

Schulinternes Curriculum Sport

Kompetenzen und Ideen für den Unterricht



Inhalt

1	Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	2
2	Kompetenzen und Ideen für den Unterricht.....	2
2.1	Spielen.....	3
2.2	Turnen und Bewegungskünste.....	4
2.3	Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung	5
2.4	Laufen, Springen, Werfen, Wandern und Walken.....	6
2.5	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	8
2.6	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten.....	10
2.7	Miteinander Kämpfen und Kräfte messen	11

1 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

Im inhaltsbezogenen Kompetenzbereich werden wichtige Bereiche der Bewegungskultur abgebildet. Mit den Erfahrungs- und Lernfeldern lassen sich fast alle grundlegenden Körper- und Bewegungserlebnisse, Handlungsideen, Interaktionsformen sowie Ausdrucksformen unter unterschiedlichen Materialien und räumlich-situativen Rahmenbedingungen erfassen.

Das Spektrum der motorischen Zugangsweisen reicht in den einzelnen Erfahrungs- und Lernfeldern vom Erleben von Bewegungsangeboten und Körpererfahrungen bis hin zur Fähigkeit, Sportarten und spezifische Trainingsformen zu wählen und für sich zu nutzen.

Erfahrungs- und Lernfelder:

1. Spielen
2. Turnen und Bewegungskünste
3. Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung
4. Laufen, Springen, Werfen, Wandern
5. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
6. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
7. Miteinander kämpfen und Kräfte messen

2 Kompetenzen und Ideen für den Unterricht

Im Kerncurriculum für den Fachbereich Bewegung und Sport werden Kompetenzen angestrebt, die als Ergebnisse individuell ausgeformter Entwicklungs- und Lernprozesse sichtbar werden können und sich z.B. als spontanes Können oder kreatives Anwenden erlernter Kenntnisse und Fertigkeiten zeigen. Der Zeitraum der ablaufenden Entwicklung wird durch die Lernenden bestimmt.

2.1 Spielen

Spiele beziehen sich auf freies, erkundendes Spielen, Spielen mit Alltagsmaterialien und mit Sportgeräten sowie regelgeleitetes Spielen. Es bedeutet, Spielfähigkeiten zu entwickeln, allgemeine und spielformbezogene Spielfähigkeiten in neuen Spielsituationen anzuwenden sowie Spielen als soziales Handeln zu entdecken und zu praktizieren.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Allgemeine Spielfähigkeit</p> <p>In Gruppen / Mannschaften spielen</p> <p>Spielformbezogene Spielfähigkeit</p> <p>Sich im Spiel fair verhalten (Fairplay)</p> <p>Wettkampf- und Leistungsmotivation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdifferenzierung der sinnlichen Wahrnehmung • soziale Kontakte aufnehmen und gestalten • Spielsituationen als freudvoll und bereichernd empfinden • Spielideen erfassen, entwickeln und ausführen • Spielrollen einnehmen und ausfüllen • spielbezogene Bewegungsformen beherrschen und anwenden • Handlungsfähigkeit im Spiel zeigen • sich auf spielerische Wettkampfsituationen einlassen • sich als Teil einer Gruppe/Mannschaft fühlen • sich der eigenen Fähigkeiten und der Fähigkeiten der Mitspieler bewusst sein • spieltaktische Verhaltensweisen erkennen, erlernen und anwenden • Spielregeln vereinbaren, gestalten und einhalten • Gewinnen und Verlieren können • Beachten und Anwenden von Regeln fairen Spielens • Fairplay als Spielprinzip kennen und einsetzen • sich mit anderen im Wettkampf messen 	<ul style="list-style-type: none"> o freie erkundende Spiele: offene Spiel- und Bewegungsangebote zur Entwicklung von Körperschema, Gleichgewicht, Raum-Lage-Orientierung, der verschiedenen Wahrnehmungsbereiche durch z.B. psychomotorische Spielangebote, Bewegungslandschaften o regelgeleitete Spiele: <ul style="list-style-type: none"> o Geschicklichkeitsspiele: als Kleingruppe einen Parcours durchlaufen; „Gordischer Knoten“ o Vertrauensspiele: vom Partner mit geschlossenen Augen geführt werden; „Waschstraße“ o Lauf- und Fangspiele: Kettenfangen, „Schwarzer Mann“ o Reaktionsspiele: „Feuer-Wasser-Blitz“, „Versteinern“ o Staffelspiele: Pendelstaffeln, Umkehrstaffel, Staffeln mit verschiedenen Aufgabenstellungen; Begegnungsstaffeln o einfache Spielformen mit dem Ball: Namenball, Treibball, „Haltet das Feld frei“ o einfache Ballspiele: Brennball, Völkerball, Jägerball o Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, o große Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Bouncer-Ball und Unihoc (Hockey), beginnend mit vereinfachten Techniken, Regeln und reduzierter Spielerzahl bis zum wettkampforientierten Mannschaftsspiel

2.2 Turnen und Bewegungskünste

Turnen und Bewegungskünste umfassen Bewegungserfahrungen und erlebnisreiches Bewegen in Bewegungsarrangements, das Entwickeln von Bewegungskunststücken mit Partnern und in Kleingruppen zu ausgewählten Themen (Bewegungstheater, Zirkus) sowie Klettern und Hangeln in (seil)gesicherten Bereichen. Hier können grundlegende motorische Fähigkeiten im engen Zusammenhang mit den Grundformen des Turnens (Laufen, Springen, Balancieren, Klettern, Rollen, Drehen, Stützen, Überschlagen und Schwingen) ausgebildet werden.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Erleben und Erlernen von Bewegung</p> <p>Gestalten von Bewegung</p> <p>Darstellen von Bewegung</p> <p>Sicherer Umgang mit Wagnis und Risiko</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen im Sinne elementarer Körpererfahrungen erleben • sich helfen lassen • Bewegungen im Sinne außergewöhnlicher Körpererfahrungen erleben (unterschiedliche räumliche und zeitliche Bewegungsdimensionen, z.B. Erlebnisse des Fliegens, des Kopf-Über-Seins, des schnellen Drehens etc.) • neue Bewegungsformen erlernen • Bewegungsrepertoire aufbauen • eigenes Bewegungskönnen erleben und darstellen • eigene Bewegungsideen entwickeln • Erweitern des Darstellungsspektrums, z.B. durch den akrobatischen Umgang mit Partnern und Geräten • Gemeinsame Strategien zum Lösen von Bewegungsaufgaben erproben • Bewegung als Ausdruck emotionalen Erlebens kennen lernen, planen und anwenden • Erfahrungen gegenseitigen Vertrauens machen • Erfahrungen als aktiver Helfer machen • Einschätzen eigener Helferfähigkeiten • Einschätzung der Gefahr von Bewegungssituationen 	<ul style="list-style-type: none"> o auf dem Trampolin/ Aitramp durch andere bewegt werden o in einem umgedrehten Kastenoberteil mit eingelegter Matte und Lagerungsmaterial durch Mitschüler gefahren werden (langsam/schnell) o im Schaukeltuch an Ringen geschaukelt werden o Rollen um Körperlängs- und Körperquerachse an schräger Ebene mit aufgelegten Matten oder Weichböden erproben und üben o Geräte in Form von Geräteparcours allein und mit Partner ausprobieren und kennen lernen o Geschichten in turnerische Bewegung umsetzen („Piraten auf großer Fahrt“) o Bewegungsformen ausdrucksvoll gestalten: z.B. Balancieren auf Bänken mit Chiffontüchern in akrobatischer Haltung; Werfen und Fangen von Jonglierreifen und Sandsäckchen mit passender Musik o Gestaltung einzelner Zirkusnummern o Turnerische Bewegungsformen und Bewegungsfolgen einüben und gestalten

2.3 Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung

Gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung umfasst kreative Bewegungsgestaltung gymnastischer und tänzerischer Art. Sie beginnt beim Erleben von Musik, bei der körperlichen Erfahrung von Rhythmus und Bewegung und geht über den emotionalen Ausdruck und die Darstellung von rhythmisch-tänzerischen Bewegungen bis zur gezielten Bewegungsbildung und zur Schulung funktionaltechnischer Aspekte der Haltungs- und Bewegungsschulung. Ausgehend von den Grunderfahrungen von Raum, Zeit und Dynamik und den Grundformen Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen und Drehen lassen sich vielfältige Bewegungsformen, Bewegungskombinationen und Bewegungsgestaltungen mit und ohne Gerät, allein und in Partner- oder Gruppenarbeit entwickeln.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Erleben der engen Verbindung von Musik und Bewegung</p> <p>Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung</p> <p>Gestalten von Bewegung nach Musik und Rhythmus</p> <p>Darstellen von gymnastisch-tänzerischer Bewegung</p>	<p>Musik und Rhythmus erfahren und physisch wahrnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung nach Musik/Rhythmus erfahren • Bewegung nach Musik gestalten • tänzerische und gymnastische Bewegungselemente erlernen • Tanzen und Tänze lernen • eigene Kreativität in tänzerischen und gymnastischen Bewegungen erfahren • Bewegung als Ausdruck für Emotionalität erfahren, tänzerisch umsetzen • sich durch Bewegungen ausdrücken • mit Partner oder in Kleingruppen gestaltend tätig sein • Kreativität und eigene Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und nutzen • sich mit tänzerischen „Trends“ auseinandersetzen • funktional-technische Aspekte der Haltungs- und Bewegungsschulung beherrschen 	<ul style="list-style-type: none"> o funktionelle gymnastische Elemente für Aufwärm- und Entspannungsphasen erlernen o Musik hören, Bewegungsimpulse aufnehmen, bewegt werden bzw. sich frei nach Musik bewegen o Emotionen in Bewegung nach Musik umsetzen; Musik emotional interpretieren o Geschichten in Bewegung nach Musik umsetzen o Aufgreifen von altersgemäßer Musik, Umsetzen in Bewegung o bekannte Geh-, Lauf- und Hüpfformen als tänzerische Bewegungselemente aufnehmen und zu Schrittkombinationen verbinden o vorgegebene und improvisierte tänzerische Bewegungselemente ausprobieren, einüben – allein, mit Partner, in der Klein-/Großgruppe o Verbindung von Bewegung und Raum o traditionelle Tänze erlernen und variieren: Volkstänze, Standardtänze (Tanzschule) o die Vielfalt des Tanzes kennen lernen: Tanzvorführungen besuchen, Tanzfilme anschauen o Aufbau einfacher und komplexerer Choreografien o eigene Tanzvorführungen erarbeiten o Fitness-Training: Body-Forming, Yoga, Zumba, Rückenschule

2.4 Laufen, Springen, Werfen, Wandern und Walken

Laufen, Springen, Werfen und Wandern sind grundlegende Fertigkeiten für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Diese Bewegungsformen sind für alltägliches Bewegungshandeln ebenso grundlegend wie für die Ausübung zahlreicher anderer Sportarten. Es bieten sich darin Möglichkeiten breiter Entwicklungsförderung, die von grundlegenden Bewegungserfahrungen ausgehen und über freizeitorientiertes Ausdauertraining bis hin zu leistungsorientierten Formen der Leichtathletik führen.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Entwicklung der motorischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Motivation zur aktiven Freizeitgestaltung</p> <p>Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Wettkampf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung grundlegender Bewegungsfertigkeiten • Erleben und Einschätzen eigenen Bewegungskönnens • Erfahrung der verschiedenen Möglichkeiten in der Nutzung leichtathletischer Bewegungsformen • verschiedene sportliche Versionen und Sinngebungen leichtathletischer Grundformen kennen lernen (z.B. als Möglichkeit des Ausdauertrainings, als Freizeitbeschäftigung, als Wettkampfsport) • Freude beim gemeinschaftlichen Sporttreiben erleben • Übungs- und Trainingsformen kennen und anwenden • Formen des Wettkampfsports kennen lernen und ausüben • sich mit anderen im Wettkampf messen • eigene Leistungsgrenzen erkennen und sich damit auseinandersetzen • Motivation für gesundheitsfördernden Freizeitsport entwickeln • Grundlagen gesundheitsfördernder Sportarten kennen 	<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ausdauer erarbeiten: Gleichmäßiges Laufen (als Walking oder Jogging) erarbeiten; nach Zeitvorgaben oder Streckenvorgaben laufen (Zeitgefühl, Streckengefühl erarbeiten) o Ausdauerleistung steigern – „Laufbuch“ anlegen o unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten erproben; eigene Leistungsfähigkeit einschätzen; Leistungszuwachs bewusst erfahren o Laufspiele zur Verbesserung von Sprint- und Ausdauereigenschaften o Dauerlaufen als entspanntes, geselliges, körper- und umweltsensibles Laufen erleben: Laufen mit Partner / in der Kleingruppe / in verschiedenen Umgebungen <p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> o unterschiedliche Wurfgeräte nutzen (vom Sandsäckchen bis zum Medizinball, Schleuderball, Frisbee) o Sicherheitsaspekte erkennen und berücksichtigen o Vielfalt der Wurfmöglichkeiten erproben (Druckwürfe, Überkopfwürfe, Drehwürfe, Schlagwürfe) o individuelle Wurftechniken entwickeln; im Wurfspiel erproben: Zielwerfen (Dosenwerfen); Zonenwerfen; Wurfstafetten

		<p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none">o Weitsprung, Hochsprung, Niedersprünge in unterschiedlichen Formen/mit unterschiedlichen Hilfen: Sprungparcours; Springen zu Musik; über kleine Hindernisse; mit und ohne Anlauf; Zonen-springeno verschiedene Sprungmöglichkeiten erproben und individuelle Sprungtechniken entwickeln: Einbeiniger, beidbeiniger Absprung; mit oder ohne Anlauf; Hoch-, Weit-, Niedersprüngeo gezielte Vermittlung leichtathletischer Techniken und Wettkampfformen <p>Laufen/Wandern/Walken</p> <ul style="list-style-type: none">o verschiedene Bodenbeläge kennen und sich darauf einstellen: Sand, Wiesen, Feldwege, Schotterwege, Matschwegeo angemessene Ausrüstung benutzen (Walking-Stöcke, Schuhwerk)o Sicherheit im Gelände erlernen
--	--	---

2.5 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen entwickeln die Fähigkeit, sich im Wasser sicher zu bewegen. Damit wird die Voraussetzung sowohl für das Ausüben vieler Freizeitaktivitäten im und am Wasser als auch für die Lebenssicherung geschaffen. Sich im Wasser zu bewegen, ist von der Kindheit bis ins hohe Alter unter unterschiedlichen Perspektiven ein reizvolles und die Gesundheit förderndes Erfahrungsfeld.
Die physikalischen Bedingungen des Wassers ermöglichen Schülerinnen und Schülern mit Bewegungseinschränkungen zumeist erweiterte Bewegungsspielräume.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Erfahrungen im Bewegungsraum Wasser</p> <p>Verantwortungsbewusster, freudvoller Umgang mit dem Bewegungsraum Wasser</p> <p>Motivation zum Schwimmen als Freizeitsport</p> <p>Umgang mit Gefahren</p> <p>Hilfsbereitschaft</p>	<ul style="list-style-type: none"> • elementare Erfahrungen im Bewegungsraum Wasser • Freude an der Bewegung im Wasser entwickeln • Überwindung von Angst und Wasserscheu • sich im Wasser orientieren • Nutzen der Wassereigenschaften zum Schweben, Gleiten und Sich-Fortbewegen • Entwickeln von Schwimmfertigkeiten • Schwimmtechniken erlernen • Wassersicherheit und -ausdauer • Tauch- und Sprungformen erlernen • Erkennen körperlicher Reaktionen im Wasser • eigene Schwimmfähigkeiten einschätzen können • Gefahren und Risiken im Wasser einschätzen und damit umgehen können • sich mit Anderen im Wettkampf messen • Motivation für Schwimmen als Freizeitsportart entwickeln • Kenntnis und Einhaltung von Baderegeln • Vereinfachte Rettungsmaßnahmen kennen lernen • Kenntnis und Einhaltung von Hygienevorschriften • Gefahren und Risiken kennen 	<ul style="list-style-type: none"> o Wassergewöhnung: mit Wasser in Berührung kommen: Baden, Duschen, Wasser im Gesicht ertragen im niedrigen Wasser sitzen, planschen und spritzen mit Armen und Beinen („Motor an“); ins Wasser ausatmen: Luft ins Wasser pusten (mit Mund, Strohhalm; Heulrohr; Tischtennisbälle über das Wasser pusten; im Wasser bewegt werden, sich tragen, schieben, ziehen lassen o sich selbst im Wasser fortbewegen: laufen, hüpfen; Spiele wie „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“ o mit Materialien im Wasser spielen; Materialien durch das Wasser schieben (Transportspiele) o Tauchen, Gleiten, Springen o Kopf immer tiefer ins Wasser bringen; Augen öffnen unter Wasser; Tauchen aus dem Stand; Gegenstände vom Boden aufholen o in Schwimmlage bewegt werden; aktiv mit Schwimmbrett vom Rand / von der Treppe abstoßen; auf der Matte über das Wasser gleiten o aus dem Sitzen, aus der Hocke, aus dem Stand ins Wasser springen; freie Sprünge ins Wasser; zunehmende Wassertiefe, zunehmende Sprunghöhe, Sicherheit beim Springen beachten o neue Sprünge erlernen

		<ul style="list-style-type: none">o Vermittlung der Schwimmtechnikeno Entwicklung eines individuellen Schwimmstils (angstfreies Gleiten im Wasser), Entwicklung der Technik des Brust- oder Kraulschwimmenso Schulung von Technik, Ausdauer und Schnelligkeito Vermittlung von Fertigkeiten und Kenntnissen im Rettungsschwimmeno Vermittlung von Baderegeln und Hygienevorschrifteno Vorbereitung und Abnahme von Schwimmabzeicheno Training und Teilnahme am jährlichen Schwimmfest
--	--	---

2.6 Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten

Bewegungen mit rollenden und gleitenden Geräten umfasst raumgreifende, geschwindigkeits- und gleichgewichtsabhängige Bewegungsformen, mit denen in Innen- und Außenräumen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind.

Dieser Lern- und Erfahrungsraum ermöglicht das Erlernen gerätespezifischer Bewegungstechniken sowie den Einsatz von Rollstühlen als Sportgerät und das Kennenlernen weiterer aktiver Freizeitmöglichkeiten.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Bewegungserfahrungen mit Rollgeräten</p> <p>Technisches Beherrschen von Rollgeräten</p> <p>Motivation zur Nutzung von Rollgeräten als Freizeitsportgerät</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Körper- und Bewegungserfahrungen im Umgang mit Rollgeräten • Freude an der Bewegung mit Rollgeräten entwickeln • Herstellen und Halten des Gleichgewichts auf einem Gerät • Erleben der Geschwindigkeiten sowie der Flieh- und Beschleunigungskräfte • Beherrschen der Geschwindigkeiten sowie der Flieh- und Beschleunigungskräfte • Erlernen spezifischer Techniken (z.B. Radfahren) • Gefahren und Risiken einschätzen und damit umgehen können • Beherrschen angemessener Schutzmaßnahmen • eine reflektierte Haltung im Umgang mit „neuen“ Rollgeräten entwickeln • angemessenes und rücksichtsvolles Verhalten beim Nutzen öffentlicher Räume zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> o Einsatz unterschiedlicher Rollgeräte (Fahrrad / Roller / Waveboard / Rollbretter / Pedalo / etc.) in Innen- und Außenbereichen der Schule o Ausprobieren und Experimentieren: Nutzung des Fahrrads als Roller o Nutzung von Fahr- und Hindernisparcours o Einsatz von Spiel- und Übungsformen o Rollbrettführerschein o Einsatz der angemessenen Ausrüstung o Fahren im Verkehrsgarten; auf öffentlichen Verkehrswegen unter Berücksichtigung der entsprechenden Regeln o Kenntnis der Sicherheitsmaßnahmen

2.7 Miteinander Kämpfen und Kräfte messen

Miteinander kämpfen und Kräfte messen umfassen die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner in einer geregelten und unter sozialer Kontrolle stattfindenden Kampfsituation, in der das Erspüren der eigenen Kraft und der Kraft des Partners sowie die körperliche Nähe zu einer emotional intensiven Auseinandersetzung führen. Es gilt das Freiwilligkeitsprinzip; die Schülerinnen und Schülern entscheiden selbständig, wann/ob sie in die körperliche Auseinandersetzung gehen.

Angestrebte Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Ideen für den Unterricht
<p>Emotionen spüren und beherrschen</p> <p>Eigene Kräfte erkennen und situationsangemessen einsetzen, sowie die Intimsphäre des Partners wahren</p> <p>Persönlichkeit entwickeln und Selbstwahrnehmung fördern</p> <p>Fair kämpfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben des eigenen Bewegungskönnens / der eigenen Kraft • Entwicklung einer Einstellung zum Gegner als Partner, in dem die Sorge für den Partner im Vordergrund steht • Aushalten der körperlichen Nähe und Sich-Einlassen auf die direkte körperliche Auseinandersetzung • Einschätzen des eigenen Bewegungskönnens / der eigenen Kraft • Beherrschen der eigenen Kraft sowie Beherrschen der Emotionen beim Kämpfen und das Ausschließen aggressiver Aktionen • Konflikte ohne körperliche Auseinandersetzung lösen • Einschätzen der gegnerischen Fähigkeiten • selbstsichernder Umgang mit Wagnis und Risiko 	<ul style="list-style-type: none"> o Rituale entwickeln und Strukturen etablieren: gemeinsamer Anfang, Begrüßungszeremonien, Vertrauensübungen, Regeln zum Beginn und zum Ende einer Übung o Regeln beim Kräften messen und Kämpfen gemeinsam erarbeiten und einhalten: Einsatz von Griffhaltungen, Tabuzonen, Zeichen zum Kampfbeginn und Kampfbende; Stoppsignale o Einsatz von Reflexionsphasen: Ausdrucksmöglichkeiten erarbeiten zu Emotionen, Aggressionen, Ängsten o Fairness erleben, reflektieren und anwenden

Bei der Erstellung des Curriculums haben wir uns orientiert an:

- Niedersächsisches Kultusministerium (Hg.): Kerncurriculum für den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Hannover 2007