

Sport

Leitgedanke:

Im Sportunterricht der Nikolausschule möchten wir Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln, die die Kinder befähigen, in der Gegenwart und auch in der Zukunft eine aktive und gesunde Lebensweise zu führen.

Gemäß unseres Schulsportauftrags möchten wir,

- dass unsere Schülerinnen und Schüler auch im Jugend- und Erwachsenenalter sich an vielen Freizeitaktivitäten beteiligen können und nicht durch mangelndes Bewegungskönnen von Gleichaltrigen ausgegrenzt werden.
- dass sie durch Bewegung, Spiel und Sport die Möglichkeit erhalten mit ihren Mitmenschen in Kontakt zu treten und dadurch leichter und schneller sozialen Anschluss finden.
- dass sie auch im fortgeschrittenen Alter dazu in der Lage sind auf andere, schonendere Bewegungsformen zurückzugreifen (z. B. Schwimmen oder Tanzen), um auch mit körperlichen Einschränkungen einer gesundheitsorientierten Lebensweise nachzugehen.

Neben dem Gesundheitsaspekt möchten wir den Kindern die Sportkultur der Erwachsenen nahebringen. Dazu gehören sowohl grundlegende Kenntnisse über das Spannungsfeld von Breiten- und Spitzensport als auch das Thematisieren der regionalen und überregionalen Sportereignisse.

Schwerpunkte:

Jede Klasse erhält mindestens drei Sportstunden in der Woche. Die Klassen, die zum Schwimmen gehen, erhalten sogar vier Wochenstunden Sport.

Der Sportunterricht findet für jede Klasse entweder in der Halle am Hallo (mit Schulbus erreichbar) oder in der Turnhalle an der Grabenstr. (fußläufig in 10 Minuten erreichbar) statt. Hier wird der Unterricht als Doppelstunde erteilt. Den Schwimmunterricht bekommen die Schülerinnen und Schüler im Nordost-Bad (mit Schulbus erreichbar) ebenfalls als Doppelstunde. Die Klassen, die im Moment nicht zum Schwimmen gehen, haben ihre dritte Sportstunde im Bewegungsraum der Nikolausschule.

Gegenstand des Sportunterrichts sind die neun verbindlichen Inhaltsbereiche des Lehrplans Sport für Grundschulen NRW:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen
5. Bewegen an Geräten - Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Klasse 1 und 2:

In den ersten beiden Klassen steht die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten in spielerischer Form im Vordergrund. Mit unterschiedlichen Spiel- und Übungsangeboten möchten wir die Kinder in ihrer Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer fördern. Außerdem lernen sie erste grundlegende Techniken wie Werfen, Fangen, (**Leichtathletik, Sportspiele**), Rolle vorwärts und rückwärts, Balancieren, Hangeln, Schaukeln und Schwingen (**Turnen**).

Im Sportunterricht machen die Kinder bewusste Erfahrungen mit ihrem Körper. Sie entdecken und probieren unterschiedliche Bewegungsformen aus (**Tanzen**), erfinden kleine Bewegungskunststücke und präsentieren sie. Sie bewegen sich zu vorgegebenen Singspielen und Musikstücken und beachten rhythmische und räumliche Kriterien.

In ausgewählten Schiebe- und Ziehkämpfen (**Ringern und Kämpfen**) lernen die Kinder mit Köpernähe angemessen umzugehen. Sie erhalten Kenntnisse über Regeln (**Zweikampfsport, Sportspiele**) und erfahren die Notwendigkeit deren Einhaltung. Im zweiten Schuljahr fahren wir mit jeder Klasse zur Eissporthalle um dort die Grundlagen des Eislaufens zu erlernen (**Gleiten, Fahren, Rollen**).

Außerdem gehen die Zweitklässler ein halbes Jahr zum **Schwimmen**. Der Schwimmunterricht in dieser Jahrgangsstufe findet im Klassenverband im Lehrschwimmbecken statt. Alle Kinder sollen im 2. Schuljahr so an das Wasser gewöhnt sein, dass angstfreier Unterricht möglich ist. „Hechtschießen“, Tauchen (auch mit geöffneten Augen), Sprünge vorwärts und rückwärts vom Beckenrand mit und ohne Drehung um die Längsachse sowie Brustarmzug und Brustbeinschlag (Schwunggrätsche) sind Lerngegenstand des Schwimmunterrichts. In Rollenspielen, Wettspielen, Kooperationsspielen möchten wir den Kindern Gelegenheit geben, im und mit dem Wasser Spiele kennenzulernen. Kreativität und soziale Erfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

Klasse 3 und 4:

Aufbauend auf die in den beiden ersten Schuljahren erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten möchten wir den Schülerinnen und Schülern helfen, ihre individuelle Leistungsfähigkeit weiterzuentwickeln und Freude daran zu empfinden.

Das Erlernen verschiedener Wurfarten (**Leichtathletik, Sportspiele**) unter dem Aspekt der Verbesserung der Zielgenauigkeit und Wurfdynamik stehen nun im Mittelpunkt. An selbst gebauten, weiter entwickelten und erfundenen Sprungstationen schulen die Schülerinnen und Schüler ihre Sprungfähigkeit weiter und erwerben Kenntnisse über geeignete Sprungtechniken im Weit- und Hochspringen und probieren diese in unterschiedlichen Wettkampfsituation aus.

Die Schülerinnen und Schüler nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen. Rollen auf unterschiedlichen Untergründen, Handstand, Radschlag, Turnen am Barren und den Ringen sind Aufgabenstellungen (**Turnen**).

Beim Gestalten tänzerischer Präsentationen verbessern die Kinder ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten unter Beachtung rhythmischer, räumlicher und formbezogener Gestaltungskriterien (**Gymnastik / Tanz**).

Beim Handball und Basketball erweitern und verbessern die Kinder ihre sportspiel-spezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an (**Sportspiele**).

Im dritten Schuljahr besuchen die Kinder die Eissporthalle und erweitern ihr Bewegungskönnen beim Eislaufen (**Gleiten Fahren, Rollen**).

Bei ausgewählten Kampfspielen erkennen und akzeptieren die Kinder unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und gleichen diese in geeigneter Weise aus. Sie

erlernen unter Einhaltung aller Regeln achtsam mit der Gegnerin / dem Gegner umzugehen (**Ringern und Kämpfen**).

In den Jahrgangsstufen 3 und 4 gehen die Klassen jeweils ein Quartal lang zum **Schwimmen**. Das Erlernen des Brust- und Kraulschwimmens steht in dieser Phase im Vordergrund. Die Entwicklung eines ökonomischen Schwimmstils mit technisch richtigen Arm- und Beinbewegungen ist Ziel des Unterrichts. Durch Verbesserung der Wasserlage und Atmung werden Schwimmsicherheit und -ausdauer gefördert.

Außerunterrichtlicher Schulsport

Bei uns an der Nikolausschule findet Sport nicht nur ausschließlich im Sportunterricht statt. Es gibt zahlreiche Bewegungsangebote, die den Sportunterricht ergänzen, wie z.B. unser Nikolauf, der mehrmals im Schuljahr stattfindet. Oder unsere jährliche Sternwanderung, bei der die Kinder nicht nur wandern, sondern auch klettern, toben, rennen, Ball spielen u.v.m.

Unser Spiel- und Sportfest wird jedes Jahr durchgeführt. Hierbei können die Kinder ihr Jugendsportabzeichen bekommen.

Wir suchen mit den Kindern auch außerschulische Spiel- und Sportstätten auf: Wir nutzen den Hallopark, gehen zum Eislaufen auf den Kennedyplatz oder zum Klettern in die Zeche Helene.

Außerdem nimmt die Nikolausschule an zahlreichen sportlichen Wettkämpfen der Essener Grundschulen teil. In der Sport-AG werden interessierte Kinder der 3. und 4. Schuljahre auf die Stadtmeisterschaften im Handball, Basketball, Vielseitigen Mannschaftswettbewerb und Staffellauf vorbereitet. Die Auswahl der Nikolausschule durfte bereits des Öfteren den Wanderpokal des Stadtmeisters in der Vitrine der Nikolausschule ausstellen. Genauso wichtig, wie das Anbieten von Bewegungsangeboten ist uns die Auswertung dieser Angebote. Wir wollen wissen, wie fit unsere Kinder sind und geben den Eltern Informationen über den Stand ihres Kindes an die Hand.

So führen wir mit den 3. und 4. Klassen den TAG-Test zur Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten durch und einen Test über sieben Fertigkeiten für die Kinder der 1. und 2. Klassen.

Außerdem werden auch jährlich die Anzahl der erworbenen Sportabzeichen dokumentiert und daraus entsprechende Maßnahmen abgeleitet.

Leistungsbewertung:

Das Unterrichtsfach Sport hat neben der Förderung der motorischen und konditionellen Eigenschaften einen starken pädagogischen Auftrag, der mit sechs pädagogischen Perspektiven im Lehrplan Sport umrissen wird:

- A - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B - Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C - Etwas wagen und verantworten
- D - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Neben dem Leistungszuwachs bei den motorischen Fähig- und Fertigkeiten ist daher die Erweiterung des sozialen Handelns Teil der Note im Fach Sport. Auch Einsatzbereitschaft, Regelkompetenz und Kenntnisse fließen mit in die Beurteilung ein.

Tipps für den Alltag:

Bewegung ist toll. Sie macht Spaß, hält fit, baut Stress ab, fördert Teamgeist und macht auch noch schlau. Keine Zeit? Kein Problem: Bewegung lässt sich ganz einfach in den Familienalltag einbauen:

- Zu Fuß geht's gut: so oft wie möglich das Auto stehen lassen und zu Fuß zur Schule gehen.
- Treppen steigen, statt Aufzug oder Rolltreppe zu nutzen.
- Mit Musik geht vieles besser: einfach mal zur Lieblingsmusik tanzen.
- Bewegte Kinderzimmer: z.B. eine Kinderdartscheibe befestigen, ein Reck für den Türrahmen oder eine Schaukel, ein Minitrampolin, ein Wackelbrett oder einen Balancierkreisel, einen Sitzball oder die berühmte „Ikea-Banane“ bereitstellen. Es gibt viele Möglichkeiten, das Kinderzimmer sportlich aufzupeppen!
- Den Kindern Sportgeräte zum Bewegen anbieten: verschiedene Bälle, Seilchen, Reifen, Hüpfbälle, Stelzen, Roller, Rollschuhe/Inliner, Tennis-/Federballschläger usw. Die meisten Spielgeräte haben einen hohen Aufforderungscharakter und das Kind beginnt von selbst sich sportlich zu betätigen.
- Seilchenspringen oder Gummitwist: mit einfachem Material Kindern zum Hüpfen und Springen motivieren.
- Gemeinsam turnen: jeder macht eine Übung vor, die anderen machen es nach.
- Werfen: einfach mal am Teich oder See Steine über das Wasser hüpfen lassen.
- Ballspiele: Wie oft kann der Tischtennisball den Schläger berühren, ohne runter zu fallen? Wie oft kannst du den Softball gegen die Wand werfen und wieder auffangen? Wie lange kannst du einen Luftballon mit den Füßen, Händen und/oder Kopf in der Luft halten?
- Fangenspielen: Einfach mal das eigene Kind „jagen“. Und umgekehrt: sich vom Kind fangen lassen.
- Vor allem in der dunklen Jahreszeit, wenn es draußen regnet und kalt wird, sind Besuche im warmen Schwimmbad eine sehr schöne Abwechslung.
- Wir streben an, dass jedes Kind in einem Sportverein aktiv ist.
- Eltern sind Vorbilder ihrer Kinder auch beim Bewegungshandeln.