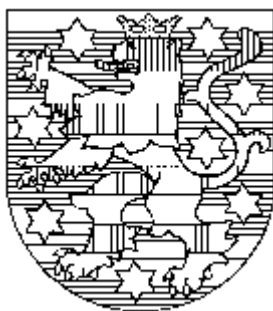


Thüringer Kultusministerium

Vorläufiger Lehrplan
für die
Förderschule für Geistigbehinderte

Sport



Juli 1998

Vorwort

Die Förderung von behinderten und von Behinderung bedrohten Kindern und Jugendlichen ist in unserer Gesellschaft moralische Verpflichtung und Verfassungsauftrag zugleich.

Das in Thüringen eingeführte Modell der Integration Behinderter und von Behinderung Bedrohter als vorrangige Aufgabe der sonderpädagogischen Förderung hat sich bewährt und wird weiter ausgebaut.

Die hier vorliegenden Vorläufigen Thüringer Lehrpläne für die Förderschule für Geistigbehinderte sind das Ergebnis der Lehrplanerstellung im Zusammenhang mit der Neustrukturierung des Thüringer Bildungswesens. Während zunächst Lehrpläne aus den alten Bundesländern als Vorlagen für den Unterricht dienten, konnte jetzt mit der Erarbeitung dieser Vorläufigen Lehrpläne ein weiteres Stück Thüringer Bildungspolitik verwirklicht werden.

Die Vorläufigen Lehrpläne sind zusammen mit den jeweiligen Studentafeln die verbindliche Grundlage für den Unterricht in den Thüringer Schulen. Es wurde allerdings auch Wert darauf gelegt, daß pädagogische Freiräume bleiben, die der Lehrende eigenverantwortlich ausfüllen kann.

Mit dem Erscheinen dieser Vorläufigen Lehrpläne wird die dritte Phase der Erstellung Thüringer Lehrpläne eingeleitet, die mehrere Jahre umfaßt.

Die Evaluierung der Vorläufigen Lehrpläne soll unter Einbeziehung von Lehrern, Schülern und Eltern sowie einer breiten Öffentlichkeit erfolgen, damit am Ende der Erprobungs- und Überarbeitungsphase Thüringer Lehrpläne stehen, die ein hohes Maß an Akzeptanz bei Lehrenden und Lernenden genießen.

Ich wünsche allen Lehrerinnen und Lehrern viel Erfolg bei der Umsetzung der Vorläufigen Lehrpläne und danke schon heute allen, die sich an der Diskussion zur Weiterentwicklung dieser Vorläufigen Lehrpläne beteiligen werden.

Dieter Althaus
Kultusminister

Inhalt

Vorwort	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Inhalt	2
Der Sportunterricht in der Förderschule für Geistigbehinderte	4
Lernbereiche im Sportunterricht	7
Bewegungsformen aufnehmen, bewußt ausführen und steuern.....	7
Rhythmische Bewegungserziehung und Tanzen.....	14
Mit Geräten umgehen und an Geräten üben.....	19
Spiele	23
Sich im Wasser bewegen und schwimmen.....	27
Tummeln und Spielen im/mit Schnee/Eis, mit Gleithilfen	31
Bewegungskünste erlernen und ausführen.....	33
Entspannungsformen erfahren - Wohlsein erleben	35

Der Sportunterricht in der Förderschule für Geistigbehinderte

Der Sportunterricht leistet im Rahmen seines pädagogischen Auftrages einen spezifischen und somit unverzichtbaren Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung der Schüler. Er hat, entsprechend der individuellen Lernausgangslage die entwicklungsbedingten eingeschränkten und/oder fehlenden Bewegungsmuster, die körperlichen Beeinträchtigungen sowie die durch die Umwelt eingeschränkten Bewegungsreize zu berücksichtigen. Im Vordergrund stehen die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit in Verbindung mit kognitiven Leistungen sowie die Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Die motorischen Angebote sollen die individuelle Handlungskompetenz entwickeln und soziales Verhalten bewußt herausbilden und so der persönlichen Förderung der Schüler entsprechen.

Mit dem Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen wie Gehen, Steigen, Laufen, Kriechen, Klettern, Rutschen werden Voraussetzungen für alltagsbezogene Transferleistungen geschaffen. Zugleich sind diese Bewegungserfahrungen Ausgangsniveau für sportive Aufgaben.

Es sollte eine enge Kooperation mit physiotherapeutisch begleitenden Maßnahmen angestrebt werden.

Der Sportunterricht soll mit seinen spezifischen Mitteln und Möglichkeiten zur Gesunderhaltung beitragen, die Brauchbarkeit, Anwendbarkeit und Erweiterung in anderen Lebenssituationen bestätigen, Handlungskompetenzen entwickeln, das Sozialverhalten in der Klasse, Schule und Familie und anderen gesellschaftlichen Bereichen erproben, die motorischen Fertigkeiten soweit trainieren, daß sie zu relativer Selbständigkeit und individueller körperlicher Maximalleistung führen, dem Bewegungsmangel entgegenwirken, Bewegungsstabilität erreichen, Lebensfreude und -bestätigung aufbauen, die Wissensvermittlung unterstützen, Urteils- und Einschätzungsfähigkeit entwickeln, Umweltbeziehungen aufbauen, die Integration in die Freizeitbereiche der Familie ermöglichen und den Zugang zu Gruppen und Vereinen erleichtern.

Das setzt einen Unterricht voraus, der durch Bewegungsvielfalt, ausdrucksbetonte, gesundheitsfördernde, anstrengende und ausgleichende bzw. erholsame Übungen gekennzeichnet ist. Der Umgang mit vielen unterschiedlichen Geräten und Materialien, die Auseinandersetzung mit witterungsbedingten Erscheinungen, das Nutzen der Übungsmöglichkeiten in Gelände, Wald und Anlagen tragen dazu bei, den Erlebnischarakter des Unterrichts zu verstärken und den Erfahrungsbereich der Geistigbehinderten zu erweitern.

Der Sportunterricht soll soziales Miteinander fördern. Der Aufbau vieler Interaktionen, die sich aus den inhaltlichen Anforderungen ableiten, sowie das Bedürfnis und die Notwendigkeit nach sozialer Kommunikation begünstigen das soziale Lernen im Sportunterricht.

Im Spannungsfeld von Kooperation und sportlichem Tun, von unterschiedlichen Interessen und Neigungen ist das gemeinsame Handeln zu unterstützen. Dazu gehört, sich partnerschaftlich zu verhalten, die eigenen Interessen zeitweise zurückzunehmen, Verständnis, Nachsicht und Toleranz sowie Akzeptanz, vor allem gegenüber Leistungsschwachen, insbesondere den Rollstuhlfahrern und Schwerstmehrfachbehinderten, zu üben.

Mit dem Wissen um die Notwendigkeit einer sozialen Handlungsfähigkeit im Sport kann ein Beitrag für die Verbesserung des Gemeinschaftssinns in und außerhalb der Schule geleistet werden.

Der Sportunterricht soll eine gesunde Lebensführung in einer natürlichen Umwelt fördern. Die Gesundheits- und Umweltorientierung im Unterricht bedingen, daß Schüler Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen und Werthaltungen für eine gesunde Lebensführung erwerben.

Mit zusätzlichen motorischen Angeboten außerhalb des Sportunterrichts, in den Bewegungszeiten des Gesamtunterrichts, können Lehrplaninhalte ergänzt werden. Die Schule unterstützt Organisation und Teilnahme an Sport- und Spielfesten sowie leistungsorientierten Wettkämpfen.

In der Unterrichtsgestaltung ist auf folgendes besonders zu achten:

- Anknüpfen an die Erfahrungen der Schüler (kognitiv, sprachlich, emotional, motorisch, sozial),
- Eigenständige Bewegungserfahrungen sammeln lernen,
- Ergänzung des Normativen und Regelhaften durch Regelveränderungen/Regelvereinfachungen,
- Anwendung differenzierter Maßnahmen entsprechend der individuellen Voraussetzungen,
- Respektierung individueller Bewegungsausführungen,
- Berücksichtigung von Neigungen und Interessen,
- Mitgestaltung durch die Schüler.

Organisation und Gestaltung des Unterrichts

Der inhaltlichen und organisatorischen Planung liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden zugrunde. Die Auswahl ist unter Beachtung von Bedürfnissen und Notwendigkeiten der Schüler, örtlichen Gegebenheiten und personeller sowie sachlicher Bedingungen vorzunehmen. Die Inhalte sind zu planen.

Der Unterricht findet in der Regel auf Klassenbasis statt. Dadurch sind die Lernvoraussetzungen der Schüler und ihre Lernfähigkeiten mitunter extrem heterogen (Schwerstmehrfachbehinderte, Rollstuhlfahrer). Generelle Lösungsansätze sind deshalb nicht möglich. Wenn es für die Entwicklung der Persönlichkeitsstrukturen der Schüler nützlich ist, sollte der Unterricht spontanen Lernsituationen (situative Lernansätze) und kreativem Handeln Raum geben. Dabei kommen zunehmend die Formen des offenen Unterrichts in Anwendung. Erlauben es die äußeren Umstände, ist der Unterricht im Freien durchzuführen. Hierbei wird das Erfahrungsfeld Natur genutzt und erweitert. Die notwendigen Vor- und Nachbereitungen der Schüler in Fragen der Selbstbedienung und Hygiene sind Unterrichtsbestandteile

und haben gleichberechtigte zeitliche und inhaltliche Anteile im Gesamt- wie im Sportunterricht. Der Unterricht ist didaktisch-methodisch so aufzuarbeiten, daß die Konfrontation mit Bewegungsangeboten für alle Schüler gesichert ist und sich dabei schrittweise Erfolgserlebnisse einstellen.

Es obliegt der Entscheidung des Lehrers, ob entsprechende Lerninhalte im Fach Sport fachübergreifend, verbindend oder integrierend behandelt werden (z.B. Gesundheit, Umwelt, Gewalt, Verkehr, Medien...). Für komplexes oder/und projektbezogenes Vorgehen in den Lernbereichen sind entsprechende Zeiträume vorzusehen. Dem Schwimmen muß Priorität eingeräumt und überall dort ermöglicht werden, wo sich Hallen- und Freibäder sowie Lehrschwimm- und Therapiebecken anbieten.

Als pädagogische Reflexion ist eine Lernzielkontrolle notwendig, um die Leistungsfähigkeit in bezug auf Wahrnehmung, motorische und sportive Entwicklung sowie die Interaktionskompetenz verbal einzuschätzen.

Lernbereiche im Sportunterricht

Bewegungsformen aufnehmen, bewußt ausführen und steuern

Dieser Lernbereich beinhaltet das Erlernen verschiedener Bewegungen von der elementaren Bewegungsfähigkeit bis hin zur Entwicklung von sportiven Bewegungsformen. Die Bewegungsfähigkeit trägt zur Schulung des Körperbewußtseins bei und ist ein wichtiger Faktor zur Integration in das gesellschaftliche Leben. Die Fähigkeit zur Bewegung und die Aneignung möglichst vielfältiger Bewegungsmuster sichert die Flexibilität der Schüler, ermöglicht die selbständige Bewältigung alltäglicher Verrichtungen und fördert das Wohlbefinden. Durch die gleichzeitige Schulung von Wahrnehmungsfunktionen wird den Schülern die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt erleichtert und trägt damit gleichzeitig zur Gestaltung von sozialer Kommunikation bei.

Schließlich bilden verschiedene Bewegungsformen die Voraussetzung für vielfältige sinnvolle Freizeitgestaltungen.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Entwicklung der Körpererfahrung über passives Berührt- und Bewegtwerden mit verschiedenen Materialien und Partnern

- Wahrnehmungen des Körpers als Ganzes
- Bewußtwerden der Körperteile
- verschiedene taktile Reize in unterschiedlicher Intensität an entsprechenden Körperteilen mit unterschiedlichen Materialien (Bürste, Schwamm, Wasser, Sand, Schaum) erzeugen, anschließend versuchen, Wahrnehmungen zu identifizieren bzw. in Verbindung mit vestibulären und kinästhetischen Reizen zu lokalisieren
- vestibuläre Reize (Schaukelerfahrungen, Drehen, Rollen...) schaffen
- mit Hilfe akustischer Reize den Körper wahrnehmen (durch Reiben, Klatschen auf den Körper des Kindes, Achtung auf Atmung, Herzschlag bei sich selbst, bei anderen)
- den Körper optisch wahrnehmen (durch Zeigen der Körperteile, Benennen)

Lernziele/Inhalte

- Motivation zu Lageveränderungen und gezielten Bewegungen mit Körperteilen, Bewegtwerden erleben, Bewegungen mitvollziehen

Hinweise

- Der Schüler soll den Körper in verschiedenen Lagen und Haltungen erfahren.
- großräumige Bewegungen mit Kopf, Rumpf, Armen, Beinen wie Drehen, Wälzen, Aufrichten zum Stand, Sitz auch unter Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln wie Rollbrett, Schwungtuch, Rutsche, Schaukel, Hängematte, Trampolin, Luftmatratze, Airexmatte, Folie (auch im Wasser), dabei Orts- und Lageveränderungen wahrnehmen und benennen lassen
 - kleinräumige Bewegungen mit Fingern, Händen, Füßen wie das Abtasten, Klopfen, Streicheln, Klatschen, Anmalen, Anstrahlen, Eincremen, Beschmieren, Bedecken mit verschiedenen Materialien

Entwicklung der aktiven Bewegung

- Kontrolle der Körperteile Kopf, Rumpf
 - Kopf anheben, drehen, aufrichten, aufrichten und drehen, halten
 - Körpergewicht verlagern, drehen um die Körperachse mit Hilfe, ohne Hilfe
 - Rutschen
 - aus unbequemer Lage befreien
 - sich aus der Bauchlage/Rückenlage aufrichten
- Rollen, Wälzen, Kreiseln
 - vom Bauch in die Rückenlage und umgekehrt
 - drehen um die eigene Körperachse
- Robben, Kriechen
 - auf Unterarme gestützt Körper nachziehen - Beine unbeteiligt
 - zusätzlicher Einsatz der Beine bzw. der Füße zunächst gleichzeitig, später gekreuzte Muster

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Krabbeln

- Einsatz der Hände und Knie im Kreuzgang vorwärts, rückwärts, seitwärts
- ausgehend vom vertrauten glatten Boden
- Erfahrungsbereich zu unterschiedlichen Bodenqualitäten erweitern (Holz, Matten, verschiedene Beläge, Fliesen, Sand, Matsch...)

Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit beim Aufrichten des Körpers zum
- Sitz

- Übungen mit offenen und geschlossenen Augen
- Sitzen mit entsprechenden Hilfsmitteln, wie Spezialstuhl, Rollstuhl, Stuhl mit Lehne, Hocker, ...
 - freies Sitzen auch auf beweglichem Untergrund (Ball, Wippe, Rollbrett, Schaukel...)

- Vierfüßlerstand

- aus Bauchlage heraus über Unterarmstütz, Handstütz Knie anziehen

- Kniestand

- sich mit Hilfsmitteln oder Personen aus dem Vierfüßlerstand aufrichten

- Stand

- sich mit bzw. ohne Hilfe aus verschiedenen Ausgangspositionen hochziehen, hochschieben, aufrichten
- Zehenstand
- Stand auf Bank, Hocker, ...
- Stand auf Luftmatratzen, Rollbrettern, im fahrenden Bus...

Motivation zur Fortbewegung

- Anregung zur Fortbewegung durch angenehme Reize
- soziale Reize: zur Bezugsperson bewegen
 - akustische Reize: Rufen, Musik oder andere Geräuschquelle
 - visuelle Reize: Gesten, Symbole
 - materielle Reize: Belohnung mit Spielzeug, Nahrung, ...

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Entwicklung aufrechter Fortbewegungsformen

Erweiterung des Bewegungsradius mit Beginn des Gehens, Entwicklung der Selbständigkeit, sozialer Kontakte, Erkundung der Umwelt

- Kniegang

- vorwärts oder rückwärts, Rutschen oder Schieben mit bzw. ohne Hilfen

- Gehen

- vorwärtsgehen im Festhalten an Personen
- seitwärts allein an Gegenständen wie Bank, Kasten, Möbel
- allein gehen unter allmählicher Herausbildung eines rhythmischen Gangmusters (Rotation in der Wirbelsäule, Abrollen der Füße, kreuzseitige Bewegung der Arme)

Entwicklung von Geschicklichkeit in verschiedenen Bewegungsformen

Übungen von Bewegungsformen wie: Schieben, Rollen, Kriechen, Krabbeln, Gehen, Laufen, Ziehen, Hängen, Tragen, Balancieren, Steigen, Werfen, Stoßen, Fangen, ...

Variationen :

- Übung der Bewegungsformen durch Nachahmung, Ausprobieren, mit Hilfe von visuellen oder akustischen Informationen, durch Anregen von spontanen, kreativen Bewegungen
- Trainieren von Bewegungsformen durch Veränderung von Tempo und Schwierigkeitsgrad
- Erfinden und Benennen von Fortbewegungsarten in abgewandelter Form
- Kombinationen der Bewegungsformen und Übergänge dazu
- Stoppen aus Bewegungen
- Bewegen in verschiedenen Lernräumen
- Überwinden von Hindernissen und Erkunden unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit
- Spielen, Erfinden von Bewegungsgeschichten

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Entwicklung der Handgeschicklichkeit und der Auge-Hand-/Fuß-Koordination

- Üben des Tastens, Greifens und Haltens (u. a. mit Alltagsmaterialien)
- Durchführen von Finger-, Tast-, Fädel- und Reißspielen
- Einkrallen/Strecken der Zehen, Aufheben von Materialien
- Rollen von Gegenständen
- Spüren von Veränderungen der Bodenbeschaffenheit

Wahrnehmen in der Bewegung von

- Räumen

- Raumgrenzen erfassen von - bis Start - Ziel Irrgarten
- Raumorientierung vorn, hinten, oben, unten, rechts, links Körper, Personen, Gegenstände in bezug zum Raum setzen
- Raumformen erfassen

- Wegen

- Geraden, Kurven, Schlangenlinien, Ecken, Diagonalen, ...

- Dynamik

- schnell - langsam, an-abschwellen in Tempo, Lautstärke, Intensität

- Bewegungen in unterschiedlichem Gelände

- Waldboden hart, trocken und griffig, naß, schlierig, glitschiges Laub
- Gras trocken, naß

- Wahrnehmen der Geländebeschaffenheit

- Wege ansteigend, abfallend ohne/mit Hindernissen
- Durchqueren von Unterholz, Hecken, ...

- Schulung der Kognition durch Erkennen und Benennen der Geländebeschaffenheit sowie Bestimmung/Auswahl der jeweiligen Fortbewegungsart

- Achtung auf Pflanzen/Tiere
- Umgehen von Hindernissen wie Pfützen, Bäumen, ...
- Durchwaten /Überspringen von Bächen
- Durchqueren von Sand/Strand

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Gefahren erkennen

- Bewältigung von steileren Hängen
- Bewältigung von verschneiten/ver-
eisten Flächen

- Schulung des Orientierungs-
vermögens und der Ausdauer
beim Bewegen im Gelände

- Erschließen und zunehmend
selbständiges Bewältigen
von Wegen in offener
Landschaft (im Wald, in den Bergen,
an Gewässern)

- Freude an der Bewegung in
der Natur

- Organisieren von Lauf-, Fang- und
Versteckspielen
- Vermitteln von Orientierungs-
möglichkeiten in der Natur

Entwicklung von verschiedenen sportiven Bewegungsformen

Erlernen von leichtathletischen
Bewegungsformen

- Anbieten von Sprintläufen, Ausdauer-
läufen, Hindernisläufen, Staffelläufen
- Übungen zu Tief- und Hochstarts
Starts aus verschiedenen Sitz-
und Lagepositionen

- Lauf

- Temposteigerung, Beschleunigung,
beginnend mit kurzen Strecken
- Durchhaltevermögen unter Einhaltung
des Weges trainieren
- Training der Atemtechnik bei Ausdauer-
läufen, Gehpausen einlegen, Gesund-
heitszustand und Leistungsvermögen
beachten
- Strecken verlängern
- Übungen in leicht ansteigendem
Gelände
- Verbindung von Bewegungsfertigkeiten
wie Laufen-Springen, Laufen-Steigen,
Laufen-Kriechen, ...
- Hindernisse einbauen und umstellen
- Gruppenläufe in der Staffel ohne/mit
Kleingeräten wie Ball, Stab, ...
- Laufspiele, Reaktionsspiele, Platz- und
Seitenwechsel

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Sprung	Angebote verschiedener Sprungarten - Weitsprung, Dreierhopp - Hochsprung über Kissen, Matten, Mat- tenberg, Schnur, Hügel, Gras/Sand, Latte, bzw. Üben von Techniken (Schersprung, ...) -Tiefsprünge von unterschiedlichen Höhen auf Matten
-Wurf- und Stoß	- Ausprobieren verschiedener Wurftechniken wie Schockwurf, Schleuderwurf, Schlagwurf - Standwürfe/-stöße (mit verschiedenen Materialien) - Weitwerfen aus der Wurfauslage,
Erlernen turnerischer und gymnastischer Bewegungs- formen	Als Übungselemente können angebo- ten werden: - verschiedene Sprünge (Hock-,Grätsch- sprung) - Rollen aus dem Hockstand, Stand, aus dem Angehen, vom Trampolin, vor- wärts, rückwärts, seitwärts, Partner- rollen - Kopfstand - Standwaage - Kniewaage - Handstützüberschlag seitwärts, vorwärts - Handstand
- Boden	- Entwickeln einer Übungsverbindung (z. B.: Rolle vorwärts ..., Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts)
- Schwebebalken	- Üben von Einzelementen: Aufsteigen, Gehen vorwärts, halbe Dre- hungen, Gehen rückwärts, Hocke, 1/4- Drehungen, Aufrichten, Absprünge (Streck-, Grätsch-, Hocksprung, ...) - Entwicklung einer Übungsverbindung
- Barren	- Üben von Einzelementen wie Schwingen, Auf-/Eingrätschen, Liegestütz vorlings, Kehre, Wende - Entwickeln von Übungsverbindungen

Rhythmische Bewegungserziehung und Tanzen

Die Bewegung nach Musik ist als eine Form nonverbaler Kommunikation anzusehen, bei der neben den motorischen auch kognitive Fähigkeiten geschult, Kreativität entwickelt und Emotionen angesprochen werden.

Die Rhythmische Bewegungserziehung trägt zur Entwicklung des Sozialverhaltens insbesondere zur Rollenflexibilität der Schüler bei, wird Freude bereiten und Wohlbefinden auslösen. Sie ist ein offenes System von Möglichkeiten des Reagierens der Schüler untereinander sowie von Schülergruppen und Lehrer, bei der der Lehrer seine Anforderungen flexibel, die Gruppensituation berücksichtigend, lenken bzw. gestalten kann.

Die Rhythmische Bewegungserziehung sollte weitgehend wertungsfrei erfolgen. Anliegen dieses Lernbereichs ist es, daß sich die Schüler sehr frei, kreativ über musikalische Mittel mit Räumen, Geräten und zeitlichen Faktoren auseinandersetzen und Interaktionen ausüben können. Weiterhin können in besonderem Maße Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers ausprobiert, das Selbstwertgefühl entwickelt und die Fähigkeiten der Bewegungskoordination vervollkommnet werden.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Vermittlung von Bewegungserfahrung in Verbindung von Metren und Rhythmen

Lenken der Aufmerksamkeit auf

Geräusche der Umgebung
- auf Umweltgeräusche lauschen

- Wahrnehmen von Geräuschen, Metren und Rhythmen

- Richtung der Geräuschquelle orten, Geräuschquelle erkennen, benennen
- Eliminieren und Benennen unterschiedlicher, gleichzeitig vorhandener Geräusche wie Ticken der Uhr, tropfender Wasserhahn, vorbeifahrende Fahrzeuge, ...

- Erfahren körpereigener Geräusche/Metren

- nach ausgelassener Bewegung hinlegen und auf Atmung bzw. Herzschlag bei sich oder einem Partner lauschen

- Hören von vorgegebenen Metren und Rhythmen..."

- Lehrer spielt auf verschiedenen Instrumenten (Körperinstrumente, Orffinstrumente ...) und läßt das Gehörte vergleichend benennen
"klingt wie das Ticken der Uhr, als ob Pferde galoppieren"

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Aufnehmen und Wiedergeben von Geräuschen, Metren und Rhythmen

- Lenken der Konzentration auf die Geräuschquelle, Entwickeln der Fähigkeit, Hören und Mittun zu koordinieren
- durch Mitmachen und Vor- und Nachspiel
- durch rhythmisches Sprechen von Lauten, Silben, Namen, Reimen, Sprechversen
- Bilden von rhythmischen Reihen, die verändert werden können
- rhythmische Sprechchöre nacheinander/gleichzeitig
"Rhythmische Speisekarte",
"Musikalische Tiere" ...

- Umsetzen von Geräuschen, Metren, Rhythmen in Bewegung

- Einsetzen von Stimme, Körperinstrumenten, Orffinstrumenten, selbstgebastelten Instrumenten
- Sprechverse, rhythmisch gesprochene Texte von Gedichten, Spielliedern, inhaltsgemäß in Bewegung umsetzen
"Ein Kater ging spazieren, er ging auf allen Vieren, er klettert übers Scheunendach, er buckelt, und er legt sich flach."
 - Abzählreime, Fingerspiele
 - Anbieten verschiedener Metren und Finden verschiedener Bewegungen dazu
 - 1/1 stehen-bleiben
 - 1/2 ruhen
 - 1/4 gehen
 - 1/8 laufen
 - 1/16 schnell rennen
 - Spiele wie: "Robotergehen", "Eisbär", "Pinguin"
 - Anbieten verschiedener Rhythmen, Bewegungen dazu finden lassen
 - Schwerpunkt/Takte (meist unbewußt aufgenommen), ganz bewußt in der Art der Bewegung deutlich machen lassen durch Lautstärke, Intensität, ...
 - Hüpfen, Nachstellschritte
 - Stolpern, Schwingen

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Schulung der Wahrnehmung und Rhythmisierungsfähigkeit durch Anpassung von Bewegungsarten an vorgegebene Metren/Rhythmen
- Wahrnehmung des Partners
- Sammeln sozialer Erfahrungen beim Aufnehmen und Umsetzen eines Metrums/Rhythmus von einem Partner/Gruppe

Musik in Bewegungsimprovisationen umsetzen

- Bewegungsanregung durch musikalische Mittel

- Anbieten, Aufnehmen von Geräuschen, Metren, Rhythmen und dazu Bewegungen finden/ausführen lassen
- Anpassung bzw. Veränderung der Bewegungsarten provozieren durch plötzliche Änderung von Tempo, Lautstärke, Metrum, Rhythmus
 - Zusammensetzen verschiedener Bewegungsarten zu rhythmischen Bewegungsfolgen entsprechend der Musik
 - Merken der Bewegungsfolge

Beobachten von Partner / Gruppe; lernen, sich zurückzunehmen, sich zu entscheiden, sich einzuordnen oder auch dagegenzusetzen und selbst eine Idee vorzumachen, die Führung zu übernehmen

Spielen nach dem Prinzip Führen-Folgen als Ketten-, Netz- oder Partnerspiele

Metrum und Rhythmus als Anregung zu verschiedenen Bewegungsarten

- Schleichen, Gehen, Hüpfen, Springen, Drehen, ...
- Darstellung von Dynamik und Melodiebögen in der Bewegung (auf, nieder, gleichbleibend, ..., laut, leise, sehr laut, Stille, ...)
- Nutzen der Melodie als Ausdruck bzw. Möglichkeit, innere Zustände, Gefühle darzustellen
- Erkennen der Form eines Musikstückes
- Darstellung wiederkehrender Teile mit wiederkehrenden Bewegungen
- Überschauen von Anfang und Ende

Tanzformen erlernen

- Freude an Bewegungsspielen, Tanzliedern und Singtänzen entwickeln

- Schulung der Koordination und Sozialerfahrung beim Erlernen von Kinder- und Volkstänzen

- Empfinden von Freude beim Erlernen von modernen Tanzformen und Eröffnung weiterer Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

- Erlernen von Tanzformen mit oder ohne Geräten, Instrumenten, ..., allein, mit Partner oder in der Gruppe (zum Teil auch als Sitztänze)
- Kennenlernen von Tieren und deren Fortbewegungsarten, von jahreszeitlichen Erscheinungsformen, von Berufen, Tätigkeiten, (Verbindung zum Gesamtunterricht herstellen)
- Auffordern zum Tanzen mit Lawinentänzen
"Kommt, wir wollen tanzen"
- Kinderlieder, Märchenlieder nach Textinhalten entsprechend gestalten
z. B. "Dornröschen"
- Tanzlieder/Singtänze
z. B. "Zeigt her eure Füße"
- Bewegungsspiele
z. B. "Bärenjagd"
- Gestalten eines Kanons
z. B. "Froh zu sein bedarf es wenig"

- Kreis- oder Reigentänze
z. B. "Wir gehen jetzt im Kreis herum"

- Kettentänze
z. B. "Cotton ey Joe"
- Paartänze (ohne oder mit Wechsel des Partners)
z. B. "Zamer nodet"

- Polonaisen nach verschiedenen Musiken
- Anbieten, Erlernen verschiedener Fassungen im Paartanz: Einhandfassung, Zweihandfassung Kreuzfassung, offene oder geschlossene Fassung ...
- Erarbeitung verschiedener Aufstellungen im Kreis, Stirnkreis, Innenkreis, geflochtener Kreis, Kreis in Oberarmfassung
- Aufstellung in Linie, Reihe, Kette,

- Steppaerobic
- Jazzdance
- Popymnastik
- Rock'n Roll ..., Ergänzung entsprechend örtlicher Gegebenheiten/Trends

Mit Geräten umgehen und an Geräten üben

Der Umgang der Schüler mit unterschiedlichsten Geräten eröffnet eine Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten, die - unterstützt durch den hohen Aufforderungscharakter dieser Sport-, Spiel-, Alltags- und Freizeitgeräte - eine zielgerichtete Förderung in fast allen Entwicklungsbereichen mit hoher Eigenmotivation ermöglichen.

In diesem Lernbereich ist unter anderem eine Auswahl von Geräten aufgeführt, welche die Entwicklung des Schülers von elementarsten Angeboten bis hin zur gezielten Fertigkeitserlernung unterstützen. Die phantasievolle Nutzung verschiedenster Geräte und Materialien in Sport- und Bewegungserziehung sollte sowohl eine elementare Wahrnehmungs- als auch komplexe Fertigkeitsschulung gewährleisten.

Den Schülern sollte die Möglichkeit gegeben werden, spontane Bewegungsformen beim freien Umgang mit den Geräten zu finden, welche vom Sportlehrer aufgegriffen werden. Hierbei handelt es sich meist um eine individuell ausgerichtete Förderung.

Beim Experimentieren, beim Erstellen von Bewegungslandschaften wird Wert auf die kreative Entfaltung des Schülers gelegt. Beim Umgang mit den Geräten soll der Schüler erkennen, welchen Zweck die verschiedensten Geräte erfüllen und wozu sie genutzt werden können.

Ein wesentliches Ziel der Arbeit mit Geräten ist die Entwicklung der Materialerfahrung. Der Einsatz von Kleingeräten ermöglicht die spezielle Schulung der Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination, sowie Klein- und Großgeräte die gezielte Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. Beim gemeinsamen Umgang mit den Geräten können außerdem Kommunikation und Sozialverhalten beeinflusst werden.

Die nachfolgend aufgeführten Lernziele/Inhalte beschreiben die wesentlichsten Entwicklungsbereiche, die mit dem Einsatz von Spiel-, Sport-, Alltags- und Freizeitgeräten in Sport-, Spiel- und Bewegungserziehung geschult werden können. Sowohl bei der schüler- als auch bei der lehrerorientierten Arbeitsweise ist die Sicherheit der Schüler zu gewährleisten, um etwaigen Unfällen vorzubeugen.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Mit Geräten umgehen/üben können

- Wahrnehmen von Sport- und Spielgeräten, besonders taktil
 - Kennenlernen der Eigenschaften der Sport- und Spielgeräte
 - Ausprobieren und Finden von Bewegungsformen
 - Nachahmen von Bewegungsangeboten und –vorgaben
 - Vervollkommen der aeroben Ausdauerfähigkeit sowie von Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten
 - Abbauen der Angst vor den Geräten
 - Erlernen von Gerätebezeichnungen, (Wieder-)Erkennen der Geräte
 - Geräte funktionsgerecht aufbauen und aufräumen
 - sich von Geräten zur Bewegung anregen lassen
- Igelbälle, Massagerollen u.ä. erkennen, spüren, ertasten, greifen, ...
 - Tücher, Formkörper u.ä. greifen, schieben, heben, werfen, fangen, ...
 - Würfel u.ä. drehen, werfen, ...
 - Schwungtücher greifen, bewegen, ...
 - Kegel, Slalomstangen u.ä. stellen, umlaufen, umfahren, überspringen, ...
 - Keulen stellen, schwingen, umlaufen werfen, fangen, ...
 - Bean Bags greifen, werfen u.a. und auf verschiedenen Körperteilen tragen
 - Reifen drehen, rollen, hula hupp, ...
 - Wurf- und Tauchringe u.ä. zielgenau werfen, fangen, ...
 - Gymnastikstäbe u.ä. tragen, rollen, werfen, schwingen, kreisen, ...
 - Bälle rollen, prellen, zielgenau werfen, fangen, dribbeln, ...
 - Medizinbälle rollen, umlaufen, werfen, fangen, stoßen, kreisen,...
 - Luftballons transportieren, halten, zertreten, aufblasen, ...
 - Frisbeescheiben u.ä. werfen, fangen, drehen, ...
 - Physiobälle, Physiorollen u.ä. rollen, werfen, fangen, transportieren, ..., darauf liegen, federn, ...
 - auf dem Rollbrett liegen, sitzen, fahren, ...
 - mit Sprungseilen und am Tau springen, ziehen, balancieren, ...

- Tücher, Bälle u.ä. jonglieren
- mit Alltagsmaterialien (Zeitung, Stoff, Kartons, Dosen, Bierdeckel, u.ä.) umgehen, spielen, themenorientiert bauen
- Stelzen, Hüpf sack, Hüpfbälle, Sportkreisel u.ä. funktionsgerecht nutzen oder artfremd einsetzen
- Gewichte, Hanteln, Gummibänder u.ä. funktionsgerecht verwenden
- Fortbewegung mit Fahrrad, Dreirad, Kettcar, Rollstuhl, Pedalo, Schlitten, Mattenwagen u.ä.
- Rollschuhe, Inline-Skater, Gleitschuhe, Schlittschuhe, Skier fahren

An Geräten üben können

- Wahrnehmen besonders von kinästhetischen Reizen sowie Veränderungen der Lage im Raum
 - Kennenlernen und Spüren von Bewegungsmerkmalen der Eigenbewegung am Gerät
 - Ausprobieren und Finden von eigenen Bewegungsmöglichkeiten und -formen
 - Nachvollziehen von Bewegungsabläufen und -vorgaben
 - Vervollkommnung von Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten
 - Abbau der Angst vor großen Geräten und Hindernissen
- im Ballbad liegen, wahrnehmen, sich bewegen, ...
 - in der Hängematte liegen, sitzen, schaukeln, ...
 - auf/über die Langbank setzen, steigen, gehen, balancieren, ziehen, hüpfen, ...
 - über den Hocker steigen, durchkriechen, umlaufen, umfahren, ...
 - auf dem Airtramp liegen, bewegt werden, federn, gehen, hüpfen, laufen, ...
 - auf der Weichbodenmatte liegen, kriechen, gehen, rollen, springen, ...
 - auf der Turnmatte liegen, rollen, drehen, gehen, hüpfen, Übungsverbindungen herstellen
 - auf dem Trampolin liegen, bewegt werden, gehen, rollen, hüpfen, ...

Lernziele/Inhalte

Hinweise

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Erlernen der Gerätebezeichnungen, (Wieder-)Erkennen der Geräte- Geräte funktionsgerecht aufbauen und aufräumen- Sicherungsmaßnahmen am Gerät kennenlernen und durchführen- dem Aufforderungscharakter der Geräte nachkommen | <ul style="list-style-type: none">- den Pendelball boxen, mit den Händen schlagen, mit dem Fuß treten- in die Sprunggrube springen, herausklettern, ...- auf die Schaukel setzen, festhalten, schaukeln (aktiv, passiv), ...- an der Sprossenwand klettern, hängen, ziehen, ...- an der Kletterstange halten, hängen, klettern, ziehen, schieben, ...- am Klettertau hängen, schwingen, klettern, hangeln, ...- Kastenteile durchkriechen, durchgehen, umlaufen, übersteigen, -springen, ...- auf den Kasten aufsteigen, aufspringen, darüber klettern, springen, abspringen, absteigen, ein-, aussteigen, ...- über den Bock klettern, springen, durchkriechen, aufsteigen, abspringen, umlaufen, umfahren, anheben, ...- auf dem Schwebebalken stehen, hocken, sitzen, gehen, balancieren, ...- am Barren hängen, stützen, stützel, schwingen, ...- am Reck hängen, schwingen, stützen, an- und abspringen, ...- an den Ringen hängen, schwingen, schaukeln, ziehen, stützen, ... |
|--|---|

Spiele

Für alle Schüler sind die Bewegungsspiele ein wichtiges Lern-, Erfahrungs- und Bewährungsfeld. In besonderem Maße dienen die Spiele der Herausbildung von sozialen Verhaltensweisen. Sie eröffnen Möglichkeiten zur Überwindung von körperlichen und/oder sprachlichen Hemmungen, zur provozierten Eigenaktivität, zur Herausbildung einfacher Bewegungsmuster, zum Informationsaustausch, zur Freude an der eigenen Bewegung und zur Bewältigung von Emotionen (Aggressionen, Mißerfolgserlebnisse).

Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten wie der konditionellen Faktoren (Schnelligkeit und Grundlagenausdauer) sowie spezieller koordinativer Fähigkeiten (kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit) kann durch den hohen Aufforderungscharakter der Spiele günstig gefördert werden. Dabei sind inhaltliche Akzente hinsichtlich sensorischer, psychischer und sozialer Schwerpunkte zu setzen.

In diesen Bereichen sind vielfältige Spielformen anzubieten, die durch variable Spielbedingungen jeden Schüler am Spielgeschehen teilnehmen lassen. Neben einfachen Spielregeln und offenen Unterrichtsformen können die unterschiedlichsten Materialien, Geräte und Gegenstände zum Einsatz kommen. Die vorgegebenen Beispiele können in jeder Weise ergänzt, variiert und weiterentwickelt werden.

Den Schülern ist die Möglichkeit zu geben, selbständig Spiele auszuwählen, zu organisieren und durchzuführen. In die Spielvielfalt sind die verschiedensten Bewegungsräume einzubeziehen (Sport- und Spielplätze, Wiesen, Parks, Wälder u.a.).

Bei den ausgewiesenen Sportspielen sollten auch einfache taktische Handlungen, entsprechend des erreichten Spielniveaus, geschult werden (freie Mitspieler, zweckmäßige Wege u.a.).

Die schulische Förderung im Bereich der Spiele legt Grundlagen und fördert die Freude an anderen einfachen Kinder- und Freizeitspielen.

Auf Grund des psycho- sozialen Wertes der Spiele sind stets Möglichkeiten zu schaffen, daß Rollstuhlfahrer und Schwerstmehrfachbehinderte in das Spielgeschehen einzubeziehen sind.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Spiele zur Körpererfahrung zur Vermittlung des Körperschemas, der Entwicklung des Körperbewußtseins und der Körperkenntnisse

- im taktil-kinästhetischen Bereich
 - Zieh- und Schiebekämpfe
 - Komm mit - Lauf weg! Steh - Geh!
 - Hüpfender Kreis, Ringender Kreis
 - Haschespiele (Doktorhasche, Kettenhasche)
 - Körpernachahmungsspiele

- im vestibulären Bereich
 - Stoß von der Linie/Bank!
 - Hahnenkampf
 - Balancieren über Bänke, Baumstämme, Stege, Trampolins, Weichmatten u.a.
 - Pedalo mit Partnerhilfe fahren
 - Rollbrettfahrten mit/ohne Zusatzaufgaben um die Wette
 - auf dem Rollbrett ziehen/schieben lassen, mit offenen/geschlossenen Augen

- im visuellen Bereich
 - Meister, gib uns Arbeit!
 - Schwarzer Mann
 - Hundehütte
 - Schwarz-Weiß
 - Einfache Hasche/Einer fängt einen

- im auditiven Bereich
 - Feuer-Wasser-Sturm
 - Himmel-Erde
 - Blinde Kuh
 - Wechselt das Bäumelein!
 - Start- und Sprintspiele

- Integration und Motivation
Schwerstmehrfachbehinderter
und der Rollstuhlfahrer
 - Gehörspiele

Spiele zur Materialerfahrung

- Entwicklung der Wahrnehmung hinsichtlich der Oberflächenbeschaffenheit, der Farben und Formen, des Gewichts und des Geruchs und des Geschmacks

- Grundlegende bzw. aufbauende Bewegungsreize auslösen

- Reaktionen (motorische und psychische) bei Schwerstmehrfachbehinderten und Rollstuhlfahrern erzeugen

Sport- und Freizeitspiele

- Förderung elementarer motorischer Reaktionen und Grundlagen der Bewegung

- Sich ein- und unterordnen

- Spiele mit vorwiegend taktil-kinästhetischen Akzenten wie Zielballspiele
Ball über/unter die Schnur mit verschiedenen Bällen/Luftballons
- Schwungtuchspiele

- Tragen/Rollen/Werfen von unterschiedlichen Bällen/Gegenständen; Partnerübungen
- Ordnen von Bällen/Gegenständen nach Gewicht und Oberflächenbeschaffenheit

- Spiele mit vorwiegend visuellen Akzenten wie Hase und Jäger mit vielen Varianten
Brennball mit verschiedenen Bällen und Softscheiben
Schwänzchen fangen
Bälle einsammeln
Einsammeln von Gegenständen nach Farben und Formen
- Spiele mit überwiegend auditiven Charakter wie
Mäuschen piep einmal!
Keulendieb
Topfschlagen
Knisterball mit geschlossenen Augen im Krebs-/Entengang spielen
Geräuschquellen (Art und Ort) mit geschlossenen Augen bestimmen
ähnliche Spiele erfinden lassen

- Basketball: Bälle mit einer/beiden Händen prellen, direktes/indirektes Zuspiel mit verschiedenen Wurfarten, Spiel mit einfachen Spielregeln

- Fußball: einfacher Fußstoß, direkte/indirekte Zuspiele mit unterschiedlichen Bällen, Spiel auf ein Tor/Kastenteil

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Soziale Kontakte entwickeln
 - Volleyball/Faustball: Jonglieren mit verschiedenen Bällen, obere/untere Zuspiele/Aufschläge, Spiel mit einem/mehreren Bodenkontakten, mit/ohne Seil/Netz/Bank
- Freude/Eifer am gemeinsamen Spiel
 - Handball: Bälle im Stand/Gehen/Laufen prellen ein/beidhändig, Slalomdribbling, Torwürfe aus unterschiedlichen Entfernungen, Spiel 1:1, 2:2 usw.
- Spiele leiten können
 - Federball/Badminton: Treffen und Jonglieren unterschiedlicher Bälle, untere/obere Zuspiele (hoch/weit), Spiel mit/ohne Netz/Schnur
- Integration von Rollstuhlfahrern und Schwerstmehrfachbehinderten
 - Tischtennis: Treffen und Jonglieren des Balles, Ball auf der Platte halten, mit/ohne Netz, einfache Spielregeln
 - Tennis: Treffen und Jonglieren von verschiedenen Bällen (Softbällen, Tischtennisbällen), Spiel mit mehreren Bodenberührungen über Netz/Schnur/Bank
 - Hockey: Treffen von verschiedenen Bällen mit dem Schläger/Gymnastikstab, Spiel auf bestimmte Ziele, paarweise Zuspiele, Zuspiele im Dreieck, Viereck usw.
- Anleitung zum selbständigen Sporttreiben in der Familie und in Freizeitgruppen
 - Freizeitspiele: Versteckspiele, Sprungspiele (Sackhüpfen), Tauziehen, Lustige Staffeln, Luftballontreiben, Stelzengänge, Hüpfballstaffeln, Fußballtennis, Korbball, Kegeln, Stockschießen, Boccia, Skateboardfahren, Frisbee, Kreiseln, Reifen treiben, Hula-hopp, u.a.

Sich im Wasser bewegen und schwimmen

Durch den Umgang mit dem Medium Wasser wird eine Vielzahl von Informationen in den Bereichen der Kognition, Hygiene, Lebenspraxis, Sprache und sozialem Verhalten möglich.

Wahrnehmungen und Empfindungen werden gebahnt, Angst überwunden, sportliches Handeln motiviert und neue Bedürfnisse im Freizeitverhalten geschaffen. Baden, Spielen und Schwimmen dienen einer optimalen Förderung der Gesamtpersönlichkeit. Dabei werden jedem Schüler Angebote gemacht, die ihn an seine Leistungsgrenze führen sollen. Wassergewöhnung und -bewältigung sind so vielgestaltig zu betreiben, daß eine Schwimmtechnik oder das "Sich-Über-Wasser-Halten" im Tiefwasser angegangen werden kann und damit höhere Ansprüche an die Koordination und Kondition gestellt werden können. Dabei erhält die Technik Dominanz, die für den Schüler zweckmäßig und erfolgversprechend ist. Die nachfolgenden Übungsbeispiele sollen dabei den Einstieg erleichtern. Sie sind unter "Flachwasserbedingungen" besser nachvollziehbar, was nicht davon abhalten soll, auch im Tiefwasser zu üben.

Schwimmen muß in allen Klassen ganzjährig betrieben werden. Der Einsatz des Lehrers und der sonderpädagogischen Kraft orientiert sich an den jeweiligen gültigen Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Vor Aufnahme des Unterrichts sind das schriftliche Einverständnis der Erziehungsberechtigten und in besonderen Fällen ein ärztliches Gutachten einzuholen.

Die aktenkundige Belehrung über Sicherheitsbestimmungen erfolgt halbjährlich. Bei Inkontinenz sollten vertretbare Maßnahmen in Zusammenarbeit mit den Eltern getroffen werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Übungen mit Rollstuhlfahrern und Schwerstmehrfachbehinderten möglich.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Wassergewöhnung

- Verhaltensweisen erlernen
- Angstabbau
- Wahrnehmung von Wasserdruck, Wasserwiderstand, Wassertemperatur

- Sich und andere waschen/begießen/bespritzen
- mit Hand, Schwamm, Bürste u.a. waschen
- Seife benutzen
- Einsatz von Materialien, wie Eimer, Kanne, Schlauch
- Duschen
- Temperatur regulieren

- Kommunikationsschulung und Sozialerfahrung im/am Wasser
- Blickkontakte herstellen

- Einstieg ins Wasser
- ins Wasser gebracht werden
- Treppe/Leiter bewältigen

Wasserbewältigung

- Wahrnehmung und Nutzung des Auftriebes und Widerstandes
- Beweglichkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Koordination zielgerichteter Handlungen
- Grundlegende und spezielle Wahrnehmungen in allen Bereichen
- Sozialerfahrungen

Bewegungen am Beckenrand

- am Ort hocken, bücken, gehen u.a. mit/ohne Festhalte
- Spritzen, Schieben, Wühlen, Pendeln u.a. mit/ohne Festhalte
- mit Ortsveränderungen vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, laufen, hüpfen u.a. ohne/mit Gerät
- Blickkontakte herstellen, Informationen, Signale wahrnehmen und beantworten

Bewegungen mit/ohne Hilfe

- Gehen, Hüpfen, Laufen u.a. in der Gruppe/mit Partner
- selbständiges Bewegen und Bewegungen im Wasser

Spiele zur Wassergewöhnung

- Eisenbahn
- Wettergott
- Zeigt her unsere Füße (Singspiel)
- Wellenbad (Gruppenrhythmus)
- an Land bekannte Spiele im Wasser mit Rahmenhandlungen wiederholen

Ein- und Ausatmen

- über der Wasseroberfläche Geräusche machen
- mit dem Trinkhalm Luftblasen machen
- in das Wasser pusten
- schwimmende Gegenstände anpusten
- Segelbootregatta: Papierschiffchen/ Tischtennisbälle mit/ohne Trinkhalm pusten
- Balltreiben: Spieler stehen im Kreis um einen Gymnastikreifen, in dessen Mitte ein Tischtennisball; durch Pusten wird dieser an den Reifenrand gebracht

Tauchen

- im Stand in den Hockstand gehen, den Körper senkrecht eintauchen (abschnittsweise bis Kopf unter Wasser ist) ohne/mit geöffneten Augen

- Gesicht in das Wasser legen ohne/mit Ausatmen
- Gesicht auf das Wasser legen mit geöffneten Augen und ausatmen
- im Stand Gegenstände vom Beckenrand holen mit/ohne Festhalten und/oder Partner
- Wasserhasch: Fänger darf nicht abschlagen, wenn Läufer das Gesicht ins Wasser taucht
- Viereckhasch: Schwimmsprossen zum Viereck zusammengesteckt; wer durchtaucht und im Viereck steht, darf nicht abgeschlagen werden

Auftrieb

- Liegestütz vor- oder rücklings; Liegestützgehen
- Auftreiben in Bauch- oder Rückenlage mit/ohne Festhalten (Beckenrand, Partner, Kreis)
- Hockschwebe mit/ohne Schwimmsprosse
- auf dem Schwimmbrett sitzen
- Kettenkarusell: Spieler stehen im Kreis, abzählen zu zweit; Gruppe 1 steht und hält Gruppe 2 in Bauch- oder Rückenlage und geht im Kreis (Handfassung lösen, Spieler bleiben liegen)
- Spinne: ein Spieler liegt in Rückenlage, die anderen (Fliegen) bewegen sich um diese herum; Spinne steht auf und geht auf Fliegenfang; Fliege am Beckenrand darf nicht abgeschlagen werden
- Qualle: ein Spieler liegt in Bauchlage mit hängenden Armen und Beinen; wird Qualle von einem Fisch berührt, steht sie auf und versucht diesen oder einen anderen abzuschlagen

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Gleiten

- Hangeln am Beckenrand
- aus dem Stand vor- und rückwärts fallenlassen in die Arme eines Helfers
- Baumstammtransport: ein Schüler bewegt einen anderen Schüler in Bauch-, Rücken- oder Seitlage kopf- oder fußwärts
- Baumstammflößen
- Hechtschießen
- Abstoß von der Beckenwand (freies Gleiten)
- Seilbahn: ein Spieler läuft mit Seil zur anderen Beckenseite und läßt sich von den anderen am Seil zurückziehen

Schwimmfähigkeit

- Koordination der Extremitäten
- konditionelle Entwicklung im Kraft- und Ausdauerbereich
- Erlernen einer Schwimmart
- Wahrnehmungen im taktilen Bereich
- Gleichgewichtsschulung
- Sicherheitsbestimmungen kennen und respektieren

Brust- oder Rücken- oder Kraulschwimmen

- Beinbewegungen
- Armbewegungen mit Atmung
- Kopplung der Teilbewegungen
- Streckenschwimmen
- Flossenschwimmen
- Transportschwimmen (Brücke, Flieger, Achsel- oder Kopfgriff)
- Sprünge: Fußsprünge
 - Paketsprung
 - Schrittsprung
 - Abfaller
 - Kopfsprung
 - Juxsprünge

Tummeln und Spielen im/mit Schnee/Eis, mit Gleithilfen

Neben dem Aufenthalt in winterlicher Landschaft werden im Umgang mit Schnee und Eis unter wechselnden Geländebedingungen ein Bewegungsgefühl vermittelt und Bewegungserfahrungen gesammelt. Schnee und Eis sollen Spielmaterial und Gleithilfen sein, Beweglichkeit und Koordination werden geschult, die Sozialerfahrungen erweitert und die Kognition gebahnt. Priorität gehört dem Komplex Erleben, Spielen, Üben, dem Skilaufen und -fahren sowie Eislaufen kann unter gegebenen motorischen Erfahrungen weiterer Raum eingeräumt werden.

Gemeinsames Erleben der Natur, das Wahrnehmen gesundheitsfördernder Reize winterlichen Wetters sollen ein aktives körperliches Freizeitverhalten anregen.

Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten sind durch praktisches Erleben und gezielte Kenntnisvermittlung, besonders zu winterlichen Gefahren und zur Ersten Hilfe, vorzubereiten und zu festigen.

Das Unterrichten oder Leiten von Schulschikursen setzt eine entsprechende Qualifikation des Sportlehrers/Sportlehrerin voraus.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- veränderte Umweltbedingungen akzeptieren und sich diesen anpassen
- Wahrnehmung der Luft-, Schnee- und Eistemperaturen
- Kognition
- Sozialerfahrung
- Gefahren erkennen und vermeiden
- Entwicklung von Fertigkeiten

- Tummeln und Spielen
 - Gehen, Laufen, Kriechen, Wälzen, Liegen, Fallen und Aufstehen
- Formen und Gestalten, Bauen
 - Wege, Figuren, Zahlen, Buchstaben treten
 - Schneemann und -frau bauen
 - Gleitbahnen und Iglu bauen
 - Schneebett: ein Spieler in Rückenlage wird mit Schnee bedeckt
 - Schneesturm: lockeren Schnee hochwerfen
 - Schneeballschlacht

- Gleithilfen benutzen
 - sich schieben/ziehen lassen (gleiten)
 - auf dem Schlitten auf- und absitzen (vor- und rücklings; Bauch- und Rückenlage)
 - Ziehen, Schieben, Fahren, Bremsen mit dem Schlitten
 - Richtungsänderungen (mit Anzeige, Schikanen)
 - Rodeln (Ein- und Mehrsitzer, Bob)

- Schlittenkette: mehrere Schlitten nebeneinander; Fahrer fassen sich an den Händen und fahren gemeinsam
- Pferdeschlitten: zwei Spieler ziehen mit einem Seil einen Schlitten mit Fahrer; dieser bestimmt Richtung und Geschwindigkeit oder Wettfahren, wobei an der Wendemarke Fahrerwechsel ist
- Schleudern: Fahrer erfaßt ein Seil und läßt sich schnell ziehen; danach läßt er das Seil los; Wie weit fährt er dann?
- Wanderschlitten: alle Fahrer sitzen hintereinander auf Schlitten, der letzte bleibt frei. Dieser wird nach vorn durchgegeben. Alle Fahrer rücken nach vorn auf. Dadurch wird letzter Schlitten zum Durchgeben frei.
- Schlittenburg: mehrere Schlitten werden so zusammengestellt, daß ein Areal entsteht. Fänger darf nicht abschlagen, wenn Läufer die Burg erreicht hat; Burgbesitzer kann Läufer aufnehmen oder wegschicken

- Burgenkampf: zwei Schlittenburgen werden von ihren Bewohnern durch Schneeballwerfen verteidigt (Treffer werden gezählt)

Aufenthalt auf dem Eis ohne Gleithilfen

- Gehen, Liegen oder Sitzen und Aufstehen
- Gleiten (Ziehen, Schieben)
- Anlaufen - Gleiten

Aufenthalt auf dem Eis mit Gleithilfen

- Gleiten (Ziehen, Schieben) auf Gleit- oder Schlittschuhen
- selbständige Fortbewegungen

Skilaufen

Skifahren

Bewegungskünste erlernen und ausführen

Bewegungskünste motivieren die Schüler zur Lösung von motorisch "kniffligen" Aufgaben. Sie fordern das Neugierverhalten der Schüler heraus, regen zum Ausprobieren und zum Experimentieren an. Viele dieser Übungen fördern die Bewegungskoordination, das motorische Geschick und insbesondere das Gleichgewichtsvermögen. Damit bieten sie hervorragende Möglichkeiten, um bei Schülern das Selbstbewusstsein bzw. -vertrauen deutlich zu stärken. Mittels Clownerien können Situationen expressiver Gefühlsverarbeitung geschaffen werden, die einen hohen psychogenen Wert besitzen.

Der Stoffbereich sollte mit einem Zirkusprojekt untersetzt werden. Neben artistischen Übungen können Tierdressurdarstellungen, Clownerien u.a.m. gezeigt werden. Wesentliche pädagogische Intentionen sind v.a. soziale Aspekte (Akrobatik gelingt nur miteinander), Mannigfaltigkeit bei der Ideenrealisierung und individuelle Selbstdarstellungen, die den Schülern die Möglichkeiten bieten, all ihre persönlichen Erfahrungen, Gefühle und Eindrücke sowie Erlebtes und auch als motorisch Gelerntes einzubringen.

Die pädagogische Anleitung sollte sich weitgehend auf das Anregen und Koordinieren beschränken.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

- Balancieren
- Hilfe leisten und Ratschläge geben können

- über verschiedene Unterstützungsflächen wie Bänke, Balken, Balancierhölzer, Bretter, Bierdeckel, Seile, halbrunde und runde Matten, Tonnen etc. (Hilfe anbieten und leisten!)
- über verschiedene Höhen wie Bänke auf Turnhocker, Schwebebalken, Balancierkippe etc. gehen (Erhöhungen richten sich nach den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler!)
- über komplexe Balancierparcours: Variationen bei der Höhe und Breite sowie bei dem Material, in Verbindung mit Kletteraufgaben, im Rahmen von Hindernisparcours, Einbeziehen von schrägen und wackeligen Anlagen
- Balancierübungen mit Transportaufgaben wie Tragen von Bällen, Keulen, Gymnastikstäben, Kisten etc.
- Balancierübungen mit Jonglieraufgaben,

Lernziele/Inhalte

Hinweise

-
- | | |
|--|--|
| - Hand- bzw. Fingerbalancierübungen ausführen können | Balancieren eines Gymnastikstabes <ul style="list-style-type: none">- auf der rechten und linken flachen Hand,- auf dem Handrücken (jeweils rechts und links),- auf dem rechten/linken Zeigefinger,- auf der rechten flachen Hand den Stab hochwerfen und mit der linken Hand übernehmen |
| - Jonglieren mit den Händen | - von Chiffontüchern, Softbällen, Gymnastikbällen (halten, werfen-fangen) |
| - Jonglieren mit einem Fuß | - von Soft-, Volley-, Fußbällen, Luftballons |
| - Rotieren von Gegenständen | - von Gymnastikreifen um die Finger, das Handgelenk, die Hüfte bzw. einen Fuß <ul style="list-style-type: none">- Verbinden von Rotationsübungen mit Balancieraufgaben |
| - Darbieten einer Bodenakrobatik | - Zeigen verschiedener Rollen, wie Seitrollen, Sprungrolle, Partnerrollen sowie Rolle vorwärts bzw. rückwärts <ul style="list-style-type: none">- Verknüpfen von Rollen mit Handstand, Kopfstand bzw. Standwaage und Sprüngen (Sprunggrätsche im Stand, mit halber Drehung usw.) zu einer Übung- Bauen von Zweierpyramiden bzw. einfache Gruppenpyramiden (Sicherheitsstellung gewährleisten) |
| - Clownerien | - Pantomimische Darstellungen von Alltagsgeschichten, typischen Berufen u.a. |
| - Entwicklung eines Projektes: "Zirkus-Kunterbunt-Selbstgemacht" | - Rollen finden und ausprobieren (Artist, Clown, Tierdressur, Zirkusdirektor, Musiker etc.) <ul style="list-style-type: none">- Programm entwickeln und arrangieren- Kulissen und Kostüme bauen, basteln- Proben organisieren- Zirkusauftritt/-veranstaltung organisieren Anmerkung: Rollstuhlfahrer und Mehrfachschwerstbehinderte sollen in das Programm integriert werden. |

Entspannungsformen erfahren - Wohlbsein erleben

Übungsformen der Entspannung dienen der Harmonisierung und Konzentrierung des Körpers. Neben der körperlichen und geistigen Entspannung werden die Kraft und Dehnfähigkeit der Muskeln und Sehnen einschließlich der Wirbelsäule systematisch und variantenreich trainiert. Gleichzeitig werden den Schülern Körpererfahrungen vermittelt, die positive Wirkungen auf das Körperempfinden ausüben. Erfahrungen mit "körperlicher Stille" helfen, insbesondere Nervosität, Gereiztheit, verbaler und motorischer Ruhelosigkeit entgegenzuwirken.

Zur speziellen Dehnung und Entspannung können Formen wie Yoga, Eutonie, Stretching- Anwendung finden.

Die Entspannungsübungen bzw. -formen sollten in einer ruhigen Atmosphäre durchgeführt werden.

Lernziele/Inhalte

Hinweise

Erlernen der Tiefenatmung

Folgendes Raster sollte vermittelt werden:

- bequeme Rückenlage, Hände befinden sich neben dem Körper, Handflächen sind geöffnet
- bewußte Mund-/Nasenatmung
- ruhig/ hörbar atmen (Atemkontrolle)
- durch Nase tief/spürbar in den Bauchraum einatmen (Atemkontrolle)
- Luft langsam entweichen lassen
- mit geschlossenen Augen Bauchatmung erfühlen
- Atemvorgang reflektieren

Erfühlen der Tiefenentspannung

Mögliches Raster:

- entspannte Rückenlage einnehmen
- tiefe Bauchatmung, Luft langsam ausströmen lassen
- Atempausen einlegen
- Wiederholung - Atemrhythmus finden
- Entspantheit, Gelöstheit erleben, erspüren, genießen

Dehnung,

- Vergrößerung der Bewegungsamplitude
- Entwicklung inter- und intramuskulärer Koordination
- Eingehen auf Haltungprobleme

- langsame, tiefe und kontrollierte Atmung
- Ausatmen in den Dehnreiz
- schmerzfreie Dehnung
- permanentes, nicht federndes Dehnen
- geführte progressive Dehnung
- gezielte Dehnung beanspruchter, verkürzter Muskelgruppen

Mögliche Dehnungsarten:

Wiederholende Dehnung

- wiederholtes aktives oder passives Schwingen von zunächst kleiner bis maximaler Bewegungsamplitude
 - 15 bis 20 Wiederholungen
 - nach aktiver Erwärmung geeignet zur Vorbereitung von Muskeln und Sehnen auf sportspezifische Bewegungsabläufe
-
- Dehnwirkung im Vergleich zu anderen Methoden relativ gering (Schutzfunktion des Muskels wirkt Dehnwirkung entgegen)

Dauerdehnung

- aktives oder passives langsames Bewegen in die individuell größtmögliche Dehnposition
- 5 bis 30 s Halten dieser Position
- langsames Lösen der Dehnposition
- geeignet zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Ausgleich zwischen bzw. nach starker Beanspruchung (Krafttraining)
- gute Dehnwirkung (bei gleichzeitig möglicher Kräftigung der Gegenspieler)

Dehnung nach vorheriger Anspannung

- nach Beugung im Gelenk um mehr als die Hälfte der maximalen Bewegungsamplitude 7 bis 10 s starke statische Anspannung gegen äußeren Widerstand
-
- Lösen der Anspannung und kontrolliertes Führen in die Dehnposition
-
- effektive Möglichkeit zur Verbesserung der Beweglichkeit bei gleichzeitiger Kräftigung des zu dehnenden Muskels und der Gegenspieler

Erleben und selbständiges Durchführen von Entspannungsmassagen

- Alle Entspannungsmassagen sollten vom Kopf aus (cephocaudal) durchgeführt werden.
- bequeme Bauch- oder Rückenlage der Schüler ist abzusichern
- Einsatz von Entspannungsmusik möglich
- Massage mit Händen (Klopf-Tast-Streichmassage),
- Igelballmassage (taktil überempfindliche Schüler nicht mit dieser Massage konfrontieren)
- Massagen mit Bohnen-, Sandsäckchen, ...
- Materialmassagen mit Bierdeckeln, Hölzern, Tücher, ...

Der Körper wird bei ruhiger Musik vollständig mit den Materialien zugedeckt und nach einer gewissen Zeit wieder aufgedeckt.

- Waschstraße
Schüler liegen bzw. sitzen auf Rollbretter und durchfahren aus Schülern bestehende Waschstraße, mit Igel-, Softbällen werden die Rollbrettfahrer massiert

Entspannen beim Hören von Entspannungsgeschichten bzw. -musik

- Schüler liegen in entspannter Haltung auf Matten bzw. verkriechen sich in selbstgebauten Höhlen