

7. Lehrplan: Sport

KULTUSMINISTERIUM RHEINLAND - PALZ

Lehrplan - Entwürfe

fuer das Freiwillige 10. Schuljahr an der Schule fuer Lernbehinderte

zum Erwerb des Hauptschulabschlusses

Stand: Juli 1978

erarbeitet von Ernst Begemann

unter Mitarbeit von Waldemar Breiten, Heinz Valerius, Gerhard Vetter

verabschiedet am 6. 7. 1978

von der Projektgruppe

"Versuche mit einem freiwilligen 10. Schuljahr an der Schule fuer Lernbehinderte zum Erwerb des Hauptschulabschlusses"

Diese Fassung hat das Kultusministerium mit geringfuegigen Aenderungen seit dem Schuljahr 1978/79 fuer einen bestimmten Erprobungszeitraum fuer das 10. Schuljahr an der Schule fuer Lernbehinderte in Kraft gesetzt.

„Mit Beginn des Schuljahres 1985/86 wurden an den Schulen fuer Lernbehinderte die neuen Lehrplaene fuer die Klassenstufen 1 -9 eingefuehrt.

Mit diesem Lehrplan wird den Schuelerinnen und Schuelern des 10. Schuljahres ein Bildungsangebot gemacht, welches sich bezueglich der Themenabfolge wie auch der Lernziele fast vollstaendig mit dem Lehrplan der 9. Klasse der Hauptschule deckt. Somit wird die Vergleichbarkeit der Abschluesse beider Schularten sichergestellt. (...)

(Vorwort von Frau Elisabeth Rickal, Staatssekretaerin im Kultusministerium Rheinland-Pfalz, im neuen „Lehrplan Freiwilliges 10. Schuljahr, Schule fuer Lernbehinderte (Sonderschule) Januar 1987, hg. vom KM Rheinland-Pfalz, Mainz.)

Inhalt

- 7. Sport
- 7.1. Zur Konzeption
- 7.2. Lernvoraussetzungen
- 7.3. Lehrplan
 - 7.3.1. Gymnastik und Tanz
 - 7.3.2. Spiele
 - 7.3.3. Turnen
 - 7.3.4. Schwimmen
 - 7.3.5. Leichtathletik
- 7.4. Literaturlauswahl

7. Sport

7.1. Zur Konzeption

Der Lehrplan fuer den Sportunterricht lehnt sich an das Konzept des lernzielorientierten Lehrplanes fuer das Fach Sport in den Klassen 7 - 9/10 (Vorentwurf; Mainz 1978 S. 4 ff) an. Der Sportunterricht soll im Sinne einer Gesundheitsfoerderung Bewegungsmangel ausgleichen, gesundheitliche Beeintraechtigungen verhindern oder kompensieren, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination verbessern und strebt angemessenes hygienisches und diaetetisches Verhalten an. Die Schueler sollen ihre individuellen Leistungen auf mehreren Gebieten verbessern und Freude am eigenen motorischen Vermoegen haben. Sie sollen angeregt werden zu ausser- und nachschulischer sportlicher Betaetigung. Sie sollen durch Sport soziale Erfahrungen machen und soziale Tugenden einueben, ihr Selbstbewusstsein staerken und sinnvolle Erfahrungen machen.

Aus diesen Zielen wird die unerlaessliche Funktion des Sportunterrichts im Freiwilligen 10. Schuljahr deutlich. An Sportarten sollten fuer einen Unterricht beruecksichtigt werden:

1. Gymnastik und Tanz
2. Spiele
3. Turnen
4. Schwimmen
5. Leichtathletik

7.2. Lernvoraussetzungen

- a) Der Unterricht hat die individuellen Leistungsmoeglichkeiten und -beeintraechtigungen zu beruecksichtigen. Es ist mit physischen und motorischen Besonderheiten zu rechnen. Deshalb koennen die im folgenden genannten Voraussetzungen nicht allgemein verbindlich sein.
- b) Die Schueler haben die Erfahrung des Lernens im motorischen Bereich gemacht, koennen sich Ziele setzen und verfuegen ueber eine positive Einstellung zum Sport,
- c) sie koennen mit und gegen andere spielen und sich fair verhalten
- d) sie koennen Bewegungen gestalten, sich durch Bewegungen ausdruecken und Freude an Bewegung haben,
- e) sie koennen ihre eigene Leistungsfahigkeit einschuetzen.

Die Schueler haben Erfahrungen und einige UEbung

- f) in leichtathletischen Disziplinen: Sprint, Dauerlauf, Hoch- und Weitsprung,
- g) im Geraeteturnen, z.B. Sprunguebungen am laengs- und quer gestellten Kasten, Schwunguebungen an Barren, Reck und Ringen, Grunduebungen des Bodenturnens, Gleichgewichtstraining am Schwebebalken,
- h) in Mannschaftsspielen: Hand-, Korb-, Voelker-, Netzball.

Sie koennen in der Regel schwimmen, haben einfache rhythmische Bewegungsablaeuft gestaltet und einfache Taenze erprobt (z.B. Letkiss, La Bostella).

7.3. Lehrplan: Sport (70 Std.)

7.3.0. Uebergreifende Ziele und Intentionen

- a) Die Schueler sollen ueber gesundheitliche Wirkungen des Sports und ueber richtiges Verhalten bei Unfaellen informiert sein.
- b) Sie sollen zu sportlicher Betaetigung und Hygiene bereit sein.
- c) Sie sollen ihre koerperliche Leistungsfaeigkeit verbessern.
- d) Sie sollen ihre eigene Leistungsfaeigkeit einschaeitzen koennen, sich Ziele setzen, in Gruppen kooperationsfaehig sein und die Leistungen oder das Bemuehen anderer anerkennen.
- e) Sie sollen ausser- und nachschulische Moeglichkeiten des Sporttreibens kennen und dazu faehig und bereit sein.

7.3.1. Gymnastik und Tanz

Die Schueler sollen mit und ohne Geraete rhythmische Bewegungsablaeufe gestalten und einfache Taenze kennenlernen.

Intentionen / Ziele

(Die weiteren ´parallelen` Angaben zu „Inhalte / Themen“ und „Hinweise / Medien“ sind hier wie spaeter nicht ´daneben` in Spalten angeordnet. Sie folgen in eigenen Abschnitten. Die Zuordnung kann aber durch die Kennbuchstaben vor den Saetzen ersehen werden.)

- a) die Schueler sollen nach Musik/Rhythmus gehen, laufen, federn, huepfen, springen
- b) Bewegungsablaeufe nach Musikelementen und Geraeten (Ball, Reifen, Band) gestalten
- c) Leichte Taenze mit festen Formen - auch Mode- bzw. Volkstaenze einueben
- d) Verhaltensformen bei Tanzveranstaltungen kennen

Inhalte /Themen

- a) Polonaise, Tanzkanon - Verschiedener Rhythmus - Raum nutzen: Improvisieren - Hindernisse ueberwinden
- b) Partner-, Gruppenarbeit - Figuren zeichnen
- c) Cha-Cha-Cha o.a. - Casatschock o.a.

Hinweise / Medien

- a) Goetsch: Tanzkanons - Tamborin, Schallplatte einsetzen oder Singen und Klat-schen Hildegard Tauscher!
- b) s.o. u. Bergese/Schmolke; - Glathe-Seifert; Seybold
- c) Schallplatten mit Tanzbeschreibungen liefern die Verlage: Calig Freiburg i.Br., Fidula- fon Boppard, Koegler Stuttgart Moehringen, Teldec Schallplatten GmbH Hamburg

7.3.2. Spiele

Uebergreifende Ziele und Intentionen

- a) Die Schueler sollen mehrere Mannschaftsspiele kennenlernen und zwei nach den Regeln spielen koennen (je nach den oertlichen Verhaeltnissen).
- b) Sie sollen auch Spiele fuer das Freizeitverhalten kennen, z.B. Federball, Boccia.
- c) Sie sollen informiert sein ueber das Angebot von Sportvereinen und die Bedingungen der Mitgliedschaft

Intentionen / Ziele

- a) Basketball, Handball, Volleyball o.a. nach Regeln einueben und spielen
- b) Badminton, Boccia, Tischtennis u.a. sportliche Freizeitspiele kennenlernen
- c) die Aufgaben eines Sportvereins kennen, ueber regionale Vereine informiert sein - Beitrittsbedingungen kennen

Inhalte /Themen

- a) Ballannahme, Zuspiel, Abwehr Wertungen, Fouls, Spielfeld
- b) Regeln, Bedingungen (Geraete) Teilnehmer, Improvisationen
- c) Tischtennis in der Mannschaft - Gymnastik, Schwimmen u.a. - Nicht nur Fussball! Was kostet es an Geld und Zeit?

Hinweise / Medien

- a) Filme: FT 2287 Basketball I. 1970 27 min - FT 2288 Basketball II. 1970 26 min

7.3.3. Turnen

Uebergreifende Ziele und Intentionen

- a) Die Schueler sollen faehig sein, gegenseitige Hilfe- und Sicherheitsmassnahmen durchzufuehren.
- b) Sie sollen Regeln und Massnahmen der Unfallverhuetung und der Ersten Hilfe kennen.
- c) Sie sollen fuer sie erreichbare UEbungen und Bewegungsfolgen am Boden oder an Geraeten lernen und vorfuehren.

Intentionen / Ziele

- a) ueber Unfallverhuetung und Hilfestellungen informiert sein und entsprechende Massnahmen durchfuehren
- b) am Boden Flugrolle auch ueber Hindernisse, Rolle rueckwaerts (in den Handstand), Rad und Handstandueberschlag beherrschen
- c) am Reck oder Stufenbarren Unterschwing, Felgaufschwung und Felgumschwung ausfuehren und als Abgang die Hocke beherrschen
- d) ueber Bock, Kasten und Pferd Hocke durchfuehren
- e) auf dem Schwebebalken aufhocken, aufgraetschen, auflaufen, - auf dem Schwebebalken vorwaerts und rueckwaertz gehen, huepfen, springen und drehen
- f) an Kletterstangen bzw. Seilen Klettern koennen
- g) Koordinationsfaehigkeiten trainieren, Ausdauer und Kraft trainieren

Inhalte /Themen

- a) Aufstellen der Geraete und Matten - Der Erste Hilfe Schrank; Notarzt - Kleidung beim Turnen - welche Hilfestellung
- g) Staffeln, - Circuitprogramme, - Arbeit mit Medizinbaellen, - Klimmzuege, - Liegestuetze, Kniebeugen

Hinweise / Medien

- a) Informationen des Gemeindeunfallversicherungsverbandes
- b) Filme: - FT 392 Bodenturnen I, Vom Purzelbaum zum Ueberschlag, 1951/53 11 min - FT 1252 Turnen I, Umschwuenge, 1967, 27 min
- c) FT 2129 Turnen II, Schwungstemmen 1969, 14 min - FT 2130 Turnen III, Kippen, 1969, 23 min FT 2131 Turnen IV, Umschwuenge, 1969, 16 min
- d) FT 2132 Turnen V, Bodenturnen, 1971 FT 960 Schulsonderturnen, 1967, 27 min
- e) F3 40 Richtige Hilfestellung beim Turnen, 1949, 15 min - FT 1266 Grundlagen der Koerperbildung, 1967, 27 min

7.3.4. Schwimmen

Uebergreifende Ziele und Intentionen

- a) Die Schueler sollen sich mit Sicherheit und Ausdauer im Wasser bewegen koennen.
- d) Sie sollen Baderegeln, Unfallverhuetungsvorschriften und Kenntnisse im Rettungsschwimmen haben.
- c) Sie sollen i.d.R. zwei Schwimmarten beherrschen

Intentionen / Ziele

- c) Sie sollen i.d.R. zwei Schwimmarten beherrschen
- a) Bewegungsgelaeufigkeit und Schwimmsicherheit beim Kraulen, Brust- oder Ruecken schwimmen erreichen
- b) Sich 30 Minuten sicher schwimmend im Wasser aufhalten
- c) Schnelligkeit verbessern
- d) Startsprung und Wenden ueben
- e) Tauchen und Gegenstaende aus 2-3 m tiefem Wasser holen
- f) Baderegeln kennen
- g) Verhaltensweisen eines Rettungsschwimmers kennen und ueben, Befreiungsgriffe, Transport, Bergung, Wiederbelebung

Inhalte /Themen

- a) Was mache ich falsch? - Fehlt mir Kraft?
- b) Ballspiele - Toter Mann
- c) Intervalltraining
- d) Ist das Wasser tief genug?
- e) Muss jeder tauchen?
- f) Anstalt oder offenes Gewaesser - Urlaub am Meer
- g) Wie entgehe ich der Umklammerung? - Mund zu Mund Beatmung

Hinweise / Medien

- a) Filme: - FT 526 Grundformen der Schwimmarten 1960/61 15 min - FT 561 Anfaengerschwimmen 1960/61 15 min
- e) Auf Ohrenschaeden achten
- g) Baderegeln der DLRG u.a.

7.3.5. Leichtathletik

Uebergreifende Ziele und Intentionen

- a) Durch Training des Laufens, Springens, Werfens und Stossens die Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer verbessern.
- b) Moeglichkeiten des taeglichen (Ausdauer-)Trainings zur Erhaltung und Foerderung der Gesundheit kennen.

Intentionen / Ziele

- a) Technik, Schnelligkeit und Ausdauer der Laeuer verbessern.
- b) Technik, Kraft und Weite bzw. Hoehe bei Spruengen verbessern
- c) Koordination, Kraft und Schnellkraft beim Ballwurf und beim Kugelstoss verbessern

Inhalte /Themen

- a) Gehen, Traben, Laufen, Hopsen - Crosslaeufe, Dauerlaeufe - Staffellaeufe und Sprints
- b) Spruenge aus dem Stand - Hochspruenge - Anlauf und Absprung - Fosbury Flop oder Straddle - Schulung der Landung
- c) Spiele einsetzen: Treffball u.a. - Werfen gegen die Wand - Stossen mit dem Medizinball (Voelkerball) ueben - mit 3 kg Kugel beginnen

Hinweise / Medien

- a) Veraenderungen des Rhythmus, der Richtung, - Huerden und Zwischenuebungen - Pulsfrequenzen kontrollieren - evtl. auch Atmungsvolumen
- b) Individuelle Fortschritte kontrollieren - Aufsprung bzw. Landung ueben - Fallhoehe nicht mehr als 60-80 cm - zureichende Matten bzw. Schaumstoffballen.
- c) Filme: FT 777 Der Lauf, 1964 27 min - FT 848 Der Sprung, 1965 77 min - FT 849 Wurf und Stoss, 1965, 27 min - Genaue Regeln einhalten, um Verletzungen zu vermeiden

7.4. Literaturauswahl

7.4.1.

BECKMANN, M.: Jazzgymnastik, K. Hofmann Schorndorf 1975

BERGESE/SCHMOLKE: Singen und Spielen, Moeseler Wolfenbuettel 1953

ENGEL/KUEPPER: Gymnastik, K. Hofmann Schorndorf 1972

FEUDEL, E.: Dynamische Paedagogik, Herder Freiburg 1963

FISCHER/MUENSTERMANN: Von der Jazz-Gymnastik zum Jazztanz, Pohl-Verlag 1975

HOELLERING, A.: Zur Theorie und Praxis der rhythmischen Erziehung, Marhold Berlin 1966

KLINDT, E.: Tanzen in der Schule, K. Hofmann Schorndorf 1970

MEDAU/ROEDENBECK: Rhythmisch-musische Gymnastik, Limpert-Verlag
 SEYBOLD, A.: Schulgymnastik, Frankfurt 1975
 WENDT/HESS: Kuenstlerische Gymnastik mit Handgeraeten, Berlin Ost 1971

7.4.2.

BUSCH, H.: Handball, Spielformen mit handballaehnlichen Spielformen in: Der Uebungsleiter, Limpert-Verlag 1970, H. 9
 DUERRWACHTER, G.: Volleyball, Spielend lernen ..., K. Hofmann Schorndorf 1975
 FIEDLER, M.: Volleyball, Sportverlag Berlin 1972
 HERCHER, W.: Basketball, Sportverlag Berlin 1973
 KAESLER, H.: Handball, K. Hofmann Schorndorf 1974
 LAKFALVI, L.: Basketball, Limpert-Verlag Frankfurt 1975
 SINGER, E.: Hallenhandball, 1976
 VICK/BUSCH/FISCHER/KOCH: Schulung des Hallenhandballspiels, Berlin 1972
 KOCH, K.: Kleine Sportspiele, K. Hofmann Schorndorf 1973
 WIEMANN, K.: Spiel mit, Limpert-Verlag Frankfurt 1968, 1974⁴

7.4.3.

BORRMANN, G.: Geraeteturnen, Sportverlag Berlin 1972
 DICKHUT, A.: Methodik der Elementaruebungen, Pohl Verlag Gelle 1975
 KNIRSCH, K.: Lehrbuch des Kunstturnens, Queck V. Stuttgart
 MUELLER, H.: Helfen und Sichern im Geraeteturnen, Limpert-Verlag Frankfurt 1973
 TIMMERMANN, H.: Vom Steigen und Balancieren zum Turnen am Schwebebalken, Karl Hofmann Schorndorf 1973
 KAUPKE/KOCH: Vom Klettern und Klimmen zum Turnen an den Ringen, K. Hofmann Schorndorf 1969

7.4.4.

BRAECKLEIN, H.: Methodische Uebungsreihen im Schwimmen, K. Hofmann Schorndorf 1971
 LEWIN, G.: Schwimmsport, Sportverlag Berlin 1972
 URBAINSKY, N.: Methodik des Schwimmunterrichts, Pohl Verlag Celle 1970
 DLRG (Hrsg.): Schwimmen und Retten, Braunschweig 1970
 WILKE/FASTRICH: Das Kraulschwimmen, Limpert-Verlag Frankfurt 1972
 WILKE/DANIEL: Das Brustschwimmen, Limpert-Verlag Frankfurt 1975

7.4.5.

BERNHARD, G.: Leichtathletik der Jugend, Limpert-Verlag Frankfurt 1971
 SCHMOLINSKY, G.: Leichtathletik, Sportverlag Berlin 1974
 KIRSCH, A.: Jugendleichtathletik, 1974
 KRUBER, D.: Leichtathletik in der Halle, Hofmann Schorndorf 1971
 WISCHMANN, B.: Methodik der Leichtathletik, Limpert-Verlag Frankfurt 1971
 LOHMANN, W.: Lauf, Sprung, Wurf, Sportverlag Berlin 1973
 KOCH, K.: Methodische Uebungsreihen in der Leichtathletik, Hofmann Schorndorf 1974
 HOLLMANN/HETTINGER: Sportmedizinische Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Schattauer Verlag 1975

7.4.6.

Gesamtverzeichnis des Landesfilmdienstes

Informationen des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes