

Schulinterner Rahmenplan

Für das Fach **Sport**

Jahrgangsstufe 3

| Bildungsstandards/Rahmenplan | Inhalte | Wochen- stunden | Die Schülerinnen und Schüler können bis zu den Winterferien | Die Schülerinnen und Schüler können bis zum Schuljahresende |
|---|--|--------------------|--|---|
| Spiele | | | | |
| <p>Spielen – Spiele Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - gehen kontrolliert mit Spielgeräten in Übungssituationen um, - verstehen die Grundidee eines Spiels und spielen regelgerecht, - lösen Störungen innerhalb der Spielgruppe sowie Regelkonflikte – gegebenenfalls mit Hilfe, so dass das Spiel in Gang bleibt, benennen Merkmale für faires Spielverhalten und beachten diese in der Regel, - reflektieren ihr Handeln und setzen Erkenntnisse in ein verbessertes Spielhandeln um, - übernehmen einfache Schiedsrichteraufgaben. | <p>Sportspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben und Spielformen mit verschiedenen Spielgeräten - Wahrnehmungsspiele - Kooperative Spiele - einfache Lauf- und Fangspiele - einfache Ballspiele <ul style="list-style-type: none"> - Abwurfball - Ball über die Schnur - Jägerball - Brennball - Zweifelderball - Turmball - Freies Spiel - Spielerfindungen Platzwechsel- und -suchspiele | ca.30 | <ul style="list-style-type: none"> - bei einfachen Aufgaben geschickt und sicher mit den Spielgeräten umgehen - durch Beobachtung anderer Bewegungsbilder Lösungsmöglichkeiten erkennen und in eigenes Bewegungshandeln umsetzen - eigene Lernerfahrungen in Form von Lerntipps formulieren - umsichtig üben - selbst Übungsformen erfinden und demonstrieren - Spielideen erfassen: den „Sinn“ des Spiels benennen - Spielrollen verstehen und Sinn entsprechend handeln - sich auf Mit- und Gegenspielerinnen/ Gegenspieler einstellen, im Spielraum orientieren und kontrolliert bewegen - eigene Spielwünsche gestalten | <ul style="list-style-type: none"> - das Zusammenwirken innerhalb einer Mannschaft verstehen und entsprechend zielgerichtet handeln - einen günstigen Moment für den erfolgreichen Abschluss einer spieltypischen Zielhandlung erkennen und diesen nutzen |

Leichtathletik

| | | | | |
|---|--|---------------|--|---|
| <p>Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none">- führen die leichtathletischen Grundformen in unterschiedlichen Handlungssituationen aus und beachten erste grundlegende Bewegungsmerkmale,- gehen beim Üben und in Wettkämpfen verantwortungsbewusst mit sich, mit anderen, mit Materialien, Übungsstätten und der Umwelt um,- dokumentieren die individuellen Leistungsergebnisse. | <p>Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none">- 50m Hochstart / Einführung Tiefstart- 600m- Ausdauer- Laufspiele und -formen mit vielseitigen Konzentrations- und Reaktionsansprüchen- Staffelläufe- Steigerungsläufe- Übungsformen zur Schulung von Zeit und Tempogefühl- Laufen mit zusätzlichen Aufgaben zur sinnlichen Wahrnehmung- Laufaufgaben auf natürlichen und gestalteten Hindernisstrecken <p>Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none">- Weitsprung (Zonenweit)- Hochsprung (Schersprung) <p>Wurf</p> <ul style="list-style-type: none">- 80g, aus dem Stand | <p>ca. 30</p> | <ul style="list-style-type: none">- ihre speziellen sportmotorische Fähigkeiten in der Leichtathletik entwickeln- konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung und Wurfkraft anbahnen und entwickeln- grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen lernen- Sicherheitsbestimmungen erkennen und beachten- Sieg und Niederlage in Wettkampfsituationen akzeptieren,- eigene und fremde Leistungen achten und anerkennen,- beim Herrichten von Übungs- und Wettkampfstationen helfen. | <p>Lauf</p> <ul style="list-style-type: none">- konzentriert starten, schnell beschleunigen und Sprintlaufen- eine bestimmte Zeitspanne oder Strecke in selbst gewähltem gleichmäßigen Tempo ausdauernd laufen- im individuellen „Wohlfühltempo“ laufen- körperliche Reaktionen und Empfindungen von Dauerbelastungen wahrnehmen- unterschiedliche Hindernisse auf vielfältige Art und Weise umlaufen bzw. überwinden- Hindernisse gewandt umlaufen- eigene Ideen beim Aufbau von Hindernisbahnen entwickeln <p>Wurf</p> <ul style="list-style-type: none">- die einfache Form des Schlagwurfs ausführen <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none">- vielfältige Formen des leichtathletischen Springens erproben und anwenden- eigene Sprungideen finden und gestalten- mit Anlauf einbeinig abspringen |
|---|--|---------------|--|---|

Allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit

Indikatoren sportmotorischer Leistungsfähigkeit für den Schulsport von M-V:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Kraftausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Beweglichkeit

Die Fähigkeitsbereiche beinhalten Übungen folgende Körperbereiche

- Obere Extremitäten
- Rumpf
- Untere Extremitäten
- Ganzkörper

Fähigkeitsbereich:

Ausdauer

- Rundenlauf (6 min)

Schnelligkeit

- Armtippen (20 s)
- Drehbeugen (20 s)
- Beintippen (20 s)
- Pendellauf (4 x 9 m)

Kraftausdauer

- Liegestützbeugen (40 s)
- Rumpfbeugen (40 s)
- Kniebeugen (40 s)
- Stand-Hockstütz Liegestütz (40 s)

Schnelligkeitsausdauer

- Armtippen (40 s)
- Drehbeugen (40 s)
- Beintippen (40 s)
- Pendellauf (6 x 18 m)

Schnellkraft

- Medizinballstoß (1 kg)
- Standweitsprung
- Sprungstoß (1 kg)

Beweglichkeit

- Arm-S-Halte
- Rumpfvorbeugen
- Beinvorspreizen
- Seilsteigen (30 s)

ca. 40

- allgemeine sportmotorischen Fähigkeiten entwickeln und verbessern in den Bereichen:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Kraftausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Beweglichkeit

Geräteturnen

| | | | | |
|--|--|--------------|---|---|
| <p>Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentieren Bewegungsformen und -fertigkeiten an einigen Geräten allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe, - Treffen Handlungsentscheidungen risiko- und verantwortungsbewusst, übernehmen ausgewählte Aufgaben zur Sicherheitsstellung und Hilfeleistung, - bauen gemeinsam Geräte sicher auf und ab, - verstehen Grundbegriffe der Fachsprache. | <p>Kastensprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mutsprung <p>Bock:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grätsche - Hocke <p>Hindernisbahnen</p> <p>Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Kniewaage - Standwaage - halbe Drehung <p>Schwebebalken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren - Kniewaage - Standwaage - halbe Drehung <p>Stufenbarren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung <p>Rhythmische Bewegungsschulung</p> | <p>ca.20</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ihren Körper in ungewöhnlichen Raumlagen wahrnehmen - besondere Erfahrungen mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe sammeln. - Ideen schöpferisch motorisch umzusetzen und sich neuen Herausforderungen stellen. - Risiken abwägen und ihre Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen - Hemmungen überwinden und das Ängste bewältigen <p>Grundtätigkeiten erproben und üben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung auf- und abbauen - Kraft erproben und erfahren - sich im Gleichgewicht halten | <p>in einfachen Bewegungsfolgen an den Geräten Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit entwickeln und ihre Koordination verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasten - Parallelbarren - Bock - Boden - Schwebebalken <ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Bewegungselemente turnen - einzelne Bewegungselemente kombinieren - ausgewählte Fachbegriffe kennen - Die Notwendigkeit der Sicherheitsstellung und Hilfeleistung am Gerät für sich und die Mitschüler erkennen |
|--|--|--------------|---|---|

Schwimmen

Bewegen im Wasser – Schwimmen

Schülerinnen und Schüler

- können schwimmen,
- benennen und beachten hygienische Verhaltensweisen und Baderegeln.

Wassergewöhnung

- zunehmend freie Bewegung im Wasser
- Übungen und Spiele
 - zur Ausatmung,
 - zum Wasserwiderstand,
 - zum Auftrieb
- Tauchen
- Gleiten und Körperstreckung
- Springen
- Spiele im Wasser

Erlernen eines Schwimmstils

- Bein- und Armbewegung
- Bewegungsablauf mit der Atmung koordinieren

Verbesserung der Schwimmfähigkeit

- Techniken – weitere Schwimmstile erlernen
- Tauchfähigkeit erweitern
- neue Sprünge lernen

Schwimmabzeichen ablegen

- Seepferdchen

Wassergewöhnung

- beim freien Spiel für sich und andere Verantwortung übernehmen
- an der Wasseroberfläche treiben bzw. sich zur Oberfläche auftreiben lassen
- Bewegungen im Wasser erproben sowie vorgegebene Bewegungsformen nachvollziehen
- sich etwas trauen, wie z. B. ins Wasser springen, den Kopf unter Wasser nehmen, Augen unter Wasser öffnen
- ins und unter Wasser ausatmen
- Gleiten mit Hilfe der Partnerin/des Partners und durch eigenen Antrieb

Tauchen und Schwimmen

- selbstständig und verantwortungsbewusst üben
- weit, tief und orientiert tauchen
- Schwimmtechnik(en) ausführen
- wesentliche Bewegungsmerkmale von ausgewählten Schwimmtechniken benennen und bei eigenem Handeln beachten
- einzelne Bewegungsmerkmale beobachten
- eine längere Zeit oder Strecke schwimmen

Springen

- unterschiedliche Formen von Sprüngen (vorgegebene und selbst erdachte) erproben, anwenden und präsentieren
- Lernhilfen anwenden
- wichtige Merkmale von Sprüngen erkennen, benennen und bei der Ausführung beachten

Methodencurriculum:

Dem Sportunterricht kommt einerseits die Aufgabe zu, den Schülerinnen und Schülern **Handlungskompetenz durch Bewegung, Spiel und Sport** zu ermöglichen; andererseits sollen sie ihre **Handlungskompetenz für eine Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur** entwickeln. Dieser Doppelauftrag ist bei der Zielsetzung, Gestaltung und Auswertung von Unterricht zu berücksichtigen.

Leitlinien:

- Schülerinnen und Schüler erleben den Sportunterricht mit Freude und werden zu lebenslanger Aktivität im Bereich von Bewegung, Spiel und Sport motiviert.
- Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre Persönlichkeit auf der Grundlage der Möglichkeiten, die sich aus ihrer Körperlichkeit und aus ihrem Bewegungshandeln ergeben.
- Schülerinnen und Schüler erleben ein vielfältig gestaltetes Schulleben durch die breit gefächerten Anwendungsbereiche des Sportunterrichts.

Bei allen **Maßnahmen zur Leistungsermittlung und -bewertung** ist die Würde der Schülerin bzw. des Schülers zu achten und der Blick auf die Stärkung der Schülerpersönlichkeit zu richten. Deshalb zielen die Maßnahmen auf die Bestätigung des Erreichten und das Aufzeigen weiterer Lernschritte sowie die Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung.

Gezielte Differenzierung trägt dazu bei, die individuellen Leistungsmöglichkeiten zu erweitern und Erfolgchancen für alle Schülerinnen und Schüler zu sichern. (**Leistungsbewertung an unserer Schule im Detail** – siehe schulinterne Spezifika)

Mehrperspektivische Erfahrungs- und Handlungsorientierung

Sportunterricht ist erfahrungs- und handlungsorientiert und steht vorrangig in Verbindung mit eigener Bewegungstätigkeit. Bewegung, Spiel und Sport bieten wichtige Elemente individueller und sozialer Lebensgestaltung und sind durch gesellschaftliche Ansprüche, Erwartungen und Normen geprägt. Im Sportunterricht werden diese gesellschaftlichen Orientierungen durch eine didaktisch begründete Auswahl erschlossen und als pädagogische Perspektiven bezeichnet:

- Körper- und Bewegungserfahrung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern,
- Gestalten: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten,
- Wagnis: etwas wagen und verantworten,
- Leisten: das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen,
- Kooperieren: kooperieren, wetteifern und sich verständigen,
- Gesundheit: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

Alle Perspektiven sind zu berücksichtigen.

Inhaltliche Vielfalt

Der Sportunterricht spannt den Bogen vom Konzept der grundlegenden Bewegungsentwicklung zum Konzept des Sportartenlernens. Das kann nur durch eine Vielfalt inhaltlicher Angebote erreicht werden. Bei der Auswahl dieser Angebote ist unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven exemplarisch vorzugehen. Inhaltliche Vielfalt schließt auch das Aufgreifen von Trendsportarten ein.

Bewegungsintensität

Die Unterrichtsgestaltung zielt auf eine hohe Bewegungsintensität aller Schülerinnen und Schüler. Das Lernen an Stationen, Zusatzaufgaben und die Förderung der Fähigkeit zum selbstgesteuerten Lernen sind Beispiele, die dies ermöglichen.

Problemorientierung

Im Sportunterricht erfahren Schülerinnen und Schüler, wie sich durch unterschiedliche Zielsetzungen, Einstellungen und Regeln sportliche und spielerische Aktivitäten verändern und welche Auswirkungen dies auf den Umgang mit dem eigenen Körper und den Umgang mit anderen hat. Um Wahrnehmungsprozesse zu ermöglichen, werden Erfahrungen bewusst gemacht und erörtert. Das schließt ein, Lösungswege zu finden, zu diskutieren, zu erproben und zu reflektieren. Dieser Anspruch wird durch problemorientierte Aufgabenstellungen eingelöst.

Koedukation

Das Fach *Sport* wird koedukativ unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler lernen sich in ihren biologisch und gesellschaftlich bedingten Unterschieden und Gemeinsamkeiten kennen und akzeptieren. Dabei lernen sie nicht nur miteinander, sondern auch voneinander und erweitern ihr Rollenverständnis. Die Gestaltung einzelner Situationen kann auf Grund geschlechtsspezifischer Unterschiede oder Erfahrungen zusätzlich eine differenzierte Herangehensweise erfordern.

Mitbeteiligung

Handlungs- und Entscheidungsspielräume für die Schülerinnen und Schüler sowie Offenheit und Improvisation im Sportunterricht sind Unterrichtsprinzipien, die nicht im Widerspruch zu den Ansprüchen von Planmäßigkeit und Effektivität stehen. Innerhalb gewisser Grenzen sollen Raum und Zeit für spontanes Handeln, für Mitbestimmung bei der Unterrichtsgestaltung, für Einfälle und Improvisationen im Schulsport bleiben. Es ist unerlässlich, die Schülerinnen und Schüler systematisch zum verantwortlichen Helfen und Mitwirken zu befähigen (z. B. Auf- und Abbau, Messen, Helfen und Sichern).

Spielerisches Üben

Schülerinnen und Schüler lernen besonders motiviert und nachhaltig, wenn Aufgaben und Übungsformen so oft wie möglich in spielerischer Form angeboten oder mit Spielideen verknüpft werden.

Verständigung

Konflikte im Sportunterricht sind so oft wie möglich durch Verständigung zu lösen, insbesondere durch die Gestaltung von Unterrichtsgesprächen. Die Verwirklichung dieses Anspruchs fördert gleichzeitig auch die soziale Integration, denn im Prozess der Verständigung lernen die Beteiligten auch, sich gegenseitig zu respektieren.

Wertorientierung

Die Wertorientierung zielt auf Fairness, Regelbeachtung, Entwicklung von Leistungsbereitschaft und ein individuelles Leistungsverständnis. Diese Werte können vor allem dann erfolgreich entwickelt werden, wenn sie durchgängig thematisiert werden. Die Vorbildwirkung der Lehrerinnen und Lehrer hat eine entscheidende Funktion.

Sport im Freien

Sportunterricht soll so oft wie möglich im Freien stattfinden. Dabei können sowohl vorhandene Sportanlagen als auch andere Freiflächen genutzt werden. Die besonderen Erfahrungen beim Spielen und Bewegen in offenen Räumen fördern gleichzeitig einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt.

| | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| <p>Regionalität Im Sportunterricht werden nach Möglichkeit regionale Gegebenheiten einbezogen. Dies ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, ihren unmittelbaren Bewegungsraum zu erfahren und damit ihre Bewegungschancen zu erweitern.</p> <p>Geräteturnen: Offene Aufgabenstellungen wie das Entdecken, Erproben und selbstständige Gestalten sind gleichwertige Vorgehensweisen zu geschlossenen Aufgabenstellungen, die beim Erarbeiten und Üben von gezielten Bewegungsfertigkeiten im Vordergrund stehen.</p> | | |
| Fächerverbindende und fachübergreifende Projekte: | Bis zu den Winterferien | Bis zum Schuljahresende |
| <ul style="list-style-type: none"> - Schulfahrten, Klassenfahrten und Wandertage - Planung und Durchführung erlebnispädagogischer Angebote - Eishalle | | x |
| Evaluation (Klassenarbeiten): | Bis zu den Winterferien | Bis zum Schuljahresende |
| Leistungskontrollen: | | |
| - Leichtathletik (normiert) | x | x |
| - Allgemeine sportmotorische Fähigkeiten (normiert) | x | |
| - Geräteturnen (nicht normiert) | x | |
| - Spiele (nicht normiert) | | x |
| - Schwimmen | | x |
| Anstrengungsbereitschaft in den Sportstunden (nicht normiert) | x | x |
| Bemerkungen (schulinterne Spezifika): | | |
| Regelmäßige Teilnahme an schulinternen- und externen Sportangeboten und Wettkämpfen: <ul style="list-style-type: none"> - Schulsportfest - Eispokal der Rostocker Grund- und Förderschulen - Fußballturniere - Spielefeste - Schwimmfeste / Flussbadfest - Bereichssportfeste der Rostocker Förderschulen / Leichtathletik-Landesausscheid - Hallensportfest der Rostocker Schulen - Likedeeler-Pokal (Kutterrudern) - Stundenlauf / Spendenlauf - Sportabzeichen | | |

- Powerpausen
 - Erlebnispädagogische Tage
 - Sportvormittag Eishalle
 - Projekte z.B. „Trainieren mit dem F.C. Hansa“
 - Zusammenarbeit mit dem IT und anderen externen Partnern - Unihoc, Schwimmen
- Ganztagschule: zusätzliche Sportangebote

Leistungsbewertung im Sportunterricht an unserer Schule:

- Verbindliche Grundlage für die Leistungsbewertung im Sportunterricht ist der § 62 Schulgesetz.
- Die Zeugnisnote setzt sich zusammen aus der Bewertung der Sportbereiche:
 - allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit (Grundübungen),
 - spezielle sportmotorische Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik,
 - Mannschaftssportarten,
 - Geräteturnen und
 - dem Lernverhalten (Lernbereitschaft, Leistungswillen, Mitarbeit sowie soziale Verhaltensweisen und Lernfortschritt).
 - **In Klasse 3 fließt der Schwimmunterricht ebenfalls in die Endjahreszensur ein.**
- Die Leistungsbewertung der allgemeinen sportmotorischen Leistungsfähigkeit und der speziellen sportmotorischen Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik erfolgt anhand alters- und geschlechtsspezifischer Tabellen
- Die **allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit** gliedert sich in die Teilbereiche
 - Ausdauer (1 Übung),
 - Schnelligkeit (4 Übungen),
 - Kraftausdauer (4 Übungen),
 - Schnelligkeitsausdauer (4 Übungen),
 - Schnellkraft (3 Übungen) und
 - Beweglichkeit (4 Übungen)
- Aus den Noten der einzelnen Übungen ist jeweils eine Gesamtnote für den entsprechenden Teilbereich zu bilden.
- Die Bewertung der **Sportbereiche Mannschaftssportarten, Geräteturnen und Lernverhalten** erfolgt durch die pädagogisch-fachliche Einschätzung der Lehrkräfte.
- Die Einzelnoten sowie die Gesamtbewertung **aller Teilbereiche** muss nachvollziehbar im Notenbuch für das Fach Sport dokumentiert werden.
- Die Leistungsbewertung der Schüler erfolgt nach Jahrgangsstufen, eine altersspezifisch gesonderte Bewertung sollte vermieden werden.
- Um die Schüler zu motivieren, sie individuell zu fordern und zu fördern, ihren physischen und psychischen Entwicklungsstand zu berücksichtigen sowie sie zu außerschulischem Sporttreiben anzuregen, sollte der Teilbereich „Lernverhalten“ bei der Zeugnisnotenbildung mit 50 % einfließen.