

Arbeitsplan Sport

Schuleigener Lehrplan im verbindlichen Sportunterricht der Marienschule

Für den Sportunterricht unserer Grundschule stehen laut Stundentafel in der Regel 3 Stunden pro Woche zur Verfügung. Aufgrund organisatorischer Bedingungen (Hallennutzung mit der GGS) können unter Umständen nur zwei Stunden Sport im Stundenplan ausgewiesen sein. Diese Minderzeit wird ausgeglichen durch:

- Nutzen der Unisportanlagen an zwei Vormittagen der Woche im Sommerhalbjahr (siehe IB 3 Leichtathletik)
- Unterrichtsgänge mit bewegungspädagogischen Schwerpunkten in den Volksgarten (Klettergarten, Labyrinth, u.a.)
- Verlagerung bestimmter Unterrichtsinhalte, z.B. bei fächerübergreifender Behandlung, in den Klassenraum (Bewegungsgeschichten erstellen, Kunststücke planen, Stationen entwerfen, u.a.)
- Verlagerung von Unterrichtsinhalten in bestimmte Jahrgänge (z.B. Eislaufen 4. Schuljahr)

Verbleibende Freiräume werden standortspezifisch genutzt (> Konkretion in den einzelnen Inhaltsbereichen und den o.g. Möglichkeiten).

Der schuleigene Lehrplan orientiert sich an den pädagogischen Perspektiven, die exemplarisch benannt sind, den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts laut Lehrplan und den Kernaussagen „Lehren und Lernen“ im Kontext der methodischen Vermittlung.

Die weiteren definierten Felder finden sich im Schulprogramm wieder. Durchschnittlich stehen pro Jahrgang und Inhaltsbereich ca. 9 Wochenstunden zur Verfügung. Bei der zeitlichen Einteilung sind oben genannte schulspezifische Besonderheiten zu berücksichtigen.

Inhaltsbereich 1

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Grundlegend in diesem Inhaltsbereich sind die elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen (siehe Lernplan). Für unsere Schule gelten bei der Behandlung dieses Inhaltsbereiches:

- dieser Inhaltsbereich ist integraler Bereich mit anderen Inhaltsbereichen, z.B. IB 5 und insbesondere auch mit der Kompetenz „*Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen*“
- die unterrichtliche Behandlung hängt von den Lernvoraussetzungen, insbesondere der Schulanfänger ab
- folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: A und E und F

Schwerpunkt: Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Eingangsphase:

- Räumliche Orientierung nach akustischen Reizen, z.B. „Finde die Trommel“, „Flohkiste“, „Tierstimmenspiel“

- Reaktion auf akustische Reize („Atomspiel“, „Feuer, Wasser Luft“, „Schwarz-Weiß“)
- Orientierung nach taktilen Reizen, z.B. „Blindenparcours“, „Roboterspiel“
- Vorgegebenen Balanciersituationen unterschiedlich (mit offenen/ geschlossenen Augen) bewältigen
- Ballproben (dosiert werfen, fangen, prellen mit unterschiedlichen Wurfobjekten)
- Raumwege nach optischen Reizen laufen können (z.B. „Bierdeckellauf“ mit farbigen Bierdeckeln)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

- räumliche Orientierung unter Ausschaltung eines oder mehrerer Wahrnehmungskanäle (Erweiterung der oben genannten Spiele durch erhöhte Anforderung, z.B. „Flohkiste auf einem Bein“, „Tierstimmen“ > Erhöhung der akustischen Reize)
- Bauen und Planen von Bewegungssituationen in der Sporthalle

Schwerpunkt: Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Eingangsphase:

- Statuen bauen
- Umrisse von Körpern mit Seilen herstellen und für verschiedene Wahrnehmungserfahrungen nutzen, z.B. Berührungen und Materialien am Körper spüren und benennen
- Spielformen zur Rechts- Linksorientierung, Abwandlung des Spiels: „Mein rechter, rechter Platz ist frei“ als Spiel in der Sporthalle

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

- Wahrnehmungserfahrungen (siehe oben) durch erhöhte Anforderungen erweitern, z.B. Körperteile konkret benennen
- Aktionsmöglichkeiten einzelner Körpermöglichkeiten erkunden, z.B. „Was unsere Füße alles können“

Schwerpunkt: Den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Eingangsphase:

- verschiedene Spannungszustände durch Bewegungsgeschichte („Reise durch meinen Körper“) erfahren und begreifen
- Körperspannung in Spielsituationen entwickeln und erproben, z.B. Baumstamm-schubsen

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

- Entspannungsmethoden und –techniken bewusst erfahren und anwenden, z.B. Expertenwissen der Schüler durch die Yoga- AG nutzen

Schwerpunkt: Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Eingangsphase:

- durch körperliche Anstrengung erzeugte Reaktionen wahrnehmen und benennen, z.B. Herzschlag, Schwitzen

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

- Körperreaktionen durch körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen und Abhängigkeiten begründen

Inhaltsbereich 2

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Grundlegend für diesen Inhaltsbereich ist es, Spielräume zu entdecken und zu gestalten, Spielideen zu entwickeln und eigene Spiele erfinden, aber auch Spiele nachzuspielen. Für die Behandlung dieses Inhaltsbereiches gilt:

- die 3. Kompetenzerwartung wird in der Regel durch die Verknüpfung mit der vorhergehenden Kompetenzerwartung und der Verknüpfung mit anderen Inhaltsbereichen, z.B. Verknüpfung mit Inhaltsbereich 7, erreicht
- folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: A und E

Schwerpunkt: Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- unterschiedliche Spielgeräte in Spielformen erproben, z.B. „Ball über die Schnur“ mit Luftballons, Softbällen, Sandsäckchen, Ringe
- Spielgeräte und Objekte selber herstellen und für Spielformen nutzen, z.B. Goba mit selbst hergestellten Schlägern, Rola- Bola aus selbst hergestellten Balancierrollen
- Künstliche Spiel- und Bewegungsräume erschließen und umgestalten, z.B. Hallen- Minigolf
- Themenorientierte Bewegungslandschaften der Turnhalle gestalten (z.B. Winterbewegungslandschaft/ Winterolympiade/ Dschungel)
- Kooperative Spiele und Spielformen (z.B. „Mattenberg“, „Sumpfüberquerung“, „Floßüberquerung“, „Bäumchen wechsel dich- auf einer Bank ordnen“)

Schwerpunkt: Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten

Mögliche Unterrichtsvorhaben für die Schuleingangsphase:

- einfache Spiele nach den Kriterien „Ziel, Raum, Regel und Spielinventar“ entwickeln und umsetzen

Mögliche Unterrichtsvorhaben für 3/4:

- Untersuchen und Entwickeln eigene Spielideen nach den genannten Kriterien sowie nach dem erweiterten Kriterien „Spielfluss und jeder Spieler kann sich angemessen einbringen“

Inhaltsbereich 3

Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik

Die Schüler und Schülerinnen erfahren Laufen, Springen und Werfen als vielfältige Grundformen der Bewegung. Sie erweitern ihr Bewegungskönnen und erlernen elementare leichtathletische Bewegungsformen. Sie stellen sich Leistungsanforderungen und setzen sich kritisch damit auseinander. Dabei erfahren sie ihre Leistungsmöglichkeiten und –grenzen sowie deren Veränderbarkeit durch Üben. Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: D und A und E und F

Für unsere Schule gelten folgende Besonderheiten:

Wir verfügen über die Möglichkeit, jeweils im Zeitraum von Ostern bis Sommer mit allen Schülern der Schule die Leichtathletik- Anlage der Universität zu nutzen. Am Ende des Schuljahres haben die Kinder die Lernchance, ihr Leistungsvermögen bei auf dem leichtathletischen Spielfest der 1. Klassen und den Bundesjugendspielen der 2.- 4. Klassen zu zeigen.

Hierdurch ergeben sich zeitliche Schwerpunktsetzungen im Jahresplan in diesem Inhaltsbereich.

Schwerpunkt: Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der Schuleingangsphase:

Halle:

- Herzschlag, Atmung, Schwitzen, u.a. beim Ausdauerlaufen wahrnehmen und beschreiben, z.B. „der Hase Joggi“, „Postbotenspiel“

Sportanlage:

- Laufen auf verschiedenen Untergründen: Rasen, Tartan, Sand
- über Hindernisse laufen (Bananenkisten, Kinderübungshürden)
- unterschiedliche Lauf tempi erproben, z.B. Lauf- ABC

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der 4. Klasse:

Sportanlage:

- Dauerläufe unter Berücksichtigung der Einschätzung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit, z. B. eine definierte Zeit oder eine definierte Strecke laufen können
- Pendelstaffel, Endlosstaffel; Schwedenstaffel, Begegnungsstaffeln
- Steigerungsläufe über je 30 Meter in den „Gängen“ 1- 3

Schwerpunkt: Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der Schuleingangsphase:

Halle:

- „Im Trainingslager der Springer“: Springen in unterschiedlichen Sprungsituationen weit, hoch, tief, über etwas
- mit Bambusstäben springen

Sportanlage:

- weit springen mit unterschiedlichen Anlaufängen, verschiedenen Absprung- (ein- und beidbeinig) und Landemöglichkeiten; Weitspringen über Hindernisse

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

Sportanlage:

- erkennen Kriterien für koordiniertes Weitspringen (Rhythmisierter Anlauf, einbeiniger Absprung, beidbeinig- parallele Landung)
- Variieren der Sprungformen bezüglich Anlauf und Flugphase
- erfüllen vorgegebenen und selbst gesetzte Sprungvorhaben, z.B. beim Springen in Zonen oder Reifen oder über Mitschüler

Schwerpunkt: Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der Schuleingangsphase:

Halle:

- verschiedene Wurfobjekte werfen (vom Tischtennisball bis zum Medizinball) und auf Wurf- und Flugeigenschaften untersuchen
- unterschiedliche Wurfarten (Schock-, Druck-, Schlag-, über Kopfwürfe und Schleuderwürfe) in unterschiedlichen Aufgabenstellungen anwenden (durch etwas, durch etwas bewegliches, in etwas, weit, auf)

Sportanlage:

- Spielformen zum Werfen: „Haltet den Platz frei“, „Schlagball- Golf“
- Weitwerfen mit Schweifbällen und Wurfraketen

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

Halle:

- In Wurfspielen (z.B. Völkerball, Takeshi) verschiedene Wurfarten situationsangemessen anwenden

Sportanlage:

- Bewältigung von Wurfanforderungen bzgl. des Weitwurfs, z. B. Über- Torwurf, Zielwerfen in Zonen, auf weite Ziele

Schwerpunkt: Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben in der Schuleingangsphase:

Halle:

- die leichtathletische Bewegungsform Laufen und Werfen in der Grobform erlernen und üben, sowie miteinander verbinden, z.B. leichtathletischer Biathlon, Laufstaffeln mit Sprung- oder Wurfaufgaben, Würfelstaffel
- reflektieren ihre Leistungen im Kann- Buch bezüglich ihrer Leistungsmöglichkeiten und –grenzen

Sportanlage:

- kindgemäße Übungsformen zum Laufen, Springen, Werfen (siehe Katzenboger/ Medler)

Mögliche Unterrichtsvorhaben Ende Klasse 3/4:

Sportanlage:

- kindgemäße Übungsformen zum Laufen, Springen, Werfen (siehe Katzenboger/ Medler)

- reflektieren ihre Leistungen im Kann- Buch bezüglich ihrer Leistungsmöglichkeiten und –grenzen
- pädagogische Wettkampfformen zum mit- und gegeneinander laufen, springen und werfen, z.B. Sechstagerennen, Gruppenzonenweitsprünge, „Schlagball-Golf“

Inhaltsbereich 4: **Bewegen im Wasser- Schwimmen**

Gemäß der Schwimmdidaktiken sind die folgenden drei Stufen des Bewegens im Wasser aufbauend zu berücksichtigen:

1. Wassergewöhnung
2. Fortbewegen im Wasser
3. Erlernen der elementaren Schwimmtechnik(en)

Ausgehend von wasserspezifischen Bewegungserlebnissen und Körpererfahrungen sollen die Kinder am Ende der Grundschulzeit (Ende des zweiten Halbjahres „Schwimmunterricht“) sich angstfrei ohne Fremdhilfe im schwimmtiefen Wasser zielgerichtet fortbewegen können.

Der Schwimmunterricht an unserer Schule ist wie folgt organisiert:

Die Kinder gehen im 1. Schuljahr mindestens ein Halbjahr schwimmen.

Das zweite Schwimmhalbjahr findet in der Regel im 2. Schuljahr statt. Hierzu stehen unserer Schule sowohl ein Lehrschwimmbecken als auch Sportschwimmbecken zur Verfügung (Massenberger Kamp, Schwimmbad Niederheid).

Sollten es organisatorische Bedingungen ermöglichen, gehen einige Klassen auch drei Schulhalbjahre schwimmen.

Bei der Erteilung des Schwimmunterrichts wird besonders begabten Kindern ermöglicht, sich auf Wettkämpfe vorzubereiten und daran teilzunehmen (siehe Leistungsbewertung Sport).

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: A und D und E und F

Schwerpunkt: Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/ das Wasser als Spielraum nutzen

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- Feststellen der individuellen Schwimmfähigkeit
- Grundlegende Wassererfahrungen ermöglichen: sich auf das Wasser legen, gleiten, die Wirkung des Wassers erfahren, wahrnehmen und reflektieren (z.B. „Qualle Rosi“, „Strudel“, „toter Mann“)
- sich in kleinen Spielen mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen: „der weiße Hai“, „Schatzräuber“, „Wassertakeshi“, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“, „Wasserball“
- sich gegenseitig ziehen
- Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten erproben, z.B. Wassertieren imitieren (Seehundgleiten, Delfinsprünge, Seestern)
- im Wasser in freien Bewegungssituationen ohne und mit Material spielen (Schwimmbretter, Nudeln, große Schwimmmatten, Bälle, Pull- bouys, Tauchringe)

- „Wasserkunststücke“ in Kleingruppen gestalten, z.B. Synchronschwimmen, Delfinkunststücke
- eigene Schwimmstile erfinden

Schwerpunkt: Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- Behandlung der Sprungregeln: freie Eintauchfläche, naher Stand am Beckenrand, ggf. Hilfe- und Sicherheitsstellungen durch Lehrer
- Sprünge aus unterschiedlichen Höhen (Beckenrand, Startblock, ggf. Sprungbretter, 1er- 5er) sich trauen können
- verschiedene Sprünge erlernen: Fußsprünge (Strecksprung, Grätschsprung, Hocke, Schraubensprünge), Surfsprünge (auf Matten springen), Kopfsprünge (Angleiter, Abfaller), definierte Kopfsprünge (auch rückwärts), Drehsprünge (Salti)
- Synchronsprünge mit und ohne Zusatzmaterial (Reifen, Bälle, Schwimnudeln, Bretter) gestalten
- Sprünge im und ins Wasser kriterienorientiert erfinden (mögliche Kriterien: Drehung, synchron, Körperspannung)

Schwerpunkt: Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- Behandlung der Tauchregeln: nie alleine tauchen, richtiges Ein- und Ausatmen
- Grundlegendes Orientieren unter Wasser (Augen öffnen- „Finger zählen“, „Tauch- und Ringmemory“)
- Tauchexperimente im Tauchgarten bzgl. Tiefe, Strecke und Richtung: einen Slalom tauchen, in der Runde tauchen, durch Reifen bzw. Tore tauchen, Gegenstände ertauchen, durch Beine tauchen)
- sich selbst Anforderungen beim Tief- und Streckentauchen setzen und erfüllen

Schwerpunkt: Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- Grobform einer oder mehrerer Schwimmtechniken erlernen (Brust-, Kraul-, Rückenschwimmen)
- eine Strecke von mindestens 25 m in einer Schwimmtechnik schwimmen können
- sowohl ausdauernd als auch schnell schwimmen können und dabei Übungserfolge einordnen und reflektieren können
- einfache Formen von Startsprüngen (vom Block oder Beckenrand, z.B. rückwärts, starten) und Wenden (Brust- und Rollwende) erlernen
- Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen erfahren (siehe pädagogische Perspektive E)

Inhaltsbereich 5

Bewegen an Geräten- Turnen

In diesem Inhaltsbereich sind die vielfältigen Anforderungen an Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer elementar. Des Weiteren nehmen sich die Kinder in ungewöhnlichen Raum-

und Körperlagen wahr. Sie lernen turnerische Fähigkeiten und akrobatische Kunststücke. Dabei machen sie wichtige, soziale Erfahrungen, z.B. beim gegenseitigen Helfen und gemeinsamen Turnen.

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: C und A und B und E

Schwerpunkt: Den Körper im Gleichgewicht halten

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- unterschiedliche Balancierherausforderungen (Höhe, Breite, Neigung) bewältigen
- auf stabilen Elementen balancieren, ggf. eingebunden in Bewegungsgeschichten „Die Reise ins Wackelland“ (z.B. in unterschiedlichen Körperlagen und Bewegungsrichtungen)
- auf instabilen Elementen balancieren (z.B. in unterschiedlichen Körperlagen und Bewegungsrichtungen)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Balancieranforderungen mit Zusatzaufgaben entwickeln und bewältigen (z.B. Transportaufgaben mit Material)
- Balancieren in unterschiedlichen Sozialformen (z.B. mit dem Partner, in der Gruppe)

Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- an unterschiedlichen Schwing- und Schaukelgeräten (Ringe, Taue, Schwungteller, Reck, Barren) in unterschiedlichen Körperlagen Bewegungserfahrungen machen
- in unterschiedlichen Sprungperspektiven springen: von Kästen springen, von der Sprossenwand springen, sicher auf beiden Beinen landen)
- den Körper in unterschiedlichen Formen rollen, ggf. eingebunden in Bewegungsgeschichten „Die Reise ins Rollland/ auf den Rollplaneten“: Baumstammrollen, Purzelbaum, Vorwärts- und Rückwärtsrollen

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/ 4

- in definierten Körperlagen schwingen und schaukeln: stützend, hängend, liegend
- mit Absprunghilfen in die Höhe, in die Weite oder auf etwas springen: Sprungbrett, Minitrampolin
- Über Körperlängs- und Querachse, auf unterschiedlichen Flächen und an verschiedenen Geräten drehen und rollen: Felgaufschwung, -umschwung an Reck, Barren mit Gerätehilfe; Flugrolle, Anbahnung des Salto vorwärts

Schwerpunkt: Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- im Wesentlichen werden die Erfahrungen zur Körperspannung im Kontext mit dem Inhaltsbereich 1 realisiert und gegebenenfalls erweitert um Körperspannung in einfachen turnerischen Bewegungsformen wie Baumstammrollen, Auf- und Absprünge, verschiedene Stände, z.B. Einbeinstand, Körperwaage

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Kraft und Körperspannung für das Erlernen turnerischer Bewegungen nutzen: Erklettern verschiedener Geräte, Hangeln von Seil zu Seil, Stützen an Kästen, Ringen, Reck, Barren
- Körperspannung für das Gelingen akrobatischer Aufgaben erkennen

Schwerpunkt: Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- Erfinden und Erproben von einfachen Bewegungskunststücken: Kombinationen verschiedener turnerischer Elemente wie rollen und stützen, ggf. mit Materialien
- Bewegungskunststücke unter Bewegungsperspektiven gestalten: „Kopf unten, Füße oben“, „Cornelius“ von Leo Lionni (fächerübergreifender Zugang)
- erste Formen der Präsentationen umsetzen

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Grundformen des Helfens und Sicherns erlernen und anwenden, z.B. Kammgriff)
- Turnkür nach Kriterien (z.B. Absprechen über Raumwege, synchron, Pflicht- und Wahlelemente, Abfolge, definierter Anfang und definiertes Ende einer Kür) in Gruppen gestalten und üben
- Akrobatische Vorführungen entwickeln, optimieren und vorführen, z.B. auf Schulfesten, für Partnerklassen, Eltern

Schwerpunkt: Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- Grundregeln des Gerätetransportes erlernen: Raumschiffspiel: verschiedene Raumschiffe (Geräte) sachgerecht transportieren
- Einfache Gerätekombinationen zu turnerischen Schwerpunkten (Balancieren, Rollen) herstellen, erproben und ggf. verändern

Mögliche Unterrichtsvorhaben

- Themenorientierte Bewegungslandschaften/ Turndschungel (balancieren, schwingen, rollen, hangeln) planen, sachgerecht aufbauen und bewältigen

Schwerpunkt: Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- turnerische Rollbewegungen: Rolle vorwärts, rückwärts, Baumstammrollen sowie Grobformen des Stützens (Wackelhandstand, Kopfstand mit Materialhilfe) erlernen, üben und anwenden
- Stützen und Schwingen an Geräten (Barren, Ringe, Taue) erlernen, üben und anwenden
- Einfache Stütz- und Niedersprünge erlernen und üben: Stützsprünge über die Bank, Niedersprünge von der Sprossenwand

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- turnerische Rollbewegungen: Flugrolle, Salto in Grobform sowie Grobform des Stützens (Handstand, Kopfstand mit/ ohne Hilfe) erlernen, üben und anwenden
- Stützen und Schwingen an Geräten (Reck, Barren, Ringe) erlernen, üben und anwenden; Um- und Aufschwingen an Reck, Barren und Ringen erlernen, üben und anwenden
- Stütz- und Niedersprünge von Sprunggeräten (Sprungbrett, Minitrampolin) erlernen, üben und anwenden

Inhaltsbereich 6

Gestalten, Tanzen und Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

In diesem Inhaltsbereich sollen die Kinder spielerisch explorativ die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Sie kombinieren Bewegung, Rhythmus und Musik allein und mit anderen im Kontext von Improvisation und Präsentation. Durch Üben verbessern sie ihre Bewegungsabläufe und entwickeln sie gestalterisch weiter. Geschlechtsspezifische Bedürfnisse sind insbesondere in diesem Inhaltsbereich zu berücksichtigen.

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: B und A und E

Schwerpunkt: Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten – auch mit Handgeräten und Objekten- entdecken, erproben und variieren

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- unterschiedliche Fortbewegungsarten (z.B. Tiere, nach Vorgaben stampfen, schweben, schleichen) allein und mit Partner erproben und verbinden
- Raumdimensionen/ Wege (z.B. Kreis, Viereck, seitlich, diagonal) wahrnehmen; Unterschiede von Tempo (schnell, langsam) erleben
- Bewegungsmöglichkeiten mit Kleingeräten (Reifen, Tuch, Bändern, Seilchen, Stäben, Alltagsmaterialien) finden und variieren

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Erweitern und Verbessern des Repertoires und der Bewegungsformen und verbinden sie in verschiedenen Sozialformen miteinander
- Erweitern ihr Können bzgl. Raumdimension, Bewegungsrichtung, Tempo und Dynamik

Schwerpunkt: Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten finden, üben und gestalten

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- Entwickeln, Üben und Vorführen einer Seilchenkür oder Tuchkür
- Erproben Kunststücke mit Partner oder in der Gruppe

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- die Kinder entwickeln eigene Bewegungskunststücke nach Kriterien (Raum, Raumwege, Tempo, Dynamik, Synchronität): Rope- Skipping, Jonglage

Schwerpunkt: Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- passen Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus (Tempo, Dynamik) an: Stopptanz, Regentanz
- erzeugen Rhythmen mit (Körper-) instrumenten (Klatschrhythmen, Stampfrhythmen, Bewegungsgeschichte „Wir gehen heute auf Löwenjagdt) und bewegen sich dazu

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- die Kinder entdecken Strukturen von vorgegebenen Rhythmen von Musik: Melodie, Takt, Instrumente> fächerverbindende Chance mit Musik
- eigene Rhythmen mit Instrumenten erzeugen und sich dazu bewegen: Stomp mit Stäben oder Besen

Schwerpunkt: Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen

Dieser Schwerpunkt wird im Deutsch- und Musikunterricht realisiert.

Mögliche Beiträge des Sportunterrichts sind: Pantomime, Kinderlieder, Bewegungen nach Texten gestalten und einfache Formen des Bewegungstheaters

Schwerpunkt: Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- Schritt- und Bewegungsfolgen von Singspielen und Tänzen erlernen und üben (z.B. Modetanz „Daylight in your Eyes“ von den No Angels; „Die Weihnachtsbäckerei“)
- Kleinere Vorführungen erarbeiten und präsentieren (auf Weihnachtsfeiern, Klassenfeiern, Schulfesten)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Tänze aus anderen Kulturkreisen erlernen und üben, z.B. afrikanische Folkloretänze, historische Gesellschaftstänze
- Modetänze (Hip Hop, Breakdance) erproben, erlernen und üben, ggf. erfinden und präsentieren
- Gestaltete Tänze für Vorführungen erarbeiten und üben (Abschlussfest der 4. Klassen, Schulfest)

Inhaltsbereich 7

Spiele in und mit Regelstrukturen

Die Kinder erlernen grundlegende technische, taktische, koordinative und soziale Grundlagen, um handlungstragend an regelgeleiteten Spielen teilzunehmen zu können. Weitere Forderungen: alle Kinder können mitspielen, Förderung der Spielmotivation und Orientierung am Prinzip des Fair- Spielens

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: A und E

Schwerpunkt: Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase:

- verwirklichen Spielideen und Regelungen in einfacher Spiele (verschiedene Fangspiele wie „Jäger und Hase“, „Verrücktes Taxi“, „Chinesische Mauer“)
- spielen miteinander („Als Klasse Luftballons hoch halten“) und gegeneinander („Schätze klauen“, „Turmball“)

Mögliche Unterrichtsvorhaben in 3/4

- verwirklichen Spielideen und Regelungen komplexerer Spiele (z.B. „Brettball“, „Mattenball“, „Variationen ‚alter‘ Spiele wie ‚Brennball‘ und ‚Völkerball‘)
- verändern Spiele nach den Kriterien „Spielinventar“, „Raum“, „Regeln“ „Mannschaftsgröße“

Schwerpunkt: Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Schuleingangsphase

- erlernen spielspezifische Fertigkeiten („Ballprobe“) und wenden diese in einfachen Spielen an („Zombieball“)
- erfahren elementare taktische Verhaltensweisen: z.B. ausweichen, antäuschen, geschicktes Abspielen und Freilaufen, schnell reagieren („Ball in der Mannschaft halten“)

Mögliche Unterrichtsvorhaben der 3./4. Klasse

- erweitern und verbessern die spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden diese situationsgerecht in Spielen an („Takeshi“, komplexere Formen von „Brennball“ und „Völkerball“)
- nutzen spieltaktische Elemente (s.o. und geschickte Raum- und Laufwege nutzen) situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen in Kleinen Formen der großen Sportspiele: „Minibasketball“, „Korbball“, „Klein- Feld- Fußball“, „Luftballon- Volleyball“, „Mattenball“, „Brettball“, „Reifenball“, „Ringtennis“

Schwerpunkt: Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- Spielrollen (Abwehr, Angriff, Schiedsrichter) akzeptieren, übernehmen und sachgerecht ausfüllen)
- Spielregeln gemäß der Voraussetzungen der Spieler anpassen
- Verschiedene Formen der Partner-, Gruppen- und Mannschaftsbildung erfahren und anwenden: Zufallsprinzipien wie Geburtsmonat, Farbe der Sportkleidung; Spielformen zur Mannschaftsbildung „Atomspiel“, Abzählen; Wählen und Sich-zuwählen

Schwerpunkt: Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben

Mögliche Unterrichtsvorhaben

- erlernen und üben elementarer Torschussspiele einschließlich der technisch-taktischen Anforderungen: Fußball, Ringhockey, Minihockey

- erlernen und üben elementare Rückschlagspiele: Speckbretttennis, Goba, Tischtennis, Volleyball mit grundschulgeeigneten Bällen bzw. Materialien, Ringtennis
- erlernen und üben die elementaren Wurfspiele: Minibasketball, Handball

Inhaltsbereich 8:

Gleiten, Fahren, Rollen- Rollsport/ Bootssport/ Wintersport

In diesem Inhaltsbereich können die Kinder elementare Erfahrung von Gleichgewicht, Balance und Körperschwerpunkt im Gleiten, Fahren und Rollen machen.

Des Weiteren erlernen die Schüler in diesem Inhaltsbereich den hilfsbereiten und verantwortlichen Umgang mit PartnerInnen und den sorgsamem Umgang mit Materialien.

Der Schwerpunkt *Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt* wird im Wesentlichen beim Radfahrtraining und im Eislaufunterricht (siehe separater Jahresplan „Eislaufen“) realisiert.

Auch das Radfahren ist diesem Inhaltsbereich zugeordnet. Das Radfahrtraining erstreckt sich über die Schuljahre 1- 4. In den ersten drei Schuljahren finden die Übungen auf dem Schulhof statt. Im 4. Schuljahr werden die Kinder auf die Radfahrprüfung im Straßenverkehr vorbereitet. Diese Thematik wird fächerübergreifend mit dem Fach Sachunterricht behandelt.

Insbesondere an unserer Schule haben die Kinder die Gelegenheit sich den außerschulischen Bewegungsraum „Eislaufen“ zu erschließen. Der Eislaufunterricht findet im 4. Schuljahr für alle Klassen bis März im Umfang von zwei Wochenstunden in der Eislaufhalle in Benrath statt. Somit stellt das Eislaufen den Schwerpunkt dieses Inhaltsbereiches dar. Dieses bei den Unterrichtsvorhaben zeitlich und inhaltlich zu berücksichtigen. Aufgrund dessen existiert ein schuleigenen Arbeitsplan „Eislaufen“, der den möglichen Unterrichtsvorhaben dieses Inhaltsbereiches beigelegt ist.

Bei der Erteilung des Eislaufunterrichts wird besonders begabten Kindern ermöglicht, sich für das Eislauffest der Düsseldorfer Grundschulen vorzubereiten und daran teilzunehmen (siehe Leistungsbewertung Sport).

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: A und D und E

Schwerpunkt. Grundlegende Fähigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben

Mögliche Unterrichtsvorhaben der Eingangsphase:

- mit verschiedenen Materialien rutschen, schlittern und gleiten (Teppichfliesen, Tücher, Decken) und dabei Bewegungserfahrungen verbalisieren und grundlegende Sicherheitsaspekte (nicht im Stehen rollen, keine absichtlichen Zusammenstöße, Haare gebunden beim Rollbrettfahren, richtiges und sicheres Fallen und Stürzen üben)
- vorgegebene Bewegungssituationen mit dem Rollbrett bewältigen (einen Rollbrettparcours/ Stationen mit dem Rollbrett)
- mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten (Rollbretter, Fahrrad) in Bewegung (Beschleunigung) kommen und bleiben und wieder zum Stillstand kommen (Bremstechniken erlernen)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- mit verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten die Fahrtrichtungen ändern, Kurven fahren, Hindernissen ausweichen (z.B. Rollbrettparcours oder siehe Vorgaben „Fahrradtraining“)

Schwerpunkt: Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern

Mögliche Unterrichtsvorhaben Ende Eingangsphase

- Anforderungen festlegen und erfüllen („Rollbrettführerschein“)
- einen eigenen Rollbrettparcours kriterienorientiert (Raum, Beschleunigung, Hindernisse, Kurven, Bremsen, Start, Ziel) entwickeln und bewältigen
- Kunststücke alleine oder zu zweit/ Gruppe erfinden, üben und präsentieren (z.B. mit Rollbretern synchron fahren, ggf. Kunststücke auf dem Einrad oder Rhönrad)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4:

- Anforderungen festlegen und erfüllen („Fahrradpass“, „Pinguinschein, Eislaufen“)

Inhaltsbereich 8

Gleiten, Fahren, Rollen – Wintersport „Eislaufen“ 4. Schuljahr (2 WS)

Lit.: Bayerischer Eissport – Verband, Eislaufen, 1995

Diverse Mat. aus Fortbildungs- und Seminarveranstaltung

Aufgabenschwerpunkt	
Grundlegende Bewegungsvoraussetzungen das Gleiten auf dem Eis schaffen/Eisgewöhnung/die ersten Schritte September (6 Std.)	Sicherheits- und Verhaltensregeln, Feststellen der individuellen Eislauf-, Balancierfähigkeit auf dem Eis, gehen und laufen auf dem Eis unter unterschiedlichen Bewegungsvorgaben (wie Tiere, mit einem Bein..) mit und ohne Hilfsmittel („Eisstuhl“, Wasserkästen), Spiele ohne Körperkontakt (z B. Jongliertuchfangen)
Grundlegende Fähigkeiten zum Eislaufen anbahnen und verbessern Oktober/November (12 Std.)	Übungen und Spiele zum Angleiten und Weitgleiten, Gleiten mit Richtungsänderung (Slalom, Twisten, Kurve), Bremstechniken (Schneepflug einseitig/beidseitig, Nachstellstopp, Hockeystopp) erlernen und in Spielsituationen (z. B. Eiszeit) und Übungsstationen sachgerecht anwenden, Rückwärtslaufen und Übersetzen mit und ohne Hilfsmitteln (z. b: Schwungtuch) erlernen und in entwickelten und veränderten Laufparcours üben und anwenden
Bewegung auf dem Eis gestalten Dezember/Januar (12 Std.)	Kunststücke auf dem Eis <ul style="list-style-type: none">- alleine Kunststücke (einbeinig> Storch, Waage, mit Drehungen, Sprüngen) erproben und mit/ohne Mat. (Jongliertücher..) ausgestalten (z. B. in Kombination)- mit dem Partner einfache Zieh, Schiebe und Hebefiguren entwickeln und erproben- in der Gruppe nach Gestaltungsparameter (z. B. Synchronität mit/ohne Musik) Bewegungen entwickeln und präsentieren

Bewegungskönnen im Eislaufen erweitern Februar/März/April (22 Std.)	<ul style="list-style-type: none"> - einbeinig fahren (Storch, Waage) - um etwas fahren (Richtungsänderungen, Kurven) im Stationsbetrieb oder in Parcoursform) - verschiedene Vorwärts- und Rückwärtslauf-techniken (twisten, rollern, Bogen- und Eierlauf) erproben und üben - verschieden Spielformen (z. B. Hüttcheneishockey) spielen und gemäß des Spielinventars und der Spielabsicht verändern und erproben - für das Eislauffest in differenzierten Neigungsgruppen trainieren
--	---

Inhaltsbereich 9 **Ringens und Kämpfen**

In diesem Bereich geht es um die Erfahrungen des Kräftemessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen. Die Beherrschung von Emotionen und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit des Kampfparkers stehen im Mittelpunkt. Insbesondere die körperlichen Voraussetzungen und Fertigkeiten wie auch die psychischen Dispositionen der Kinder müssen besonders berücksichtigt werden.

Folgende pädagogische Perspektiven werden in diesem Inhaltsbereich besonders wirksam: E und A

Schwerpunkt: Spielerische Kampf Formen kennen lernen und ausführen

Mögliche Unterrichtsvorhaben

- Kampfregeln erarbeiten und einhalten: Goldene Regel „Wir tun unserem Partner nicht weh!“; Stoppregel „Wenn der Partner ‚Stopp!‘ ruft wird der Kampf sofort unterbrochen“; Begrüßungsregel „Wir beginnen und beenden den Kampf mit einem Ritual“
- Einfache Zieh- (z.B. „Über die Linie ziehen“, „Störrischer Esel“, „Kampf über der Pfütze“) und Schiebekämpfe (z.B. „Rücken drücken“, „Drängeln“, „Kampf mit den Handflächen“) erproben
- Einfache Zieh- und Schiebekämpfe (s.o.) in unterschiedlichen Körperlagen (im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen) erproben

Schwerpunkt: Kampf Formen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der Schuleingangsphase

- Variation der bekannten Zieh- und Schiebekämpfe (s.o.) unter den Gestaltungsparametern: Raum, Körperlage und Material (z.B. „Kampf über mehrere Pfützen“, „Drängeln aus größeren Räumen“, „Kampf mit den Fußflächen“)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- Kampf Formen nach Kriterien (s.o.) erfinden, erproben und optimieren

- Handicap- Regeln im Sinne der Chancengleichheit entwickeln (z.B. durch Ausschaltung bestimmter Körperteile und Körpersinne, einseitige Veränderung der Parameter „Raum, Körperlage und Gerät“)

Schwerpunkt: Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden

Mögliche Unterrichtsvorhaben am Ende der Schuleingangsphase

- technische Fertigkeiten des Drückens, Ziehens und Schiebens erlernen; Üben vorgegebener Zieh- und Schiebekämpfe (s.o.)
- einfache taktische Fähigkeiten entwickeln (z.B. in Kampfsituationen fintieren > die Kräfte des Kampfparkers nutzen, Kampfabichten vortäuschen)

Mögliche Unterrichtsvorhaben 3/4

- technische Fertigkeiten üben und erweitern durch Heben und Werfen; Einfache Aushebe- und Wurftechniken (z.B. Beinsichel, Hüfthebewurf)
- taktische Fähigkeiten weiterentwickeln und ausprägen

Schwerpunkt: In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partner bzw. Partnerin achten

Wird als durchgängiges Prinzipien während der Behandlung dieses Inhaltsbereiches in jeglicher Hinsicht verfolgt (z.B. durch das Prinzip der „Verständigung“ und der „Werteerziehung“ sowie durch die Thematisierung der pädagogischen Perspektive „Kooperieren und Sich verständigen“)