaffeln | Geschicklichkeitsparcours Eishockey |
| SPIELEN/ ÜBEN Laufen/ Gleiten | Gewöhnung an die Schlittschuhe, Gleichgewichtsübungen mit und ohne Partnerhilfe, einbeinig, beidbeinig mit Gewichtsverlagerung, Rollern links und rechts, Zwiebeln links und rechts Stampfen, Gleiten mit Kantenwechsel, allein, mit Partner, in der Gruppe | Rückwärtslaufen, Slalomlaufen |
| Richtung ändern | Gleiten mit Oberkörper und Armeinsatz, Gleiten um Wendepunkte und Hindernisse | Slalomlauf |
| Anhalten/ Bremsen | durch Querstellen des hinteren Schlittschuhs | Schneepflug (ein- und beidbeinig) |

Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

In einer Zeit, die durch Bewegungsmangel gekennzeichnet ist, wird mit der Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit im Fach Sport ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung geleistet. Schulische Verantwortung für eine gesunde Entwicklung des Schülers kann aber nicht allein dem Sportunterricht zugewiesen werden. Die Zielstellung bzw. Aufgaben der Gesundheitserziehung setzen schulische Konzepte mit dem Ziel einer lernbereichsübergreifenden Bewegungserziehung als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht für alle Schüler voraus. Ziel muss sein, allen Schülern täglich ausreichend Bewegungszeit und Möglichkeit für Bewegung in der Schule einzuräumen.

Von einem qualitativ guten Sportunterricht gehen für solche Konzepte innovative Orientierungen aus, die von beratender Tätigkeit begleitet, einen Beitrag zu Schulprofilierung leisten sollen und können. Vordergründig geht es dabei um Maßnahmen, die ein Mehr an Bewegung in der Schule ermöglichen.

Solche zusätzlichen Bewegungsaktivitäten können sein:

- Spiel- und Bewegungszeiten im Unterricht *aller* Fächer durch *bewegtes Lernen* mit allen Sinnen,
- von den Schülern gestaltete Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in den Pausen zwischen und nach dem Unterricht,
- Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in Kooperation mit Schülern anderer Schularten,
- Projekttag/-wochen, Klassenfahrten, Wanderungen und Schullandheimaufenthalte mit sportlicher Schwerpunktsetzung,
- neigungsorientierte regelmäßige Angebote mit sportbezogener Förderung nach dem Unterricht in Form von Sportarbeitsgemeinschaften,
- Teilnahme an schulischen bzw. überschulischen Wettbewerben einschließlich dem Sportabzeichenwettbewerb.

Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen dem Schüler eine sportliche Betätigung als wohltuende Abwechslung, als Ausgleich zum Schulalltag und darüber hinaus das Kennen lernen weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie die Organisation sportlicher Aktivitäten. Sie sind auf *alle* Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler.

Anhang

Abkürzungen für die Unterrichtsfächer im Bildungsgang zur Lernförderung

| | |
|-----------------------------|----|
| Arbeitslehre | Al |
| Deutsch | De |
| Ethik | Et |
| Evangelische Religionslehre | ER |
| Gartenarbeit-Naturpflege | GN |
| Hauswirtschaft | Hw |
| Heimat- und Sachkunde | HS |
| Katholische Religionslehre | KR |
| Kunsterziehung | Ku |
| Mathematik | Ma |
| Musik | Mu |
| Sachkunde | Sa |
| Sport | Sp |
| Technisches Werken | TW |
| Technisches Zeichnen | TZ |
| Textilarbeiten | Ta |
| Werken | We |