



ZSL

**Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg**

Unterrichtsbeispiel für Bewegung, Spiel und Sport

Grundschule Klasse 2

Unter besonderer Berücksichtigung der Leitperspektive
„Prävention und Gesundheitsförderung“



Impressum

Herausgeber

Land Baden-Württemberg,
vertreten durch das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)
Interimsadresse:
Neckarstraße 207
70190 Stuttgart
Tel.: 0711 21859-0
E-Mail: poststelle@zsl.kv.bwl.de
www.zsl-bw.de

Diese Publikation wurde vormals vom Landesinstitut für Schulentwicklung (LS) herausgegeben und hatte die Bestellnummer L-PG 02

Redaktion

Alexandra Baisch, LS Stuttgart
Jutta Schneider, LS Stuttgart

Autorin

Judith Herden

Gestaltung

Jannis Westermann (Inhalt), Daniel Walter (Corporate Design)

Lektorat

Beate Wörner

Erscheinungsjahr

2021

Urheberrecht

Inhalte dieses Werkes dürfen für nicht kommerzielle Zwecke unter Namensnennung unter den gleichen Bedingungen vervielfältigt werden (CC BY-NC-SA).



Inhaltsverzeichnis

1	Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG).....	1
2	Konzeption der Unterrichtsbeispiele	3
2.1	Hinweise zur Konzeption.....	3
2.2	Hinweise zur Rolle der Leitperspektive.....	3
2.3	Didaktische Hinweise	3
2.4	Methodische Hinweise.....	4
3	Unterrichtsverlauf	6
3.1	„Ich kann balancieren“ – Turnen auf der Bank	6
3.2	„Ich kann ein Kunststück“ – Turnen auf der Bank.....	12
3.3	„Wir können Kunststücke“ – synchrones Turnen auf der Bank	18
4	Literatur- und Quellenverzeichnis	24
5	Anhang/Aufbaupläne	25
5.1	Anhang/Aufbauplan: „Ich kann balancieren“ – Turnen auf der Bank	25
5.2	Anhang/Aufbauplan: „Ich kann ein Kunststück“ – Turnen auf der Bank	26
5.3	Anhang/Aufbauplan: „Wir können Kunststücke“ – synchrones Turnen auf der Bank.....	27



1 Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG)

Die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen und die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren. Kinder und Jugendliche sollen darin unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigen und sich im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben zu können, d.h. als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis.

Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenzen entwickeln zu können und in welchen schulischen Feldern dies möglich ist. Im Rahmen der Leitperspektive werden deshalb die Lebenskompetenzbeschreibungen der Weltgesundheitsorganisation sowie personale und soziale Schutzfaktoren in fünf zentrale Lern- und Handlungsfelder zusammengefasst:

- Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren
- ressourcenorientiert denken und Probleme lösen
- wertschätzend kommunizieren und handeln
- lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Diese fünf zentralen Lern- und Handlungsfelder korrespondieren mit den prozessbezogenen Kompetenzen der Fächer des Bildungsplans 2016.

Eine grundlegende Stärkung der Lebenskompetenzen findet in einem Unterrichtsalltag statt, der bei den Schülerinnen und Schülern zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und sie dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen. Dies wird als Grundprävention bezeichnet. Die Grundprävention ist in den Leitgedanken der Fachpläne verankert.

Die darauf aufbauende Primärprävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung, indem bestimmte Themenfelder der Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt der Förderung gestellt werden. Diese Themen sind in den inhaltsbezogenen Kompetenzen der Fachpläne verankert und über folgende Begriffe konkretisiert:

- Wahrnehmung und Empfindung
- Selbstregulation und Lernen
- Bewegung und Entspannung
- Körper und Hygiene
- Ernährung (Essen und Trinken)
- Sucht und Abhängigkeit
- Mobbing und Gewalt
- Sicherheit und Unfallschutz

Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt für eine positive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern sowie der Grund- und Primärprävention eine grundlegende Rolle. Der Selbstregulation von Schülerinnen und Schülern liegen u. a. kognitive Prozesse zugrunde, die in ihrer Gesamtheit auch als exekutive Funktionen bezeichnet werden. Es gibt keine standardisierte Definition exekutiver Funktionen. Dennoch besteht breiter Konsens darüber, dass sie u. a. kognitive Prozesse wie

- die Aufrechterhaltung und simultane Verarbeitung von Informationen (Arbeitsgedächtnis),
- die flexible Fokussierung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Aufgabenanforderungen (Aufmerksamkeitsverschiebung bzw. kognitive Flexibilität) und
- die Fähigkeit dominante Reaktionen zu unterdrücken (Inhibition),

beinhalten.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist bei Schülerinnen und Schülern ganz unterschiedlich ausgeprägt und kann gezielt gefördert werden. So liefert beispielsweise eine gute Selbstwahrnehmung Informationen über innere Zustände und Bedürfnisse, die für die Selbstregulation sowie angemessenes Handeln notwendig sind.

Ein wesentliches Element für das Gelingen der hier vorgestellten Unterrichtseinheit ist die Selbstwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler. Die Fähigkeit Körperhaltung, Balance und Körperpositionen bei sich selbst wahrzunehmen, ist eine Voraussetzung dafür, sich auch in andere einzufühlen, in Beziehung zu ihnen zu treten und beispielsweise gemeinsam auf der Bank zu turnen.

Die erfolgreiche Bewältigung der Bewegungssituationen stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung. Dies hat positive Auswirkungen auf die Selbstregulation, indem zukünftige Aufgaben beispielsweise zielorientierter und motivierter geplant und ausgeführt werden.

Aspekte der zentralen Lern- und Handlungsfelder, der Grund- und Primärprävention finden sich in jeder Unterrichtsstunde wieder und sind nicht losgelöst voneinander wirksam. Prävention und Gesundheitsförderung braucht die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wo steht die Schülerin/der Schüler gerade in ihrem/seinem Lern- und Entwicklungsprozess?
- Was passiert bei der Schülerin/beim Schüler, wenn sie/er den nächsten Lern- und Entwicklungsschritt geht?
- Auf welche Ressourcen (u. a. Fähigkeiten und Fertigkeiten) kann sie/er dabei zurückgreifen?
- Wie und wodurch können Lehrkraft und Klassengemeinschaft diese Schülerin/diesen Schüler auf diesem Weg konstruktiv unterstützen?
- Bei welchen Gelegenheiten können die Lehrkraft und die Klassengemeinschaft diese Schülerin/diesen Schüler unterstützen, sich als positiv handelnd (selbstwirksam) zu erfahren?

Anregungen für die Auseinandersetzung mit diesen Fragen finden sich im Unterrichtsverlauf in der rechten Spalte.



2 Konzeption der Unterrichtsbeispiele

2.1 Hinweise zur Konzeption

In einem mehrperspektivisch gestalteten Bewegungs-, Spiel und Sportunterricht erfahren die Schülerinnen und Schüler, „dass kontinuierliches Bewegen und Sporttreiben Grundlage einer gesunden Lebensführung sind und ihr Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Wichtige Aspekte im Sinne der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ sind Körperwahrnehmung, Anspannung und Entspannung, motorisches Lernen, wertschätzendes Handeln, sowie eine Stärkung der Selbstregulation.“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2016)

2.2 Hinweise zur Rolle der Leitperspektive

Das vorliegende Unterrichtsmodell zeigt exemplarisch die durchgängige und offensichtliche Verflechtung der prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen von „Bewegung, Spiel und Sport“ mit allen fünf im Bildungsplan genannten Lern- und Handlungsfeldern¹ der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“.

Im dargestellten Unterrichtsvorschlag konkretisiert sich die Leitperspektive durch die folgenden Begriffspaare der Primärprävention¹, welche in den einzelnen Unterrichtssequenzen in unterschiedlichem Maße zur Geltung kommen:

- Wahrnehmung und Empfindung
- Selbstregulation und Lernen
- Bewegung und Entspannung
- Körper und Hygiene
- Sicherheit und Unfallschutz

2.3 Didaktische Hinweise

Das nachfolgende Unterrichtsvorhaben „Wir turnen gemeinsam an und auf der Bank“ bietet ein großes Potenzial zur Konkretisierung der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“. Der Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens liegt im Bewegungs- und Erfahrungsfeld „Bewegen an Geräten“. Dabei erfolgt eine enge Verzahnung mit den weiteren Bewegungs- und Erfahrungsfeldern von „Bewegung, Spiel und Sport“ des Bildungsplanes 2016. Im dargestellten Unterrichtsverlauf werden bewusst zusätzlich die Teilkompetenzen weiterer Bereiche geschult. So finden sich auch die Bewegungs- und Erfahrungsfelder „Spielen – Spiele – Spiel“, „Orientierung – Sicherheit – Hygiene“, „Körperwahrnehmung“ und „Bewegungskünste“ in der vorliegenden Planung wieder.

Im Bewegungs- und Erfahrungsfeld „Bewegen an Geräten“ sammeln die Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen an Großgeräten, erlernen turnerische Grundfertigkeiten und entwickeln dabei Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Körperspannung (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2016).

¹ siehe hierzu die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ im Bildungsplan 2016
http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_LP_PG Abrufdatum 04.01.2018

Die körperliche Aktivität, die Schulung von Kraft und Ausdauer sowie der koordinativen Fähigkeiten durch turnerische Übungen werden in der vorliegenden Planung zusätzlich durch laufintensive Spiele zu Stundenbeginn intensiviert. Diese Spiele wurden so verändert, dass sie zugleich die Fähigkeit zur Selbstregulation mit den zugrunde liegenden exekutiven Funktionen sowie die koordinativen Fähigkeiten mit Blick auf einzelne turnerische Elemente schulen und physiologische Reize setzen. Die Gleichgewichtsfähigkeit steht hier koordinativ im Vordergrund. Dabei ist mit Blick auf die Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu erwähnen, dass in der vorliegenden Unterrichtsplanung komplexere Elemente wie beispielsweise Streck sprung, Hockwende, Standwaage oder Schwebesitz bereits im Vorfeld thematisiert und geübt wurden und damit als bekannt vorausgesetzt werden.

In der Planung des Unterrichtsvorhabens erfolgt eine Steigerung der Komplexität der prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen vom Turnen einzeln, über das Turnen mit der Partnerin und dem Partner bis hin zum Turnen in der Gruppe. Durch die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler selber Bewegungselemente kombinieren zu lassen, kann die Kreativität gesteigert werden. Zusätzlich ist hier eine individuelle Ausgestaltung abhängig vom Leistungsstand des oder der einzelnen möglich. Mit Blick auf das Alter der Schülerinnen und Schüler und die individuellen Lernvoraussetzungen gibt die Lehrkraft Hilfestellung, insbesondere zur Festlegung und Absprache der Synchronität. Hilfestellungen in Form von Partnerhilfe erfolgt zudem über die Schülerinnen und Schüler. Insbesondere beim Aufbau von Geräten und beim Einsatz von Partnerhilfe gelangen auch die Bereiche der Leitperspektive „Körper und Hygiene“ sowie „Sicherheit und Unfallschutz“ in den Fokus.

Neben der Bewegungskompetenz werden die Personal- und die Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler gefordert und gefördert. Dabei entwickeln sie sich auch in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern der Leitperspektive weiter. Für das synchrone Bewegen ist das Einstellen auf die Partnerin und den Partner unumgänglich: Absprachen treffen, sinnstiftend kommunizieren, beispielweise für das Finden von Startsignalen (zum Beispiel Zuruf, Kopfnicken, Armheben, Anzählen) und die eigenen Bewegungen sowie die Bewegungen des oder der Anderen wahrnehmen. Das gemeinsame erfolgreiche Turnen und Balancieren erfordert Rücksicht aufeinander und schult die Teamfähigkeit. Hierbei können sie Kontakte und Beziehungen mit selbstgewählten und auch zufälligen Partnern aufbauen und damit das Klassenklima optimieren. So bietet das vorliegende Unterrichtsbeispiel den Schülerinnen und Schülern zahlreiche Möglichkeiten, ressourcenorientiert zu denken und Probleme zu lösen. Unterstützend werden situativ kurze Reflexionsphasen eingeplant, in denen alle ihre Erfahrungen, Lösungsvorschläge und auch Empfindungen äußern können, beispielsweise soziale Erfahrungen oder auch Empfindungen bezüglich der Wirkung der eingesetzten Musik. Die Lehrkraft besitzt beim wertschätzenden Kommunizieren eine Vorbildfunktion.

Bei der Gestaltung von Bewegungselementen nutzen die Schülerinnen und Schüler ihre körperliche Ausdrucksfähigkeit und schulen ihre Kreativität. Die erarbeiteten Bewegungsgestaltungen werden in einzelnen Phasen, auch situativ, präsentiert. Dadurch können sie das gemeinsame Turnen als einen Bereich erleben, in welchem sie durch Üben Erfolge erzielen und Selbstwirksamkeit erfahren.

Eines der zentralen Lern- und Handlungsfelder der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ ist die Selbstregulation. Durch die themenbezogene Einbindung der Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen wird von diesem in der geplanten Unterrichtseinheit Rechnung getragen. Dieses geschieht jedoch nicht nur durch die dargestellten Spielvarianten, sondern auch durch Rituale und methodisch-didaktisches Handeln.

2.4 Methodische Hinweise

Die Grundformen der im Unterrichtsverlauf genannten Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen werden von den Schülerinnen und Schülern als bekannt vorausgesetzt. Durch die dargestellten Spielvarianten



wird die Förderung der exekutiven Funktionen verstärkt, zudem erfolgt durch die gezielte Auswahl der Übungen eine bewegungsintensive Erwärmung und Vorbereitung auf die folgenden Bewegungselemente.

Der Tabellenaufbau des vorliegenden Unterrichtsbeispiels orientiert sich am Aufbau der Beispielcurricula des Bildungsplans. In den ersten beiden Spalten werden die prozess- und die inhaltsbezogenen Kompetenzen des Bildungsplanes dargestellt und zueinander in Beziehung gesetzt. Alle Kompetenzbeschreibungen² sind dem Bildungsplan 2016 „Bewegung, Spiel und Sport“ entnommen. Die dritte Spalte beschreibt das konkrete Vorgehen und die Abläufe im Unterricht. In der vierten Spalte finden sich ergänzende Möglichkeiten zur Unterrichtsgestaltung und -organisation, weitere Hinweise und Bemerkungen zur Methodik und Didaktik sowie die konkreten Verweise auf die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“.

² siehe hierzu die Standards für prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen aus „Bewegung, Spiel und Sport“ im Bildungsplan 2016

<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/01>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/02>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/03>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/01>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/02>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/04>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/06>
<http://www.bildungsplaene-bw.de/.Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/09>

Abrufdatum 04.01.2018

3 Unterrichtsverlauf

3.1 „Ich kann balancieren“ – Turnen auf der Bank

ca. 1 Std.

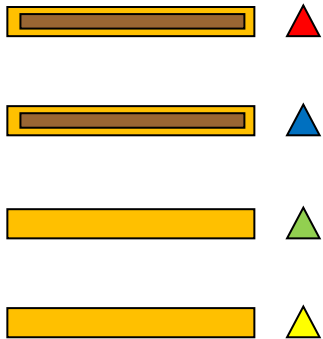
Intentionen der Unterrichtssequenz:

Die Schülerinnen und Schüler üben und festigen ihre koordinativen Fähigkeiten (hier insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit), indem sie nach unterschiedlichen Vorgaben auf Bänken balancieren und diese überwinden.

Der Aufbau ist so gewählt, dass er von Schülerinnen und Schülern einer Klasse der zweiten Jahrgangsstufe problemlos innerhalb einer Unterrichtsstunde aufgebaut, genutzt und abgebaut werden kann. Ein Spiel zur Förderung der exekutiven Funktionen ist als Erwärmungsspiel eingeplant.

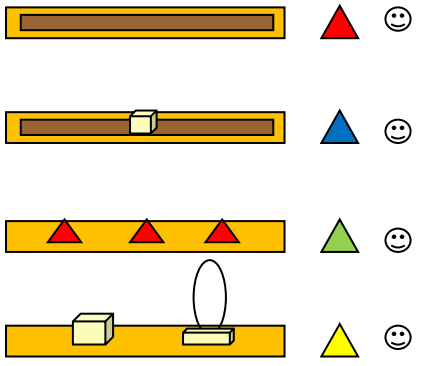
Der Themenbereich „Bewegung und Entspannung“ der Leitperspektive PG lässt sich durchgängig in allen Phasen der Unterrichtsplanung wiederfinden und wird daher nicht noch einmal in der Tabelle aufgeführt. Die einzelnen Phasen dieser Unterrichtsplanung beinhalten ein unterschiedliches Maß an Bewegungsintensität und bewirken auch damit eine Rhythmisierung von Bewegung, Anspannung und Entspannung. Insbesondere laufintensive Spiele, Gleichgewichts- und Stützelemente setzen physiologische Reize, wie Ausdauer, Körperspannung und Stützkraft. Die aktive Bewegungszeit in der Unterrichtsstunde ist möglichst hoch zu halten. Die notwendigen Phasen zur Arbeitsanweisung und Reflexion sollen präzise und kurz gehalten werden.

Prozessbezogene Kompetenz	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können			
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten	3.1.2 Spielen – Spiele – Spiel (1) einzeln und gemeinsam einfache Spielideen und Bewegungsformen erfinden und abwandeln (zum Beispiel kooperative Spiele, Symbolspiele, Freies Spiel)	Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei (ggf. zu Musik) im Raum, danach erfolgt der gemeinsame Stundenbeginn mit bekanntem Begrüßungsritual, zum Beispiel Rhythmusklatschen (Lehrkraft gibt einen Klatschrhythmus vor, die Schülerinnen und Schüler wiederholen diesen).	Die „Wartezeit“ – bis alle Schülerinnen und Schüler umgezogen sind – wird bewegungsaktiv gestaltet, zum Beispiel durch freies Spielen oder durch freies Bewegen zu aktivierender Musik. L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.

<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen</p>	<p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren</p> <p>3.1.1. Körperwahrnehmung (5) sich körpergerecht verhalten (zum Beispiel funktionelle Haltung beim Sitzen, Tragen, Stehen, Gehen)</p>	<p>Im Sitzkreis wird der Aufbau erläutert und der Banktransport erklärt.</p>	<p>Die Bänke stehen parallel (s. Skizze), Pylone stehen zur Markierung an einer Stirnseite, zwei Bänke sind umgedreht.</p> <p>Aufbauskizze:</p>  <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise (gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p>
<p>2.2. Personalkompetenz – Persönlichkeit und Identität 4. ihre Selbstregulationsfähigkeit durch die Förderung der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition/Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) stärken und entwickeln</p>	<p>3.1.2. Spielen – Spiele – Spiel (5) aus einem Repertoire „Kleiner Spiele“ auswählen und diese selbstständig spielen (Schulcurriculum, 4.4 Spielaliste)</p> <p>3.1.4 Bewegten an Geräten (1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen)</p>	<p>Zur Erwärmung und Einstimmung spielen die Schülerinnen und Schüler das Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“, welches bereits bekannt ist.</p>	<p>Spielaliste:</p> <p>„Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen“ im Anhang des Bildungsplanes für BSS: http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/ANH</p> <p>Die Spielebeschreibung des Grundspiels ist auf der Seite https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb2/5_exekutiv/ zu finden.</p> <p>Die Farbkarten werden mit Elementen belegt, welche die Gleichgewichtsübungen für die folgende Sequenz vorbereiten.</p>



	<p>3.1.1. Körperwahrnehmung (2) Körperhaltungen und Körperpositionen, auch im Raum, wahrnehmen</p>		<p>Bedeutung der Farbkarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Blau“ – „Wasser“: auf die blaue Bank stellen • „Rot“ – „Feuer“: auf die rote Bank (umgedreht) stellen • „Gelb“ – „Sturm“: auf den Boden legen • „Grün“ – „Blitz“: Einbeinstand <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Durch die Spielvarianten werden Arbeitsgedächtnis (Anzahl der Karten erhöhen), Inhibition und kognitive Flexibilität (Bedeutung der Karten ändern) gefordert und gefördert.</p> <p>L PG Wahrnehmung und Empfindung</p> <p>Je nach Spielvariante nehmen die Schülerinnen und Schüler auditive oder akustische Signale wahr und setzen diese schnellstmöglich um. Zudem wird die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, der Balance und der Körperpositionen bei verschiedenen Fortbewegungsarten geschult.</p>
<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition 1. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten entwickeln und diese anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten (1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen) (8) erlernte Bewegungen als Kunststück gestalten und zeigen</p>	<p>Die Lehrkraft gibt Bewegungselemente vor, die die Schülerinnen und Schüler auf der Bank turnen. Sie können wählen, an welcher Bank sie turnen, Startpunkt ist immer die Stirnseite, markiert durch den Pylon, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockstand in der Mitte der Bank • Drehung • Pferdchensprung • zu zweit, mit Handfassung, • mit Balltransport • über die Bank bewegen wie eine Spinne, wie ein Bär, wie ein Käfer ... • mit Gegenverkehr 	<p>Der Aufbau der Bänke bleibt wie oben dargestellt. Alternativ oder zusätzlich können auch die Bänke durch Zusatzmaterialien erweitert werden, indem Hindernisse darauf gestellt werden, zum Beispiel Pylone, Medizinbälle, Schaumstoffblöcke, Reissäckchen (auf Kopf legen), Gymnastikreifen zum Durchklettern</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler üben das Balancieren und Überwinden der Bänke jeweils von der Stirnseite aus (Startseite markiert durch Pylon). Sie können die Station beliebig wechseln.</p>

<p>2.3. Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung</p> <p>1. im Bereich Bewegung, Spiel und Sport einfühlsam und rücksichtsvoll handeln, anderen helfen und sie unterstützen</p> <p>2. gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben bearbeiten und ausführen</p>	<p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (5) bei Bewegungsabläufen helfen, einander führen und tragen (zum Beispiel Partnerhilfe und Handfassung beim Balancieren, Blindenführung)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler erfinden ein eigenes Kunststück auf der Bank und zeigen dieses.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler geben sich bei Bedarf gegenseitig Partnerhilfe.</p>	<p>Aufbauskizze:</p>  <p>L PG Zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • ressourcenorientiert denken und Probleme lösen • Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten <p>Zur Bewältigung der unterschiedlich schwierigen Bewegungsaufgaben benötigen die Schülerinnen und Schüler Problemlösestrategien. Welche Herausforderung beinhaltet diese Aufgabe für jede/n einzelnen Schüler/in? Wie kann sie/er dabei unterstützt werden? Welche Strategien können vermittelt werden?</p> <p>Insbesondere durch Bewegungsaufgaben mit der Partnerin/dem Partner, gegenseitige Hilfestellung und das gemeinsame Bewältigen von Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu vertiefen. Wie kann die Lehrkraft die Partnerwahl gezielt steuern, um beispielsweise den Blick auf die Ressourcen des Einzelnen zu lenken?</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Das kontrollierte Balancieren und Bewegen, Einhalten von Regeln sowie die geforderte Rücksichtnahme auf Andere erfordert und fördert die</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



			Fähigkeit zur Selbstregulation, u. a. durch inhibitorische Prozesse wie beispielsweise die Überwindung von Angst und die Kontrolle der eigenen Erregung. Wenn es den Schülerinnen und Schülern gelingt, die gestellten Aufgaben zu bewältigen, werden sie in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 3. sachlich kommunizieren, Konflikte wahrnehmen und sind in der Lage, diese zu lösen 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten		Übergang von eigenen Kunststücken zu dieser Reflexionsphase Im Reflexionsgespräch äußern sich die Schülerinnen und Schüler über ihre Erfahrungen.	L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen Impulse für das Reflexionsgespräch: <ul style="list-style-type: none"> • Was ist dir gut gelungen? • Wobei brauchst du Hilfe? Im gemeinsamen Gespräch werden auftretende Probleme und Gelingensfaktoren kommuniziert. Das setzt voraus, dass sich die Schülerinnen und Schüler während der Übungen selbst beobachten. Im Gespräch haben sie die Möglichkeit, sich über ihre Empfindungen zu äußern. Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt. In dieser geführten Gesprächssituation können die Kinder zudem üben, aufmerksam zuzuhören, Feedback zu geben und sich an Gesprächsregeln zu halten.
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen	3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren	Es folgen der gemeinsame Abbau und ein Abschlussritual, zum Beispiel ein kurzer Sprechvers.	L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise

<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten</p>			<p>(gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p> <p>Der sachgerechte Transport und die Lagerung der Hindernisse tragen ebenfalls zum Unfallschutz bei.</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Abschlussrituale fördern und trainieren je nach Auswahl die Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3.2 „Ich kann ein Kunststück“ – Turnen auf der Bank

ca. 1 bis 2 Std.

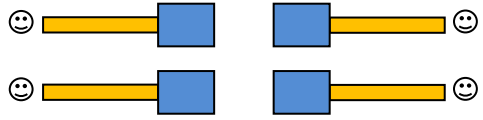
Intentionen der Unterrichtssequenz:

Die Schüler und Schülerinnen üben und festigen ihre koordinativen Fähigkeiten in Bewegungskombinationen und führen mit einem Partner kleine, auch selbstgestaltete Bewegungsfolgen synchron auf der Bank aus.

Der Stundenaufbau ist so gewählt, dass er von den Schülerinnen und Schülern einer zweiten Klasse innerhalb einer Unterrichtsstunde genutzt werden kann. Ein Spiel zur Förderung der exekutiven Funktionen ist als Erwärmungsspiel eingeplant. In dem vorliegenden geplanten Stundenverlauf wird davon ausgegangen, dass den Schülerinnen und Schülern bereits das synchrone Turnen mit dem Partner auf dem Boden bekannt ist und sie ein selbstständiges Bewältigen und eine selbstständige Absprache (Startsignal, Blickkontakt) kennen. Sollte dieses nicht der Fall sein, wird für das Erfinden und selbstständige Erarbeiten von Bewegungskombinationen mehr Zeit benötigt, so dass man hier von zwei Unterrichtsstunden ausgehen kann.

Der Themenbereich „Bewegung und Entspannung“ der Leitperspektive PG lässt sich durchgängig in allen Phasen der Unterrichtsplanung wiederfinden und wird daher nicht noch einmal in der Tabelle aufgeführt. Die einzelnen Phasen dieser Unterrichtsplanung beinhalten ein unterschiedliches Maß an Bewegungsintensität und bewirken auch damit eine Rhythmisierung von Bewegung, Anspannung und Entspannung. Insbesondere laufintensive Spiele, Gleichgewichts- und Stützelemente setzen physiologische Reize, wie Ausdauer, Körperspannung und Stützkraft. Die aktive Bewegungszeit in der Unterrichtsstunde ist möglichst hoch zu halten. Die notwendigen Phasen zur Arbeitsanweisung und Reflexion sollen präzise und kurz gehalten werden.

Prozessbezogene Kompetenz	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können			
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten	3.1.2 Spielen – Spiele – Spiel (1) einzeln und gemeinsam einfache Spielideen und Bewegungsformen erfinden und abwandeln (zum Beispiel kooperative Spiele, Symbolspiele, Freies Spiel)	Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei (ggf. zu Musik) im Raum, danach erfolgt der gemeinsame Stundenbeginn mit einem bekannten Begrüßungsritual.	Die „Wartezeit“ – bis alle Schülerinnen und Schüler umgezogen sind – wird bewegungsaktiv gestaltet, zum Beispiel durch freies Spielen oder durch freies Bewegen zu aktivierender Musik. L PG Selbstregulation und Lernen Begrüßungsrituale fordern und trainieren vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.

<p>2.2. Personalkompetenz – Persönlichkeit und Identität 4. ihre Selbstregulationsfähigkeit durch die Förderung der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition/Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) stärken und entwickeln</p>	<p>3.1.2. Spielen – Spiele – Spiel (5) aus einem Repertoire „Kleiner Spiele“ auswählen und diese selbstständig spielen (Schulcurriculum, 4.4 Spieleliste)</p> <p>3.1.1. Körperwahrnehmung (2) Körperhaltungen und Körperpositionen, auch im Raum, wahrnehmen</p>	<p>Zur Erwärmung und Einstimmung spielen die Schülerinnen und Schüler das Spiel „Kommando Bimberle“, welches bereits bekannt ist. Die einzelnen „Kommandos“ bereiten die Bewegungselemente für die folgende Phase bereits vor.</p> <p>Kommandos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kommando Standwaage“ • „Kommando Schwebesitz“ • „Kommando Strecksprung“ • „Kommando Kniebeuge“ • „Kommando Drehung“ • „Kommando Bimberle“ – laufen 	<p>Spieliste: „Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen“ im Anhang des Bildungsplanes für BSS: http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/ANH</p> <p>Die Spielebeschreibung des Grundspiels ist auf der Seite https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb2/5_exekutiv/ zu finden.</p> <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;">L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Durch die Änderung der Kommandos werden Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität gefordert und gefördert. Zudem wird die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, der Balance und der Körperpositionen bei verschiedenen Fortbewegungsarten geschult.</p>
<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen</p>	<p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren</p>	<p>Im Sitzkreis wird der Aufbau erläutert und der sachgerechte Transport von Bänken und Matten wiederholt.</p>	<p>Die Bänke stehen laut Skizze, Bodenturnmatten liegen jeweils an der „Stirnseite“, zwei Bänke sind umgedreht.</p> <p>Aufbauskitze:</p>  <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;">L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke und Matten, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise (gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank, Anheben und Ablegen der Matten, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p>



<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition</p> <p>1. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten entwickeln und diese anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten</p> <p>(1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen)</p> <p>(8) erlernte Bewegungen als Kunststück gestalten und zeigen</p> <p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene</p> <p>(5) bei Bewegungsabläufen helfen, einander führen und tragen (zum Beispiel Partnerhilfe und Handfassung beim Balancieren, Blindenführung)</p>	<p>Die Lehrkraft gibt Bewegungskombinationen (drei bis fünf Elemente) vor, die jedes Kind auf der Bank turnt. Startpunkt ist immer die Stirnseite der Bank, zum Beispiel:</p> <p>„Aufhocken – Schritte vorwärts – Pferdchensprung – Strecksprung von der Bank“</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler geben sich bei Bedarf gegenseitig Partnerhilfe.</p>	<p>weitere mögliche Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Drehung“ • „Standwaage“ • „Hockwende“ • „Aufhocken – Abgrätschen“ • „Hockstand – Aufstehen“ <p>L PG Zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten <p>Insbesondere durch Bewegungsaufgaben mit der Partnerin/dem Partner, durch gegenseitige Hilfestellung und das gemeinsame Bewältigen von Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu vertiefen. Voraussetzung für gelingende Partner- und Gruppenarbeiten sind bereits ritualisierte Regeln der Partnerfindung und Zusammenarbeit.</p> <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p>Partnerhilfe leisten durch Handfassung oder begleitendes Gehen (Möglichkeit des Übens, auf die Schulter des Helfers zu fassen) vermittelt Sicherheit und leistet damit einen Beitrag zum Unfallschutz.</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Das kontrollierte Balancieren und Bewegen, Einhalten von Regeln sowie die geforderte Rücksichtnahme auf Andere erfordert und fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation, u. a. durch inhibitorische Prozesse wie beispielsweise die Überwindung von Angst und die Kontrolle der eigenen Erregung. Wenn es Schülerinnen und Schülern gelingt, die gestellten Aufgaben zu bewältigen, werden sie in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Durch den Fokus auf die Bewegungselemente und die Vorgabe von Bewegungskombination wird das Arbeitsgedächtnis gefördert.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition 1. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten entwickeln und diese anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p> <p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 2. gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben bearbeiten und ausführen</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten (1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen) (7) einfache Elemente synchron mit dem Partner turnen (8) erlernte Bewegungen als Kunststück gestalten und zeigen</p> <p>3.1.6. Bewegungskünste (3) vielfältige Kunststücke mit der Partnerin/ dem Partner und Material erproben (zum Beispiel Standbilder bauen, Balancierelemente)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten mit einer Partnerin/einem Partner eigene kleine Bewegungsfolgen mit den bisher bekannten Bewegungselementen, die sie entweder einzeln, „synchron parallel“ oder „synchron gegenüber“ auf der Bank turnen können.</p>	<p>Zur Festlegung der Reihenfolge bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler legen zuvor in Partnerarbeit eigene kleine Kombinationen und die Reihenfolge paarweise fest. • Sie üben diese nicht nur auf Bänken, sondern auch auf Hallenlinien. • Sie turnen parallel auf Zuruf/Kommando. • Bei Bedarf können die Schülerinnen und Schüler Vorgaben durch die Lehrkraft erhalten (zum Beispiel auf Karten). <p>Die Lehrkraft kann die von den Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Bewegungsfolgen zur weiteren Verwendung für die folgende Unterrichtssequenz nutzen.</p> <p>L PG zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • ressourcenorientiert denken und Probleme lösen • wertschätzend kommunizieren und handeln <p>Durch die gemeinsame Bewegungsaufgabe müssen die Schülerinnen und Schüler auftretende Probleme wie Abstimmung der Reihenfolge, Bewegungsrhythmus und zeitgleiches Bewegen gemeinsam lösen. Der Austausch von Ideen, das gegenseitige Zuhören und das Nennen von Bedürfnissen, leisten einen Beitrag zum wertschätzenden Umgang miteinander.</p> <p>L PG Wahrnehmung und Empfindung</p> <p>Beim synchronen Turnen nehmen die Schülerinnen und Schüler nicht nur sich selbst, sondern auch die Bewegungen und Signale ihrer Turnpartnerin/ihres Turnpartners wahr. Über das gemeinsame Gelingen erfahren die Schülerinnen und Schüler erfahren Selbstwirksamkeit.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 3. sachlich kommunizieren, Konflikte wahrnehmen und sind in der Lage, diese zu lösen</p> <p>4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten</p>		<p>Im Reflexionsgespräch äußern die Schülerinnen und Schüler ihre Eindrücke, Erfahrungen und Lösungsvorschläge.</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Impulse für das Reflexionsgespräch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie gelingt das synchrone Turnen? • Worauf muss man dabei achten? • Wobei braucht ihr Hilfe? <p>Im gemeinsamen Gespräch werden auftretende Probleme und Gelingensfaktoren kommuniziert. Das setzt voraus, dass sich die Schülerinnen und Schüler während der Übungen selbst beobachten. Im Gespräch haben sie die Möglichkeit, sich über ihre Empfindungen zu äußern und Lösungsmöglichkeiten zu benennen. Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p> <p>In dieser geführten Gesprächssituation können die Kinder zudem üben, aufmerksam zuzuhören, Feedback zu geben und sich an Gesprächsregeln zu halten.</p>
<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition 3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p> <p>2.2. Personalkompetenz – Persönlichkeit und Identität 7. erarbeitete Bewegungsgestaltungen präsentieren</p> <p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 2. gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben bearbeiten und ausführen</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten (1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen) (7) einfache Elemente synchron mit dem Partner turnen (8) erlernte Bewegungen als Kunststück gestalten und zeigen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler führen eine eigene Bewegungskombination paarweise vor</p>	<p>Die Präsentation kann auch digital aufgezeichnet werden und danach in einer Reflexion mit einzelnen Schülerinnen und Schülern zur Veranschaulichung von Bewegungsausführung oder Synchronität genutzt werden. Die Lehrkraft kann die von den Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Bewegungsfolgen zur weiteren Verwendung für die folgende Unterrichtssequenz nutzen.</p>

			<p>L PG zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • wertschätzend kommunizieren und handeln • Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren <p>Durch die erfolgreiche Bewältigung der Bewegungskombination vor Publikum, die u. a. auch Angst- und Erregungskontrolle erfordert, können sich die Schülerinnen und Schüler als selbstwirksam erleben.</p> <p>Die anderen der Klasse beobachten und geben wertschätzend Rückmeldung. Voraussetzung dafür ist, dass wertschätzendes Feedback in der Klasse eingeführt und ritualisiert ist.</p>
<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen</p>	<p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren</p>	<p>Es folgen der gemeinsame Abbau und ein Abschlussritual, zum Beispiel ein kurzer Sprechvers.</p>	<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke und Matten, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise (gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank, Anheben und Ablegen der Matten, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Abschlussrituale fördern und trainieren je nach Auswahl die Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.</p>



3.3 „Wir können Kunststücke“ – synchrones Turnen auf der Bank

ca. 1 Std.

Intentionen der Unterrichtssequenz:

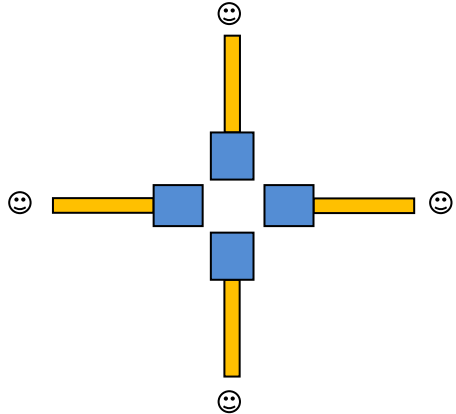
Die Schüler und Schülerinnen üben und festigen ihre koordinativen Fähigkeiten in Bewegungskombinationen und führen in der Gruppe eigene kleine Bewegungsfolgen synchron an und auf der Langbank aus.

Der Stundenaufbau ist so gewählt, dass er von Schülerinnen und Schülern einer zweiten Klasse innerhalb einer Unterrichtsstunde genutzt werden kann. Ein Spiel zur Förderung der exekutiven Funktionen ist als Erwärmungsspiel eingeplant.

Das Turnen in der Gruppe stellt erhöhte Anforderungen in allen Kompetenzbereichen an Schülerinnen und Schüler einer zweiten Klasse. Im Sinne einer didaktischen Reduktion werden die Kombinationen der Bewegungselemente daher in diesem Unterrichtsvorschlag von der Lehrkraft vorgegeben. Sollten die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsfolgen in der Gruppe selbst erstellen, ist von einem erhöhten Zeiteinsatz auszugehen.

Der Themenbereich „Bewegung und Entspannung“ der Leitperspektive PG lässt sich durchgängig in allen Phasen der Unterrichtsplanung wiederfinden und wird daher nicht noch einmal in der Tabelle aufgeführt. Die einzelnen Phasen dieser Unterrichtsplanung beinhalten ein unterschiedliches Maß an Bewegungsintensität und bewirken auch damit eine Rhythmisierung von Bewegung, Anspannung und Entspannung. Insbesondere laufintensive Spiele, Gleichgewichts- und Stützelemente setzen physiologische Reize, wie Ausdauer, Körperspannung und Stützkraft. Die aktive Bewegungszeit in der Unterrichtsstunde ist möglichst hoch zu halten. Die notwendigen Phasen zur Arbeitsanweisung und Reflexion sollen präzise und kurz gehalten werden.

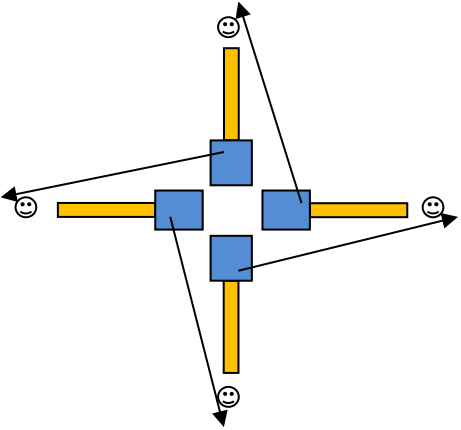
Prozessbezogene Kompetenz	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können			
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten	3.1.2 Spielen – Spiele – Spiel (1) einzeln und gemeinsam einfache Spielden und Bewegungsformen erfinden und abwandeln (zum Bei-spiel kooperative Spiele, Symbolspiele, Freies Spiel)	Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei (gegebenenfalls zu Musik) im Raum, danach erfolgt der gemeinsame Stundenbeginn mit einem bekannten Begrüßungsritual.	Die „Wartezeit“ – bis alle Schülerinnen und Schüler umgezogen sind – wird bewegungsaktiv gestaltet, zum Beispiel durch freies Spielen oder durch freies Bewegen zu aktivierender Musik. L PG Selbstregulation und Lernen Begrüßungsrituale fördern und trainieren vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.

<p>2.2. Personalkompetenz – Persönlichkeit und Identität 4. ihre Selbstregulationsfähigkeit durch die Förderung der exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition/Impulskontrolle, kognitive Flexibilität) stärken und entwickeln</p>	<p>3.1.2. Spielen – Spiele – Spiel (5) aus einem Repertoire „Kleiner Spiele“ auswählen und diese selbstständig spielen (Schulcurriculum, 4.4 Spielaliste)</p>	<p>Zur Erwärmung und Einstimmung spielen die Schülerinnen und Schüler das „Musik-Stopp-Spiel“, das bereits bekannt ist. Die einzelnen vorgegebenen Bewegungselemente dienen der Übung und Festigung und bereiten die folgende Phase bereits vor.</p> <p>Die Lehrkraft oder ein Kind machen die Bewegungen vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standwaage • Schwebesitz • Pferdchensprung • Kniebeuge • Drehung • Strecksprung 	<p>Spielaliste: „Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen“ im Anhang des Bildungsplanes für BSS: http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/ANH</p> <p>Die Spielebeschreibung des Grundspiels ist auf der Seite https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb2/5_executiv/ zu finden.</p> <p>Der Einsatz aktivierender, schneller Musik regt zum Laufen an.</p> <p style="background-color: #e0f2f1;">L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Durch die Bewegungsvarianten werden Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität gefordert und gefördert. Zudem wird die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, der Balance und der Körperpositionen bei verschiedenen Fortbewegungsarten geschult.</p>
<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen</p>	<p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren</p>	<p>Im Sitzkreis wird der Aufbau erläutert und die Geräte werden sachgerecht aufgebaut.</p>	<p>Die Bänke stehen sternförmig, Bodenturnmatten liegen in der Mitte, jeweils an der Stirnseite der Bänke.</p> <p>Aufbauskitze:</p> 



			<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke und Matten, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise (gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank, Anheben und Ablegen der Matten, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p>
<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition</p> <p>1. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten entwickeln und diese anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten</p> <p>1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen)</p> <p>3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene</p> <p>(5) bei Bewegungsabläufen helfen, einander führen und tragen (zum Beispiel Partnerhilfe und Handfassung beim Balancieren, Blindenführung)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler turnen die in den vorherigen Sequenzen erarbeiteten Elemente an der Bank, üben und festigen diese.</p> <p>Die Lehrkraft gibt Rückmeldung und Hinweise auf Bewegungsausführung.</p>	<p>Der Einsatz ruhiger „Akrobatenmusik“ unterstützt Gestaltung, die künstlerische Atmosphäre und regt zu langsamen Bewegungen an.</p> <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p>Partnerhilfe durch Handfassung oder begleitendes Gehen (Möglichkeit des Übens, auf die Schulter der HelferIn zu fassen) vermittelt Sicherheit und leistet damit einen Beitrag zum Unfallschutz.</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Das kontrollierte Balancieren und Bewegen, Einhalten von Regeln sowie die geforderte Rücksichtnahme auf andere erfordert und fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation, u. a. durch inhibitorische Prozesse wie beispielsweise die Überwindung von Angst und die Kontrolle der eigenen Erregung. Wenn es den Schülerinnen und Schülern gelingt, die gestellten Aufgaben zu bewältigen, werden sie in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Durch den Fokus auf die Bewegungselemente und die Vorgabe von Bewegungskombinationen wird das Arbeitsgedächtnis gefördert.</p>
<p>2.1. Bewegungskompetenz – Koordination und Kondition</p> <p>1. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten entwickeln und diese anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich mit und durch Bewegung ausdrücken</p>	<p>3.1.4 Bewegen an Geräten</p> <p>(1) auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Höhen, Neigungen, Breiten und Untergründen in verschiedenen Fortbewegungsarten balancieren (zum Beispiel stabiler/labiler Untergrund, Langbank, Stelzen, Wippe, Pedalo, vorwärts, rückwärts, gehen, kriechen)</p>	<p>Die Lehrkraft gibt Bewegungskombinationen (drei bis fünf Elemente) vor, welche die Schülerinnen und Schüler synchron in der Gruppe durchführen. Startpunkt ist immer die Stirnseite der Bank, zum Beispiel:</p> <p>„Aufhocken – drei Schritte vorwärts – Pferdchensprung – Streck sprung von der</p>	<p>Der Einsatz ruhiger „Akrobatenmusik“ unterstützt Gestaltung, die künstlerische Atmosphäre und regt zu langsamen Bewegungen an.</p> <p>Die Lehrkraft nutzt auch Bewegungsfolgen, die die Schülerinnen und Schüler paarweise in der letzten Stunde erstellt haben. Dadurch erfahren sie sich als selbstwirksam.</p>



<p>2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 2. gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben bearbeiten und ausführen</p>	<p>(7) einfache Elemente synchron mit dem Partner turnen (8) erlernte Bewegungen als Kunststück gestalten und zeigen</p> <p>3.1.6. Bewegungskünste (3) vielfältige Kunststücke mit der Partnerin/ dem Partner und mit Material erproben (zum Beispiel Standbilder bauen, Balancierelemente)</p>	<p>Bank“ Die Schülerinnen und Schüler turnen nach Vorgabe auf „ihrer“ Bank hinter welcher sie stehen und wechseln im Anschluss an die rechts neben ihnen stehende Bank. So entsteht ein „Turnen im laufenden Rad“. Die Gruppenzusammenstellung steht nicht fest, Partnerinnen/Partner und Gruppen variieren dadurch immer wieder.</p>	<p>L PG Zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten <p>Insbesondere durch Bewegungsaufgaben mit der Partnerin/dem Partner, gegenseitige Hilfestellung und das gemeinsame Bewältigen von Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu vertiefen.</p> <p>Je nach Leistungsstand der Klasse können Elemente erweitert werden, zum Beispiel: „Schritt neben der Bank – Hockwende – Aufhocken – Drehung – Strecksprung“.</p> <p>Aufbauskitze/Laufweg:</p>  <p>L PG zentrale Lern- und Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • ressourcenorientiert denken und Probleme lösen • wertschätzend kommunizieren und handeln <p>Durch die gemeinsame Bewegungsaufgabe müssen die Schülerinnen und Schüler auftretende Probleme wie Bewegungsrhythmus und zeitgleiches Bewegen gemeinsam lösen. Der Austausch</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			von Ideen, das gegenseitige Zuhören und das Nennen von Bedürfnissen leisten einen Beitrag zum wertschätzenden Umgang miteinander
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 3. sachlich kommunizieren, Konflikte wahrnehmen und sind in der Lage, diese zu lösen 4. Absprachen, Regeln und Rituale in Bewegung, Spiel und Sport vereinbaren, akzeptieren und einhalten		Im Reflexionsgespräch äußern die Schülerinnen und Schüler ihre Eindrücke, Erfahrungen und Vorschläge.	L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation und Lernen Impulse für das Reflexionsgespräch: <ul style="list-style-type: none"> • Was ist gelungen? • Was war schwierig? • Wie gelingt das synchrone Turnen? • Worauf musst du dabei achten? • Wirkung der Musik Im gemeinsamen Gespräch werden auftretende Probleme und Gelingensfaktoren kommuniziert. Das setzt voraus, dass sich die Schülerinnen und Schüler während der Übungen selbst beobachten. Im Fokus der Gespräche steht die Wirkung der Gemeinsamkeit (Gemeinschaftsdenken). Die Auswahl der Musik bietet Möglichkeiten, über die emotionale Wirkung von Musik zu sprechen. Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt. In dieser geführten Gesprächssituation können die Kinder zudem üben, aufmerksam zuzuhören, Feedback zu geben und sich an Gesprächsregeln zu halten.
2.3 Sozialkompetenz – Gemeinschaft und Verantwortung 7. achtsam mit Geräten, Materialien und Bewegungsräumen umgehen	3.1.9. Orientierung – Sicherheit – Hygiene (4) Geräte benennen, sachgerecht aufbauen, abbauen und transportieren	Es folgen der gemeinsame Abbau und ein Abschlussritual, zum Beispiel ein kurzer Sprechvers.	L PG Sicherheit und Unfallschutz L PG Körper und Hygiene Die Schülerinnen und Schüler transportieren sachgerecht die Bänke und Matten, achten dabei auf entsprechende Körperhaltung und Tragweise (gemeinsames Anheben und Absetzen der Bank,



			<p>Anheben und Ablegen der Matten, Tragen auf Hüfthöhe, Körperhaltung).</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p> <p>Abschlussrituale fördern und trainieren je nach Auswahl die Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg (Hg.): Online im Internet:
[Kapitel 1.1, 1.3, 4.4 ohne Seitenzahlen],

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/LG>

Abrufdatum 04.01.2018

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg (Hg.): Online im Internet: [ohne Seitenzahlen],

http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_LP_PG

Abrufdatum 04.01.2018

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg (Hg.): Online im Internet: [Kapitel 2.1, 2.2, 2.3, 3.1.1, 3.1.2., 3.1.4, 3.1.6, 3.1.9, ohne Seitenzahlen],

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/01> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/02> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/PK/03> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/01> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/02> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/04> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/06> ,

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/09> ,

Abrufdatum 04.01.2018

Landesakademie für Fortbildung und Personalentwicklung an Schulen (Hg.): Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen, 2016, Online im Internet:

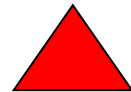
https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gs/bp2016/fb2/5_exekutiv/

Abrufdatum 04.01.2018

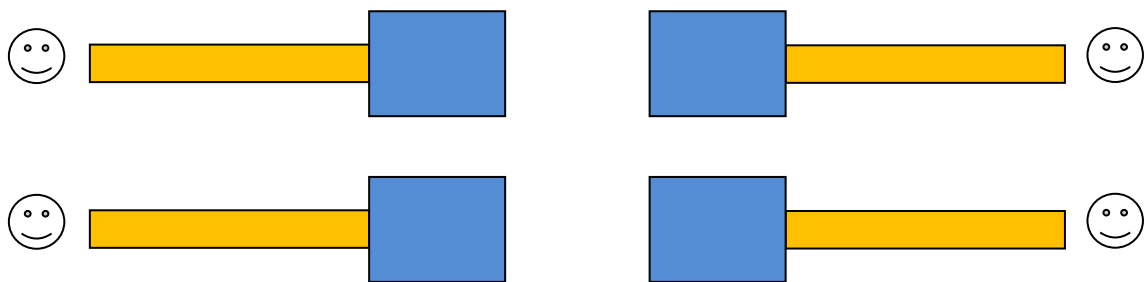


5 Anhang/Aufbaupläne

5.1 Anhang/Aufbauplan: „Ich kann balancieren“ – Turnen auf der Bank



5.2 Anhang/Aufbauplan: „Ich kann ein Kunststück“ – Turnen auf der Bank





5.3 Anhang/Aufbauplan: „Wir können Kunststücke“ – synchrones Turnen auf der Bank

