

# LEHRPLAN

---

# SPORT

Gymnasialer Bildungsgang

Gymnasiale Oberstufe

HESSEN



Hessisches Kultusministerium  
2010

Inhaltsverzeichnis		Seite
	<b>Einleitung</b>	3
<b>Teil A</b>	<b>Rahmenvorgaben für das Unterrichtsfach Sport</b>	3
<b>I</b>	<b>Zu den Jahrgangsstufen 5G bis 9G</b>	3
1	Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G	3
2	Didaktisch-methodische Grundlagen	4
2.1	Mehrperspektivischer Unterricht	4
2.2	Lerninhalte	9
2.3	Unterrichtsgestaltung	19
2.4	Lernerfolgsüberprüfungen	20
3	Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm	21
4	Umgang mit dem Lehrplan	22
<b>II</b>	<b>Grundlegung für das Unterrichtsfach Sport in der gymnasialen Oberstufe</b>	23
1	Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe	23
2	Didaktisch-methodische Grundlagen	23
2.1	Unterrichtsthemen und Unterrichtsvorhaben	23
2.2	Mehrperspektivischer Unterricht	24
2.3	Lerninhalte	24
2.4	Grundsätze der Unterrichtsgestaltung	27
2.5	Fachübergreifendes, fächerverbindendes und projektorientiertes Lernen	28
2.6	Besondere Lernleistung	29
2.7	Lernerfolgsüberprüfungen	30
3	Zum Umgang mit dem Lehrplan	30
<b>Teil B</b>	<b>Unterrichtspraktischer Teil</b>	32
<b>I</b>	<b>Der Unterricht in der Sekundarstufe I</b>	32
1	Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte der Jahrgangsstufen 5G bis 9G	32
1.1	Die Jahrgangsstufe 5G	35
1.2	Die Jahrgangsstufe 6G	40
1.3	Die Jahrgangsstufe 7G	52
1.4	Die Jahrgangsstufe 8G	60
1.5	Die Jahrgangsstufe 9G	68
1.6	Sportunterricht mit verbindlichen Vorgaben	74
2	Anschlussprofil von der Jahrgangsstufe 9G in die gymnasiale Oberstufe	78
<b>II</b>	<b>Der Unterricht in der Sekundarstufe II</b>	81
1	Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte der Einführungsphase und der Qualifikationsphase	81
1.1	Hinweise zur Organisation	81
1.2	Die Pädagogischen Perspektiven	81
1.3	Die Bewegungsfelder	81
1.4	Fachliche Kenntnisse	83
1.5	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen	83
1.6	Verbindlichkeiten in den Lernerfolgskontrollen	85

1.7	Die Einführungsphase	86
1.8	Die Qualifikationsphase	87
1.8.1	Das zweistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase	87
1.8.2	Das dreistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase	88
1.8.3	Das Leistungskursfach in der Qualifikationsphase	90
1.9	Verbindlichkeiten für die Kursgestaltung im Überblick	92

## Einleitung

### Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Kindern und Jugendlichen immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, leistet der Schulsport einen eigenständigen und nicht ersetzbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Dies bedeutet, dass alle Schülerinnen und Schüler in der Vermittlung bewegungsbezogener Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten zum verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper geführt werden sollen, um ihnen einen Weg zu ihrem Sport und zu lebensbegleitendem Sporttreiben eröffnen zu können.

Der Schulsport soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass kontinuierliches Sporttreiben verbunden mit einer gesunden Lebensführung sich positiv auf ihre körperliche, soziale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fähigkeiten, wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, Einschätzen der eigenen Leistung und Leistungsbereitschaft, fördern und festigen. Als einziges Bewegungsfach leistet Sport seinen spezifischen Beitrag für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, geprägt durch die Leitidee der individuellen Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport sowie der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Schulsport ist mehr als Sportunterricht. Mit seinen vielfältigen Bezügen zu anderen Bereichen des schulischen Lernens stellt er über den Fachunterricht hinaus ein wesentliches Element der Ausgestaltung eines der Gesundheit förderlichen und attraktiven Schullebens dar. Insbesondere der außerunterrichtliche Schulsport mit seinen Angeboten (z.B. Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Wettkämpfe, Schul(sport)feste und mehrtägige Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt) bildet einen weiteren wesentlichen Bestandteil der Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung.

Aus lernbiologischen Gründen darf Bewegung nicht auf den Schulsport beschränkt bleiben. Als Unterrichtsprinzip umfasst Bewegung im Sinne der Rhythmisierung des Lebens und Lernens in der Schule zum Beispiel auch Bewegungs- und Entspannungszeiten im Unterricht anderer Fächer.

Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport. Durch die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet er die Schule zum örtlichen Umfeld und ermöglicht Lernerfahrungen an außerschulischen Lernorten.

Mit seinem breiten Spektrum an Förderungsmöglichkeiten trägt der Schulsport wesentlich zur Entwicklung eines vielfältigen Schullebens im Sinne der „Bewegungsfördernden Schule“ bei.

## Teil A Rahmenvorgaben für das Unterrichtsfach Sport

### I Zu den Jahrgangsstufen 5G bis 9G

In den Rahmenvorgaben des Lehrplans für die Jahrgangsstufen 5G bis 9G werden ausgehend von den Aufgaben und Zielen des Faches die strukturgebenden didaktisch-methodischen Grundlagen verdeutlicht, darüber hinaus die "Bewegungsfördernde Schule" skizziert und schließlich der Umgang mit dem Lehrplan erläutert.

Im unterrichtspraktischen Teil sind zum einen die **verbindlichen Unterrichtsvorhaben** bezogen auf Doppeljahrgangsstufen (5G/6G und 7G/8G) konkretisiert und **Bildungsstandards** zu fakultativen Unterrichtsinhalten formuliert. Das **Anschlussprofil** von der 9G in die Gymnasiale Oberstufe leitet in den unterrichtspraktischen Teil der Sekundarstufe II über.

#### 1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G

Der Auftrag des Sportunterrichts ist es, Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Mittel individueller Entwicklungsförderung einzusetzen als auch durch ihn die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu erschließen.

Im Rahmen seiner bewegungsbezogenen **Qualifikationsaufgaben** fördert der Sportunterricht die Bewegungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler, verbessert ihre körperlichen Fähigkeiten und befähigt sie zur aktiven Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur. In den Jahrgangsstufen 5G bis 9G werden die in der Grundschule erworbenen elementaren sportbezogenen Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten in Bewegungsfeldern weiter entwickelt und grundlegende Erfahrungen in möglichst allen Bewegungsfeldern erworben (vgl. Teil A I 2.2.1.3).

Das Lernen und Handeln im Sport muss von einer altersgemäßen, kontinuierlich zunehmenden Bewusstheit des Lernens geprägt sein, um seine pädagogischen Möglichkeiten voll zu entfalten. Deshalb sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, auf der Grundlage eines erworbenen Orientierungswissens über fachliche Inhalte und die gesellschaftliche Bedingtheit des Sports die Fähigkeit zur konstruktiven Mitgestaltung der gegenwärtigen Wirklichkeit des Sports zu erwerben. Mit dem Erwerb fachlicher Kenntnisse wird die Anschlussfähigkeit für den Sportunterricht der Gymnasialen Oberstufe gesichert.

Darüber hinaus wird vor dem Hintergrund aktueller Bildungsdiskussionen vom Sportunterricht ebenso wie von allen anderen Fächern ein verbindlicher Beitrag zur Förderung der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler eingefordert. Besondere Bedeutung kommt dabei Methoden zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zur Selbststeuerung des Lernens zu.

Neben der Wahrnehmung von bewegungsbezogenen Qualifikationsaufgaben liegt ein weiterer Schwerpunkt auf den **Erziehungsaufgaben**. Pädagogische Intentionen sind deshalb mit hoher Verbindlichkeit im Lehrplan ausgewiesen. Dabei kann die Akzentuierung der erzieherischen Komponente einerseits als bewusste Sporterziehung („Erziehung im Sport“) erfolgen, andererseits ist aber Sport auch ein Medium für allgemeine Erziehungsziele („Erziehung durch Sport“). Insofern wird vom Sportunterricht ein fachspezifischer Beitrag zur Werteerziehung und zum Erwerb von Schlüsselkompetenzen erwartet.

In Zusammenarbeit mit anderen Fächern kann der Sportunterricht einen spezifischen Beitrag zur Behandlung bedeutsamer Probleme der Gegenwart leisten. Hierzu zählen z.B. Fragen der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der ästhetisch gestalterischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, der umweltbewussten Lebensführung im Rahmen des Sporttreibens, der Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien im Rahmen sozialen Lernens und der Ausbildung fairen Verhaltens sowie der kritischen Reflexion der Medien.

Die pädagogischen Ansprüche an den Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G werden möglichst praxisnah beschrieben, indem unter sechs pädagogischen Perspektiven jeweils konkret angegeben wird, was die Schülerinnen und Schüler bei sportlicher Bewegung erfahren und lernen sollen. Unter jeder Perspektive wird dabei von einem besonderen Standpunkt aus erschlossen, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann.

Trotz des weit gefassten Bildungsauftrages des Faches muss gewährleistet sein, dass das praktische sportliche Handeln auch weiterhin stets im Mittelpunkt des Unterrichts steht und der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behält. Deshalb sind die reflexiven Unterrichtsanteile und die Vermittlung von Methoden und Formen des selbstständigen Arbeitens im Unterrichtsgeschehen eng mit dem eigenen Bewegungshandeln zu verzahnen.

## **2 Didaktisch-methodische Grundlagen**

### **2.1 Mehrperspektivischer Unterricht**

Kinder und Jugendliche verfügen über bestimmte Vorstellungen, was unter Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen ist. Dieses Verständnis gilt es im Schulsport zu erweitern und Interesse an der Vielfalt der Bewegungskultur zu wecken. Ein mehrperspektivischer Sportunterricht soll Schülerinnen und Schülern Erfahrungen von der Vielfalt sportlichen Sinns ermöglichen, ihnen die verschiedenen Sinngebungen über das Motiv der Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit hinaus zugänglich machen und diese mit ihrer persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt verknüpfen.

Die Berücksichtigung möglichst aller pädagogisch wertvollen Zuwendungsmotive für sportliche Aktivitäten gewährleistet den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz und ermöglicht jeder Schülerin und jedem Schüler, eine individuelle Sinnggebung für das Sporttreiben zu finden.

Die pädagogischen Perspektiven beschreiben grundsätzlich, was die Schülerinnen und Schüler bei sportlicher Bewegung erfahren und lernen sollen.

Dabei erschließt jede Perspektive zunächst von einem besonderen Standpunkt aus, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann. Sie bietet darüber hinaus eine Antwort auf die Frage, inwiefern sich im Schulsport die Entwicklung Heranwachsender in einer Weise fördern lässt, die kein anderes Fach ersetzen kann. Dabei verbinden sich in der Regel Gedanken, die von Bildungsgehalten des Sports, von verbreiteten Entwicklungsproblemen Heranwachsender und von anerkannten Aufgaben der Schule ausgehen.

Unter jeder Perspektive lässt sich auch an eine individuelle Sinnggebung anknüpfen, die im Sport geläufig ist und mit der auch schon Kinder und Jugendliche begründen, was sie im Sport suchen und warum sie ihn als Bereicherung ihres Lebens schätzen. Indem der Unterricht von solchen individuellen Sinnggebungen der Schülerinnen und Schüler ausgeht, wird er für sie interessant. Zusammen genommen bieten die pädagogischen Perspektiven eine gedankliche Ordnung dafür, wie unterschiedlich sportliche Aktivität mit Sinn belegt werden kann.

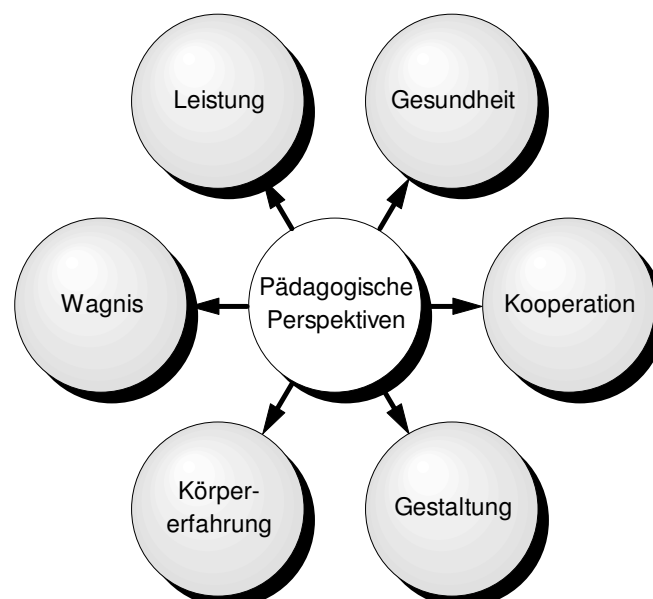
Der Unterricht kann jedoch bei diesen individuellen Sinnggebungen nicht stehen bleiben, da diese nicht zwingend mit den erzieherischen Zielen übereinstimmen müssen. Es ist daher Aufgabe der Lehrkraft, eigene – pädagogisch reflektierte - Vorstellungen mit den Motiven der Schülerinnen und Schüler zu konfrontieren. Kriterien für entsprechende erzieherische Impulse kann die Lehrkraft dabei aus jeder der aufgeführten Perspektiven gewinnen. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, ihr Handeln im Sport und ihren Umgang mit dem eigenen Körper in zunehmender Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln.

Im Sinne eines ganzheitlichen Ausbildungskonzepts sind die sechs pädagogischen Perspektiven prinzipiell alle gleich bedeutsam. Der Auftrag des Schulsports bliebe unvollständig, wenn eine von ihnen im gymnasialen Bildungsgang vernachlässigt würde. Eine einseitige Fixierung auf einzelne wäre pädagogisch ebenso bedenklich. Der Sportunterricht sollte also nicht nur mehrperspektivisch ausgerichtet werden, sondern alle sechs Perspektiven sind ausgewogen zu berücksichtigen.

Die verbindlichen Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G wählen fachliche Inhalte als Ausgangspunkt, die dann unter bestimmten Leitperspektiven ausgelegt werden. Sie berücksichtigen alle pädagogischen Perspektiven, greifen diese aber - quantitativ gesehen - nicht gleich gewichtig auf. Das ist durch die Sachstruktur der verbindlich zu vermittelnden Inhalte aus den Bewegungsfeldern begründet. Die fakultativen Angebote und der außerunterrichtliche Schulsport sollten die ausgewogene Berücksichtigung aller pädagogischen Perspektiven im gesamten Bildungsgang sicherstellen.

Das breite Angebot an sportlichen Sinnggebungen darf nicht so missverstanden werden, dass ein Leistungsanspruch im Sportunterricht nur unter der pädagogischen Perspektive „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ gestellt werde und unter den anderen Perspektiven keine Lern- und Leistungssituationen mehr erwünscht seien. Die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und des Bewegungskönnens bleibt vielmehr weiter zentrale Aufgabe des Sportunterrichts. Um die Entwicklung von Können und Wissen geht es bei jeder der sechs Perspektiven. Bei der Behandlung der Perspektive „Leistung“ im Unterricht wird Leistung, deren Entstehung und Bewertung sowie der Umgang mit ihr im sozialen Miteinander explizit zum Thema gemacht. Es geht demnach um eine gezielte Leistungserziehung, so wie es unter anderen Perspektiven um eine ästhetische Erziehung, Gesundheitserziehung oder Wagnis-/Sicherheitserziehung geht.

Im Folgenden werden die sechs pädagogischen Perspektiven in einem Schema zusammenfassend dargestellt und anschließend im Hinblick auf die wichtigsten „didaktischen Thematisierungen“ näher erläutert.



Übersicht über die pädagogischen Perspektiven (in Kurzfassung)

### 2.1.1 „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“

Unter dieser pädagogischen Perspektive wird das Leisten im Sport zum Gegenstand der pädagogischen Auseinandersetzung.

Leisten in sportmotorischen Handlungssituationen kann verstanden werden als ein Prozess qualitativer bzw. quantitativer Verbesserung. Zur Einschätzung dieses Prozesses sind Bezugsnormen und Gütemaßstäbe notwendig. Folgende Bezugsnormen können herangezogen werden:

- individuelle Bezugsnorm (Vergleich mit eigenen, vorher erbrachten sportmotorischen Ergebnissen),
- soziale Bezugsnorm (Vergleich mit den sportmotorischen Ergebnissen anderer Personen),
- kriterienorientierte Bezugsnorm (Vergleich mit fremdgesetzten Normen oder Standards).

Leisten setzt außerdem ein Bewertungssystem voraus, das möglichst klar definiert, was als Könnensverbesserung zu verstehen ist, denn Leistungen kommen aufgrund von Verabredungen zu Stande, welche Maßstäbe für die Einschätzung der jeweiligen Handlung angewendet werden sollen. Hierfür gibt es Gütemaßstäbe, die das jeweilige Leistungshandeln nachvollziehbar machen. Als Gütekriterien sportlicher Leistungen werden z.B. vereinbart:

Zeitminimierung, Distanzmaximierung (bezogen auf Höhe oder Weite), Treffermaximierung (Punkte, Tore), Gestaltoptimierung, Positionserzwingung (in Partnerkämpfen) oder Lastmaximierung (im Kraftsport). Die gängigen Gütekriterien im Sport sind durch Vereinbarungen und Regeln festgelegt. In pädagogischen Leistungssituationen können sie fremdgesetzt oder Gegenstand von gemeinsamen Vereinbarungen sein.

Die Gestaltung von Leistungssituationen ist im Schulsport eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe. Schülerinnen und Schüler finden hier Gelegenheit, in ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportbereichen langfristig und kontinuierlich auf ein individuelles Leistungsoptimum hinzuarbeiten. Dazugehörige Prozesse des Übens und Trainierens werden von den Schülerinnen und Schülern reflektiert und - situativ abhängig - auch selbstständig geplant, organisiert und durchgeführt. Sie gewinnen so auch Grundlagen für eine kompetent geführte kritische Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff.

Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G thematisch beispielhaft erschließen durch

- eine Unterrichtsgestaltung, die dem langfristigen, gezielten Üben Raum gibt und die Bedeutung des Übens für den Erfolg einsichtig macht
- die Vermittlung und Anwendung von Grundsätzen des Trainierens
- Lerngelegenheiten, die sportlichen Erfolgen und Misserfolgen einen angemessenen Stellenwert einräumen und sie in ihrer Bedeutung relativieren
- das Experimentieren mit Gütemaßstäben (vergleichende Erprobung unterschiedlicher oder Entwicklung neuer Gütemaßstäbe, Austausch oder Kombination von Gütemaßstäben) und die Betrachtung der jeweiligen Auswirkungen auf das Bewegungshandeln
- die Ansteuerung individueller Anspruchsniveaus (individuelle Festlegung langfristiger Zielsetzungen und Entwurf eines Planes zu ihrer Erreichung, das Angebot zu Auswahlmöglichkeiten für unterschiedliche Anspruchsniveaus, Führen individueller Rekordlisten und Würdigung individueller Rekorde, Erreichen von „Weltrekorden“ in der Addition von Einzelleistungen).

### 2.1.2 Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die aktuelle gesundheitswissenschaftliche Forschung versteht Gesundheit als das physische, psychische und soziale Gleichgewicht eines Menschen, das dann gegeben ist, wenn sich dieser Mensch im Einklang mit den gegebenen inneren und äußeren Lebensbedingungen befindet. Diese umfassende Definition macht deutlich, dass Gesundheitserziehung sowohl die Verbesserung der körperlichen als auch der psychischen Verfassung des Menschen anstrebt und vor allem Verhaltenwirksamkeit erreichen muss. Auch wenn der Sportunterricht meist nur Gesundheitspraktiken thematisieren kann, so sollte doch zumindest ihr Stellenwert im gesamten Gesundheitskonzept deutlich gemacht werden. Außerdem kann in Zusammenarbeit mit anderen Fächern das überfachliche Anliegen der Gesundheitserziehung umgesetzt werden.

Stets wurde es als Aufgabe des Schulsports angesehen, einen Beitrag zu leisten zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, zumal sich die körperliche Verfassung vieler Heranwachsender ständig verschlechtert. Vor diesem Hintergrund scheinen Gegenmaßnahmen dringend geboten, wobei aber wegen der begrenzten Stundenzahl, die dem Fach Sport zur Verfügung steht, eine direkte Beeinflussung des Gesundheitszustandes der Schülerinnen und Schüler nur in geringem Maße erwartet werden kann. Aber es lässt sich ein entsprechendes Gesundheitsbewusst-

sein bei ihnen entwickeln, wenn ihnen Praktiken zur Gesunderhaltung vermittelt werden. Auch wenn Kinder und Jugendliche in der Regel ihre Gesundheit nicht in Frage gestellt sehen und für sie daher der Gesundheitsaspekt kein vorherrschendes Motiv zur Ausübung sportlicher Aktivitäten darstellt, können sie doch einen Sinn darin sehen, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen, seine Funktionsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern oder als jugendlicher Hochleistungssportler ein „Körpergewissen“ zu entwickeln und zu der Einsicht gelangen, dass letztlich die Gesunderhaltung als permanenter Prozess zu verstehen ist, der in die Verantwortung jedes Einzelnen gestellt ist.

Um Lernerfahrungen unter dieser Perspektive zu sichern, gilt es, bei der Unterrichtsgestaltung in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G vor allem

- Unfall- und Verletzungsgefahren im Sport zu thematisieren
- Dimensionen von Fitness und Möglichkeiten ihrer Verbesserung zu erarbeiten
- den Stellenwert von Körpersignalen zu verdeutlichen und Kompetenzen zu einem angemessenen Umgang damit zu vermitteln
- Erfahrungsmöglichkeiten über die entspannende Wirkung von Bewegungsaktivität insbesondere nach starker kognitiver Belastung anzubieten.

### 2.1.3 Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Unter dieser Perspektive geht es allgemein um die Gestaltung von sozialen Beziehungen in Zusammenhängen, die sich im Sport ergeben. Sport ist typischerweise ein Feld sozialen Handelns.

Erfahrungen und Erkenntnisse im Miteinander und Gegeneinander zu sammeln, kann im sportlichen Handeln unmittelbar erlebt werden. Besonders deutlich wird dies in den Sportspielen, wo die Bereitschaft zur Kooperation innerhalb der Mannschaft (z.B. sich einlassen auf die Bedürfnisse von Mitspielern) und mit den gegnerischen Mannschaften (Aushandeln, Einhalten und evtl. Verändern von Regeln) für die Konstituierung eines Wettkampfes genauso wichtig ist wie das Konkurrenzverhalten.

Im Spiel können wichtige Schlüsselkompetenzen eingeübt und erlernt werden. Diese Erfahrungen können sowohl im normierten Regelwerk als auch durch Veränderungen der Gewichtung des Miteinanders/Gegeneinanders gemacht werden. Unter diesem Gesichtspunkt lassen sich im Sport sehr konkrete („handgreifliche“) Anlässe für eine Erziehung zu Selbstständigkeit in sozialer Verantwortung finden.

Unterrichtliche Umsetzungsmöglichkeiten bieten sich in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G durch

- Erfahrungssituationen, die die Bedeutung des Miteinanders im Sporttreiben und die selbstständige Gestaltung von Bewegungsarrangements durchschaubar machen
- die Thematisierung der Bedeutung bzw. der Genese von Regeln und durch Anlässe zur selbstständigen Verabredung von Regeln
- das Erproben des Rollenhandelns in Mannschaftsspielen, in Bewegungsgestaltungen und beim Helfen und Sichern (z.B. beim Gerätturnen, Klettern oder in der Partner- und Gruppenakrobatik).

### 2.1.4 Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Unter dieser Perspektive geht es darum, dass der Körper, insbesondere der Körper in Bewegung, von anderen und uns selbst immer auch als Träger von Botschaften über das Ich aufgefasst wird. Seine Körpersprache, die sich in Mimik, Gestik, Haltung und Gang widerspiegelt, lässt beispielsweise Rückschlüsse auf die momentane Befindlichkeit zu. Umgekehrt kann jedoch auch über den Körper auf die psychische Verfassung des Menschen Einfluss genommen werden (z.B. durch Entspannungstechniken). Im Bereich des Tanzes, des Tanztheaters oder der Pantomime ist der Körper nonverbales Ausdrucksmittel für Gefühle oder Handlungen.

Die Bewegungsgestaltung kann als Vorgang, als Produktionsprozess wie auch als Endergebnis eines wiederholbaren Produktes aufgefasst werden. Sie zeigt eine deutliche Strukturierung von Bewegungsformen nach räumlichen, zeitlichen, dynamischen und/oder rhythmischen Aspekten unter Berücksichtigung eines vorgegebenen Themas. Dieses Produkt kann auch als Komposition (Choreographie) bezeichnet werden. Die Bewegungsimprovisation kann ein explorativer, spielerischer Erfahrungsprozess sein, ein Experimentieren mit den Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers – auch mit Objekten.

Schüler und Schülerinnen lernen hierbei die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers zu erproben, seelische Verfassungen zum Ausdruck zu bringen oder umgekehrt darauf Einfluss zu nehmen. In diesem Zusammenhang kann auch die Bewegung als Mittel zur ästhetischen Erziehung verwendet werden.



Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G thematisch z.B. erschließen durch

- ein breites und vielfältiges Angebot an Ausdrucksmöglichkeiten (z.B. in den Bereichen Tanz, Gymnastik, Bewegungstheater, Gerätturnen, Akrobatik, Bewegungskünste, Wasserspringen, Synchronschwimmen)
- Aufgabenstellungen zur selbstständigen Gestaltung von Bewegungssituationen und die Reflexion von Körperkonzepten
- die Nutzung schulischer Vorhaben (z.B. Schullandheimaufenthalte, Projektwochen, Schul- oder Klassenfeste) als Anlass zur Präsentation gemeinsam erarbeiteter Bewegungsgestaltungen.

### **2.1.5 Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern**

Unter dieser pädagogischen Perspektive kann der Sportunterricht Bewegungserfahrungen und die Wahrnehmungsfähigkeit - sowohl im Blick auf die materiale und soziale Umwelt als auch bezogen auf den eigenen Körper - erweitern und den Genuss am Bewegungsvollzug fördern.

Durch Bewegung, Spiel und Sport können häufig vernachlässigte Sinne und Wahrnehmungsfähigkeiten angesprochen und gefördert werden - insbesondere vestibuläre, kinästhetische und taktile Sinnesqualitäten - und damit ein Beitrag nicht nur zur Förderung von Bewegungserfahrungen und des Bewegungskönnens, sondern auch zur Verbesserung der allgemeinen Lernfähigkeit geleistet werden. Unter Körpererfahrung sind Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die Wahrnehmung des Körpers anderer Menschen und die Erfahrung des Körpers im Spiegel der anderen zu verstehen. Dies können der Wechsel von Körperspannung und Entspannung, statomotorische Sensationen (z.B. Schwindel oder Beschleunigungswechsel), Körperveränderungen (z.B. durch Muskelbildung), die Wahrnehmungszentrierung (z.B. auf die Innenwahrnehmung beim Üben mit geschlossenen Augen) und vieles mehr sein. Körpererfahrung und Körpererleben können so die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern entwickeln, durch Bewegung den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erschließen.

Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G thematisch beispielhaft erschließen durch

- ein breit angelegtes Angebot an koordinativen Herausforderungen (z.B. im Spiel mit dem Gleichgewicht, in der Raumorientierung, im Experimentieren mit der „Seitigkeit“ beim Bewegen bzw. Bewegungslernen) und Bewegungserfahrungen (z.B. im Umgang mit ungewohnten Geräten, Materialien und Bewegungsräumen)
- die Bewusstmachung der Zunahme an Bewegungserfahrungen und Verdeutlichung ihrer Bedeutung für das Alltags- und Sporthandeln.

### **2.1.6 Etwas wagen und verantworten**

Kinder und Jugendliche werden in der heutigen Zeit vermehrt mit Erlebnis- und Reizangeboten konfrontiert, die sehr verlockend erscheinen und meist unreflektiert ausprobiert werden. Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 5G bis 9G kann die Ambivalenz von Risiko und verantwortbarem Wagnis aufgearbeitet werden. Die Thematisierung dieser pädagogischen Perspektive knüpft vor allem an der Eigenaktivität der Schülerinnen und Schüler an und rückt einen zunehmend bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen in das Zentrum des Unterrichts. Der Mut zum Nein-Sagen, der sich auf diese Weise entwickeln kann, stellt eine grundlegende Voraussetzung sowie die pädagogisch wünschenswerte Befähigung zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen dar, was zur Steigerung des Selbstwertgefühls bei den Schülerinnen und Schülern führen kann. Durch eine gestärkte Ich-Identität gewinnen die vordergründig verlockend wirkenden Angebote meist kommerzieller Anbieter vor diesem Hintergrund einen veränderten Stellenwert.

Um Lernerfahrungen unter dieser Perspektive zu sichern gilt es, bei der Unterrichtsgestaltung in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G vor allem

- Lerngelegenheiten zur Selbsteinschätzung und Beurteilung von Wagnissituationen sowie zum Umgang mit der Angst zu bieten
- den Erwerb von Kompetenzen für die motorische Bewältigung von Bewährungssituationen zu ermöglichen, insbesondere zu lernen, Handlungsfolgen verantwortlich zu kalkulieren, Risiken (Selbst- und Fremdgefährdung) zu erkennen, Gefahren zu vermeiden und sich auch in Wagnissituationen gegenseitig verantwortungsbewusst zu sichern und zu helfen
- Wagnissituationen den individuellen Voraussetzungen entsprechend differenziert zu ermöglichen.

## 2.2 Lerninhalte

Die Lerninhalte des Faches werden in drei aufeinander bezogenen Bereichen zusammengefasst: Bewegungsfelder, fachliche Kenntnisse sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens.

### 2.2.1 Die Bewegungsfelder

Ausgehend vom Lehrplan für den Sportunterricht in der Grundschule (Rahmenplan Grundschule 1995, Teil B6) bringen die Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen in folgenden Handlungsbereichen mit:

- Spielen
- Turnen
- Sich rhythmisch Bewegen und Tanzen
- Laufen - Springen - Werfen
- Rollen - Gleiten - Fahren
- Schwimmen

Der Lehrplan für den gymnasialen Bildungsgang führt die sechs Handlungsbereiche der Grundschule in differenzierter Form weiter. Die Inhalte des Sportunterrichts in der Sekundarstufe werden in Bewegungsfeldern strukturiert.

Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auch auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten hin. Bewegungsfelder greifen Trends in der Bewegungskultur von Kindern und Jugendlichen auf und bieten damit Ansatzpunkte für die Entwicklung neuer Inhalte für den schulischen Sportunterricht.

Darüber hinaus ergeben sich mit diesem Strukturkonzept günstige Möglichkeiten zur Vernetzung fachlicher Inhalte.

Bewegungsfelder sind nach bewegungspädagogischen Kategorien geordnet. Dabei sind ihre grundlegenden Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (z.B. Spielen, Kämpfen), gemeinsamer Bewegungsräume (z.B. im Wasser), Interaktionsformen, Bewegungsabläufe und -anforderungen oder spezifischer Körper- und Bewegungserlebnisse Struktur gebend. In diese Bewegungsfelder sind die Sportarten integriert.

Dieses Konzept ist nicht überschneidungsfrei. Das Wasserballspiel ließe sich nicht nur dem Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ zuordnen, sondern auch dem Bewegungsfeld „Spielen“. Bewegungskünste, wie z.B. die Jonglage, lassen sich nicht nur sinnvoll dem Bewegungsfeld „Bewegen an und mit Geräten“ zuordnen, als ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereich könnte man sie auch im Bewegungsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ systematisch erfassen. Diese Überschneidungen ermöglichen es jedoch, Zusammenhänge zwischen einzelnen Bereichen herzustellen.

Die folgende Übersicht über die 8 Bewegungsfelder beschreibt die Sportarten und Bewegungsaktivitäten, die Gegenstand des Sportunterrichts im gymnasialen Bildungsgang sein können.

**Laufen, Springen, Werfen:** als leichtathletische Disziplinen; als Orientierungslaufen / als Duathlon; in Kombinationsformen (z.B. Biathlon); als Spielformen / Mannschaftswettkämpfe; im Vergleich mit strukturverwandten Elementen anderer Bewegungsfelder (z.B. gymnastische bzw. turnerische Sprünge); mit besonderen Aufgabenstellungen (z.B. Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe).

**Bewegen im Wasser:** Sportschwimmen in verschiedenen Lagen; Wasserball; Rettungsschwimmen; Wasserspringen; Synchron(- und Kunst)schwimmen; Tauchen; Aqua-Jogging; Wassergymnastik.

**Bewegen an und mit Geräten: Turnen an Geräten (Gerättturnen und normungebundenes Turnen);** Bewegungskünste; Partner- und Gruppenakrobatik; Klettern (z.B. an Geräten, an der Kletterwand).

**Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten:** Rhythmische Gymnastik; Gymnastik mit und ohne Handgerät(en); Aerobic, Step-Aerobic; Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen: Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschaftstanz, Modetänze, Folkloretänze; Darstellender Tanz, Bewegungstheater, Pantomime.

**Fahren, Rollen, Gleiten:** Rollsport/Fortbewegung auf Rädern und Rollen: Inline-Skating, Inline-Hockey, Fahrrad fahren, Radball, Kunstrad / Einrad fahren, Rollschuh laufen, Skateboard fahren; Gleiten auf dem Wasser: Rudern, Kanu fahren, Segeln, Segelsurfen, Wasserski; Gleiten auf Schnee und Eis: Eis laufen, Ski laufen und Ski fahren, Snowboard fahren, Rodeln.

**Mit/gegen Partner kämpfen:** Normierte Formen des Partnerkampfsports: Judo, Ringen, Fechten; Normungebundene Formen des Partnerkampfs; Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert z.B. an fernöstlichen Kampfsportarten).

**Spielen:** Zielschuss-Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Streetball; (Mehrkontakt-) Rückschlagspiele: Volleyball, Beachvolleyball, Faustball, Prellball; (Einkontakt-) Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash; Endzonenspiele: Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee; Weitere Spiele: Base-/Softball, Golf, Intercrosse, Schlagball, Tchoukball, Unihockey.

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern:** Kondition (z.B. Kraft-, Ausdauertraining); Koordination; Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga); Funktionelle Formen von Gymnastik; Fitnessgymnastik.

In den Jahrgangsstufen 5G bis 9G werden aufbauend auf den Sportunterricht der Grundschule grundlegende Erfahrungen in möglichst allen Bewegungsfeldern erworben. Der Sportunterricht in diesen fünf Jahrgangsstufen kann aber nicht das gesamte Spektrum der Bewegungsfelder berücksichtigen. Welche Inhalte der acht Bewegungsfelder verbindlich thematisiert werden müssen und welche fakultativ im Sportunterricht oder im außerunterrichtlichen Schulsport optional angeboten werden können, wird im folgenden Überblick über die didaktische Konzeption der einzelnen Bewegungsfelder beschrieben.

### 2.2.1.1 Laufen, Springen, Werfen

Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen verbergen sich mehr als nur die traditionellen leichtathletischen Disziplinen mit den genormten Wettkämpfen, Wettkampfanlagen und -geräten.

Orientierungslaufen, Duathlon und andere Kombinationsformen erweitern das Bewegungsfeld.

Mit den elementaren Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens kann eine Vielfalt an Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten eröffnet und eine breite Orientierung für eine offene kindliche Bewegungsförderung erreicht werden.

Laufen, Springen und Werfen sind einerseits natürliche und elementare Grundformen der menschlichen Bewegung und kommen den Bewegungsbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen in idealer Weise entgegen. Beim Laufen, Springen, Werfen werden auch Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben, die Grundlagen für viele andere Sportarten sind. Andererseits sind Laufen, Springen, Werfen Disziplinen der Sportart Leichtathletik, können also als Wettkampfdisziplinen ausgeübt und dürfen vor diesem Hintergrund nicht vernachlässigt werden. Die gezielte Einbindung von schulischen Wettbewerben (z.B. Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Laufabzeichen, JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA) und deren Vorbereitung im Unterricht ist wesentlicher Bestandteil der verbindlichen Unterrichtsvorhaben.

Aber nicht nur das absolute Orientieren an und Hinarbeiten auf Normtabellen als Grundlage einer scheinbar objektiven Leistung des Einzelnen darf Inhalt des Handlungsbereichs sein, es müssen auch Gelegenheiten für gemeinsames und kooperatives Handeln gesucht werden.

Wettkampfsituationen dürfen nicht nur zur Ermittlung einer Rangfolge benutzt werden, sondern müssen so geformt werden, dass sie Risiko und Spannung als tragende Elemente haben (z.B. Gruppen bei Läufen vergleichen, wobei jeder einzelne gemäß seiner Stärke/Schwäche innerhalb der Gruppe eingesetzt werden sollte). Wettkampfgeln können und sollen verändert werden, Beurteilungskriterien können verlagert (z.B. von der Weite beim Werfen auf die Zielgenauigkeit) oder miteinander kombiniert werden. Auf diese Weise werden physische und koordinative Fähigkeiten verbunden.

Besonders in den Jahrgangsstufen 5G und 6G muss Leichtathletik mit ihren motorischen Grundmustern unter Beachtung der kindlichen Bewegungswelt abwechslungsreich, vielseitig, reizvoll und variabel angeboten werden. Dabei sind Lernen und Wettstreiten sowie Leistung ermöglichen und erproben ureigene Merkmale dieses Bewegungsfelds und prägende Faktoren einer ganzheitlichen Persönlichkeitsstruktur.

Auch in den Jahrgangsstufen 7G, 8G und 9G darf Laufen, Springen, Werfen nicht nur auf messbare Leistungsergebnisse reduziert erfahren werden. Erst individuelle Zielsetzungen im Spannungsfeld von Leistung, Gesundheit und Körpererfahrung ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, relevante Bezüge zwischen subjektivem Leistungsempfinden und Wohlbefinden zu thematisieren. Bewegungs-

abläufe dürfen nicht auf mechanisches Üben reduziert werden (Training!), sondern sollten erlebt werden.

Die Schülerinnen und Schüler müssen aber auch erkennen, wie sich Leistungen und Leistungsverbesserungen immer aus der besonderen Konstellation von körperlichen Voraussetzungen, koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen und technischen Merkmalen ergeben. Die Techniken der Leichtathletik sind somit nicht Selbstzweck, sondern Mittel, um schneller zu laufen und höher bzw. weiter zu springen und zu werfen.

### 2.2.1.2 Bewegungen im Wasser

Das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ gehört zum verbindlichen Sportunterricht aller Schülerinnen und Schüler.

Im Medium Wasser bieten sich viele Gelegenheiten, einzigartige Bewegungserlebnisse und -situationen (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung, Temperatur) zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen unter den unterschiedlichen pädagogischen Perspektiven und in unterschiedlichen Sportbereichen (Sportschwimmen, Wasserball, Tauchen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserspringen) zu ermöglichen. Im Unterricht der Jahrgangsstufen 5G bis 9G soll der **Schwerpunkt auf das Sportschwimmen** (Lernen und Verbessern) gelegt werden, wobei die Schulen **mindestens in den Jahrgangsstufen 5G oder 6G Schwimmunterricht verbindlich anbieten** sollen. Darüber hinaus können im Sportunterricht mit verbindlichen Rahmenvorgaben, je nach schulischen Möglichkeiten und situativen Voraussetzungen (z.B. Sprunganlage), weitere Schwerpunkte gesetzt werden.

Schwerpunktsperspektiven können dabei sein: **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln; Etwas wagen und verantworten** (speziell im Wasserspringen); **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** (insbesondere auch im Wasserball, Synchronschwimmen).

Im Schwimmunterricht muss davon ausgegangen werden, dass die Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler heterogener sind als in anderen Bereichen des Sports.

Es wird Kinder geben, die in der Grundschule keinen regelmäßigen Schwimmunterricht hatten (Bädersituation) oder als Nichtschwimmer in die Jahrgangsstufe 5 eintreten, und andere, die bereits als „gute Schwimmer“ gelten können und das Ziel (Stufe 3) der Grundschule, den Deutschen Jugendschwimmpass Bronze, - Freischwimmer, erreichen.

Im Lehrplan ist das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ im „Sportunterricht mit verbindlichen Rahmenvorgaben“ verankert. Diese Regelung berücksichtigt die Tatsache, dass der jeweilige Schulträger nicht an allen Standorten Schwimmbäder zur Verfügung stellen kann und somit der Schwimmunterricht nicht an allen Schulen in dem Maße verankert werden kann, wie es pädagogisch sinnvoll und erforderlich ist.

Wenn an einer Schule **keine** entsprechenden Übungsstätten (Schwimmbadzeiten) für den Schwimmunterricht **in den Jahrgangsstufen 5G oder 6G** zur Verfügung stehen, kann ein Verzicht auf den Schwimmunterricht in diesen Schulstufen nur **im Einvernehmen mit dem zuständigen Staatlichen Schulamt** erfolgen.

Sollte die Schule für den **gesamten Bildungsgang in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G** keinen Schwimmunterricht anbieten können, ist dies zusätzlich dem Hessischen Kultusministerium anzuzeigen.

Auch in diesem Fall sollte insbesondere für die Nichtschwimmer

- im Rahmen von Wandertagen,
- bei Schullandheimaufenthalten,
- innerhalb von Unterrichtsprojekten (Projekttag/-wochen)

Schwimmunterricht angeboten werden.

Ziel dieser Maßnahmen sollte sein, dass am Ende der Jahrgangsstufe 9 jede Schülerin / jeder Schüler **mindestens** die Frühschwimmer-Bedingungen des „Seepferdchens“ erreicht hat.

Wenn verbindlicher Schwimmunterricht erteilt werden kann, gilt es zum einen den **Nichtschwimmern** zu ermöglichen, das Niveau der Stufe 2 des Lehrplans der Grundschule nachzuholen:

Erlernen einer Schwimmart; "Seepferdchen" erwerben; Deutschen Jugendschwimmpass Bronze (Freischwimmer) anstreben.

Für **Schwimmer/Schwimmerinnen** sind die unter Teil B I, Kap. 1.6 angegebenen Inhalte verbindlich.

Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen kann es durchaus sinnvoll sein, mit mehreren Klassen, evt. auch jahrgangsübergreifend Schwimmen anzubieten, um differenzierte Angebote (Schwimmen lernen, weitere Techniken lernen) machen und auch die Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler (max. 20 Schülerinnen und Schüler im Wasser) einhalten zu können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass je nach Bädersituation die Unterrichtsvorhaben sowohl im Block als auch getrennt, in einer oder auch in verschiedenen Jahrgangsstufen angeboten werden können. Dementsprechend sind die Unterrichtsinhalte/Aufgaben als auch die fachlichen Kenntnisse und Methoden auf die jeweilige Jahrgangsstufe abzustimmen.

### 2.2.1.3 Bewegungen an und mit Geräten

Das Bewegen an und mit Geräten bietet Schülerinnen und Schülern grundlegende Bewegungserfahrungen, die außerhalb der Schule kaum noch möglich sind. Es geht in diesem Bewegungsfeld um die Auseinandersetzung mit verschiedenen Geräten, die Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum, das Spielen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht sowie das Erfahren der Höhe oder des „Fliegens“.

Beispiele für diese elementaren Bewegungstätigkeiten sind: Balancieren, Stützen und Drehen, Rollen und Überschlagen, Hängen und Hangeln, Schaukeln und Schwingen, Klimmen und Klettern, Stützen und Handstehen, Springen und Schweben, Fliegen und Landen sowie die Partner- und Gruppenakrobatik. Über diese vielseitigen Bewegungserfahrungen kann sich individuelle Bewegungssicherheit entwickeln, die auch im alltäglichen Bewegungshandeln von Bedeutung ist.

Diese Bewegungserfahrungen lassen sich je nach Zielsetzung an den Standardturngeräten oder an (ggf. kombinierten) Gerätearrangements vermitteln, als individuelle Bewegungsleistung oder als Beitrag im Rahmen einer Partner- oder Gruppenübung.

Die grundlegende pädagogische Bedeutung des Bewehens an und mit Geräten liegt in der Entwicklung von Selbstwertgefühl, Ich-Stärke und realistischer Selbsteinschätzung. Darüber hinaus bieten sich Lerngelegenheiten für soziales und kooperatives Handeln beim Synchronturnen bzw. in der Akrobatik mit Partner/Partnerin oder in Gruppen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern z.B. im Rahmen des Gerätturnens, der Akrobatik oder des Kletterns.

Aufgrund dieser vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Bewegungsfeld alle sechs pädagogischen Perspektiven sinnvoll akzentuieren und werden bis auf die Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ in den verbindlichen Unterrichtsvorhaben als Schwerpunktperspektiven thematisiert.

Unter inhaltlichen Gesichtspunkten wird in den verbindlichen Vorgaben des Lehrplans das gesamte Spektrum des Bewegungsfeldes berücksichtigt, lediglich die Bewegungskünste werden fakultativ angeboten. Die Unterrichtsvorhaben von der Jahrgangsstufe 5G bis 9G haben einen gestuften und systematischen Aufbau:

Anknüpfend an das in der Grundschule angeeignete Bewegungskönnen steht im Mittelpunkt der Jahrgangsstufen 5G und 6G der Erwerb eines umfangreichen und breit angelegten Bewegungsrepertoires. Diese Altersstufe ist vor allen Dingen dadurch gekennzeichnet, dass neben dem ausgeprägten Bewegungsdrang und dem relativ schnellen Lernen neuer Bewegungsformen auch deutliche Defizite in der Koordinationsfähigkeit, eine nur sehr geringe Körperspannung und das Fehlen einer für das Bewegen an Geräten notwendigen Kraft in der oberen Rumpfmuskulatur vorhanden sind. Durch vielfältige Bewegungsangebote sollen Geschicklichkeit, Kraft und das Bewegungsgefühl der Schülerinnen und Schüler entsprechend gefördert werden. Darüber hinaus soll im Unterricht die Teilnahme an den Bundesjugendspielen im Turnen vorbereitet werden.

In den Jahrgangsstufen 7G und 8G sollen angesichts der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse in dieser Altersstufe die gelernten Bewegungsgrundformen in unterschiedlichen Bewegungssituationen neu erprobt, situativ angepasst und angemessen angewendet werden. Besondere Schwerpunkte der Unterrichtsvorhaben sind darüber hinaus mit Risiko besetzte Bewegungssituationen und die Konstruktion und Bewältigung einfacher Gestaltungsaufgaben in der Gruppe.

Der letztgenannte Themenbereich wird in der Jahrgangsstufe 9G noch einmal vertiefend aufgegriffen. Hier sollen Schülerinnen und Schüler die Kompetenz erwerben, unter der leitenden pädagogischen Perspektive „Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ turnerische Bewegungserfahrungen und turnerische Bewegungselemente oder akrobatische Bewegungsformen zu einem präsentablen Ergebnis zu kombinieren.

#### 2.2.1.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Lehrplan Sport sind die Unterrichtsvorhaben dieses Bewegungsfelds, das traditionell immer nur den Mädchen zugeordnet war, für alle Schülerinnen und Schüler im Sinne einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung verbindliche Bestandteile.

Im Zentrum stehen das Erlernen zweckgebundener Bewegungsformen und die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Den eigenen Körper in seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren, bedeutet dabei auch, nonverbale Formen der Kommunikation zu erproben und individuell angemessene Möglichkeiten der Artikulation zu finden.

Durch den Umgang mit den vielfältigen Formen der Gymnastik und des Tanzes, mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und ihrer rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variation kann die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Elementen verknüpft werden.

Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die Bewegungen des eigenen Körpers, sondern auch auf die Auseinandersetzung mit der dem Handgerät eigenen Dynamik. Den Umgang mit dem Handgerät zu erlernen, seine Spezifik zu erkennen und zu nutzen, Kunststücke zu erfinden, zu erproben, zu üben und zu präsentieren, all das ist eine Herausforderung für die Schülerinnen und Schüler.

Tanz ist geprägt durch das sich bewegende Individuum, unabhängig von der Könnensstufe; Tanz ist aber auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer jeweiligen Zeit, einer gesellschaftlichen Gruppe oder der kulturellen Zugehörigkeit. Tanz kann ästhetischer Genuss sein, den Bewegungsdrang stillen oder den Körper trainieren.

Damit es zu einer Übereinstimmung der eigenen Bewegung mit dem äußeren Rhythmus kommen kann, die den ästhetisch-gestalterischen Ansprüchen im Zusammenwirken aller Tanzenden genügt, ist Kooperation und Kommunikation notwendig.

Tanz kann eine Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sein und das Verständnis für andere Kulturen fördern. Viele neue Trends der Bewegung, besonders im Fitness-Bereich, lassen sich auf ihre Sinnhaftigkeit überprüfen und nutzen. Unter der Perspektive „Gesundheit“ ist eine Auseinandersetzung mit dem Begriff Fitness und den die Fitness verbessernden Gymnastikformen (z.B. Funktionsgymnastik, Aerobic, Step-Aerobic) unerlässlich.

Gerade damit kann Jungen, die diesem Inhaltsbereich häufig distanziert gegenüberstehen, eine Chance eröffnet werden, kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation zu erleben und für sich zu akzeptieren.

Darstellender Tanz und Bewegungstheater mit der Möglichkeit pantomimische Themen einzubeziehen, sind Vorhaben, die sich für die Projektarbeit lohnen.

#### 2.2.1.5 Fahren, Rollen, Gleiten

Im Lehrplan ist das Bewegungsfeld "Fahren, Rollen, Gleiten" im „Wahlbereich mit verbindlichen Vorgaben“ verankert, da Inline-Skating, Rad fahren, Rudern, Kanu fahren und Ski laufen und fahren Sportarten sind, die als Natursportarten maßgeblich von den situativen Bedingungen vor Ort bestimmt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass ihm untergeordnete Bedeutung zugeschrieben werden darf, denn solche Situationen stellen in Abhängigkeit vom individuellen Könnensstand sportliche Herausforderungen dar, sind durch Risiko und Wagnis geprägt und somit ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. In diesem Bewegungsfeld lassen sich die besonderen Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten thematisieren.

Wichtig dabei sind der Umgang mit und die Erfahrung von Geschwindigkeit und Beschleunigung in Abhängigkeit vom verwendeten Sportgerät.

Da für die sportliche Betätigung der Lebensraum außerhalb der Schule zum Bewegungsraum wird, können in diesem Bewegungsfeld zum einen Naturerlebnisse intensiviert werden, zum anderen muss aber auch ein verantwortungsbewusster Umgang mit den begrenzten und vielfach gefährdeten Umweltressourcen vermittelt werden.

Die im Sportunterricht vermittelten Kompetenzen haben darüber hinaus einen hohen Stellenwert für Aktivitäten im außerunterrichtlichen Bereich. Kanu- oder Ruderwanderfahrten, Inliner- oder Radtouren und Skiwochen prägen das schulsportliche Profil und haben häufig einen festen Platz im schulischen Bewegungsangebot.

Gleichzeitig stärken sie aber auch die Kinder und Jugendlichen bezogen auf die Anforderungen im Freizeitbereich.

Schwerpunktperspektiven dabei sind: **Etwas wagen und verantworten, Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern, Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.** Sollte in diesem Bewegungsfeld ein schulischer Schwerpunkt gesetzt werden, kann darüber hinaus die pädagogische Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** thematisiert werden.

Je nach schulischen Möglichkeiten und situativen Voraussetzungen kann der Unterricht in diesem Bewegungsfeld frei platziert werden.

Deshalb werden keine verbindlichen Unterrichtsvorhaben vorgegeben, sondern bezogen auf die Hauptsportarten dieses Bewegungsfelds Bildungsstandards formuliert (vgl. Teil B I, 6G.1), die am Ende der Jahrgangsstufe 9G erreicht sein müssen, wenn dieses Bewegungsfeld als Schwerpunkt gewählt wurde.

### 2.2.1.6 Mit/gegen Partner kämpfen

Das Bewegungsfeld "**Mit/gegen Partner kämpfen**" ist schwerpunktmäßig im fakultativen Bereich des Lehrplans verankert. Dies bedeutet aber nicht, dass ihm untergeordnete Bedeutung zugeschrieben werden darf, denn sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. In diesem Bewegungsfeld lässt sich die Problematik der Bewältigung von Konflikten mittels körperlicher Gewalt thematisieren.

Kämpfen wird bestimmt durch die **unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen.** Der Unterricht bietet die Möglichkeit im Mit- und Gegeneinander, in dem es immer fair, also nach Regeln und unter Vermeidung von Verletzungen, zugehen muss, bei hoher emotionaler Beteiligung beträchtliche Fähigkeiten zur **Affektbeherrschung und -kanalisierung** zu entwickeln.

Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Entwicklung folgender Schlüsselqualifikationen im Mittelpunkt:

- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen.

Durch das bewusste Wahrnehmen von Situationen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu unregelmäßigem, unfairm) und bewusstes Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt gefördert werden.

Im Sinne der Verletzungsprophylaxe können Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen, und hilfreiche Falltechniken aus den Zweikampfsportarten erlernt und geübt werden.

Als Vorbereitung auf ein Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen sind neben kooperativen Spielformen zum Abbau von Berührungängsten und zur Anbahnung von Körperkontakten viele Übungen zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung besonders geeignet.

Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, sich auf Berührungen einzulassen.

Miteinander gegeneinander kämpfen heißt immer auch gemeinsam handeln, denn verlangt wird ein ständiger Wechsel von Agieren und Reagieren. Somit entsteht ein Dialog, der als partnerschaftliches Miteinander in der Bewegung aber erst entstehen kann, wenn die Schülerinnen und Schüler gelernt haben, einander wert zu schätzen, verantwortungsvoll miteinander umzugehen und zu vertrauen.

### 2.2.1.7 Spielen

Im verbindlichen Teil des Lehrplans nimmt das Bewegungsfeld Spielen einen hohen Stellenwert ein. Dabei zielen alle Maßnahmen auf die Vermittlung von Sportspielen, d.h., das Spielen im weiteren Sinne wird nicht thematisiert. Trotz des relativ hohen Umfangs, der der Sportspielvermittlung im Lehrplan eingeräumt wird, können nicht alle Spiele verbindlich verankert werden. Vielmehr orientiert sich der zugrunde gelegte Vermittlungsansatz an aktuellen Vermittlungskonzepten, wobei strukturelle Gemeinsamkeiten, hier Zielschussspiele (Basketball, Handball, Hockey, Fußball), Mehrkontaktrückschlagspiele (Volleyball) und Einkontaktrückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis), Strukturgebend sind.

In Anknüpfung an die Spielausbildung in der Grundschule wird im Lehrplan als Einstieg in die systematische Sportspielvermittlung das sportspielübergreifende Lernen vorgeschaltet.

Dabei geht es vor allen Dingen darum, einfache Spielsituationen bewusst wahrzunehmen und zu verstehen sowie die Antworten auf diese Fragen in Bewegung umzusetzen. Das erfordert Lösungskompetenzen unterschiedlichen Generalisierungsgrades, die auch als basistaktische und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten bezeichnet werden.

Beim **sportspielübergreifenden Lernen** sind die Spiele durch zum Teil identische oder zumindest ähnliche Anforderungsmerkmale wie die großen Spiele charakterisiert, wobei aber der Komplexitätsgrad gezielt reduziert wird (z.B. kooperative Anforderungen, Grad der (Spiel-)Rollendifferenzierung, Art der Auseinandersetzung mit dem Partner bzw. Gegenüber) und Wahrnehmungsaufgaben akzentuiert werden.

Im engeren Sinne sollen die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5G/6G lernen, elementare Sportspielsituationen zu „lesen“ und zu „verstehen“ sowie die Situationslösungen motorisch zu „schreiben“. Diesbezüglich steht die Förderung der Spielintelligenz und vor allem die spielerische Kreativität im Vordergrund.

Darauf aufbauend sollen mit den folgenden Unterrichtsvorhaben grundlegende Handlungskompetenzen in zwei frei zu wählenden Zielschussspielen, einem Einkontaktrückschlagspiel und im Volleyball vermittelt werden.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung der Spielfähigkeiten mit ihren basistaktischen, koordinativen und fertigkeitsorientierten Lösungskompetenzen unter besonderer Berücksichtigung der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**. Das Mitspielenkönnen ist das wichtigste Erfolgserlebnis für die Schülerinnen und Schüler in den Spielen. Mit-Spielen weckt und erhält daher die Spielfreude, fördert die Lern- und Kooperationsbereitschaft und hilft, die Spiele auch als Lebenszeit-Sport zu betreiben.

Die im Lehrplan zugrunde gelegten verbindlichen Unterrichtsvorhaben haben einen **gestuften und systematischen Aufbau** und stellen diesbezüglich ein methodisches Angebot dar als eine von mehreren möglichen Hilfestellungen für die systematische Vorgehensweise bei der Sportspielvermittlung.

Nach diesem Konzept sollen **taktische Basisanforderungen** über Aufgabenstellungen geschult werden, die in den Anforderungsprofilen vieler großer Spiele enthalten sind. Solche generalisierten Aufgabenstellungen können z.B. sein: Ins Ziel treffen (Zielbezug), Ball dem Ziel nähern (Zielbezug), Lücke erkennen (Gegnerbezug), Gegnerbehinderung umgehen (Gegnerbezug), Überzahl herausspielen (Partnerbezug) und Zusammenspiel (Partnerbezug).

Diese stellen den Pool für die Förderung der sportspielgerichteten Spielfähigkeiten dar.

Grundlage für eine angemessene motorische Umsetzung sind ausgehend von den **technischen Basisanforderungen**, die sich in **allgemein-koordinative** (z.B. Zeitdruck-, Präzisionsdruck-, Komplexitätsdruck-, Organisationsdruck-, Variabilitätsdruck- und Belastungsdruckanforderungen) und **allgemein-fertigkeitsorientierte Aufgabenstellungen** (z.B. Krafteinsatz steuern, Spielpunkt des Balles bestimmen sowie Laufwege und –tempo zum Ball festlegen) gliedern, die **sportspielgerichteten Balltechniken**. Sie bauen auf den technischen Basisanforderungen des sportspielübergreifenden Lernens auf und sind gemäß der taktischen Anforderung in den Lernstufen der verbindlichen Unterrichtsvorhaben verankert.

Der vorgeschlagene Vermittlungsansatz orientiert sich demzufolge an der vorrangigen Zielsetzung, die **Spielidee** umsetzen zu können, denn diese ist die kleinste Ganzheit des Spiels und konstituiert sich in immer wiederkehrenden Grundsituationen. Die Beherrschung spezifischer Spielfähigkeiten ist daher der Ausdruck der Verwirklichung der Spielidee.

### 2.2.1.8 Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Dieser Inhaltsbereich sieht eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegen vor. Dies erfordert ein Freisetzen der Aufmerksamkeit von solchen Ansprüchen, die auf die Einlösung sportartbezogener Handlungsintentionen gerichtet sind. Körper und Bewegung bilden zunächst die beiden Leitbegriffe zur Konkretisierung dieses Inhaltsbereichs. Ausgehend vom Körper bzw. von der Körperlichkeit stellen sich Aufgaben im Bereich der Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, der konditionellen Grundlagenbildung und der Auseinandersetzung mit Körperidealen und Körperakzeptanz.

Geeignete Inhaltsbereiche können sein:

- Wahrnehmungsschulung und materiale Erfahrung
- koordinative Sicherheit in sportartunspezifischen Handlungssituationen (z. B. „Im Gleichgewicht sein - balancieren können“)



- Erfahrung konditioneller Beanspruchung (z. B. „Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen“)
- Entspannungsmethoden (z. B. „Progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden“)
- Fitnesstraining und seine Bedeutung (z. B. „Trainingsgelegenheiten selbst schaffen und neben dem Schulsport wahrnehmen“)
- Funktionsgymnastik (z. B. „Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen“).

Verbindlich werden in diesem Bewegungsfeld drei Unterrichtsvorhaben festgeschrieben, um sicher zu stellen, dass zentrale Aspekte des Bewegungsfeldes unter unterschiedlichen Perspektiven behandelt werden. Diese sind:

- Lernen, die eigenen Bewegungen richtig zu koordinieren (Körpererfahrung)
- Belastungen dosieren und einschätzen lernen (Gesundheit)
- Krafttraining - den Body builden, die Fitness steigern – alles erreichbar? (Leistung / Gesundheit).

Im Folgenden werden die zugrunde liegenden Zusammenhänge bezogen auf diese Unterrichtsvorhaben akzentuiert.

### 2.2.1.8.1 Kondition

Eine akzentuierte Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit und mit dem eigenen Bewegen kann einen erheblichen Beitrag zur Rückgewinnung von Körperidentität und Bewegungsstimmigkeit leisten und dadurch entwicklungsfördernd wirken. Dabei darf es nicht nur um das Wiedergewinnen funktionierender Bewegungsabläufe und um die vordergründige Verbesserung körperlicher Fähigkeiten gehen. Vielmehr gilt es auch, Einsichten und Wertorientierungen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu erschließen.

Vor diesem Hintergrund werden im Lehrplan zwei verbindliche Unterrichtsvorhaben zu den Bereichen Ausdauer und Kraft ausgewiesen.

#### Ausdauer

Dem Bereich der Ausdauer muss im Rahmen der schulsportlichen Ausbildung ein besonderer Stellenwert beigemessen werden, weil die Auseinandersetzung mit der Ausdauerleistungsfähigkeit, definiert als Fähigkeit, eine Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können, zentrale Einblicke und Kenntnisse in die eigene Körperlichkeit ermöglicht.

Ausdauerleistungen werden maßgeblich vom Grad der Beherrschung der auszuführenden Technik, vom Energiestoffwechsel, von der Sauerstoffaufnahmefähigkeit, vom Körpergewicht, vom Durchhaltewillen und vom genetischen Potenzial beeinflusst.

Ausdauer ist demnach trainings- und anlage(talent-)bedingt. Durch sie werden energetisch-muskuläre Voraussetzungen für Dauerleistungen, Trainingsverträglichkeit, Ermüdungswiderstands- und Regenerationsfähigkeit geschaffen. Ausdauertraining wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel und bietet damit gute Bedingungen für die physische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Körperliche Anpassungsprozesse – sei es zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder sei es zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens - haben grundsätzlich regelmäßige und systematische Beanspruchung zur Voraussetzung. Dies sollen die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines solchen Unterrichtsvorhabens praktisch erfahren und theoretisch verstehen.

Für das Ausdauertraining von Schülerinnen und Schülern ist in erster Linie die Grundlagenausdauer von Bedeutung, da in diesem die aerobe, d.h. die auf Sauerstoffzufuhr angewiesene Energiebereitstellung, im Vordergrund steht.

Für das Training der allgemeinen Grundlagenausdauer in diesem Alter bietet sich ein kombiniertes Ausdauertraining an:

Extensive Intervallmethode (anfangs 60%) kombiniert mit Dauertraining zur Herausbildung von Tempo-, Strecken- und Zeitgefühl. Im weiteren Ausbildungsverlauf ändern sich die Anteile zugunsten der Dauertraining (70%).

## Kraft

Das Krafttraining führt bei Kindern zu keiner nennenswerten Zunahme des Muskelfaserquerschnitts. Deshalb sollte das Krafttraining in diesem Alter vor allem die Zielsetzung Verbesserung der Innervationsfähigkeit der Muskulatur erfüllen.

Zwar ist die Maximalkraft vom Muskelpotenzial und damit auch vom Muskelfaserquerschnitt abhängig, letzterer nimmt jedoch erst mit der vermehrten Testosteronbildung – also mit Beginn der Pubertät – zu. Trotzdem sind aufgrund des reifebedingten Muskelzuwachses und der Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordinationsleistungen der Kinder auch vorher Steigerungen der Maximalkraft möglich.

Die Jugendlichen der Jahrgangsstufe 8G befinden sich in der Pubertät. Körperbewusstsein, den „Body builden“ und die Körperlichkeit demonstrieren rücken in dieser Entwicklungsphase für viele dieser Jugendlichen in den Mittelpunkt, während andere mit den körperlichen Entwicklungen und den damit einhergehenden Veränderungen große Probleme haben.

Für das Krafttraining von Schülerinnen und Schülern dieses Alters ist in erster Linie das Muskelaufbautraining und das Kraftausdauertraining von Bedeutung, da sich mit diesen Trainingsmethoden gezielt Muskelzuwachs erreichen lässt und darüber hinaus durch die Verbesserung des Energieflusses im Muskel die Fitness gesteigert werden kann.

Für das Training bietet sich die Bodybuildingmethode (langsame Bewegungsausführung, 15 – 20 Wiederholungen, ohne Pause mit ca. 70% der konzentrischen Maximalleistung bei 3 – 5 Serien und ca. 3 Minuten Serienpause) an.

### 2.2.1.8.2 Koordination

Die koordinativen Fähigkeiten sind Leistungsvoraussetzungen für Bewegungshandlungen, die durch spezifische und relativ hohe Anforderungen an die Steuerung und Regelung der Bewegungstätigkeit gekennzeichnet sind. Somit gibt es keine koordinativen Fähigkeiten an sich, sondern nur für etwas.

Deshalb werden im Gegensatz zum Üben unter standardisierten Bedingungen "durch die Vielzahl der Übungsausführungen und Übungsbedingungen nicht nur die Bewegungserfahrungen erweitert, sondern ebenso wird auch die Verallgemeinerung bestimmter Bewegungssteuerungsprozesse gefördert. Die zielgerichtete Variation führt zur Verallgemeinerung und Übertragbarkeit der Prozessqualitäten." (HIRTZ, Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin 1985, Seite 14)

Alle Basisfähigkeiten (Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) lassen sich unter drei motorischen Fähigkeitssituationen realisieren, der

- Fähigkeit zur Koordination unter Präzisionsdruck
- Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck
- Fähigkeit zur Koordination unter Variabilitätsdruck.

### 2.2.2 Fachliche Kenntnisse

Sportpraktische Handlungskompetenz setzt immer auch Bewusstmachung, Wissen und Reflexion voraus. Im Sportunterricht erwerben Schülerinnen und Schüler Kenntnisse und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports, was zur Förderung ihrer Urteils- und Entscheidungsfähigkeit in bewegungsbezogenen Handlungssituationen beitragen kann. Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der anderer soll ihnen helfen, der Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport einen individuellen Sinn zu geben und sich darüber mit anderen zu verständigen. Die pädagogischen Perspektiven können hierbei Bezugspunkte für die Entwicklung solcher Reflexionsprozesse im Unterricht sein. Der Erwerb fachlicher Kenntnisse in den Jahrgangsstufen 5G-9G sichert zugleich die Anschlussfähigkeit an den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe.

Die besondere Handlungs- und Erlebnisstruktur des Bewegungsfaches Sport erfordert, dass fachliche Kenntnisse grundsätzlich in jeweils altersgemäßer Form und gebunden an konkretes Bewegungshandeln vermittelt werden. Kenntnisse, die nicht bewegungsbezogen bzw. an der Übungsstätte nicht angemessen thematisiert werden können, sollten in der Regel außerhalb des Sportunterrichts, z.B. im Rahmen besonderer sportlicher Veranstaltungen (in Projekten, mehrtägigen Fahrten mit sportlichem Schwerpunkt oder Schullandheimaufenthalten) vermittelt werden.

Die auf fachliche Kenntnisse bezogenen Lerninhalte werden in drei Teilbereiche gegliedert, die bis zum Abschluss der Jahrgangsstufe 9G verbindlich zu bearbeiten sind. Diese werden im Folgenden in allgemeiner Darstellung systematisiert. Im Teil B, werden diese im Rahmen der verbindlichen Unterrichtsvorhaben konkretisiert mit Blick auf die jeweiligen sportlichen Handlungssituationen.

### **A Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Im Mittelpunkt dieses Bereiches stehen grundlegende fachliche Kenntnisse, die notwendig sind, um ein sinnvolles, eigenständiges und selbstbestimmtes sportliches Handeln im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport betreiben zu können. Hier ist der Blick auf das individuelle sportliche Handeln gerichtet mit den dazu erforderlichen Einsichten und Kenntnissen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Unterricht als reflektierte Praxis erleben können, deshalb sollte die Vermittlung von Kenntnissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns immer in unmittelbarer Verbindung mit dem Bewegungshandeln stehen. Hierzu gehören insbesondere Kenntnisse über

- die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden elementaren Regeln, Bewegungstechniken und taktischen Handlungen und die Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe
- geeignete Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess
- Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Sportgeräten und Materialien
- die Beschreibung/Analyse sportlicher Bewegungen und die Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
- die Wirkung von Training auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlfühlen
- Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit durch sportliches Handeln sowie über gesundheitliche Risiken (Vermeidung von Gesundheit gefährdendem Bewegungshandeln (körpergerechtes Bewegen) und von Über- und Fehlbelastungen, Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung)
- das Lernen von sportlichen Bewegungen und den Stellenwert koordinativer Fähigkeiten
- Kriterien zur Gestaltung und Präsentation von Bewegungsthemen
- Angst auslösende Faktoren und Möglichkeiten der Bewältigung von als riskant empfundenen Bewegungssituationen

### **B Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Sportliche Tätigkeit findet zumeist in Gruppen statt. Somit ist soziales Interagieren strukturgebendes Merkmal des Sports. Unter diesem Aspekt als unverzichtbarem Bestandteil des Sportunterrichts richtet sich der Fokus auf individuelles sportliches Handeln in der sozialen Interaktion.

Hierbei kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- die Wirkung von sozialen Verhaltensweisen innerhalb einer Gruppe/Mannschaft und gegenüber anderen Gruppen/Mannschaften
- den reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden
- die Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere
- die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung
- die Möglichkeiten der Konstruktion und/oder Variation von Regeln in Sport- und Bewegungsspielen.

### **C Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Teilbereich Kenntnisse erwerben, um komplexe Zusammenhänge in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu verstehen und sich kritisch und urteilsfähig mit dieser auseinander zu setzen, auch über das eigene sportliche Handeln hinaus.

Der Erwerb von Kenntnissen in diesem Teilbereich ist in der Regel nicht unmittelbar an Bewegungshandeln gebunden und deshalb an Hand ausgewählter Beispiele auf Lerngelegenheiten außerhalb des verbindlichen Sportunterrichts angewiesen.

In diesem Teilbereich kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- Motive sportlichen Handelns
- die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport

- den verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur in „Out-door“- und Natursportarten (wenn diese im Sportunterricht bzw. Schulsport durchgeführt werden)
- Erscheinungsformen des Sports, deren historische Entwicklungen und aktuelle Veränderungen.

### 2.2.3 Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens

Im Sportunterricht der Mittelstufe am Gymnasium geht es neben dem Erwerb von Bewegungskönnen und Fachkenntnissen auch um die Hinführung zur Befähigung zum selbstständigen Lernen, Denken, Urteilen und Handeln. Das erfordert die Einführung in Lernstrategien, bei denen Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind. Die Entwicklung einer so verstandenen Methodenkompetenz, als Basisqualifikation im Sportunterricht, ist immer an die handelnde Auseinandersetzung mit bewegungsbezogenen Aufgabenstellungen gebunden.

Gerade in der Überprüfbarkeit der eingesetzten Lernstrategien durch authentische Erfahrungen und Erlebnisse, also durch direkte körperlich-sinnliche Rückmeldungen, liegt u.a. die Einzigartigkeit des Faches begründet.

Die fachspezifischen Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens sollen in geeigneten thematischen Zusammenhängen explizit zum Gegenstand des Unterrichts gemacht werden.

Dabei sind einzelne Lernstrategien und Arbeitsformen nur in enger Verbindung mit motorischen und kognitiven Lerninhalten thematisierbar.

Um die Einbeziehung fachbezogener Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens in den Unterricht zu erleichtern und deren Verbindlichkeit zu unterstreichen, werden sie nachfolgend als eigener Bereich des Faches ausgewiesen:

- Anwendung notwendiger und geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess
- sachgerechter Umgang mit Sportmaterialien
- Erproben von Lösungsstrategien zur Bewältigung von vorgegebenen Bewegungsaufgaben und Reflexion der Ergebnisse
- Anwendung angemessener Trainingsmethoden
- Unterstützung der Lernprozesse von Mitschülerinnen und Mitschülern durch gezielte, altersabhängige Beobachtungsaufgaben und entsprechende Korrekturhilfen
- zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen
- kooperatives Verhalten und Anwendung geeigneter Arbeitstechniken in der Gruppe bzw. Mannschaft
- Übernahme von Funktionen bei Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen (z.B. Aufwärmteil, Schiedsrichtertätigkeit, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste)
- Beschaffung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z.B. Internet, Texte, Bildreihen) sowie gegebenenfalls die Umsetzung der daraus gewonnenen Erkenntnisse in entsprechende Unterrichtsphasen und/oder Trainingssituationen (z.B. Circuit - Training).

## 2.3 Unterrichtsgestaltung

Wenn man Lernen als Prozess der handelnden Auseinandersetzung mit der Lebenswirklichkeit versteht, muss der Unterricht von den individuellen Erfahrungen und konkreten Lebenssituationen ausgehen, in denen Bewegung, Spiel und Sport für Kinder und Jugendliche von Bedeutung sind. Da die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Bewegung in der Regel sehr unterschiedlich sind, ist im Sportunterricht ein hohes Maß an Differenzierung notwendig, um dem Prinzip der Förderung aller gerecht zu werden.

In engem Zusammenhang mit dem Prinzip der Individualisierung steht das didaktische Prinzip der Schülerorientierung. Schülerorientierter Sportunterricht berücksichtigt die unterschiedlichen Vorerfahrungen, Einstellungen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler (z.B. körperliche Konstitution, geschlechtsspezifische Unterschiede). Er legt die Inhalte nicht auf eine Auslegung fest (Erfahrungsoffenheit und Mehrperspektivität), führt nicht zwingend auf vorweg bestimmte Ergebnisse (Prozessorientierung und Ergebnisoffenheit) und erlaubt auch die Variation vorher geplanter methodischer Schritte (Verlaufsoffenheit).

Ein besonderer Schwerpunkt des Sportunterrichts ist die Entwicklung von Kompetenzen im bewussten Umgang mit geschlechtsbedingten Unterschieden im Sportunterricht, der in der Regel koedukativ gestaltet wird. Reflexive Koedukation als Unterrichtsprinzip respektiert diese Unterschiede und integriert sie gleichberechtigt in das gemeinsame Handeln von Jungen und Mädchen. Dabei orientiert sich

der Unterricht nicht am Ziel einer Geschlechterhomogenität, sondern an der Stärkung einer geschlechtsgebundenen Identität, die Differenzen und Unterschiede zwischen Geschlechtern zulässt. Wenn ein geschlechtersensibler Unterricht das Bewusstsein für die Gleichwertigkeit aller bewegungsbezogenen Inhaltsbereiche jenseits von Geschlechtergrenzen erreichen und Mädchen und Jungen gleichermaßen die ganze Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur vermitteln will, kann das auch im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten einen zeitweise nach Geschlechtern getrennten Sportunterricht erfordern.

Ein zentrales didaktisches Prinzip des Sportunterrichts ist das selbstständige Lernen und Arbeiten. In allen Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5G bis 9G wird die Fähigkeit angestrebt, selbstständig zu lernen, zu arbeiten und über das eigene Lernen, Denken, Urteilen und Handeln zu reflektieren. Der Unterricht soll geistige Beweglichkeit, Phantasie und Kreativität ebenso fördern, wie er Konzentrationsfähigkeit, Genauigkeit und Ausdauer als allgemein wichtige Verhaltensweisen des Lernens und Arbeitens stärken soll. Mit der Kompetenz zur Selbststeuerung des Lernens ist auch die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung der Möglichkeiten auszubilden. Im Unterricht muss daher eine Lernumgebung für selbstständiges, bewusstes Lernen geschaffen werden.

Im gymnasialen Bildungsgang wird dem fachübergreifenden, fächerverbindenden und projektorientierten Lernen ein hoher Stellenwert zugewiesen, denn mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule sind auch übergreifende Aufgaben gestellt, die nicht nach Fächern oder fachwissenschaftlichen Disziplinen gegliedert werden können. Diese Problemzusammenhänge können nur in engem Zusammenwirken verschiedener Fächer gelöst werden, wie z.B. die Behandlung von Fragen der Gesundheitserziehung, der Ausbildung von Toleranz gegenüber fremden Kulturen, der Anleitung zu einer umweltbewussten Lebensführung oder der Erziehung zu Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden sowie eine ästhetisch/musisch/künstlerische Erziehung. Der Sportunterricht verfügt über vielfältige Möglichkeiten zur Mitarbeit an solchen Fragestellungen.

In den verbindlichen Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5G bis 9G werden jeweils Hinweise für die Ergänzung des fachlichen Lernens durch fachübergreifende und fächerverbindende Lernformen und für Verknüpfungsmöglichkeiten mit den allen Fächern gemeinsamen Erziehungszielen der Schule gegeben (vgl. „Querverweise“).

## 2.4 Lernerfolgsüberprüfungen

Die Lernerfolgsüberprüfung im Fach Sport der Jahrgangsstufen 5G bis 9G bezieht sich auf die sportbezogenen Leistungen und Kenntnisse, welche die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht erworben haben.

Die Leistungsbewertung im Sportunterricht orientiert sich an den vielfältigen Zielsetzungen des Sportunterrichts. Sie soll zum einen besonders über den im Unterricht erreichten Könnensstand und Lernfortschritt informieren. Dabei orientiert sich die Beurteilung an der Vielfalt der Leistungsdimensionen im Sport.

Zum anderen sind aber auch der Grad der individuellen Anstrengung und der Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, beurteilungsrelevant.

Als Orientierungsgrundlage für altersspezifische Leistungsanforderungen können Leistungstabellen z. B. für die Bundesjugendspiele, das Sportabzeichen oder die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens dienen. Diese allein können aber nicht als Beurteilungskriterien gelten, denn es ist zu berücksichtigen, dass **sportliches Können auch von den individuellen körperlichen Voraussetzungen abhängig** ist.

Bei der Leistungsbeurteilung sind **die komplexen Anforderungen** innerhalb der einzelnen Bewegungsfelder angemessen zu berücksichtigen.

Beurteilungsrelevant sind einerseits die **im Unterrichtsprozess kontinuierlich erbrachten Leistungen**.

Hierzu gehören insbesondere:

- Bewegungskönnen (z.B. Beherrschung der Technik, Taktik und der Regeln in den einzelnen Inhaltsbereichen unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschritts)
- koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten
- Selbst- und Mitverantwortung, Anstrengungsbereitschaft, Aushalten von Frustrationen
- Selbstständigkeit, Mitverantwortung, Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und –fähigkeit, sich auf die Unterrichtssituation einzulassen

- Kenntnisse, Erfahrungen und Einsichten strukturiert wiedergeben
- Sachzusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern.

Andererseits können aus **punktuellen Leistungsüberprüfungen** Beurteilungen des **motorischen Handelns** resultieren. Überprüft und bewertet werden:

- quantitativ messbare Leistungen (z.B. im c-g-s – System)
- qualitativ messbare Leistungen des Bewegungskönnens bezogen auf die im Unterricht behandelten Themen.

Hierbei können als Kriterien zugrunde gelegt werden:

- konditionelle und koordinative Fähigkeitsentwicklung
- Funktionalität und Präzision der Bewegungskönnensausführung
- Vielfalt und Varianz der gezeigten motorischen Lösungen
- Schwierigkeitsgrad
- situative Angemessenheit
- ästhetisch-gestalterischer Ausdruck.

Als Überprüfungsformen eignen sich in diesem Bereich besonders Demonstrationen, Wettkämpfe, und Tests..

In jedem Schulhalbjahr sollten mindestens zwei punktuelle Leistungsüberprüfungen über verschiedene Unterrichtsvorhaben stattfinden.

Die im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen und die punktuelle Leistungsüberprüfungen sind im sportlichen Handeln eng miteinander verknüpft und bedingen sich in vielfältiger Weise. Die im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen sollten dennoch mindestens die Hälfte der Note ausmachen. Eine alleinige Ausrichtung der Leistungsbeurteilung an messbaren Ergebnissen ist nicht statthaft. Eine schematisch-rechnerische Ermittlung der Note ist nicht zulässig. Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. Allergien) sind bei der Sportausübung und der Notengebung zu berücksichtigen.

Genauere Festlegungen erfolgen durch die Fachkonferenz Sport. Sie stellt einheitliche Anforderungen bei der Notengebung innerhalb einer Schule sicher und überwacht deren Einhaltung.

### 3 Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm

Den Kernbereich des Schulsports bildet der Sportunterricht. Im Sinne einer "Bewegungsfördernden Schule" als ein zentrales Element der "Gesundheitsfördernden Schule" sind aber weitere Maßnahmen wichtig.

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule finden nicht nur im Sportunterricht statt, sondern z.B. auch als Pausensport, in Arbeitsgemeinschaften, im Rahmen von Nachmittagsangeboten und Schulsport- und Spielfesten sowie von Schulfesten und Projekttagen bzw. -wochen, bei Schulsportwettkämpfen, an Sporttagen, im Rahmen von Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt.

Solche außerunterrichtlichen Sportangebote lassen sich oft nur in Kooperation mit außerschulischen Partnern realisieren.

Diese Zusammenarbeit stellt einen unverzichtbaren Teil des Schullebens dar und trägt zu einer weiteren Ausprägung des Schulprofils einer Schule bei. Kontakte mit Nachbarschulen, Sportvereinen und -verbänden, Einrichtungen und Trägern der Jugendarbeit sowie weiteren öffentlichen und privaten Sport- und Bewegungsanbietern ermöglichen gemeinsame Sportaktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule.

Der außerunterrichtliche Schulsport bietet mit seiner Öffnung zum schulischen Umfeld den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, selbstbestimmt ihren sportlichen Neigungen nachzugehen.

Im Folgenden werden spezifische Ausprägungsformen lediglich benannt:

- Wahlpflichtunterricht
- Sportförderunterricht
- Pausensport
- Außerunterrichtlicher Schulsport: (Wahlunterricht: Arbeitsgemeinschaften (AG) im Sport; Sport- und / oder Spielfeste, Sport im Rahmen von Schulfesten / Projekttagen bzw. -wochen; Schulsportliche Wettkämpfe; Mehrtägige Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt; Sport im Rahmen von Ganztagsangeboten; Zusammenarbeit von Schule und Sportverein; Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung“)

#### 4 Umgang mit dem Lehrplan

Die Vorgaben dieses Lehrplans beziehen sich auf den dreistündigen Unterricht in den Jahrgangsstufen 5G bis 8G und den zweistündigen Unterricht in der Jahrgangsstufe 9G.

Der Lehrplan gibt zum einen den **Pflichtbereich mit verbindlichen thematischen Unterrichtsvorhaben, pädagogischen Schwerpunktsetzungen, Lerninhalten und Arbeitsmethoden** vor, der im Rahmen des Sportunterrichts jeder Schule vorrangig umzusetzen ist. Die Fachkonferenz hat hierbei die Möglichkeit, die Unterrichtsvorhaben innerhalb der Doppeljahrgangsstufen 5G/6G bzw. 7G/8G unter Berücksichtigung der spezifischen schulischen Erfordernisse zu platzieren und im Rahmen dieser Vorgaben für die Schule verbindliche Sportarten (z.B. Spiele) festzulegen.

Zum anderen gibt es den fakultativen Bereich in den Jahrgangsstufen 5G - 9G, der als **Wahlbereich mit verbindlichen Rahmenvorgaben** strukturiert ist. Er wird von der Fachkonferenz unter Berücksichtigung der verbindlichen Vorgaben und Beachtung der personellen, räumlichen und sächlichen Bedingungen sowie eventueller standortbedingter Schwerpunktsetzungen koordinierend ausgestaltet. Der Lehrplan lässt damit Gestaltungsspielräume sowohl für pädagogische Entscheidungen der Lehrenden und die planerische Arbeit der Fachkonferenzen als auch für die Mitsprachemöglichkeit der Lernenden.

Darüber hinaus hat die Fachkonferenz in der Umsetzung des Lehrplans folgende regelnde und koordinierende Aufgaben:

- Festlegung verbindlicher Schwerpunkte der Unterrichtsgestaltung unter Beachtung fachdidaktischer und methodischer Aspekte,
- Sicherstellung der Vergleichbarkeit fachlicher Anforderungen, Lernerfolgskontrollen und Bewertungsmaßstäbe,
- Sicherstellung einer nach den Grundsätzen der Systematik, Kontinuität, Vertiefung und Progression aufgebauten Themenabfolge,
- Verankerung von Bewegung, Spiel und Sport als profilbildende Elemente im Schulprogramm.

Im Anschlussprofil von der Jahrgangsstufe 9G in die Gymnasiale Oberstufe werden Bildungsstandards bezogen auf die Bewegungsfelder, fachlichen Kenntnisse und Arbeitsmethoden formuliert, die mit Abschluss der Sekundarstufe I erreicht sein müssen.

## II Grundlegung für das Unterrichtsfach Sport in der gymnasialen Oberstufe

### 1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichtes in der gymnasialen Oberstufe

Das Fach Sport ist der allgemeinen Zielsetzung der gymnasialen Oberstufe verpflichtet. Als Lern- und Erfahrungsfeld neben den drei Aufgabenfeldern leistet der Schulsport einen eigenständigen und nicht ersetzbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags dieser Schulstufe.

Seine Unverzichtbarkeit ist vor allem durch die pädagogisch orientierte Förderung von Körper und Bewegung begründet. Dies bedeutet, dass *alle* Schülerinnen und Schüler in der Vermittlung körper- und bewegungsbezogener Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten zum verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper geführt und ihnen ein Weg zu ihrem Sport und zu lebensbegleitendem Sporttreiben eröffnet werden soll.

Darüber hinaus wird vor dem Hintergrund aktueller gymnasialpädagogischer Positionen von allen Fächern ein verbindlicher Beitrag zur Förderung der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler eingefordert. Besondere Bedeutung kommt dabei Methoden zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zur Selbststeuerung des Lernens zu. Auf diese Weise kann das Fach auch einen Beitrag leisten zur Förderung einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung. Zunehmende Selbstständigkeit sowie verstärkte Bewusstheit des Lernens sollen diesen Anspruch sichern.

Trotz des weitgefassten Bildungsauftrages des Faches muss gewährleistet sein, dass das praktische sportliche Handeln auch weiterhin stets im Mittelpunkt des Unterrichts steht und der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behält. Deshalb sind die reflexiven Unterrichtsanteile und die Vermittlung von Methoden und Formen des selbstständigen Arbeitens eng mit dem eigenen Bewegungshandeln zu verzahnen.

Die Konzeption des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe erfolgt grundsätzlich themenorientiert. Er baut auf dem Unterricht der Sekundarstufe I auf. Damit akzentuiert er die für den Schulsport bestimmende Leitidee der individuellen Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport sowie der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

### 2 Didaktisch-methodische Grundlagen

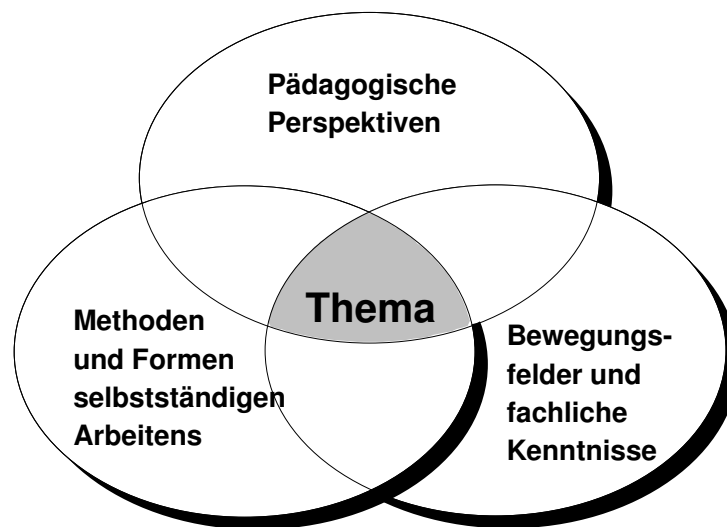
#### 2.1 Unterrichtsthemen und Unterrichtsvorhaben

Die Kursstruktur im Fach Sport ist nicht primär durch den Bezug zu einzelnen Sportarten geprägt, sondern dadurch, dass die Sportkurse durch Unterrichtsvorhaben mit bestimmten thematischen Schwerpunktsetzungen ihr Profil erhalten.

Konkrete Unterrichtsvorhaben und Unterrichtsthemen ergeben sich dabei durch die oberstufengemäße Verknüpfung pädagogischer Perspektiven mit ausgewählten Lerninhalten und Kompetenzbereichen.

Die Auslegung eines Unterrichtsthemas als Schnittfeld dieser Planungsgrößen soll das folgende Schema veranschaulichen:





Thema eines Unterrichtsvorhabens als Schnittfeld verschiedener Planungsgrößen

Dieses für den themenorientierten Sportunterricht prägende und verbindliche Begriffsverständnis kann an folgendem Thema beispielhaft erläutert werden:

Bei dem Thema „Laufen und Springen - ein Beitrag zur Verbesserung der Fitness?“ wird ein Ausschnitt aus dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ gewählt, wobei der Akzent des Unterrichtsvorhabens durch die pädagogische Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ gesetzt ist.

Die bloße Beschreibung eines sportiven Lerninhalts (z.B. „Ausdauerndes Laufen“) oder einer Sportart (z.B. Leichtathletik) reicht demzufolge für eine angemessene Realisierung nicht aus.

Darüber hinaus sollte in der Formulierung des Themas akzentuiert werden, was Schülerinnen und Schüler anhand eines bestimmten motorischen Lerngegenstands neben der Weiterentwicklung sportlichen Könnens z.B. an Einstellungen, Fachkenntnissen oder Methodenkompetenz erwerben können. Themenorientierter Sportunterricht ist demnach gekennzeichnet durch eine sinnvoll geplante Abfolge von thematisch akzentuierten Unterrichtsvorhaben.

## 2.2 Mehrperspektivischer Unterricht

Im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe sollten - hinsichtlich möglicher Motive für Bewegungsaktivitäten - über die Verbesserung der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit hinaus weitere Zuwendungsmotive von Schülerinnen und Schülern entsprechende Berücksichtigung finden, um möglichst viele von ihnen anzusprechen und ihnen die Vielfalt sportlicher Sinnbezüge zu vermitteln.

Diesem Anspruch kann ein mehrperspektivischer Sportunterricht („pädagogische Perspektiven“) gerecht werden.

Die sechs verbindlichen pädagogischen Perspektiven sind im Teil A | 2.1 ausführlich beschrieben.

## 2.3 Lerninhalte

Aus der pädagogischen Grundlegung des Faches ergibt sich, dass die inhaltliche Füllung der Sportkurse sich nicht mehr nur aus einer vorgegebenen Breite von Sportarten und einigen mehr oder weniger darauf bezogenen Inhaltsbereichen aus sportwissenschaftlichen Teildisziplinen ergeben kann. Wichtiger für diese Schulstufe ist der thematische Zusammenhang.

Aus der pädagogischen Grundlegung des Faches ergibt sich, dass alle Sportkurse themenorientiert durchgeführt werden. Die konkreten Unterrichtsgegenstände ergeben sich demnach vorrangig nicht sachanalytisch aus dem Fortschreiten in einem Sportartenlehrgang, und sie werden auch nicht in der Art eines vorgezogenen universitären Seminars als sportwissenschaftliches Theoriegebäude entfaltet, sondern sie sind Bausteine in thematischen Zusammenhängen.

Die Lerninhalte des Faches werden in drei aufeinander bezogenen Bereichen zusammengefasst: Bewegungsfelder, fachliche Kenntnisse und Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens.

### 2.3.1 Bewegungsfelder

Die acht Bewegungsfelder sind im Teil A I 2.2.1 beschrieben und im Teil B II 1.3 mit Blick auf verbindliche Vorgaben ausführlich darstellt.

### 2.3.2 Fachliche Kenntnisse

Die im Teil A I 2.2.1 dargestellten Inhalte zur systematischen Erarbeitung sportlicher Bewegungskompetenz werden im themenorientierten Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe durch fachliche Kenntnisse erweitert.

Auch wenn die beschriebenen Inhalte in den Bewegungsfeldern notwendigerweise entsprechendes Fachwissen einschließen, sollen die zu erwerbenden Kenntnisse in einem eigenen Inhaltsbereich systematisch erfasst werden. Diese lediglich analytische Trennung von motorischen und kognitiven Lerninhalten soll dem Anspruch verstärkter Bewusstheit des Lernens in der gymnasialen Oberstufe Rechnung tragen und eine verbindliche Gewichtung und Zuordnung von kognitiven Teilbereichen zu Grund- bzw. Leistungskursen ermöglichen.

Die auf fachliche Kenntnisse bezogenen Lerninhalte werden in drei verbindlich zu bearbeitende Teilbereiche gegliedert. Die Strukturierung dieser Bereiche und Festlegungen von Verbindlichkeiten orientieren sich an den unterschiedlichen Möglichkeiten, einen engen unterrichtlichen Bezug der jeweiligen Kenntnisse zum aktiven sportlichen Handeln herzustellen.

Damit lassen sich diese Kenntnisbereiche auch hinsichtlich ihrer Verbindlichkeit für den Unterricht gewichten.

Die in Klammern aufgeführten Kenntnisbereiche und Begriffe haben erläuternde und zugleich abgrenzende Funktion im Sinne einer inhaltlichen Vertiefung.

## A Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Um ein sinnvolles, eigenständiges und selbstbestimmtes sportliches Handeln im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport betreiben zu können, müssen den Schülerinnen und Schülern grundlegende fachliche Kenntnisse an die Hand gegeben werden. Sie sollen den Unterricht als reflektierte Praxis erleben können, deshalb sollte die Vermittlung von Kenntnissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns immer in unmittelbarer Verbindung mit dem Bewegungshandeln stehen. Hierzu gehören insbesondere Kenntnisse über

- sportartspezifische Grundlagen der kontinuierlich betriebenen Sportarten: Regeln, Technik, Taktik (z.B. Spielsysteme)
- das Bewegungslernen (Betrachtungsweisen motorischen Lernens - funktional, tätigkeits- oder fähigkeitsorientiert - , koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining, Lernmethoden, Bedeutung individueller Störungen beim motorischen Lernen z.B. durch Angst),
- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen (Analyse sportlicher Bewegungen, biomechanische Kategorien und Prinzipien),
- die Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training (Komponenten sportlicher Leistung, Trainingsziele, -bereiche, -prinzipien und -methoden, Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung),
- sportliches Handeln als unterstützende Maßnahme bei der Gesundheitsprophylaxe,
- Gefahren und Risiken und deren Abwägung bei sportlichem Handeln (körpergerechtes Bewegen, Über- und Fehlbelastungen, Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung),
- die Betrachtung des Bewegungshandelns als Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt, insbesondere unter Sinn-, Zweck- und Wertaspekten menschlicher Bewegung,
- die Strukturierung von Bewegungsformen nach vorgegebenen Themen bzw. Musik in räumlicher und zeitlicher Gliederung,
- non-verbale Ausdrucks- und Kommunikationsmittel,
- Angstentwicklung und Strategien zum Angstabbau im Sport,
- Persönlichkeits- und Identitätsbildung im Sport und Möglichkeiten der individuellen Einflussnahme.

## B Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Soziales Interagieren ist ein strukturgebendes Merkmal des Sports. Sportliche Tätigkeit geschieht zumeist in Gruppen. Dies setzt eine kritische Auseinandersetzung mit der sportlichen Wirklichkeit voraus. Hierbei kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- Formen sozialen Verhaltens, wie das sinnstiftende Wechselspiel von Leisten und Überbieten, von Kooperation und Konfrontation bei gegenseitiger Achtung und Rücksichtnahme (Fairness- bzw. Konkurrenzprinzip) und die Ambivalenz dieser Prinzipien (Aggression, Dominanzverhalten, Erfolgssucht, Manipulation ...),
- Formen und Strukturen sozialer Gruppen / Teams im Sport,
- Methoden zur Erfassung sozialer Beziehungen in Sportgruppen / Teams,
- verschiedene Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung,
- den reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden,
- Formen und Methoden der Zusammenarbeit in verschiedenen Übungs- und Wettkampfsituationen,
- Sportangebote im Umfeld der Schülerinnen und Schüler,
- ein verantwortungsbewusstes Umgehen mit unserer Umwelt in den „Out-door-“ und Natursportarten.

### **C      Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Teilbereich Kenntnisse erwerben, um komplexe Zusammenhänge in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu verstehen und sich kritisch und urteilsfähig mit dieser auseinander zu setzen, auch über das eigene sportliche Handeln hinaus.

Der Erwerb von Kenntnissen in diesem Teilbereich ist in der Regel nicht unmittelbar an Bewegungshandeln gebunden.

In diesem Teilbereich kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- individuelle Zuwendungsmotive für sportliches Handeln und Aspekte der aktuellen Sport- und Bewegungskultur Jugendlicher,
- die Entwicklung des Sports unter historisch-gesellschaftlichen und soziokulturellen Aspekten,
- Erscheinungsformen des Sports - einschließlich aktueller Veränderungen und Modetrends sowie deren Darstellung in den Massenmedien,
- kommerzielle und mediale Einflüsse auf den Sport,
- Sport und seine politischen Aspekte.

#### **2.3.3    Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens**

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe leistet einen spezifischen Beitrag zum wissenschaftspropädeutischen Lernen.

Im Kontext von Wissenschaftspropädeutik geht es neben dem Erwerb von Bewegungskönnen und Fachwissen um die Befähigung zum selbstständigen Lernen, Denken, Urteilen und Handeln. Das erfordert die Entwicklung von Lernstrategien, bei denen Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind. Die Entwicklung einer so verstandenen Methodenkompetenz, als Basisqualifikation im Sportunterricht, ist immer an die handelnde Auseinandersetzung mit bewegungsbezogenen Aufgabenstellungen gebunden. Gerade in der Überprüfbarkeit der eingesetzten Lernstrategien durch authentische Erfahrungen und Erlebnisse, also durch direkte körperlich-sinnliche Rückmeldungen, liegt u.a. die Einzigartigkeit des Faches begründet.

Die fachspezifischen Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens sollen in geeigneten thematischen Zusammenhängen explizit zum Gegenstand des Unterrichts gemacht werden.

Dabei sind einzelne Lernstrategien und Arbeitsformen nur in enger Verbindung mit motorischen und kognitiven Lerninhalten thematisierbar. So ist z.B. der Erwerb von Methodenkompetenz zur Analyse sportlicher Bewegungen nur auf der Basis eigenen Bewegungshandelns und entsprechender fachlicher Kenntnisse möglich.

Um eine systematische Einbeziehung fachbezogener Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens in den Unterricht zu erleichtern und deren Verbindlichkeit zu unterstreichen, werden sie nachfolgend als eigener Bereich des Faches ausgewiesen:

- Anwendung notwendiger und geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess,
- Entwicklung und Formulierung von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Praxis
- Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung),

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse,
- Unterstützung der Lernprozesse von Schülerinnen und Schülern durch Bewegungsbeobachtung und gezielte Bewegungskorrekturen bis hin zur Mitgestaltung des Unterrichts durch
- Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess,
- zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen (z.B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden),
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/ Mannschaft
- systematische Analyse von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen,
- Übernahme von Funktionen bei Planung und Durchführung von Übungssequenzen (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste),
- Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z.B. Internet, Texte, Diagramme, Lehrfilme, Bildreihen, Videoaufzeichnungen von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen) sowie zur Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten,
- Anwendung von Erklärungsmodellen und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen und kritische Überprüfung ihrer Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder –aufgaben.

## 2.4 Grundsätze der Unterrichtsgestaltung

Die erwünschte pädagogische Wirkung des mehrperspektivischen Unterrichts stellt sich bei sportlichen Aktivitäten nicht von selbst ein. Sie muss vielmehr neben einer geeigneten Inhaltsauswahl durch eine entsprechende Unterrichtsgestaltung gestützt werden.

Ein zentrales didaktisches Prinzip des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe ist die enge **Verzahnung von Praxis und Theorie**. Dabei ist der Sportunterricht als Bewegungsfach grundsätzlich immer auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet.

Im Sportunterricht geht es vor allen Dingen um die Vermittlung authentischer Erlebnisse und Erfahrungen durch Bewegung sowie um die Schaffung der Voraussetzungen für solche Erlebnisse (z.B. durch Erweitern des individuellen Bewegungsrepertoires, durch Bewegungsoptimierung, Verbesserung des körperlichen Anspruchsniveaus sowie der Spielfähigkeit, Ausbildung und Übung der Sinne, Sensibilisierung für Körpersprache u.ä.).

Auf der Grundlage dieser Erfahrungen und Erlebnisse sollen die Schülerinnen und Schüler kennen und verstehen lernen, dass theoretische Bausteine beispielsweise aus der sportwissenschaftlichen Forschung zur Analyse sportpraktischer Fragestellungen herangezogen werden können. So lässt sich die Wechselwirkung zwischen Theorie und Praxis unmittelbar erfahren, indem die Schülerinnen und Schüler (eigene) Praxis durch Theorie und Theorie durch (eigene) Praxis überprüfen.

Bewegungs- und Handlungsorientierung des Faches heißt also, dass die Theorievermittlung und der Erwerb von Methodenkompetenz möglichst praxisbegleitend erfolgen. Deshalb ist eine Bündelung sporttheoretischer Anteile in Anlehnung an sportwissenschaftliche Teildisziplinen (z.B. Sportmedizin, Trainings- und Bewegungslehre) unter Abkoppelung der Theorie vom Bewegungshandeln in der Regel nicht sinnvoll.

Die geforderte Praxis-Theorie-Verzahnung soll auch in den Lernerfolgskontrollen berücksichtigt werden.

Diese Unterrichtskonzeption fördert die anzustrebende **wissenschaftspropädeutische Ausbildung**, die - als verbindendes Merkmal des Unterrichts in der gymnasialen Oberstufe - exemplarisch in wissenschaftliche Fragestellungen, Kategorien und Methoden einführt. Voraussetzung dafür ist die Beherrschung eines fachlichen Grundlagenwissens. Diese Basisqualifikationen ermöglichen das Erschließen von Zusammenhängen zwischen Wissensbereichen, den Einsatz von Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen sowie die Verwendung von Materialien und Medien, um vorgesehene Lernstrategien, Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit zu unterstützen.

Wissenschaftspropädeutik im Fach Sport hat demnach spezifische Möglichkeiten, die in anderen Fächern nicht gegeben sind: Schülerinnen und Schüler können beispielsweise die Differenz zwischen einer wirklich auf sich genommenen Ausdauerleistung (also „Körper-Wissen“) und ihre theoretische Erklärung (also „Wissenschafts-Wissen“) real erfahren. Hier wird Wissen nicht nur angeeignet, sondern auch angewendet und damit in seiner praktischen Reichweite erlebt und überprüft.

Im Fach Sport sollte die wissenschaftspropädeutische Ausbildung an bewegungspraktischen Erfahrungen ansetzen. In Ausnahmefällen kann – etwa im Leistungskursfach - auch eine Thematik behan-

delt werden, die sich nicht unmittelbar durch Bewegung erschließen lässt, wie z.B. die Dopingproblematik.

Zur Bearbeitung von Fragestellungen werden im Sportunterricht wissenschaftliche Theorien herangezogen und auf ihre Anwendbarkeit hin überprüft. Dadurch lassen sich verschiedene Ansätze der Sportwissenschaft relativieren. Dies trägt nicht nur zur Entwicklung wissenschaftlicher Vorgehensweisen, sondern auch zur Ausbildung der Reflexions- und Urteilsfähigkeit bei.

Wissenschaftspropädeutisches Arbeiten kann nur gelingen, wenn die Unterrichtsgestaltung **selbstständiges Lernen und Arbeiten** ermöglicht und fördert.

In allen Gegenstandsbereichen des Unterrichts in der gymnasialen Oberstufe wird zugleich mit dem Erwerb eines inhaltlich spezifischen, organisierten und regelorientierten Wissens die Fähigkeit angestrebt, selbstständig zu lernen, zu arbeiten und über das eigene Lernen, Denken, Urteilen und Handeln zu reflektieren. Der Unterricht soll geistige Beweglichkeit, Phantasie und Kreativität ebenso fördern, wie er Konzentrationsfähigkeit, Genauigkeit und Ausdauer als allgemein wichtige Verhaltensweisen des Lernens und Arbeitens stärken soll. Mit der Kompetenz zur Selbststeuerung des Lernens ist auch die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung der Möglichkeiten auszubilden.

Im Unterricht muss daher eine Lernumgebung für selbstständiges, bewusstes Lernen geschaffen werden. Prinzipien und Methoden selbstständigen Arbeitens sollten kontinuierlich weiterentwickelt, Gelegenheiten zum aktiven und kooperativen Lernen geboten werden. Die Aufgabenstellungen sind – wo es die Fachsystematik zulässt – möglichst so komplex zu stellen, dass sie problembezogen und auf Anwendung und Transfer in unterschiedlichen Kontexten ausgerichtet sind.

In engem Zusammenhang mit den dargelegten Grundsätzen der Unterrichtsgestaltung steht das didaktische Prinzip der **Schülerorientierung**. Schülerorientierter Sportunterricht berücksichtigt die unterschiedlichen Vorerfahrungen, Einstellungen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler (z.B. körperliche Konstitution, geschlechtsspezifische Unterschiede).

Er legt die Inhalte nicht auf *eine* Auslegung fest (Erfahrungsoffenheit und Mehrperspektivität), führt nicht zwingend auf vorweg bestimmte Ergebnisse (Prozessorientierung und Ergebnisoffenheit) und erlaubt auch die Variation vorher geplanter methodischer Schritte (Verlaufsoffenheit).

Unabhängig von der Wahl der Unterrichtsverfahren gelten in der gymnasialen Oberstufe die Prinzipien der **Systematik, Kontinuität, Vertiefung und Progression**. Auch offene Lernprozesse müssen durch kontinuierliches Üben, Korrigieren und Anwenden vervollständigt und vertieft werden. Unterrichtsvorhaben, die sich auf das Einführen, Vorstellen oder Anreißern beschränken, werden diesen Ansprüchen keineswegs gerecht.

Durch die Auswahl von Inhalten und Vermittlungsverfahren und die Kursorganisation muss sichergestellt werden, dass sportliche Bewegungskompetenz systematisch erarbeitet wird und die in der Sekundarstufe I erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten - bei kontinuierlich zu steigendem Anforderungsniveau - durch langfristige Übungs- und Trainingsprozesse vertieft und erweitert werden

Angesichts der Vielfalt von Verknüpfungen möglicher Lerninhalte und Perspektiven kann ein Lehrplan nur Rahmenbedingungen für die Verbindlichkeit von Unterrichtsvorhaben beschreiben. **Es ist die Aufgabe der Fachkonferenz, die Verbindlichkeit auf der Grundlage des Schulprofils zu präzisieren.**

Insbesondere muss die Fachkonferenz sicherstellen, dass die fachlichen Anforderungen, Lernerfolgskontrollen und Bewertungsmaßstäbe in den Kursen vergleichbar sind. Außerdem hat sie die Aufgabe, eine gewisse Breite und Vielfalt im Angebot von parallelen Kursen bzw. Kursprofilen zu gewährleisten.

## 2.5 Fachübergreifendes, fächerverbindendes und projektorientiertes Lernen

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist zunächst grundsätzlich fachbezogen. Die einzelnen Fächer bieten jeweils besondere Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten auf der Grundlage spezifischer Methoden der Erkenntnisgewinnung und der Theoriebildung. Gerade vor dem Hintergrund des Faches Sport, in dem als einzigem Fach der gymnasialen Oberstufe schwerpunktmäßig Körperlichkeit und Bewegung thematisiert werden, sollen Schülerinnen und Schüler diese fachbezogenen Handlungs- und Erfahrungsformen sowie Denk- und Arbeitsweisen kennen lernen bzw. einüben.

Mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag der gymnasialen Oberstufe sind aber auch übergreifende Aufgaben gestellt, die nicht nach Fächern oder fachwissenschaftlichen Disziplinen gegliedert werden können. Diese Problemzusammenhänge können nur in engem Zusammenwirken verschiedener Fächer gelöst werden, wie z.B. die Behandlung von Fragen der Gesundheitserziehung, der Ausbildung von Toleranz gegenüber fremden Kulturen, der Anleitung zu einer umweltbewussten Lebensführung oder der Erziehung zu Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden sowie eine ästhetisch/musisch/künstlerische Erziehung. Der Sportunterricht verfügt über vielfältige Möglichkeiten zur Mitarbeit an solchen Fragestellungen.

Darüber hinaus sind alle Fächer der gymnasialen Oberstufe dazu verpflichtet, die für die allgemeine Studierfähigkeit grundlegenden Kenntnisse, Fertigkeiten und Methoden aus den Fächern Deutsch, Mathematik und Fremdsprachen in ihre Kursarbeit einzubeziehen.

Aus diesen Gründen ist es auch im Sportunterricht sinnvoll und notwendig, das fachliche Lernen durch fachübergreifende und fächerverbindende Lernformen zu ergänzen.

Das Spektrum reicht dabei inhaltlich von fachübergreifendem Unterricht, in dem die Lehrkraft Bezüge zu anderen Fächern herstellt, über phasenweise oder längerfristige Kooperation von Fächern bis hin zum interdisziplinären Themenkurs. Auf der organisatorischen Ebene erfordert es eine Abstimmung zwischen den Unterrichtenden über gemeinsame thematische Bezüge bis zu fächerintegrierendem Unterricht, bei dem traditionelle Fächerstrukturen zeitweilig aufgehoben werden, z.B. in Studien- oder Projektwochen.

Aus organisatorischer Sicht sind alle Formen **fachübergreifenden Unterrichts** problemlos umsetzbar, da sie sich im Rahmen der fachbezogenen Sportkurse realisieren lassen.

Die notwendige Horizonsweiterung ist aufgrund der interdisziplinären Struktur der zu Grunde liegenden Sportwissenschaft mit ihren traditionell engen Bezügen zu Bezugswissenschaften wie z.B. Medizin/Biologie, Physik, Psychologie, Soziologie oder Pädagogik ein schon lange Zeit bewährtes Prinzip sporttheoretisch ausgerichteter Unterrichtsphasen. Überfachliche Lehr- und Lernformen sind aber auch geboten durch den mehrperspektivischen Auftrag des Sportunterrichts. Fragestellungen z.B. des gesundheitsorientierten Sporttreibens, des Umgangs mit bewegungsbezogenen Wagnissituationen oder der Sensibilisierung für Sinneseindrücke und Wahrnehmungsprozesse im Bewegungsvollzug lassen sich nicht zufriedenstellend in einem engen fachimmanenten Zugriff bearbeiten.

Hier ist die Thematisierung von Bewegungs- und Körpererfahrungen sinnvollerweise zu ergänzen durch die Bezugnahme auf Erkenntnisse und Methoden anderer Fächer bzw. Wissenschaftsdisziplinen, auch wenn eine Kooperation mit einem anderen Fach nicht möglich ist. Deshalb muss die Fachkompetenz der Lehrkraft auch derartige fachübergreifende Kenntnisse einschließen.

Wesentlich schwieriger zu organisieren sind Formen **fächerverbindenden Unterrichts** im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe. Diese Kooperation zwischen unterschiedlichen Fächern erfordert eine langfristige Planung in den jeweiligen Fachkonferenzen und eine enge Abstimmung der beteiligten Lehrkräfte. Diese Lern- und Arbeitsorganisation bietet sich für den Sportunterricht dann an, wenn das Fach einen bewegungsbezogenen Beitrag zu einer überfachlichen, komplexen Thematik leisten kann.

Der Prozess der Themenfindung kann von zwei unterschiedlichen Ausgangspunkten aus erfolgen:

Bei der **Themenfindung von den Fächern her** prüfen die Lehrkräfte, welche Themen sich in den Lehrplänen und schulinternen Vereinbarungen der Einführungs- und Qualifikationsphase doppeln, wiederholen oder überschneiden, und klären Möglichkeiten einer zeitlich koordinierten Behandlung eines Themas.

Im Rahmen dieser punktuellen Verzahnung von Einzelfächern können Sportkurse auch alle Themenstellungen in die Kooperation einbringen, die für ein fachübergreifendes Lernen geeignet sind.

Ein anderer Ausgangspunkt für eine fächerverbindende Lernorganisation ist die **Themenfindung von übergreifenden gesellschaftlichen Fragestellungen her**. Die Sportkurse helfen durch Einbringen von Körper- und Bewegungserfahrungen dabei, Schlüsselthemen und –probleme der Gegenwart für das Verständnis von Schülerinnen und Schülern aufzubereiten.

### Projektorientierter Unterricht

Der wechselseitige Theorie – Praxis – Bezug, der ein Lernen mit allen Sinnen ermöglicht, ist Grundlage für wissenschaftspropädeutisches Arbeiten im Fach Sport und ist somit durchgängiges Prinzip des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe.

Projektorientierter Unterricht kann sich zum einen auf die Bearbeitung fachbezogener Themen beziehen (z.B. Konzeption und Durchführung eines gezielten Muskelaufbautrainings; Erarbeitung und Präsentation einer Jazz – Dance –Choreographie) oder zum anderen auf die Bearbeitung fachübergreifender Themen (z.B. Schulhofgestaltung unter Berücksichtigung der Belange von Sport und Umwelt; Wintersportprojekt in einer strukturschwachen Mittelgebirgsregion).

In fachübergreifenden Projekten haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, gezielt auf Arbeitsmethoden aus unterschiedlichen Fachbereichen zurückzugreifen.

### 2.6 Besondere Lernleistung

Schülerinnen und Schüler können im Fach Sport der gymnasialen Oberstufe eine besondere Lernleistung einbringen. Diese beinhaltet herausgehobene Leistungen, die zusätzlich zum Unterricht erbracht werden. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um kognitive Fähigkeiten, die in eine umfassende Jahresarbeit einfließen. Ein Bezug zur Sportpraxis sollte dabei auf jeden Fall hergestellt werden. Dies

kann sich auch darin äußern, dass die sportliche Realität in der Auseinandersetzung mit dem sozialen Umfeld aufgearbeitet wird.

Besondere Projekte mit aktuellen Bezügen wie etwa zu den Olympischen Spielen, zur Dopingfrage, zum Freizeit-, Breiten- und Spitzensport, zu Sport und Umwelt, zur Sportorganisation, zu besonderen Verhaltensweisen im und durch Sport (z. B. Fanverhalten) bieten sich an. Eine klare Frage- oder Aufgabenstellung soll nachvollziehbar mit Hilfe von wissenschaftspropädeutischen Arbeitsmethoden (z. B. Versuch, Auswertung, Interpretation, Arbeit mit der Literatur, mit Daten und Fakten aus Archiven, Bibliotheken, Internet, Umfragen u. a.) gelöst werden.

Der fachübergreifende Gedanke kann bei der Erstellung der Arbeit verwirklicht werden. Insbesondere Biologie, Politik und Wirtschaft, Geschichte, Religion und Ethik, Kunst, Darstellendes Spiel oder neue Sprachen bieten sich als Anknüpfungsfelder an.

## 2.7 Lernerfolgsüberprüfungen

### 2.7.1 Grundsätze

Der mehrperspektivischen Sinngebung des Faches Sport entsprechend müssen die Lernerfolgskontrollen auf die Vielfalt der angestrebten Handlungskompetenzen ausgerichtet werden.

Alle Lernerfolgskontrollen in der gymnasialen Oberstufe sind als **besondere Fachprüfungen** durchzuführen, die sportpraktische und –theoretische Anteile enthalten und die unterschiedlichen Intentionen des Unterrichts berücksichtigen.

### 2.7.2 Besondere Fachprüfung

Die Aufgabenstellungen können in Theorie und Praxis für die gesamte Lerngruppe verbindlich sein (gleiche Aufgabenstellungen) oder es können individuelle Schwerpunkte (verschiedene Aufgabenstellungen für einzelne Schüler oder Schülergruppen) gesetzt werden. Dabei muss jedoch sichergestellt werden, dass sich die Prüfung in Theorie und Praxis direkt auf das Unterrichtsgeschehen bezieht.

In den praktischen Anteilen werden entsprechend der Schwerpunktsetzungen im Unterricht

- das Fertigkeiteniveau (quantitativ und qualitativ) und
- das Fähigkeitsniveau

überprüft.

Geeignete Überprüfungsverfahren können sein:

- Demonstration normierter Bewegungsabläufe,
- Demonstration gestalterischer Bewegungsabläufe,
- Informelle Testverfahren,
- Standardisierte Testverfahren,
- Spielüberprüfung,
- u. a.

In den theoretischen Anteilen werden

- Fachliche Kenntnisse und
- Methodenkompetenz

überprüft.

Die theoretischen Anteile können prüfungsdidaktisch unterschiedliche Formen aufweisen. Es bieten sich an: schriftliche oder mündliche Einzelprüfungen, schriftliche oder mündliche Gruppenprüfungen.

Bei der Besonderen Fachprüfung, deren Ergebnis mit einer ganzen Punktzahl festgesetzt wird, ist auf eine enge Verzahnung von Praxis und Theorie zu achten.

## 3 Zum Umgang mit dem Lehrplan

Die Vorgaben dieses Lehrplans beziehen sich auf den zweistündigen Unterricht in der Einführungsphase und den Unterricht im drei- und zweistündigen Grundkursfach sowie im Leistungskursfach.

Der Lehrplan gibt verbindlich pädagogische Schwerpunktsetzungen, Lerninhalte und Arbeitsmethoden vor, jedoch **keine thematischen Konkretisierungen** für die einzelnen Jahrgangsstufen bzw. Schulhalbjahre.

Dies verhindert die Spezifik des Faches, denn die Schülerinnen und Schüler erhalten nach dem Erwerb der Grundanforderungen in den Schulsportarten bis zum Ende der Jahrgangsstufe 9G (vgl. Teil B2) in der gymnasialen Oberstufe die Möglichkeit, Kurse zu wählen, deren inhaltliche Akzentuierung von der vielfältigen Kombinierbarkeit pädagogischer Schwerpunktsetzungen und Bewegungsfelder abhängig ist. Der Lehrplan lässt damit Gestaltungsspielräume sowohl für pädagogische Entscheidungs-

gen der Lehrenden und die planerische Arbeit der Fachkonferenzen als auch für die Mitsprachemöglichkeit der Lernenden. Die Vorgaben des Lehrplans und die Wahlmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler erfordern ein differenziertes Kursangebot der Schulen, mit dem sowohl der individuellen Schwerpunktbildung als auch der Sicherung grundlegender Bildung Rechnung getragen wird.

Unter Beachtung der Verbindlichkeiten im Lehrplan und Einhaltung der Beschlüsse der Fachkonferenz obliegt der Lehrkraft die Ausschreibung des Kursprofils und der Kurssequenz für die 2 Halbjahre der Einführungsphase bzw. die 4 Halbjahre der Qualifikationsphase mit Angaben zu Bewertungsinhalten und Bewertungskriterien. Durch Mitgestaltung im Unterricht, aber auch - in Grenzen - bei der Wahl der Kurse, können die Schülerinnen und Schüler an der Profilierung beteiligt werden.

Bei der Auswahl der im Lehrplan festgelegten Bewegungsfelder und pädagogischen Perspektiven soll die Fachkonferenz – trotz eventuell standortbedingter Schwerpunktsetzung – dafür Sorge tragen, dass bei der Ausschreibung der Kursprofile der Erhalt der Breite und Vielfalt des Lehrplanes gewährleistet ist. Sowohl in der Einführungsphase als auch in der Qualifikationsphase müssen die jeweiligen Kursprofile in den angebotenen Kursen unterschiedliche thematische Akzentuierungen für die Schülerinnen und Schüler enthalten. Darüber hinaus hat die Fachkonferenz in der Umsetzung des Lehrplans folgende regelnde und koordinierende Aufgaben:

- Festlegung von für die Schule verbindlichen pädagogischen Perspektiven und Bewegungsfeldern unter Beachtung der personellen, räumlichen und sächlichen Rahmenbedingungen,
- Festlegung verbindlicher Schwerpunkte der Unterrichtsgestaltung unter Beachtung fachdidaktischer und methodischer Aspekte,
- Genehmigung und Koordination der Kursprofile unter Beachtung der Problematik von Kurswiederholungen einzelner Schülerinnen und Schüler (Vermeidung inhaltsgleicher Kurse für Wiederholende),
- Sicherstellung der Vergleichbarkeit fachlicher Anforderungen, Lernerfolgskontrollen und Bewertungsmaßstäbe,
- Sicherstellung einer nach den Grundsätzen der Systematik, Kontinuität, Vertiefung und Progression aufgebauten Themenabfolge,
- Evaluation der Kursprofile, Kurssequenzen und Bewertungskriterien.

Im Teil B des Lehrplans werden ausgehend vom Übergangprofil von der Einführungsphase in die gymnasiale Oberstufe zunächst die verbindlichen Auflagen zur Unterrichtsorganisation, zu den pädagogischen Perspektiven, Bewegungsfeldern, Fachkenntnissen und Lernerfolgskontrollen angegeben. Diese Auflagen werden jeweils differenziert für die Einführungs- und Qualifikationsphase, innerhalb der Qualifikationsphase für das drei- und zweistündige Grundkursfach bzw. das Leistungskursfach. Hier wurden auch Verbindlichkeiten für den Unterricht in Kursen mit Prüfungsrelevanz im Abitur (2. und 4. oder 5. Prüfungsfach) berücksichtigt, die sich aus den fachspezifischen Prüfungsanforderungen ergeben.

Da innerhalb der Darstellung der Auflagen keine thematischen Konkretisierungen für die einzelnen Jahrgangsstufen bzw. Schulhalbjahre ausgewiesen werden, wird auch kein Hinweis auf den jeweiligen Stundenumfang der verbindlichen Inhalte in den Kurshalbjahren gegeben.

An die Darstellung der Verbindlichkeiten schließt sich ein Überblick über thematische Konkretisierungen für den Beitrag des Faches Sport zu fachübergreifendem und fächerverbindendem Lernen an.

Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte und Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler werden anschließend für die Einführungsphase, das drei –und zweistündige Grundkursfach und das Leistungskursfach in der Qualifikationsphase in tabellarischen Übersichten aufgeführt. In diesen Übersichten sind in der linken Spalte jeweils die Inhaltsbereiche, in der rechten Spalte mögliche unterrichtliche Konkretisierungen angegeben.

In der abschließenden Übersicht sind die grundlegenden Verbindlichkeiten für die Kursgestaltung noch einmal zusammengefasst.



**Teil B****Unterrichtspraktischer Teil****I Der Unterricht in der Sekundarstufe I**

Die Lehrpläne sind getrennt nach Sekundarstufe I und Sekundarstufe II auf der Homepage des Hessischen Kultusministeriums abrufbar. Daher ist hier der Teil zur Sekundarstufe I der Übersichtlichkeit halber entfernt worden

## II Der Unterricht in der Sekundarstufe II

### 1 Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte der Einführungsphase und der Qualifikationsphase

#### 1.1 Hinweise zur Organisation

Das Fach Sport ist in der gymnasialen Oberstufe Pflichtfach vom ersten Halbjahr der Einführungsphase bis zum 4. Kurshalbjahr der Qualifikationsphase einschließlich.

Der Unterricht ist in der Einführungsphase zweistündig. In der Qualifikationsphase wird Sport als drei- oder zweistündiges Grundkursfach oder als Leistungskursfach erteilt. Das Fach Sport kann nur bei durchgehend dreistündigem Unterricht als viertes oder fünftes Prüfungsfach gewählt werden.

Die Sportpraxis stellt den zeitlichen Schwerpunkt im drei- oder zweistündigen Grundkurs dar, im Leistungskurs sind sportpraktische und sporttheoretische Anteile zeitlich etwa gleichgewichtig.

In den Jahrgangsstufen der gymnasialen Oberstufe findet der Sportunterricht in der Regel in Lerngruppen einer Jahrgangsstufe statt. Um einen kontinuierlichen Lernprozess zu gewährleisten, bleiben die Lerngruppen in der Qualifikationsphase über zwei Jahre hinweg bestehen und sollten durchgehend von der gleichen Lehrkraft unterrichtet werden.

Die Einrichtung der Sportkurse erfolgt auf der Grundlage der Absprachen in den Fachkonferenzen. Dabei muss in der Einführungsphase in den themenorientierten Unterricht eingeführt werden. Am Ende der Orientierungsphase, in jedem Fall aber vor den Kurswahlen, legen die Lehrkräfte in einer Kursausschreibung das jeweilige Kursprofil (Folge von Unterrichtsvorhaben) fest, die im Kursverlauf nur in besonderen Ausnahmefällen verändert werden kann.

#### 1.2 Die Pädagogischen Perspektiven

Im Sinne eines ganzheitlichen Ausbildungskonzepts sind die sechs Pädagogischen Perspektiven (vgl. Teil A Kap. 2.1) prinzipiell **alle gleich bedeutsam**. Der Auftrag des Schulsports bliebe unvollständig, wenn eine von ihnen in der gymnasialen Oberstufe vernachlässigt würde. Eine einseitige Fixierung auf einzelne wäre pädagogisch bedenklich.

Der Sportunterricht sollte also nicht nur mehrperspektivisch ausgerichtet werden, sondern alle sechs Perspektiven sind ausgewogen zu berücksichtigen.

Bei der Planung eines konkreten Unterrichtsvorhabens sollen fachliche Inhalte als Ausgangspunkt dienen, die dann unter bestimmten Perspektiven ausgelegt werden. Für die vorgesehenen Unterrichtsthemen sollen einzelne Perspektiven als Leitperspektiven festgelegt werden.

Bei einer so verstandenen Akzentuierung einzelner Perspektiven müssen in der **Einführungsphase** und in der **gesamten Qualifikationsphase jeweils mindestens vier** profilbildende Perspektiven thematisiert werden - je nach Schwerpunktsetzung bzw. Profil der entsprechenden Kurssequenz -, wobei unter einer Kurssequenz die Abfolge der Unterrichtsvorhaben in einem Kursdurchgang der Einführungsphase oder der Qualifikationsphase zu verstehen ist.

#### 1.3 Bewegungsfelder

Die(se) offene didaktische Struktur der Bewegungsfelder (vgl. Teil A Kap. 2.2.1) darf keineswegs als Angebot zur Beliebigkeit von Unterrichtsinhalten missverstanden werden. Sie ist vielmehr als Option zu sehen, solche fachlichen Inhalte begründet auszuwählen, die in oberstufengemäßer Form ein systematisches und vertiefendes Erarbeiten sportlicher Bewegungskompetenz - in der Regel in ausgewiesenen Sportarten - ermöglichen.

Hieraus folgt, dass in allen Kursprofilen gewährleistet sein muss, dass die Schülerinnen und Schüler bis zum Abschluss der Qualifikationsphase unter anderem **auch eine fundierte und erweiterte Handlungskompetenz in mindestens einer (normierten) Sportart** erwerben sollen.

Diese Verpflichtung gilt entsprechend für das Anforderungsprofil in den bewegungsbezogenen Anteilen der Abiturprüfung im 2., 4. oder 5. Prüfungsfach.

In der Gymnasialen Oberstufe sollen in der Regel die in der Sekundarstufe I bereits bearbeiteten Inhaltsbereiche aus dem Spektrum der Bewegungsfelder vertiefend behandelt werden.

Da sich eine unterschiedliche Wertigkeit der Sportarten und Bewegungsaktivitäten didaktisch nicht begründen lässt, sollen **in der Einführungsphase** und der **Qualifikationsphase** sowohl im drei- als auch im zweistündigen **Grundkursfach jeweils mindestens zwei Bewegungsfelder**, im **Leistungskursfach** (Q1 bis Q4) **mindestens drei Bewegungsfelder** verbindlich Berücksichtigung finden.

Für Schülerinnen und Schüler, die Sport als Abiturprüfungsfach wählen, gelten zusätzliche verbindliche Auflagen.

Die Verbindlichkeiten in den Bewegungsfeldern für Prüfungskursschülerinnen und -schüler soll gewährleisten, dass diese u. a. auch eine fundierte Bewegungskompetenz in exemplarischen Sportarten oder –bereichen erwerben sollen, die in der Gesellschaft bzw. in der Region große Anerkennung und Verbreitung finden.

Dieser Begründungszusammenhang eignet sich sicher auch als Kriterium für die schulprofilbezogenen Entscheidungen der Fachkonferenz.

Die beschriebene Einschränkung bei der Auswahl von Lerninhalten aus den Bewegungsfeldern stellt nicht den Anspruch in Frage, das Sportverständnis so auszuweiten, dass es über die normierten Sportarten des organisierten Sports hinaus reicht. Im Sport geht es auch um Bewegungsformen, die noch kein Sportverband in Regeln gefasst hat. Die folgende Darstellung von bewegungsfeldspezifischen Inhalten ist prinzipiell als *Ausschließlichkeitskatalog* zu verstehen. In Klammern angegebene Beispiele liegen im Entscheidungsspielraum von Lehrkräften und Fachkonferenz. Nur die nach diesen Vorgaben für den Unterricht ausgewählten Inhalte können auch als Inhalt für die besonderen Prüfungen herangezogen werden.

**Folgende zusätzliche Festlegungen** von Inhaltsbereichen gibt es für Schülerinnen und Schüler, die **Sport als Fach der Abiturprüfung** wählen:

Der praktische Anteil in der Abiturprüfung (2. und 4. oder 5. Prüfungsfach) kann sich nur auf die **fettgedruckten Bereiche** beziehen und muss dementsprechend im Unterricht berücksichtigt werden. In den fachspezifischen Prüfungsanforderungen sind dazu für jedes Bewegungsfeld spezifische Bedingungen vorgeschrieben. (Wenn mehr als ein Bereich auf diese Weise hervorgehoben ist, muss mindestens einer von ihnen Prüfungsgegenstand sein):

Übersicht über die verbindlichen Inhalte in den 8 Bewegungsfeldern:

### Laufen, Springen, Werfen

- **als leichtathletische Disziplinen**
- **als Orientierungslaufen/als Duathlon**
- in Kombinationsformen (z. B. Biathlon)
- als Spielformen/Mannschaftswettkämpfe
- im Vergleich mit strukturverwandten Elementen anderer Bewegungsfelder (z. B. gymnastische bzw. turnerische Sprünge)
- mit besonderen Aufgabenstellungen (z. B. Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe)

### Bewegen im Wasser

- **Sportschwimmen in verschiedenen Lagen**
- **Wasserball**
- **Rettungsschwimmen**
- **Wasserspringen**
- **Synchronschwimmen**
- Tauchen
- Aqua-Jogging, Wassergymnastik

### Bewegen an und mit Geräten

- **Turnen an Geräten**
- **Bewegungskünste**
- **Partner- und Gruppenakrobatik**
- Klettern (z. B. an Geräten, an der Kletterwand)

### Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

- **Rhythmische Gymnastik, Gymnastik mit und ohne Handgerät(en)**
- **Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen: Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschaftstanz**, Modetänze, Folkloretänze
- Aerobic, Stepp-Aerobic
- Darstellender Tanz, Bewegungstheater, Pantomime

### Fahren, Rollen, Gleiten

- **Rollsport/Fortbewegung auf Rädern und Rollen: Inline-Skating, Inline-Hockey**, Fahrradfahren, Radball, Kunstrad-/Einradfahren, Rollschuhlaufen, Skateboardfahren
- **Gleiten auf dem Wasser: Rudern, Kanufahren**, Segeln, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Schnee und Eis: Eislaufen, Skilaufen und Skifahren, Snowboardfahren, Rodeln

### Mit/gegen Partner kämpfen

- **Normierte Formen des Partnerkampfsports: Judo, Ringen, Fechten**
- Normungebundene Formen des Partnerkampfs
- Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert z. B. an fernöstlichen Kampfsportarten)

### Spiele

- **Zielschuss-Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey**, Streetball
- **(Mehrkontakt-) Rückschlagspiele: Volleyball**, Beachball, Faustball, Prellball
- **(Einkontakt-) Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis**, Squash
- Endzonenspiele: Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee
- **Weitere Spiele: Base-/Softball**, Golf, Intercrosse, Schlagball, Tchoukball, Unihockey

### Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

- Kondition (z. B. Kraft-, Ausdauertraining)
- Koordination
- Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga)
- Funktionelle Formen von Gymnastik
- Fitnessgymnastik

## 1.4 Fachliche Kenntnisse

Die drei Teilbereiche der fachlichen Kenntnisse sind in allen Kursen der Einführungs- und Qualifikationsphase verbindlich zu bearbeiten. Im Mittelpunkt des Erwerbs von Fachkenntnissen stehen dabei Inhalte aus dem Bereich A (vgl. Kap. 2.2.2 im Teil A).

Kenntnisse aus den Teilbereichen A und B sind kontinuierlicher Bestandteil des Unterrichts und werden in unmittelbarem Bezug zum Bewegungshandeln behandelt.

Lerninhalte aus dem Kenntnisbereich C werden im Grundkursunterricht überwiegend situativ thematisiert, vor allem dann, wenn besondere Anlässe dies nahe legen, punktuell aber auch systematisch geplant in den Unterricht einbezogen, soweit dies dem intentionalen Rahmen des Unterrichts entspricht. Im Leistungskursfach werden diese Fragestellungen erweitert und vertiefend behandelt.

## 1.5 Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen

### 1.5.1 Themenbereiche für Formen fachübergreifenden Unterrichts:

Als Themenbereiche, die aus der Sicht des Faches Sport einen fachübergreifenden Zugriff erfordern, sind neben den oben erwähnten Fragestellungen exemplarisch zu nennen (das Bezugsfach ist jeweils in Klammern mit dem Symbol → gekennzeichnet):

- **Physiologische Wirkungen von Trainingsreizen/Trainingsmethoden (→Biologie),**
- **Körpergerechtes Bewegen (→Biologie),**
- **Verbalisierung oder Beschreibung von Bewegungen, Anfertigen von Protokollen (→Deutsch),**
- Biomechanische Bewegungsanalysen (→Physik),
- Modellvorstellungen des Bewegungslernens (→Biologie),
- Geschlechtsspezifische Aspekte bei Bewegung, Spiel und Sport (→Politik und Wirtschaft),
- Umweltgerechtes Verhalten in Natursportarten (→Erdkunde, Biologie),

- Aggression und Fairness im Sport, Konfliktlösungsstrategien in Sportspielen (→Politik und Wirtschaft),
- Musikanalyse in Gymnastik, Tanz und turnerischen Choreografien (→Musik),
- Statistische Auswertung von Datentabellen aus Wettkämpfen oder Bewegungsexperimenten (→Mathematik),
- Zeichnen und Skizzieren von Bewegungsabläufen (→Kunst),
- Tauchen und Rettungsschwimmen (→Biologie),
- Orientierungslaufen (→Erdkunde, Biologie),
- Bewegungstheater (→Deutsch, Kunst, Musik, Darstellendes Spiel),
- Entspannungstechniken (→Biologie),
- Magnuseffekt bzw. Spin oder Effet in Ballsportarten (→Physik),
- Hydrodynamische Effekte beim Schwimmen (→Physik),
- Moderne Werkstoffe in Sportgeräten und -bekleidung (→Chemie).

Die fettgedruckten Themenbereiche sind im Laufe der Einführungs- und Qualifikationsphase für alle Kurstypen verbindlich.

### 1.5.2 Themenbereiche für Formen fächerverbindenden Unterrichts

#### Themen mit dem Fach Sport als Ausgangspunkt der Themenfindung:

Zusätzlich zu den für den fachübergreifenden Unterricht oben angegebenen Themen bieten sich aus der Sicht des Faches Sport hier folgende fächerverbindende Unterrichtsvorhaben beispielhaft an (Angabe des/der →Kooperationsfachs bzw. -fächer jeweils in Klammern):

- Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung als Gesundheitsressourcen (→Biologie),
- Medien in der modernen Gesellschaft (→Deutsch, Kunst, Politik und Wirtschaft),
- Jugend und Jugendkulturen heute (→Politik und Wirtschaft, Geschichte),
- Freizeitmöglichkeiten im Umfeld der Schule (→alle Fächer),
- Verhältnis der Geschlechter und Gleichberechtigung (→Deutsch, Ethik/Religion, Politik und Wirtschaft, Geschichte, Biologie),
- Gewaltprävention und Sport – Regeln des Zusammenlebens (→Deutsch, Ethik/Religion, Politik und Wirtschaft, Geschichte, Fremdsprachen, Biologie),
- Der Körper als Ausdrucksmittel in Sport, Performance oder Bodyart (→Kunst, Darstellendes Spiel).

#### Themen mit übergreifenden gesellschaftlichen Fragestellungen als Ausgangspunkt:

Für gemeinsame Unterrichtsvorhaben in Zusammenarbeit mit dem Fach Sport bieten sich hierzu unter anderem folgende Themen an:

- **Gesundheit und Lebensführung,**
- **Die Bedeutung des Leistungsprinzips in der modernen Gesellschaft,**
- Leben in der multikulturellen Gesellschaft,
- Umgang mit der belebten Natur,
- Konfliktbewältigung und Friedenssicherung,
- Olympische Idee und Völkerverständigung,
- Europa: ein Kontinent mit kultureller Vielfalt – Unterschiede in Sprache und Literatur, Musik und Liedern, Tanz und Folklore, Spielen und Sportarten sowie darstellender Kunst.

Einer der fettgedruckten Themenbereiche ist im Laufe der Einführungs- und Qualifikationsphase für alle Kurstypen verbindlich.

## 1.6 Verbindlichkeiten in den Lernerfolgskontrollen

### 1.6.1 Besondere Fachprüfung (Einführungsphase und Grundkursfach in der Qualifikationsphase)

In der Einführungsphase und der Qualifikationsphase wird pro Halbjahr **eine** Besondere Fachprüfung durchgeführt. Fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz fließen mit mindestens 25% in die Prüfungsnote ein.

### 1.6.2 Besondere Prüfung (Leistungskursfach)

In Q1, Q2 und Q3 werden jeweils **zwei** Besondere Fachprüfungen durchgeführt, die sportpraktische und sporttheoretische Prüfungsteile enthalten, die im Verhältnis 1:1 gewichtet werden. Die sporttheoretischen Anteile sind in Form einer Klausur zu prüfen.

Im Prüfungshalbjahr ist **eine** solche Besondere Fachprüfung zu erbringen.

### 1.6.3 Klausuren im Leistungskursfach

Die Klausuren sind in der Regel dreistündig. Lediglich eine Klausur in Q3 ist – zur Vorbereitung auf das Abitur - vierstündig.

Die Klausuren dienen der schriftlichen Überprüfung der Lernergebnisse aus dem jeweiligen Kursabschnitt. Die Aufgabenstellungen einer Klausur müssen themenbezogen und materialgebunden sein. Dabei ist zu beachten, dass Leistungen in allen drei Anforderungsbereichen (Anforderungsbereich I: Wiedergabe von Kenntnissen; Anforderungsbereich II: Anwenden von Kenntnissen; Anforderungsbereich III: Problemlösen und Werten) möglich sind und ein enger Bezug zur Sportpraxis hergestellt wird.

### 1.6.4 Hinweise zur Notengebung

Die allgemeinen Grundsätze für die Bewertung und Beurteilung von Schülerleistungen ergeben sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Oberstufen- und Abiturverordnung (OAVO) in der jeweils gültigen Fassung. Zu den dort genannten im Unterricht kontinuierlich zu erbringenden Leistungen zählen in den Grund- und Leistungskursen Sport zusätzlich die sportmotorischen Leistungen.

Für die Kursnotenbildung sind alle diese kontinuierlichen Leistungen und die Leistungen aus den punktuellen Lernerfolgskontrollen der Besonderen Fachprüfungen zu berücksichtigen.

Eine formelhafte Berechnung der im Kurs erreichten Punktzahl ist nicht zulässig. Die kontinuierlich erbrachten Leistungen sind mindestens so bedeutsam wie die Ergebnisse aus den punktuellen Leistungsüberprüfungen.

Bei der Beurteilung der sportmotorischen Leistungen sind nachgewiesene gesundheitliche Beeinträchtigungen (z. B. Allergien, Krankheiten) angemessen zu berücksichtigen.

1.7 Die Einführungsphase

**Einführungsphase**

**Verbindliche Unterrichtsinhalte:**

**Bewegungsfelder** zwei

**Fachliche Kenntnisse:**

**Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

- Einführung in
- sportartspezifische Grundlagen der kontinuierlich betriebenen Sportarten: Regeln, Technik, Taktik (z. B. Spielsysteme),
- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen,
- Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training,
- sportliches Handeln als unterstützende Maßnahme bei der Gesundheitsprophylaxe.

**Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

- Formen sozialen Verhaltens:
- Wechselspiel von Leisten und Überbieten
- Kooperation und Konfrontation bei gegenseitiger Achtung und Rücksichtnahme (Fairness- bzw. Konkurrenzprinzip)
- Ambivalenz dieser Prinzipien (Aggression, Dominanzverhalten, Erfolgssucht, Manipulation, ...)

**Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

- individuelle Motive für sportliches Handeln
- Aspekte der aktuellen Sport- und Bewegungskultur Jugendlicher

**Fakultative Unterrichtsinhalte:**

Bewegungsfelder ein weiteres Bewegungsfeld

**Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**

- Anwendung notwendiger und geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess,
- Entwicklung und Formulierung von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Praxis

**Querverweise:**

**Sozialer Wandel:** E, F, Spa, Rus, Ita, L, G, PoWi, Ek  
**Ökonomie vs. Ökologie:** D, E, Spa, Ita, L, PoWi, Ek, Rev, Phil, M  
**Mechanik und sportliche Bewegung:** Phy  
**Leistung:** PoWi  
**Gesunde Lebensführung:** Eth, PoWi

**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

Gesundheitserziehung

## 1.8 Die Qualifikationsphase

## 1.8.1 Das zweistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase

## Das zweistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase

**Verbindliche Unterrichtsinhalte:****Bewegungsfelder**

zwei

**Fachliche Kenntnisse:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase aufgeführten Bereichen)

**Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

- Einführung in die theoretischen Grundlagen des Bewegungslernens
- Gefahren und Risiken und deren Abwägung bei sportlichem Handeln (körpergerechtes Bewegen, Über- und Fehlbelastungen, Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung)
- Vertiefung in den Bereichen:
  - Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
  - Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
- sportliches Handeln als unterstützende Maßnahme bei der Gesundheitsprophylaxe

**Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Vertiefung in den für die Einführungsphase verbindlichen Inhaltsbereichen

**Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

Vertiefung in den für die Einführungsphase verbindlichen Inhaltsbereichen

**Fakultative Unterrichtsinhalte:**

## Bewegungsfelder

ein weiteres Bewegungsfeld

**Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase aufgeführten Arbeitsmethoden)

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse
- Unterstützung der Lernprozesse von Schülerinnen und Schülern durch Bewegungsbeobachtung und gezielte Bewegungskorrekturen bis hin zur Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess
- zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden), Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung)
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/ Mannschaft



## 1.8.2 Das dreistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase

## Das dreistündige Grundkursfach in der Qualifikationsphase

**Verbindliche Unterrichtsinhalte:****Bewegungsfelder**

zwei

**Fachliche Kenntnisse:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase aufgeführten Bereichen)

**Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

- Einführung in die theoretischen Grundlagen des Bewegungslernens
- Gefahren und Risiken und deren Abwägung bei sportlichem Handeln (körpergerechtes Bewegen, Über- und Fehlbelastungen, Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung)
- Vertiefung in den Bereichen:
  - Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
  - Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
  - sportliches Handeln als unterstützende Maßnahme bei der Gesundheitsprophylaxe

Verbindliche Inhalte, wenn die (in Klammern aufgeführten) Pädagogischen Perspektiven Leitperspektiven sind:

- Strukturierung von Bewegungsformen nach vorgegebenen Themen bzw. Musik in räumlicher und zeitlicher Gliederung („Gestaltung“)
- non-verbale Ausdrucks- und Kommunikationsmittel („Gestaltung“)
- Angstenwicklung und Strategien zum Angstabbau im Sport („Wagnis“)

**Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Vertiefung in den für die Einführungsphase verbindlichen Inhaltsbereichen

Verbindliche Inhalte, wenn die (in Klammern aufgeführten) Pädagogischen Perspektiven Leitperspektiven sind:

- Formen und Strukturen sozialer Gruppen/ Mannschaften im Sport („Kooperation“)
- Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung („Leistung“)

**Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

Vertiefung in den für die Einführungsphase verbindlichen Inhaltsbereichen

**Fakultative Unterrichtsinhalte:****Bewegungsfelder**

ein weiteres Bewegungsfeld

**Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase aufgeführten Arbeitsmethoden)

- Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung)
- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse,

- Unterstützung der Lernprozesse von Schülerinnen und Schülern durch Bewegungsbeobachtung und gezielte Bewegungskorrekturen bis hin zur Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess,
- zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden),
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/ Mannschaft

<p><b>Querverweise:</b></p> <p><b>Risikogesellschaft:</b> Bio, Phil, E, F, Ch</p> <p><b>Gesunde Lebensführung:</b> Bio, Rev</p> <p><b>Leistung:</b> Eth</p> <p><b>Messen – Steuern – Regeln:</b> Phy, Ch, Inf</p>	<p><b>Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):</b></p> <p>Gesundheitserziehung</p>
---	--

## 1.8.3 Das Leistungskursfach in der Qualifikationsphase

## Das Leistungskursfach in der Qualifikationsphase

**Verbindliche Unterrichtsinhalte:****Bewegungsfelder**

drei

**Fachliche Kenntnisse:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase und das Grundkursfach in der Qualifikationsphase aufgeführten Bereichen)

**Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

## Bewegungslernen:

- Betrachtungsweisen motorischen Lernens (funktional, tätigkeits- oder fähigkeitsorientiert)
- koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining
- Lernmethoden
- Bedeutung individueller Störungen beim motorischen Lernen z. B. durch Angst

## Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen:

- Analyse sportlicher Bewegungen
- biomechanische Kategorien und Prinzipien

## Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training:

- Komponenten sportlicher Leistung
- Trainingsziele, -bereiche, -prinzipien und -methoden
- Leistungsdiagnostik
- Trainingssteuerung

## Gefahren und Risiken und deren Abwägung bei sportlichem Handeln:

- körpergerechtes Bewegen
- Über- und Fehlbelastungen

## Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung

**Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Formen und Methoden der Zusammenarbeit in verschiedenen Übungs- und Wettkampfsituationen

Verbindlicher Inhalt, wenn die (in Klammern aufgeführte) Pädagogische Perspektive Leitperspektive ist:

- Methoden zur Erfassung sozialer Beziehungen in Sportgruppen/Mannschaften („Kooperation“)

**Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit**

- Entwicklung des Sports unter historisch-gesellschaftlichen und soziokulturellen Aspekten,
- Erscheinungsformen des Sports - einschließlich aktueller Veränderungen und Modetrends sowie deren Darstellung in den Massenmedien

**Fakultative Unterrichtsinhalte:****Bewegungsfelder**

zwei weitere Bewegungsfelder

**Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**

(zusätzlich zu den für die Einführungsphase und das Grundkursfach in der Qualifikationsphase aufgeführten Arbeitsmethoden)

- systematische Analyse von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen
- Übernahme von Funktionen bei Planung und Durchführung von Übungssequenzen (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportli-

- chen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste)
- Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z. B. Internet, Texte, Diagramme, Lehrfilme, Bildreihen, Videoaufzeichnungen von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen) sowie zur Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten
- Anwendung von Erklärungsmodellen und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen und kritische Überprüfung ihrer Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder –aufgaben

<p><b>Querverweise:</b></p> <p><b>Risikogesellschaft:</b> Bio, Phil, E, F, Ch</p> <p><b>Gesunde Lebensführung:</b> Bio, Rev</p> <p><b>Leistung:</b> Eth</p> <p><b>Messen – Steuern – Regeln:</b> Phy, Ch, Inf</p>	<p><b>Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):</b></p> <p>Gesundheitserziehung</p>
---	--

## 1.9 Verbindlichkeiten für die Kursgestaltung im Überblick

	Einführungsphase	Grundkursfach Qualifikationsphase		Leistungskursfach Qualifikationsphase
		3-stündig	2-stündig	
Pädagogische Perspektiven  (als Schwerpunkt-Perspektiven im betreffenden Zeitraum mindestens zu berücksichtigen)	(je) 4	(je) 4 in der Qualifikationsphase		
Bewegungsfelder <sup>1</sup>	2 – 3	2 - 3	2 - 3	3 - 4
Fachliche Kenntnisse <sup>2</sup>	Einführung in die Teilbereiche A, B und C	Teilbereiche A, B und C		Teilbereiche A, B und C
Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens <sup>2</sup>	In allen Kurstypen müssen allgemeine und fachspezifische Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens <sup>2</sup> sowie die Verwendung von Medien in geeigneten thematischen Zusammenhängen explizit zum Gegenstand des Unterrichts gemacht werden.			
Lernerfolgskontrollen <sup>3</sup> (pro Hj.)	1	1		2 <sup>4</sup> (Q4: 1 <sup>4</sup> )

<sup>1</sup> In Teil B Kap. 1.3 sind je nach Kurstyp und Halbjahr unterschiedliche Verbindlichkeiten zusätzlich ausgewiesen.

<sup>2</sup> In Teil B Kap. 1.7 und 1.8 sind für die einzelnen Teilbereiche je nach Kurstyp und Halbjahr unterschiedliche Verbindlichkeiten ausgewiesen.

<sup>3</sup> vgl. Teil B Kap. 1.6

<sup>4</sup> Die sporttheoretischen Inhalte sind jeweils in Form einer Klausur zu prüfen!