



INKLUSION

Ergänzende Angebote aus dem Rahmenlehrplan für den Förderschwerpunkt Lernen
für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf
im Förderschwerpunkt Lernen

Kompetenzerwartungen, Diagnostische Leitfragen und Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen

Die unten aufgeführten **Kompetenzerwartungen** aus dem Rahmenlehrplan für den Förderschwerpunkt Lernen beschreiben, welche Kompetenzen eine Schülerin bzw. ein Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf im Förderschwerpunkt Lernen bis zum Ende der Jahrgangsstufe 4 erwerben soll. Der Lernprozess ist von der Lehrkraft in der Grundschulzeit individuell zu planen und zu gestalten.

Ausgangspunkt für die Lern- und Förderplanung ist die individuelle Lernausgangslage. Hinweise, um diese zu ermitteln, geben die **Diagnostischen Leitfragen**, die zu jedem Kompetenzbereich angeboten werden.

Jede Diagnostische Leitfrage verweist auf mehrere **Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen**, die von der Lehrkraft zur Gestaltung des individuellen Lernprozesses eingesetzt werden können. Farbige oder fett gedruckte Anmerkungen verweisen auf weitere Fördermaßnahmen in Teil 2 des Rahmenlehrplans.

Kompetenzerwartungen im Rahmenlehrplan

SPORT: FITNESS UND GESUNDHEIT, SPIELEN, GESTALTEN UND LEISTEN

Die Bedeutung von Bewegung, Entspannung und Fitness für die Gesundheit beschreiben und im Sportunterricht umsetzen

- sich im Rahmen individueller Belastungsfähigkeit ausdauernd bewegen
- altersgemäße Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen ausführen
- mit Körperspannung und -entspannung experimentieren und verschiedene Entspannungsformen unter Anleitung ausführen
- sich in einfachen Situationen rückenschonend bewegen

Eigene sportliche Begabungen erkennen, Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen, individuell bedeutsamen Bewegungsfeldern zeigen und Schwerpunkte für ein lebenslanges, freudvolles Bewegen in der Freizeit setzen

- grundlegende Sicherheits-, Hygiene und Baderegeln in den verschiedenen Bewegungsfeldern einhalten

Diagnostische Leitfragen und Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen im Rahmenlehrplan

Die Bedeutung von Bewegung, Entspannung und Fitness für die Gesundheit beschreiben und im Sportunterricht umsetzen

Diagnostische Leitfragen	Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen
Belastungs-/Ausdauerfähigkeit	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich ausdauernd bewegen? • seine Ausdauerfähigkeit steigern? • einen Zusammenhang zwischen körperlicher Belastung und Pulsfrequenz erkennen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer spielerisch trainieren, z. B. mit Ausdauerparcours mit spielerischer Auflockerung • Belastung langsam steigern • Ausdauer steigern, z. B. mit Zeitschätzläufen, Nordic-Walking, Wald- oder Geländeläufen, Laufen nach Musik mit extensiver Intervallmethode • vergleichende Pulsmessungen durchführen
Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Kräftigungs- und Dehnungsübungen die richtige Atemtechnik anwenden? • die Kraft zielgerichtet einsetzen? • Kraftausdauer nachweisen? • die Muskelkraft steigern? • einzelne Muskelgruppen gezielt mit/ohne Geräte kräftigen? • einfache Dehnungsübungen ausführen? • einzelne Muskelgruppen funktionell dehnen? 	<ul style="list-style-type: none"> • leichtes Krafttraining mit und ohne Geräte durchführen, z. B. mit Hanteln, Trainingsband • Kraftzirkel durchführen • einfache Pilates- und Yogaübungen durchführen • Körperwahrnehmung steigern, z. B. durch Spiele zur Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung, des Gleichgewichts und des Körperschemas • Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten durchführen, z. B. mit Seil, Ball • Schaubilder der Muskelgruppen als Anschauungshilfe einsetzen <p style="color: red; font-weight: bold;">» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>
Körperspannung/-entspannung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Unterschied von Spannung und Entspannung fühlen? • die Atmung wahrnehmen und steuern? • einzelne Körperteile anspannen und entspannen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsmethoden anwenden, z. B. Traumreisen, Körperreisen • Übungen zur Verbesserung der Körperspannung durchführen, z. B. Roboter • Übungen zur Entspannung durchführen, z. B. nach Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung <p style="color: red; font-weight: bold;">» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>

Rückenschonung/Haltungsschulung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • rückengerecht stehen, sitzen? • eine rüchenschonende Haltung beim Tragen einnehmen? • rüchenschonend ziehen und schieben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tisch- und Sitzhöhe individuell anpassen • richtige Arbeits- und Sitzhaltungen einüben • Schulter- und Rückenmuskulatur gezielt kräftigen • mehrere Schülerinnen bzw. Schüler gemeinsam einen Gegenstand mit aufrechter Rückenhaltung tragen lassen • aus den Oberschenkeln heben lassen
Entspannungsformen	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus einem Zustand der Anspannung zur Ruhe kommen? • auf die eigene Atmung achten? • verschiedene Formen der Atmung wie Brust- oder Bauchatmung wahrnehmen und durchführen? • Traumreisen erleben? • sich auf Schwere-, Wärme-, Atem-, Ruheübungen einlassen? • einfachen Meditationen folgen? • einzelne Muskeln anspannen und entspannen? • mit kleinen Handgeräten eine Partnerin bzw. einen Partner massieren? • einfache Formen aus dem Yoga ausführen? 	<ul style="list-style-type: none"> • entspannte, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen • zur Visualisierung der Atmung Bauch mit Zeitung oder Sandsäckchen bedecken • durch Erfühlen und Ertasten der Bauch- und Brustbewegungen Herzschlag, Puls und Atmung bewusst machen • ruhige Kommunikationsspiele einsetzen • progressive Muskelentspannung, Tiefenmuskelentspannung durchführen, z. B. TME • Entspannungstechniken einsetzen, z. B. Yoga, Autogenes Training <p>» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>

Eigene sportliche Begabungen erkennen, Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen, individuell bedeutsamen Bewegungsfeldern zeigen und Schwerpunkte für ein lebenslanges, freudvolles Bewegen in der Freizeit setzen

Sicherheits- und Hygieneregeln	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Turnhalle/im Schwimmbad/im Freien Sicherheits- und Hygieneregeln einhalten, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ zum sicheren Auf- und Abbau von Sportgeräten? ○ richtiges Helfen und Sichern ○ Auswahl entsprechender Sportausrüstung? 	<ul style="list-style-type: none"> • spielerische Partner- und Gruppenaufgaben zur Kontakt- und Kooperationsfähigkeit als grundlegende Voraussetzung für das Helfen einsetzen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufgaben mit Blick- und Körperkontakt ○ Aufgaben, die erhöhte Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit erfordern

<ul style="list-style-type: none"> ○ je nach Wintersportgerät die entsprechende Kleidung auswählen? ○ die Unversehrtheit der Sportgeräte/Wintersportausrüstung erkennen? ○ Duschen vor und nach dem Schwimmen? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aufgaben, die es erfordern, sich an eine Partnerin bzw. einen Partner und deren/dessen Bewegungen anzupassen ○ Aufgaben zum Entwickeln von Verantwortung und Vertrauen im Umgang mit anderen <ul style="list-style-type: none"> • Gefahrensituationen an verschiedenen Beispielen deutlich machen und Verantwortungsbereitschaft wecken • Notwendigkeit von Hilfestellung erfahren lassen, z. B. durch Demonstration ausgewählter Übungssituationen durch die Sportlehrkraft • einfache Helferhandlungen demonstrieren, z. B. Balancierhilfen und Griffsicherungen • Helfergriffe und –verhalten langsam und Schritt für Schritt einführen • Helfergriffe und –verhalten anwenden und festigen, z. B. Helfergriffe unter beschleunigten Bedingungen durchführen • Bewegungsbegleitung durchführen • das Sichern trainieren, z. B. durch Aufmerksamkeitslenkung auf Bewegungsablauf und Bereitstellung zur Hilfe <p>» Fairness und Kooperation: Helfen, Unterstützen und Sichern</p> <p>» Fitness und Gesundheit: Hygiene/Körperpflege</p>
---	---