



Grundsichule

Lehrplan

Sport

Allgemeine Anmerkungen zu den Klassenstufen 1 bis 4

In den wesentlichen Anforderungen orientiert sich der Sport- und Schwimmunterricht an der Grundschule der GISW an den Richtlinien des Lehrplans für die Grundschule des Bundeslandes Thüringen. Aufgrund **der Standortbesonderheit** einer deutschen Schule im Ausland, ist es jedoch notwendig, den Thüringer Lehrplan zu modifizieren und an die hiesigen Gegebenheiten anzupassen.

Im Turnunterricht setzen wir an der Grundschule keine Ringe und Kletterseile ein. Wir nutzen auch keine Trampoline oder Minitramps.

An der Grundschule werden jährlich abwechselnd Bundesjugendspiele oder Spielefeste mit Sponsorenlauf durchgeführt.

Klasse 1- 2

Allgemein

Der Schüler erweitert die bereits vorhandenen Bewegungs-, Körper- und Spielerfahrungen bzw. eignet sich neue ohne und mit unterschiedlichen Objekten, Geräten, Materialien sowie mit verschiedenen Übungsformen und Methoden an. Er erprobt Bewegungsformen und erlangt zunehmend Bewegungskönnen und -sicherheit bei der Anwendung von elementaren motorischen Fertigkeiten. Er erlebt Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers sowie Freude am aktiven Miteinander. Durch Übungen und Spiele werden senso- und psychomotorische Fähigkeiten, die die Voraussetzungen für die sich allmählich entwickelnden sportiven Bewegungshandlungen bilden, weiter stimuliert bzw. vertieft.

Die Herausbildung von Körper-, Material- und Sozialerfahrungen ist in dieser Entwicklungsphase wichtige Voraussetzung der körperlich-sportlichen Grundbildung, in der sich das Bewegungskönnen entwickelt. Dabei gilt es, die Freude des Schülers an individueller und gemeinsamer Bewegung zu entwickeln und in hohem Maße zu erhalten.

Der Schüler erlebt bis zum Ende der Schuleingangsphase eine breite und auf seine Individualität gerichtete Förderung der Wahrnehmungsleistungen in folgenden sensomotorischen Basisfähigkeiten:

– taktil- vestibuläre Wahrnehmung durch Auslösen von Dreh-, Beschleunigungs- und

Schaukelreizen mittels

- Übungen und Spielen auf/mit Trampolinen,

Ergänzungen:

Die Nutzung von Trampolinen ist an der GISW nur begrenzt erlaubt.

- Schaukeln, Rollbrettern,
- Pedalos und anderen Medien,

– taktil-kinästhetische Wahrnehmung durch Herbeiführen von Druck-, Spannungs- und

Lagereizen sowie Tastempfindungen mittels

- Partnerübungen, Rauf- und Rangelspielen,
 - geeigneter Kleiner Spiele,
 - Hangel- und Kletterübungen,
 - verschiedener Tast- und Führübungen,
- visuelle Wahrnehmung durch Anregen
- der Visuomotorik,
 - der Figur-Grund-Wahrnehmung,
 - der visuellen Raum-Lage-Beziehung,
 - der Wahrnehmungskonstanz,
 - Farbwahrnehmung mittels
 - Zielwerfens auf stehende und bewegliche Gegenstände,
 - Such- und Reaktionsübungen,
 - Platzwechselspiele, Spiegelbild- und Partnerübungen,

– auditive Wahrnehmung durch Herausbilden

- des Richtungshörens,
- der auditiven Figur-Grund-Wahrnehmung insbesondere mittels
 - Hörübungen,
 - akustischer Reaktionsspiele.

Die Entwicklung der psychomotorischen Kompetenzen erfolgt in den Bereichen der

– Körpererfahrung durch eine vertiefende Herausbildung des Körperschemas (Körper-orientierung, -kenntnis und -ausdehnung) und des Körperbildes (Körperbewusstsein, -ausgrenzung und -einstellung) mittels

- Entspannungsübungen,
- Körperspiegelübungen,
- Statuen formen,
- Tast- und Nachlegeübungen von Körperpositionen,
- Nachahmen von Tieren und Szenen,

- Erkunden von Bewegungsparcours,
- Materialerfahrung durch einen variantenreichen Umgang mit
- Groß- und Klein- sowie Alltagsmaterialien (Wäscheklammern, Untersetzern, Papprollen, Zeitungen, Luftballons u. a. m.),
- Erfahrungen in Groß- und Kleinräumen,
- mit expressiven Materialien,
- materialbezogenen zeitlichen Gegebenheiten und verschiedenen Materialkombinationen,
- Sozialerfahrung durch das Herbeiführen von Übungs- und Spielsituationen (zahlreiche Lauf- und Fangspiele sowie Kooperations- und gemeinsame Konstruktionsspiele), in denen
- Sympathie,
- Empathie,
- Teamgeist,
- Frustrationstoleranz,
- Kommunikationskompetenzen und -strategien,
- gegenseitige Rücksichtnahme, Fairness und Hilfe möglich sind.

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- Kleine Spiele und verschiedene Staffelspiele ausführen,
- verschiedene Formen des Gehens und Laufens ausführen,
- rhythmisch gehen und laufen,
- 30 m sprinten,
- ausdauernd in unterschiedlichen Geländeformen laufen,
- seinen Lebensalter-Minutenlauf durchhalten,
- nach akustischen und optischen Impulsen sowie nach freier Gestaltung hüpfen und springen,
- ein- und beidbeinig springen,

- in die Höhe, in die Weite, von einem Gerät (bis 80 cm) springen,
- mit dem Seil springen,
- mit unterschiedlichen Wurfgeräten und in verschiedenen Wurfarten in die Höhe, Weite, auf feste und bewegliche Ziele werfen,
- verschiedene Bälle mit Partner und in der Gruppe werfen und fangen,
- einen Ball mit der Hand bzw. dem Fuß führen,
- eine Rolle vorwärts und rückwärts ausführen,
- eine Übungsverbindung turnen,
- verschiedene Grundformen der Bewegung in Gerätelandschaften ausführen,
- Aufgaben zum Stützen, Schwingen, Klettern und Hangeln an unterschiedlichen Geräten ausführen,
- auf festen und beweglichen Untergründen in einer Höhe bis zu 50 cm balancieren,
- einen Einbeinstand mindestens 8 Sekunden halten,
- sich nach vorgegebenen Rhythmen frei bewegen,
- Bewegungsmuster von Tieren und Personen nachahmen,
- Empfindungen und Gefühle in Bewegung ausdrücken,
- Tänze ausführen,
- spielspezifische Regeln nennen und erklären,
- Geräte (Bälle, Gymnastikgeräte, Stoppuhr, Startklappe, Turnbank, Reck, Bock, Kasten, Federsprungbrett) bestimmen.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- grundlegende Ordnungsformen (Grundstellung, Linie, Reihe, Riegen, paarweise, Kreis-, Block - und Gassenaufstellung) und Verfahren des Übungsablaufs anwenden,
- einfachste Formen des Sicherns und Helfens beim Turnen in Gerätelandschaften einsetzen,
- die Spielregeln verschiedener Kleiner Spiele anwenden,
- einfache Übungsverbindungen und Tänze präsentieren,

- mit verschiedenen Bällen Übungen zum Fangen und Werfen mit einem Partner nach Anleitung durchführen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- sich mit Aufgaben identifizieren und sich anstrengen,
- Ängste vor unbekanntem Bewegungsaufgaben überwinden,
- sich mit seinem Körper realistisch in der dinglichen Welt bewegen,
- seine Leistungen und die Leistungen anderer kritisch einschätzen,
- grundlegende Verhaltensnormen und Organisationsformen einhalten,
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen beachten,
- grundlegende hygienische Standards umsetzen,
- einfache Fair Play-Regeln einhalten und kameradschaftlich handeln.

Klasse 3 - 4

Auf den vielfältigen sozialen und motorischen Erfahrungen aus der Schuleingangsphase baut der Sportunterricht der Klassenstufen 3/4 auf. Sportartenorientierte, didaktisch aufbereitete Lernbereiche werden eingeführt und die sensomotorischen Basisfähigkeiten sowie psychomotorischen Kompetenzen weiter gefördert und gefestigt.

1. Lernbereich Spielen

Vielfältige Spiele, Spielformen und vereinfacht gestaltete Sportspiele fördern die Freude am gemeinsamen Spiel, entwickeln die allgemeine Spielfähigkeit weiter und schaffen Voraussetzungen für das Erlernen von Sportspielen. Der Schüler vervollkommnet im Lernbereich die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als Bestandteil allgemeiner und spezifischer Spielfähigkeit, eignet sich Regelkenntnisse und Grundverhaltensmerkmale im Spiel miteinander bzw. gegeneinander an. Er lernt Fairness, Toleranz, den Umgang mit Sieg und Niederlage sowie Rücksichtnahme gegenüber Partnern bzw. Gegnern. Der Schüler kann mindestens ein Sportspiel mit stark vereinfachten Regeln und veränderten Bedingungen spielen.

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- spielspezifische koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern
(z. B. Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierung, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit),
- Bälle und andere Materialien unterschiedlicher Art und Größe
 - werfen (Schlag-, Druck-, Schleuder- und Überkopfwurf),
 - zuspielen,
 - fangen,
 - annehmen,
- den Ball mit Hand/Fuß (Innenseite,-spann) beidseitig führen und dabei seine Laufrichtung verändern (vor-, rück-, seitwärts),
- einfache Formen des Abwehrens (Manndeckung) und Freilaufens beschreiben und ausführen,

- mit verschiedenen Bällen allein und mit einem Partner auch über ein Netz spielen,
- auf Tore und Körbe zielgenau spielen,
- ausgewählte Spielregeln beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- erlernte Fähigkeiten im Zielspiel anwenden,
- stark vereinfachte Spielregeln anwenden und allein bzw. mit der Gruppe variieren,
- die Ausführung erlernter Techniken beobachten und eigene Bewegungsabläufe korrigieren,
- einfache Spielsituationen beobachten,
- Kleine Spiele planen und umsetzen,
- ein sportliches Ereignis in den Medien verfolgen und über die Ergebnisse berichten.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- einfache Spielsituationen einschätzen,
- sich fair und tolerant gegenüber Partnern/Gegnern verhalten,
- seine Leistung und die Mannschaftsleistung kritisch einschätzen,
- mit Sieg und Niederlage sachlich umgehen.

2. Lernbereich Laufen-Springen-Werfen (Leichtathletik)

Der Lernbereich knüpft an das alltags- und spielmotorische Können des Schülers an. Durch zielstrebiges Üben werden die koordinativ-konditionellen Fähigkeiten bewusst verbessert. Grundlegende leichtathletische Fertigkeiten im Laufen, Springen und Werfen werden entwickelt und Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen durch den Einsatz unterschiedlicher Geräte/ Materialien erweitert. Schüler erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten, aber auch Leistungsgrenzen in den verschiedenen

Disziplingruppen. Sie lernen mit anderen zu wetteifern, die eigene Leistung und die anderer einzuordnen und zu wertschätzen. Kenntnisse zu leichtathletischen Regeln und Bewegungsabläufen werden übungsbegleitend erworben.

Der Schüler kann schnell kurze Strecken und mindestens 10 Minuten ausdauernd laufen, weit bzw. hochspringen und Wurfgeräte weit und zielgenau werfen.

Sachkompetenz

Der Schüler kann

– beim Laufen

- kurze Strecken bis 50 m in hohem Tempo laufen (Sprint),
- über einen längeren Zeitraum (mindestens 10 min) durchgängig, ausdauernd und im gleichen Tempo laufen,
- Hindernisse (z. B. Slalomstangen, kleine Hürden, Markierungen) rhythmisch um- und überlaufen,
- aus dem Hochstart zügig loslaufen,
- Staffelläufe mit Stabübergabe durchführen,
- laufspezifische Begriffe (Hochstart, Steigerungslauf, Lauf-ABC, Staffellauf, Pendel- und Umkehrstaffel, Kurz- und Langstrecken, Orientierungslauf, Mehrkampf) nennen und erklären.

– beim Springen

- nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung aus einer Absprunzone in die Weite springen,
- nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung Höhen überspringen,
- Mehrfachsprünge aus dem Stand in die Höhe und Weite absolvieren,
- sprunqspezifische Begriffe (Anlauf, Sprungbein, Schlussweitsprung) nennen und erklären,

– beim Werfen

- den Schlagball aus dem Stand und dem Angehen weit werfen,
- mit verschiedenen Wurfgeräten (z. B. Tennis-, Volley-, Minihand-, Minibasketball, Wurfscheiben, Ringe) zielgenau auf bewegliche und unbewegliche Ziele (z. B. Körbe,

Tore, Reifen, Flächen) werfen,

- in unterschiedlichen Wurfarten (z. B. Schlagwurf, Schockwurf, Druckwurf, Überkopfwurf, Schleudern) zielgenau und weit werfen,
 - unterschiedliche Wurfgeräte (z. B. verschiedene Bälle, Wurfscheiben) fangen und anderen zuwerfen,
- wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe nennen,
- den gesundheitlichen Wert von ausdauerorientierten Übungen beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- wesentliche Bewegungsmerkmale und Bewegungsabläufe beobachten,
- selbstständig Kleine Spiele und Übungen aus dem Lauf-ABC zur Erwärmungsgestaltung
- auswählen,
 - durchführen,
- in leichtathletischen Mehrkämpfen seine Fähigkeiten anwenden.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- gemeinsam mit einem Partner und in der Gruppe an Bewegungsabläufen üben,
- belastungsbedingte Ermüdung, Angst oder Unlustempfinden überwinden,
- sein Leistungsvermögen realistisch einschätzen und in Wettbewerbssituationen besonders aktivieren,
- notwendige Sicherheitsregeln beim Laufen, Werfen und Springen einhalten,
- Geräte sachgerecht transportieren und aktive Unfallverhütung betreiben.

3. Lernbereich Turnen

Der Schüler sammelt vielfältige motorische Erfahrungen an Geräten und in unterschiedlichen Körperlagen im Raum (z. B. hängend, kopfüber). Er erweitert sein Repertoire an turnerischen Fertigkeiten und vervollkommnet seine Kraftausdauer, Armzug- und Armstützkraft, Rumpf- und Sprungkraft, Beweglichkeit sowie die Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit. Er erfährt Grenzen, kann neue Bewegungsabläufe wagen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen. Der Schüler eignet sich fachspezifische Kenntnisse an, entwickelt die Fähigkeit zum Helfen und Sichern. Im Turnen miteinander erlebt und erfährt er das Ergebnis kooperativen Gestaltens. Er beherrscht turnerspezifische Fertigkeiten an Geräten in der Grobform und kann diese miteinander verbinden. Grundtätigkeiten des Freien Turnens kann er in Einzel-, Partner- oder Gruppenübung kombinieren und präsentieren.

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- hangeln,
- schwingen,
- klettern,
- balancieren,
- rollen,
- stützen,
- springen,
- sich in Gerätelandschaften sicher bewegen,
- Gerätearrangements und Übungsabläufe selbstständig gestalten,
- verschiedene Elemente turnen
 - ein- und beidbeinige Stände und Drehungen,
 - verschiedene gymnastische Stände, Schritte und Sprünge,
 - Knie- und Standwaage am Boden und auf Geräten,
 - Rollen (vor-, rück- und seitwärts),
 - Rolle vor- und rückwärts mit veränderter Ausgangs- und Endstellung,
 - den Kopfstand in den Hockstand (mit Partnerhilfe),
 - den flüchtigen Handstand (mit Partnerhilfe),
 - den Handstützüberschlag seitwärts,

- Aufgänge mit ein- und beidbeinigem Absprung aus dem Stand und Anlauf,
- Niedersprünge als Streck-, Hock- und Grätschsprünge,
- die Sprunggrätsche über den Bock (Gerätehöhe 90 bis 100 cm),
- die Drehsprunghocke über den Kasten (Gerätehöhe 90 bis 100 cm),
- Strecksprungvarianten am Minitrampolin,
- den Stütz (Reck, Barren, Balken) mit und ohne Beinschwungbewegungen,
- den Hüftabzug,
- den Hüftaufschwung mit Geräte- und Partnerhilfe,
- den Knieab- und Knieaufschwung,
- einen Niedersprung aus dem Stütz,
- einfache Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) in Partner- und Gruppenarbeit ausführen,
- wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe nennen,
- im Sinne einer gesunden Körperhaltung den Körper an- und entspannen,
- Techniken der gegenseitigen Hilfe beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- anhand von grafischen Darstellungen Elemente nachturnen,
- gymnastische Übungen zur Erwärmung auswählen und demonstrieren,
- den Auf- und Abbau von Geräten ausführen,
- gegenseitig Hilfeleistung und Sicherheitsstellung geben.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen,
- Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen einschätzen und nach Hinweisen korrigieren,

- Schwächen erkennen und an deren Abbau arbeiten,
- Übungen mit anderen gestalten und präsentieren,
- Hilfe annehmen und geben,
- Verantwortung für andere übernehmen.

4. Lernbereich Federball

Durch das Spiel mit dem Federball sammelt der Schüler weitere spezifische Bewegungs- und Körpererfahrungen. Mit diesem Rückschlagspiel entwickelt der Schüler die Wahrnehmungsfähigkeiten Visomotorik, kinästhetische Differenzierungsmöglichkeit und Augen-Hand-Koordination in besonderer Weise. Im Lernbereich stehen das Erlernen der Grundtechniken und erste Spielformen mit einem Partner im Mittelpunkt. Der Schüler kann sich mit einem Partner den Ball so häufig wie möglich zuspielen.

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- den Federballschläger als Sportgerät verwenden,
- Merkmale des Universalgriffs beschreiben und demonstrieren,
- den Federball und unterschiedliche Materialien mit dem richtigen Krafteinsatz spielen,
- durch eine verbesserte Hand-Augen-Koordination den Federball treffen,
- den Federball zielgenau schlagen,
- Schläge mit der Vor- und Rückhand erfolgreich spielen,
- den Federball sich selbst und einem Partner zuspielen,
- Grobformen des Federballspiels unter vereinfachten Bedingungen demonstrieren.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- erlernte Fertigkeiten im Zielspiel anwenden,
- einfache Spielsituationen beobachten und einschätzen,
- die Ausführung erlernter Techniken beobachten und eigene Bewegungsabläufe korrigieren.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- selbstständig an verschiedenen Stationen auch mit einem Partner üben,
- vereinfachte Spielregeln einhalten und selbst aushandeln,
- einfache Spielsituationen einschätzen,
- den eigenen Lernfortschritt und Leistungsstand einschätzen,
- kreative