

LEHRPLAN

SPORT

Gymnasialer Bildungsgang

Jahrgangsstufen 5G bis 9G

HESSEN



Hessisches Kultusministerium
2010

Inhaltsverzeichnis		Seite
	Einleitung	3
Teil A	Rahmenvorgaben für das Unterrichtsfach Sport	3
I	Zu den Jahrgangsstufen 5G bis 9G	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
II	Grundlegung für das Unterrichtsfach Sport in der gymnasialen Oberstufe	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
Teil B	Unterrichtspraktischer Teil	32
I	Der Unterricht in der Sekundarstufe I	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
II	Der Unterricht in der Sekundarstufe II	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.

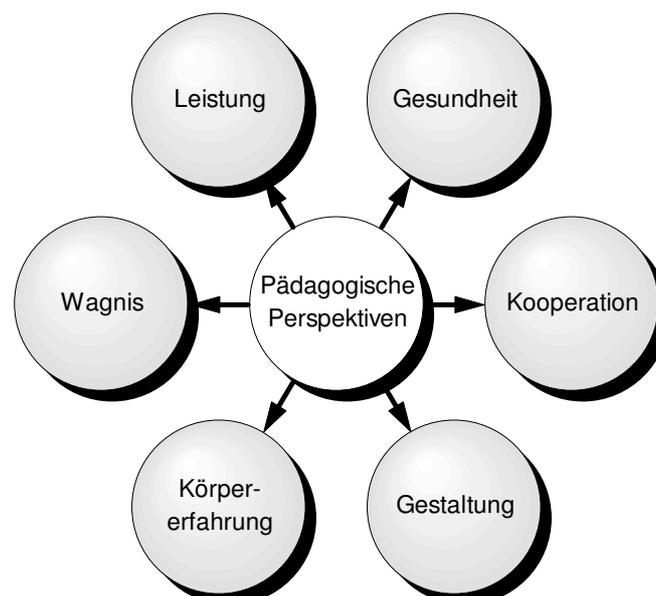
Der Unterricht kann jedoch bei diesen individuellen Sinnggebungen nicht stehen bleiben, da diese nicht zwingend mit den erzieherischen Zielen übereinstimmen müssen. Es ist daher Aufgabe der Lehrkraft, eigene – pädagogisch reflektierte - Vorstellungen mit den Motiven der Schülerinnen und Schüler zu konfrontieren. 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 Zielschusspiele (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.

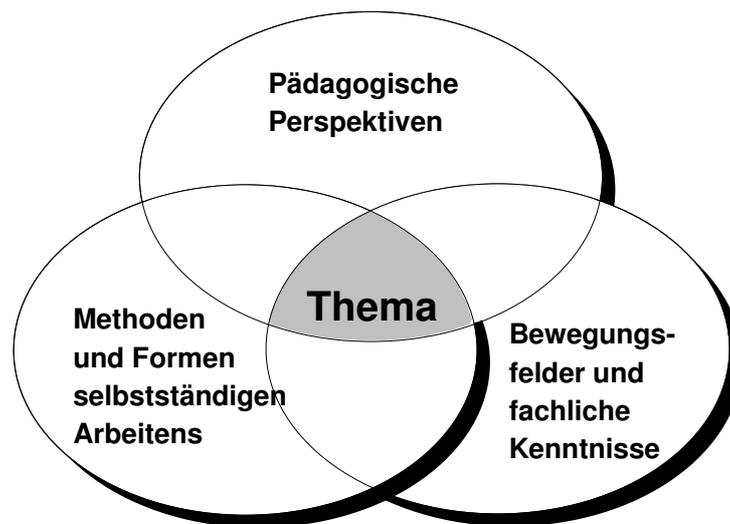
2 Didaktisch-methodische Grundlagen

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

1 Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen 5G bis 9G

Die verbindlichen Themen des Sportunterrichts sind als Unterrichtsvorhaben konzipiert und jahrgangsstufenbezogen zugeordnet. Dabei sind die Jahrgangsstufen 5G /6G und 7G/8G als Einheit anzusehen. Die Zuordnung dieser Unterrichtsvorhaben in diesen Jahrgangsstufen kann – unter Wahrung der inhaltlichen und zeitlichen Schwerpunktsetzungen – von den Schulen den situativen Bedingungen entsprechend gestaltet werden. In den Jahrgangsstufen 5G – 8G sind jeweils 80 Wochenstunden (Jg. 9G: 54 Wochenstunden) verbindlich ausgewiesen, jeweils 40 Stunden (Jg. 9G: 26 Wochenstunden) können im Rahmen fakultativer Unterrichtsangebote genutzt werden.

Die Angaben zum Stundenansatz für die verbindlichen Unterrichtsvorhaben sind jeweils als **Richtwerte** zu verstehen.

Lfd. Nr.	Verbindliche Unterrichtsthemen	Stundenansatz
Doppeljahrgangsstufen 5G und 6G		
5G.1	Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen und vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen sammeln	20 -
5G.2	Sich vielfältig bewegen – durch turnerische Elemente die Bewegungserfahrung erweitern	22 -
5G.3	Rhythmen (mit/ohne Handgeräte) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen	10 -
5G.4	Durch partnerschaftliches Üben vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerichteten Lernen	28
6G.1	Die Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen durch wechselnde Sinnbezüge erweitern	15 -
6G.2	Turnerische Fertigkeiten erwerben und gestaltend anwenden	12
6G.3	Tanzen lernen / Tänze erlernen	09
6G.4	Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen	12 -
6G.5	1. Zielschusspiel: Kleinfeldspiele als Grundspiel auf dem Weg zum Wettspiel	12
6G.6	Vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel	09
6G.7	Lernen, die eigenen Bewegungen richtig zu koordinieren	11
Doppeljahrgangsstufen 7G und 8G		
7G.1	Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen	21
7G.2	Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen	14
7G.3	Bewegungskünste mit dem Seil	12
7G.4	Volleyball: Wahrnehmen und spielen lernen	12
7G.5	2. Zielschusspiel: Kleinfeldspiele als Grundspiel auf dem Weg zum Wettspiel	12
7G.6	Belastungen dosieren und einschätzen lernen	09
8G.1	Die Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern	12
8G.2	Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln	12 -
8G.3	Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen	09
8G.4	Einkontakt-Rückschlagspiel: Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel	12
8G.5	1. Vertiefung der Zielschusspiele 1 und 2: Stören und erobern - mit einem „faires und regelgerechten“ Spiel in Ballbesitz gelangen.	24 -
8G.6	Krafttraining - den „Body builden“, die Fitness steigern – alles erreichbar?	11
Jahrgangsstufe 9G		
9G.1	Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	12 -
9G.2	Selbstständiges Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Geräte-	10

	bahn oder einer Akrobatikaufführung	-
9G.3	Step-Aerobic/Aerobic – ein Beitrag zur Fitness?	09
9G.4	2. Vertiefung der Zielschussspiele 1 und 2: Problemorientierte Taktikspiele - durch gemeinsames Üben des Was? und Wie? zum Tor-/Korberfolg gelangen	14
		-
9G.5	Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten Volleyballspiel	09

Neben den verbindlichen Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5G - 9G ist im Lehrplan Sport Sportunterricht **mit verbindlichen Rahmenvorgaben** ausgewiesen. Er wird von der Fachkonferenz unter Beachtung der personellen, räumlichen und sächlichen Bedingungen sowie eventueller standortbedingter Schwerpunktsetzungen koordinierend ausgestaltet.

Für diesen Bereich stehen insgesamt 186 Wochenstunden zur Verfügung. 70 Wochenstunden aus diesem Bereich sind für Unterrichtsvorhaben in den Bewegungsfeldern „Fahren, Rollen, Gleiten“, „Mit/gegen Partner kämpfen“ und „Bewegen im Wasser“ zu nutzen, von denen 20 Wochenstunden entweder für das Bewegungsfeld „Fahren, Rollen, Gleiten“ oder „Mit/gegen Partner kämpfen“ verbindlich sind.

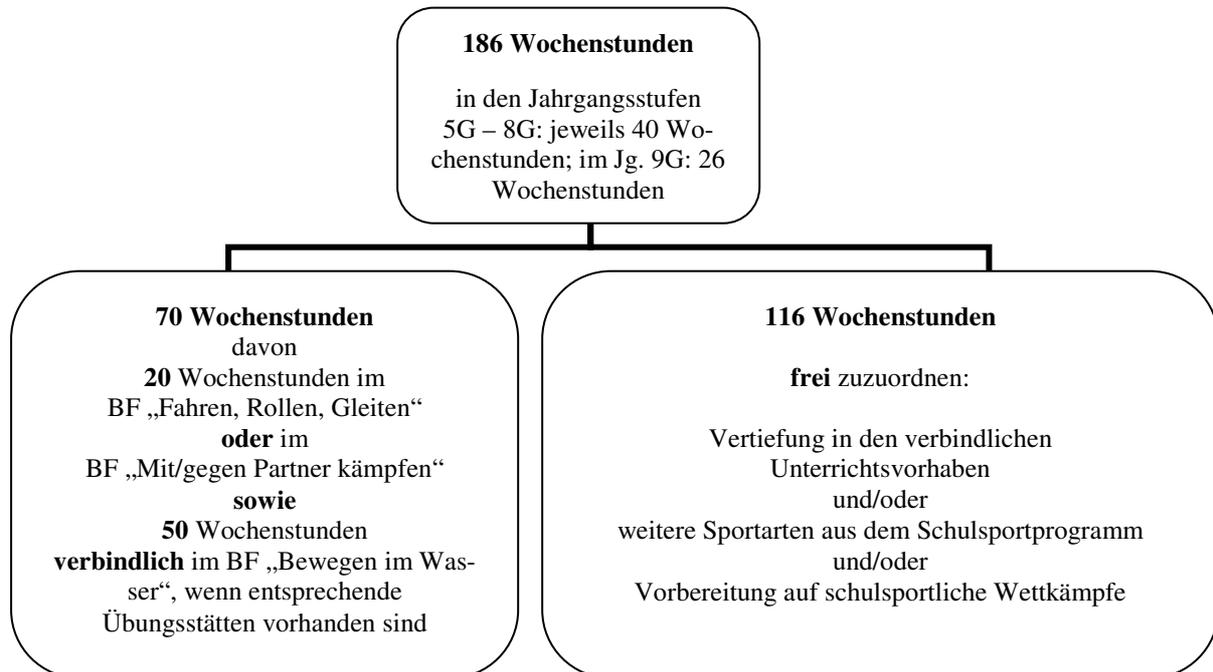
50 Wochenstunden müssen im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ verwandt werden, wobei von den Schulen **mindestens in den Jahrgangsstufen 5G oder 6G Schwimmunterricht verbindlich anzubieten** ist.

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 Unterricht in diesem für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bedeutsamen Bewegungsfeld anbieten können, ist dies zusätzlich dem Hessischen Kultusministerium anzuzeigen. Die 50 Wochenstunden stehen dann für die verbindlichen Unterrichtsvorhaben zusätzlich zur Verfügung.

Im „freien Bereich“ können 116 Wochenstunden alternativ zur Vertiefung verbindlicher Unterrichtsinhalte, zur Berücksichtigung weiterer Sportarten je nach situativen Voraussetzungen bzw. Schwerpunkten entsprechend dem Schulsportprogramm oder für die Vorbereitung auf schulsportliche Wettkämpfe genutzt werden.

Übersicht über den Sportunterricht mit verbindlichen Rahmenvorgaben Jahrgangsstufen 5G – 9G



1.1 Die Jahrgangsstufe 5G

5G.1	Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen und vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen sammeln	Std.: 20
-------------	--	-----------------

Dieses Unterrichtsvorhaben soll aufbauend auf dem in der Grundschule gelegten Fundament in spielerischer Form grundlegende leichtathletische Bewegungsformen vermitteln. Dabei soll das „spielerische Handeln“ einmünden in ein zielgerichtetes, effektives Handeln, das durch bewusstes Erproben der eigenen Kräfte in unterschiedlichen Situationen ein hohes Maß an Übungs- und Lernerfolg mit sich bringt. Die günstigen Entwicklungsbedingungen ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, neue Bewegungsfertigkeiten schnell zu erlernen. Die kindliche Bewegungswelt fordert abwechslungsreiche, vielseitige, reizvoll-variable leichtathletische Angebote, um so die fähigkeits- und fertikeitsorientierte Ausbildung zu fördern. Bei der Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens steht die pädagogische Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** im Vordergrund. Dabei sollten motivierende Materialien, wie z.B. Bananenkartons, Teppichplatten, Flatterbälle, Wurfraketen, zum Einsatz kommen. Ebenso sollten Situationen geschaffen werden, die einerseits eine gemeinsame Lösung erfordern und damit die Kommunikation fördern, zum anderen einen Leistungsanreiz für den Einzelnen schaffen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Sammeln von grundlegenden Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen in spielerischem Kontext, Vorbereitung des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs.

Sammeln von Bewegungserfahrungen: Laufen

Ausdauerndes Laufen: gleichmäßiges Tempo laufen (ca. 10-15 Minuten) z.B.

- Zeitschätzläufe
- Partner-/Gruppenläufe
- Transportläufe

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.

- Fang- und Laufspiele
- Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele
- koordiniert und frequent laufen → sprinten
- Staffellaufen: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Endlosstaffel.

Springen

Ein- und beidbeiniges Abspringen, z.B.

- Hink-, Hüpf-, Springspiele
- Sprungstaffeln
- hinauf- und hinunterspringen
- Sprunggarten

In die Weite springen, z.B.

- weitenorientierte Sprünge
- vom „Weit-Springen“ zum Schrittweitsprung

Werfen

Geradeaus Werfen, z.B.

- Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten
- Zielwürfe
- mit dem 80 gr. Schlagball aus dem Stand und dem 3-er-Rhythmus werfen

Fachliche Kenntnisse:

Regeln für den leichtathletischen Wettbewerb im Rahmen der Bundesjugendspiele; Bewegungsrundmuster des Schlagballwurfs und des Schrittweitsprungs (ggf. Phasenbilder)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen
Rhythmisches Laufen, über Hindernisse springen, Schlagwurf mit längerem Anlauf

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Entwickeln, Probieren und Bewerten z.B. von Spiel- bzw. Wettkampffideen und Techniken.

Lösen von offenen Aufgabenstellungen (entdeckendes und problemlösendes Lernen).

Querverweise:

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

5G.2 Sich vielfältig bewegen - durch turnerische Grundelemente die Std.: 22
Bewegungserfahrung erweitern

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen Grundformen der Bewegung (Springen, Schwingen und Schaukeln, Stützen, Balancieren, Rollen) thematisiert werden.

In das Unterrichtsvorhaben integriert wird die Entwicklung der **koordinativen Fähigkeiten**: Statische und dynamische **Gleichgewichtsfähigkeit** sowie **Rhythmisierungs-** und kinästhetische **Differenzierungsfähigkeit**. In beiden Aspekten spiegelt sich die pädagogische Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** wider.

Es bietet sich beispielsweise an, das Thema in Form eines Projektes (z.B. eines Zirkusprojektes) gemeinsam unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** zu erarbeiten, insbesondere dann, wenn Bewegungskünste aus dem fakultativen Bereich berücksichtigt werden.

Für eine Präsentation der Unterrichtsergebnisse im schulischen Rahmen ist es sinnvoll, Inhalte aus dem UV 5G.3 in dieses UV bzw. in die Präsentation zu integrieren.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Balancieren**

Einnehmen unterschiedlicher Gleichgewichtspositionen (Ballen-, Knie, Einbeinstand, Standwaage); Balancieren auf/über stabile und bewegliche Untergründe (z.B. Bank, Schwebebalken, Wippen, Pedalos, Reckstangen); Balancieren mit dem Partner (z.B. V-Balance, „Bank“, „Stuhl“)

Stützen und Drehen

am Boden: Liegestützvarianten, Aufschwingen zum Handstütz (mit Helfer), Handstützüberschlag sw (Rad);
 am Reck und/oder Stufen- und Parallelbarren: Stütz in Verbindung mit einfachen Beinschwungbewegungen (z.B. Überspreizen), Pendeln im Kniehang, Drehen vw und rw als Knieab-, Knieauf-, Hüftabschwung

Rollen

um Körperlängs- und Breitenachsen, Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden Vertiefung im Bereich der Rollbewegungen: Rolle vw, Rolle rw, Variationen von Rollen (z.B. Flugrolle, Rolle rw in die Liegestützposition);

Springen und Drehen

auf, über, von Geräte(n) springen (z.B. auf Mattenberg, Längskasten)
 mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Kasten) auf und über Geräte mit Stützen der Hände (z.B. Grätsche, Hocke, Flanke, Kehre, Wende) und auf einen Mattenberg (z.B. Aufhocken, Flugrolle)

Schwingen und Drehen

an Ringen und Seilen (im Langhang, mit einfachen Drehungen und Abgängen)

Fachliche Kenntnisse:

Hauptgriffarten beim Helfen (Klammer-, Stütz- und Drehgriff) und Unterscheidung zwischen Helfen und Sichern; Verwendung von Fachbegriffen für die jeweiligen Bewegungselemente; grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Durchführung eines Zirkusprojektes durch die zusätzliche Thematisierung von Bewegungsgestaltung aus dem Bereich der Bewegungskünste: Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Keulen; Balancieren von Gegenständen (z.B. Bällen, Tellern, Stäben, Alltagsmaterial) und auf Gegenständen (z.B. Bällen, Walzen, Schlappseil); Zauberkünste.

Dadurch lässt sich die pädagogische Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** sinnvoll integrieren.

Aus dem Bereich der **koordinativen Fähigkeiten** kann die Objekt bezogene **Gleichgewichtsfähigkeit** zusätzlich berücksichtigt werden.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften, Gerätebahnen u.ä.; selbstständiges Lernen von turnerischen Bewegungsfertigkeiten in der Kleingruppe unter Anwendung der notwendigen Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen; Experimentieren mit und Erproben von grundlegenden choreographischen Gestaltungskriterien.

Querverweise:

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

5G.3

Rhythmen (mit/ohne Handgerät) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen

Std.: 10

Die in der Grundschule gelegten Bewegungsformen sowie die Erfahrungen mit Handgeräten sollen aufgegriffen werden und unter der pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** rhythmisch-dynamisch und räumlich variiert sowie unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** Partner bezogen weiter entwickelt werden.

Dieses Unterrichtsvorhaben kann in das UV 5G.2 integriert werden, wenn dieses unter einer bestimmten Thematik (z.B. Zirkus; Präsentation innerhalb einer schulischen Veranstaltung) durchgeführt wird.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Eine kleine Präsentation mit Grundbewegungen aus dem gymnastischen Bereich erarbeiten; vorgegebene, aber auch selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen; Handgeräte, wie Band (3m / 4m) und/oder Ball, Reifen sowie ein „ungewöhnliches“ Handgerät (z.B. Frisbeescheibe, Tuch), in ihrer spezifischen Eigendynamik erfahren und anwenden.

Vorgegebene/ selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen

mögliche Beispiele:

- nach Klatschen/Trommeln sich bewegen (laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, schleichen)
- Rhythmen erzeugen durch Stampfen, Hüpfen, Springen,...

Spezifische Möglichkeiten Handgerätes entdecken

eines

z.B. mit dem Band:

- Figuren zeichnen im Stand, in der Fortbewegung, am Boden, in der Luft

oder mit dem Ball:

- rollen, prellen, werfen, fangen im Stand und in der Fortbewegung

oder mit dem Reifen:

- vor- und rückwärts rollen, zwirbeln, hinein/hinaus/hindurch springen, den rollenden Reifen umlaufen

oder mit einer Frisbeescheibe:

- rollen, werfen, fangen im Stand und in der Fortbewegung

- Ausgewählte Bewegungsabläufe üben, variieren und gemeinsam gestalten**
- Abläufe rhythmisieren
 - Einzelbewegungen in Partnerbezug bringen
 - räumliche Variationen finden
 - Einzelformen miteinander verbinden

Fachliche Kenntnisse:

Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten des Handgerätes;
Kenntnis einfacher choreografischer Gestaltungsmöglichkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Gestaltung in der Gruppe mit dem Fallschirm
Improvisation

Gelegenheiten zur Präsentation von Gestaltungen bei passenden schulischen Veranstaltungen nutzen;
Verknüpfung mit dem Unterrichtsvorhaben 5G.2

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in

Querverweise:

Musik, Bewegung, Szene: Mu 5.3,
Ku 5.3, D

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

5G.4 Durch partnerschaftliches Üben vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerichteten Lernen Std.: 28

Mit diesem Unterrichtsvorhaben soll die Basis der Sportspielvermittlung gelegt und sichergestellt werden dass alle Schülerinnen und Schüler über grundlegendes sportspielübergreifendes Verhalten verfügen Dies soll den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame, aktive und erfolgreiche Beteiligung an der unterschiedlichen Spielen ermöglichen. Im Zentrum des Unterrichtsvorhabens stehen die **Förderung der Spielintelligenz**, d.h. das Finden der jeweils richtigen Lösung für gegebene Spielsituationen, und die **spielerische Kreativität**, d.h. die Fähigkeit viele Lösungen zu produzieren (Flexibilität).

Im Vordergrund steht dabei die pädagogische Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**, denn sowohl kommunikative Elemente (verbal, nonverbal) für verabredete Aufgabenbereiche als auch zielorientiertes Üben zur Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen innerhalb der Lerngruppe und zwischen der Lehrkraft und der Lerngruppe gefördert werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Schulung sportspielübergreifenden „offensiven“ und „defensiven“ Verhaltens

- Zielbezug: Ins Ziel treffen und Ball zum Ziel bringen (z.B. Inselfpiel, Nummernball)
- Partnerbezug: Vorteil herausspielen und Zusammenspiel (z.B. Mattenball, Wandball)
- Gegnerbezug: Lücke erkennen und Gegnerbehinderung umgehen (z.B. Hand-Fuß-Ballspiel, Überzahl nutzen)
- Umgebungsbezug: Anbieten und Orientieren (z.B. Kontaktball und Zonenball)

Defensives Verhalten wird in der Regel während der Übungsprozesse mitgeschult und ergibt sich aus dem Umkehrschluss der offensiven Sicht (z.B.: In das Ziel treffen verhindern oder Lücke schließen).

Verbesserung der allgemeinen Ballkoordination

Die motorischen Fertigkeiten sollen hierdurch

- schnell und gut erlernt,
- zielgerichtet und präzise kontrolliert sowie
- vielfältig und situationsangemessen variiert werden können.

Es sollen die typischen Druckbedingungen in den Spielen (Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsdruck) zur Anwendung kommen, so dass eine flexible und vielfältige Schulung genereller bewegungsgebundener Kompetenzen ermöglicht wird.

Verbesserung der grundlegenden Ballfertigkeiten

Das Herausbilden allgemeiner Fertigkeitsbausteine soll im Zentrum des Unterrichtsgeschehens stehen: Winkel/Spielrichtung steuern, Krafteinsatz steuern, Spielpunkt des Balles bestimmen, Laufwege und –tempo zum Ball festlegen, Sich verfügbar machen, (Zu-)Spielrichtung und –weite vorwegnehmen, Abwehrposition vorwegnehmen, Laufwege beobachten.

Fachliche Kenntnisse:

Spiel- und Organisationsformen mit anderen und für andere
Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation (insbesondere zuhören, ausreden lassen und Zeichen geben und beachten) beherrschen lernen.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Je nach Unterrichtssituation können die Zugänge im Hinblick auf die Einteilung der Spiele differenziert betrachtet, weiterentwickelt und vertieft werden (z.B.: Von der „Ball-Koordinations-Bahn“ über Einzel- und Partnerübungen zu „Staffelformen“).

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Finden und situationsangemessenes Lösen von Spielhandlungen in der Gruppe.

Querverweise:

Fairness: Eth 5.2, D

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

1.2 Die Jahrgangsstufe 6G

6G.1 Die Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen durch wechselnde Sinnbezüge erweitern

Std.: 15

Dieses Unterrichtsvorhaben soll unter der leitenden pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** die in 5G.1 vermittelten grundlegenden leichtathletischen Bewegungsformen aufgreifen, vertiefen und durch neue Bewegungs- und Körpererfahrungen ergänzen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen unter wechselnden Sinnbezügen (veränderte Aufgabenstellung, andere Zielvorgaben, Teamaufgaben).

**Sammeln von Bewegungserfahrungen:
Laufen**

Ausdauerndes Laufen (gleichmäßiges Tempo laufen, ca.15 –20 Minuten), z.B.

- Läufe in Sozial- und Ordnungsformen (Gruppe, Reihe)
- Läufe in wechselndem Gelände

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.

- bergauf und bergab sprinten
- Laufkoordination → Sprinten
- Hoch- und Tiefstart
- Staffellaufen

Rhythmisches Laufen: Laufen und Sprinten über Hindernisse

Springen

Ein- (und beid)beiniges Abspringen, z.B.

- Sprungstafeln
- Sprunggarten
- Steigesprünge
- Sprunglauf

In die Weite springen:

- Anlaufgestaltung
- Absprungzone
- Schrittweitsprung

Werfen

Geradeaus Werfen und Schleudern, z.B.

- Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten und –gewichten
- Schlag-Ballweitwurf (Schlagwurf aus dem Anlauf)
- Würfe aus der Drehung

Fachliche Kenntnisse:

Verhalten von Puls und Atmung in Ruhe, bei unterschiedlichem Lauftempo, in der Erholungsphase; Vergleich der Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Sprints mit der des Laufens, Ablauf des Tiefstarts

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im rhythmischen Laufen:

- Abstände zwischen den Hindernissen vergrößern, über höhere Hindernisse laufen,
- im Dreierhythmus laufen

im Springen:

- in die Höhe springen (mit und ohne Anlauf)

im Werfen:

- mit längerem Anlauf (Schlagwurf)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Entwickeln, Probieren und Bewerten von Spielideen und Techniken;
Lösen von offenen Aufgabenstellungen (entdeckendes und problemlösendes Lernen).

Querverweise:

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

6G.2**Turnerische Fertigkeiten erwerben und gestaltend anwenden****Std.: 12**

In diesem Unterrichtsvorhaben geht es um ein gezieltes motorisches Lernen grundlegender Bewegungsfertigkeiten des Gerätturnens und die Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Im Hinblick auf eine mögliche Gruppenpräsentation rückt die pädagogische Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** in den Vordergrund.

Darüber hinaus soll die Teilnahme an den Bundesjugendspielen im Turnen vorbereitet werden. An diesem Beispiel einer kompositorischen Sportart können Schülerinnen und Schüler unter der pädagogischen Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** erleben, dass in den Sportarten spezifische Gütekriterien für die Bewertung von Leistung in Wettkämpfen Anwendung finden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Balancieren**

z.B. Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Schrittdrehung

Rollen

Rolle rw durch den flüchtigen Handstand mit Helfer, Handstand abrollen;

Springen und Drehen

Hocken: Drehhocke (Sprunghockwende) über einen hüfthohen Kasten (quer), Hocke;
Grätschen: Sprunggrätsche über den Bock;

Schwingen und Drehen

an Reck/Stufen- bzw. Parallelbarren: im Langhang mit Drehung, Stüttschwingen und Kehre, Felgunterschwung und Felgaufschwung;

Miteinander turnen

Partner- und Gruppenübung an frei gewähltem Gerät in verschiedenen Positionen zu Partner oder Gruppe, z.B. Synchronräder, Gruppenübung an frei gewähltem Gerät

Choreographische Gestaltung einer Turnübung

frei gewählte Anfangs- und Endposen als Gestaltungsmöglichkeiten einer Turnübung

Fachliche Kenntnisse:

Einfache choreographische Gestaltungs- und Präsentationsmöglichkeiten (z.B. Raumwege); wichtige Wettkampfbestimmungen der Bundesjugendspiele Turnen; notwendige Helfergriffe und grundlegende Prinzipien bei der bewegungsbegleitenden, -führenden und -unterstützenden Tätigkeit sowie bei der Bewegungssicherung (z.B. Standortwahl, der Bewegung entgegen gehen).

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Am Parallelbarren: Kippe oder Schwungstemme in den Grätschsitz, Oberarmstand mit anschließendem Abrollen vorwärts

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Gemeinsames Arbeiten in Übungs- und Wettkampfgruppen (z.B. einfache Hilfen zur Bewegungskorrektur); selbstständiges Entwerfen und Gestalten einer Bewegungskombination.

Querverweise:

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

6G.3

Tanzen lernen / Tänze erlernen

Std.: 9

Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers mit Musik zu erfahren.

Um die pädagogische Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** zu akzentuieren, sollte die ausgewählte Musik klare rhythmische Strukturen vorgeben, zu einschlägigen Bewegungsaktionen in Tempo und Dynamik passen und vor allem motivierende Impulse für bewegungsgestalterische Einfälle geben.

Jugendtänze, Folkloretänze, aber auch Rock'n Roll und Hip-Hop erfordern partnerschaftliche bzw. Gruppen bezogene Aktionsformen, so dass die pädagogische Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** in den Mittelpunkt rückt.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Vorgegebene Tänze (z.B. Jugendtänze, einfache Folkloretänze, Rock'n Roll).

Vorgegebene Formen eines Tanzes übernehmen und das Bewegungsrepertoire erweitern

Beispiele:

- einfache Tanzschrittfolgen des ausgewählten Tanzes erlernen/ vertiefen
- sich mit dem/der Partner(in)/ in der Gruppe synchron bewegen
- kleine Bewegungsgestaltung mit Partner(in)/ mit der Kleingruppe inszenieren

Fachliche Kenntnisse:

Herkunft des Tanz-Stils und der verwendeten Musik;
choreografische Gestaltungsmöglichkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Variation von Tanzschritten im Raum

Erlernen weiterer Tänze

Gelegenheiten zur Präsentation (z.B. in einer Formation) bei passenden schulischen Veranstaltungen nutzen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in

Querverweise:

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

Lieder und Tänze: Mu 6.1, Rev 6.2,
Ek 6.1

**6G.4 Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / Std.: 12
Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen**

Unter den pädagogischen Perspektiven **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** und **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** soll in diesem Unterrichtsvorhaben bezogen auf das Kämpfen gelernt werden:

- eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrzunehmen und mit beiden zu experimentieren
- im partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft angemessen umzugehen
- angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung zu nehmen
- regel- und normengeleitete Vorgaben bei körperlicher Auseinandersetzung einzuhalten und zu akzeptieren.
- Bezogen auf das sichere Fallen geht es darüber hinaus darum:
- durch antizipiertes Fallen Verletzungen zu vermeiden
- den eigenen Körper im Flug und bei der Landung zu kontrollieren
- Ängste gezielt abzubauen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen

mit der Kraft spielen (z.B. Körper in unterschiedlichen Positionen auf der Basisformel „Kraft = Gegenkraft“ ausbalancieren, Partner in unterschiedlichen Ausgangsstellungen weg-schieben oder –ziehen, Sumo-Kampf, Schildkröte auf den Rücken drehen).

mögliche Leitfragen / Hypothesen:

Wie kann man einem stärkeren Partner Paroli bieten?

Wer ist wirklich stärker?

angemessener Umgang mit der Kraft

Auch Mädchen haben Kräfte!

Manchmal wendet man zu viel Kraft auf!

antizipiertes Fallen

Worin unterscheiden sich Sturz und Fall?

Unterschiede zwischen Stürzen im Alltag und Fallen im Sport.

kontrolliertes Fallen und Landen

Fallen und Landen aus unterschiedlichen Ausgangssituationen ("Fallrausch").

Körperlage beeinflusst die Art des Falls und die Landung (nach vorn, seitwärts, rückwärts fallen).

Gefühl für die Landung entwickeln (Torwartraining, Hechtbagger).

Beschaffenheit des Untergrunds beeinflusst die Landung. Bedeutung der Fallhöhe (Katapult, Reiter abwerfen).

Fachliche Kenntnisse:

Welche Regeln sind erforderlich für faires Kräftenessen und Kämpfen?

Wie kann man kämpfen, ohne sich weh zu tun?

Vermeidung von Verletzungen durch kontrolliertes Fallen (Falltechniken unter Berücksichtigung der Prinzipien: Kopf schützen, abrollen, Körperspannung halten, großflächig landen, abschlagen, ausatmen)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Erarbeiten von Regeln und deren Einhaltung zum Schutz des Partners

Helpen und Sichern

Querverweise:

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

Als Fortführung dieses Basisunterrichtsvorhabens im fakultativen Bereich ist die folgende Strukturierung sinnvoll:

Kämpfen am Boden - Kämpfen im Stand
Kämpfen um Gegenstände
Kämpfen um den Raum und Körperpositionen
Kämpfen um/gegen die Rückenlage - Bodenkampf
Partnerschaftliches Werfen und Fallen

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen lassen sich beim Kämpfen am Boden auf relativ unkomplizierte Weise fundamentale Prinzipien des Zweikämpfens erarbeiten und entwickeln, die später – bei etwaigen sportartspezifischen Spezialisierungen – eine entscheidende Rolle spielen (z.B. physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Kräfteinsatz).

Bei Spielformen dagegen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert. In den normierten Kampfsportarten (z.B. im Judo, Ringen und Karate) kann das Orientierungsvermögen auf der Kampffläche entscheidende Bedeutung für Sieg und Niederlage haben.

Ziele:

- Körperkontakte zulassen und intensivieren
- die eigenen Aktionen in Abhängigkeit von den Partner- bzw. Gegnerreaktionen wählen
- eindeutige Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und gegebenenfalls variieren
- taktische Fähigkeiten entwickeln und situationsbezogen anwenden
- Wege finden und entdecken, einen Partner oder Gegner aus der Knie-, Bank- und Bauchposition gegen dessen Widerstand in die Rückenlage zu bringen
- Möglichkeiten entwickeln, einen Partner oder Gegner, der sich in Rückenlage befindet, in dieser Position kontrolliert festzuhalten
- Möglichkeiten entdecken, sich aus der Rückenlage zu befreien

Themenvorschläge:

- Wir schützen unseren Raum
- Eine Matte wird zur Kampffläche!
- Den Körper des Partner-Gegners in bestimmte Positionen bringen
- Wie setzt man Kraft, Körpergewicht und Körperhaltung vorteilhaft für die Kampfführung ein?
- Wie schaffe ich es, meinen Partner oder Gegner kraftsparend in die Rückenlage zu bekommen?
- Mit welchen Strategien halte ich meinen Partner oder Gegner in der Rückenlage fest?
- Strategien zum Entkommen aus der Rückenlage oder wie befreie ich mich?
- Erproben der gefundenen Lösungsstrategien in einer Übungskampfsituation (= Randori)
- Die Rückenlage als provokative Aufgabe für Angreifer und Verteidiger
- Wie schafft man Chancengleichheit beim Kämpfen?

6G.5 Erstes Zielschussspiel: Kleinfeld-Spiele als Grundspiel auf dem Std.: 12 Weg zum Wettspiel

In diesem Unterrichtsvorhaben soll im nächsten Schritt der Sportspielvermittlung das als 1. Zielschussspiel ausgewählte Spiel (vgl. Teil A I 2.2.1.7 sowie 4) als Kleinfeldspiel für die Halle und den Freiplatz Anwendung finden. Das Kleinfeldspiel dient als Grundspiel und ist in drei Lernstufen mit abgestuften Schwierigkeitsgraden strukturiert. Zielstellung dieses Grundspiels ist die Vermittlung von Lösungskompetenzen für grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten und elementare Spielsituationen. Unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** sollen die Schülerinnen und Schüler ihre unterschiedlichen Vorerfahrungen mit den Zielschussspielen Fußball, Handball, Basketball und Hockey einbringen und individuelle soziale und kriterienorientierte Bezugsnormen thematisieren.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

1. Lernstufe:

Ball ins Tor bzw. in den Korb

Fußball:

Ruhender Ball ins Tor (z.B. Torschussspiel, Medizinballschießen, Zielweitschießen), bewegter Ball ins Tor (z.B. Ball unter die Schnur, Ball über die Schnur) und Ball ins Tor gegen Störung (z.B. 7-m-König, Torschusswechsel, Kopfball-Wettkampf).

Handball:

Torwurf aus dem Stand und der Bewegung (z.B. Medizinballabwerfen), bewegter Ball ins Tor (z.B. selbständige Vorlage mit Bodenkontakt), Ball ins Tor gegen Störung (z.B. 7-m-König).

Basketball:

Standwurf (z.B. Würfe an die Wand, Würfe in Korbnähe, direkte Würfe aus unterschiedlichen Entfernungen und Richtungen), Fangen des Balles und Korbwurf (dto.) und Korbwurf gegen Störung (z.B. Würfe gegen passiven Verteidiger/Hindernisse).

Hockey:

Ballabgabe/Torschuss: Schiebepässe und Schlagen in Verbindung mit dem frontalen Annehmen des Balles (z.B.: Spiel in der Dreiecksaufstellung, Torschussball), Schiebepässe beim rollenden Ball (z.B. Zuspielformen mit Übersetzschrift), Schiebepässe gegen Störung (z.B. Spielformen Über- gegen Unterzahl).

2. Lernstufe:

Ball zum Tor/Korb durch Dribbeln/Ballführen

Fußball:

Ball frei zum Tor (z.B.: Ball zum Tor dribbeln, Verfolgungsjagd, Dribbel-Staffel zum Tor), Ball zum Tor durch Hindernisse (z.B. Hindernisdribbling, Nummerwettlauf mit dem Ball, Sechs-Tage-Rennen) und Ball zum Tor gegen Störung (z.B. Tordribbling, Fuchsjagd, Spiel 1:1 auf zwei kleine Tore).

Handball:

Ball ins Tor nach dem Dribbeln (z.B. Bankdribbeln in beide Richtungen), Ball zum Tor durch Hindernisse (z.B. Stangenparcours), Ball zum Tor gegen Störung (z.B. Dribbeln gegen Partner).

Basketball:

Ball zum Korb nach dem Dribbeln (links und rechts) (z.B. Felder-Dribbeln, Spiegeldribbeln), Ball zum Korb durch Hindernisse mit dem Schwerpunkt „Blick vom Ball“ (z.B. Slalomstaffel, Slalomdribbeln mit Handwechsel), Ball zum Korb gegen Störung (z.B. jeder gegen jeden, Durchbrechen gegen Verteidiger, Jägerdribbeln), Ball zum Korb durch Korbleger, Ball zum Korb nach Stopp und Sternschritt.

Hockey: Ballführung: Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor (z.B. Dreierlauf), Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor durch Hindernisse (z.B. Kurvenläufe, Achterlauf), Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor gegen Störung (z.B. Räume wechseln).

3. Lernstufe:

Ball zum Tor durch Passen (und Dribbeln/Ballführen)

Fußball:

Freies Passen (und Dribbeln) zum Tor (z.B. Nummern-Passspiel, Felderwechsel, Spiel um ein Tor im Kreis), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (z.B.: Hindernisball, Pass- und Ballkontrolle, Pass durch die Gassen) und Passen (und Dribbeln) gegen Störung (z.B.: Zonenpassspiel, Spiel 3:1 (3:2) im begrenzten Feld ohne oder mit Toren).

Handball:

Freies Passen (und Dribbeln) zum Tor (z.B. Nummern-Passspiel), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (auch zum Tor) (z.B. Pass durch die Gassen) und Passen und Dribbeln gegen Störung (auch zum Tor) (z.B. Nummernpassspiel gegen Partner).

Basketball:

Freies Passen (und Dribbeln) zum Korb (z.B.: Felder-Passspiele, Passen und Nachlaufen), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (z.B. Pass durch die Gassen), Passen und Dribbeln gegen Störung (z.B. Überzahlspiel im begrenzten Feld oder im Kreis, Parteiballspiele) und Passen nach Stopp und Sternschritt (z.B. mit Ringhilfen).

Hockey:

Ballannahme: Freies Passen, Vorhand- und Rückhandstoppen und Umspielen mit Zielrichtung Tor (z.B. Königinnenball, Rückhandtorschussball und Umspielen durch Vorbeilegen), Freies Passen und Vorhand- und Rückhandstoppen durch Hindernisse zum Tor (z.B. Partnerspiele mit Hütchen), Freies Passen und Vorhand- und Rückhandstoppen gegen Störung zum Tor (z.B. vereinfachte Spiele Über- gegen Unterzahl).

Fachliche Kenntnisse:

- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- grundlegende Organisationskriterien

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielerische Vertiefung ziel-schussspezifischer koordinativer Fähigkeiten

Begleitende Verzahnung mit insbesondere koordinativen Bausteinen (vgl. UV 5G.4): z.B. Schießen und Jonglieren in Verbindung mit visuellen und taktilen Parametern und sich verändernden Druckbedingungen (Schwerpunkte: Präzisions-, Komplexitäts- und Variabilitätsdruck).

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Regeln (insbesondere Ball im und aus dem Spiel)
- Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern / Demonstrationen).

Querverweise:

Spiele erfinden: Ku 6.3, D, L

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

6G.6

Vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel

Std.: 9

Das Unterrichtsvorhaben dient zur Einführung in die Einkontaktrückschlagspiele und setzt erste Erfahrungen mit Ball und Schläger und der Materialkunde aus dem Unterrichtsvorhaben 5G.4 voraus. In dem vorgeschlagenen Vermittlungskonzept stehen auf der Grundlage vereinfachter Regeln zunächst die Spieleröffnung und die Spielfortsetzung im Zentrum.

Das Gelingen des Unterrichtsvorhabens setzt unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**, hier besonders gekennzeichnet durch gemeinsam festzulegende Spielvorgaben und ein partnerschaftliches Miteinander beim An-, Zu- und Mitspieler und regelgerechte Interaktionen im Sinne der zentralen Spielidee, eine zielgerichtete Kooperation voraus.

Die Weiterentwicklung des Regelbewusstseins sowie der Aufbau und die Verbesserung grundlegender technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler sowohl den Freizeit- als auch den Wettkampfcharakter des Tischtennis-, Tennis- und Badmintonspiels erfahren können.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

1. Lernstufe:

Spielerische Ausbildung rückschlagspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten

Tischtennis(TT), Tennis (TE) und Badminton (BD)

Spiele zum Präzisionsdruck

z.B. Tisch-Abpraller; Linienprellen (TT); Zwei-Schläger-Spiel, Reifen-Aufsetzen, Boden-Abpraller (TE); Hochschlagen des Balles mit Veränderung der Körperhaltung, mit Variieren der Schlaghöhe (BD).

Spiele zum Variabilitätsdruck

z.B. Zielfelderball mit Markierungen, Tisch und Kastenteilen (TT); Balltanz durch einen Parcours im Kleinfeld, einfache Zielfeldspiele (TE); Nummernspiel, Zielschlagen (BD).

Spiele zum Organisationsdruck

z.B. Spiel mit zwei oder mehr Bällen; Luftpost (TT); Linienflugball mit dem Softball (TE/BD), Partner-Spiel gegen die Wand und Platztausch, „Fuß- und Flugball“ mit Softbällen (TE)

Spiele zum Zeitdruck

z.B. Links-Rechts-Tischtennis (TT)

Spiele zum Komplexitätsdruck

z.B. Spiele gegen die Wand mit Handwechsel, Drunter und Drüber, Schlag-Wand-Hütchen-Spiel (TE); Hochschlagen des Balles und Weiterreichen des Schlägers (BD)

2. Lernstufe:

Spielerische Schulung ausgewählter rückschlagspielspezifischer technischer und (vor-) taktischer Elemente

Tischtennis

Grundstellung an der Platte und Einführung in der Rückhand-Schupfball oder des Vorhand-Topspin unter besonderer Berücksichtigung folgender Kriterien:

- Schlägerhaltung und Schlägerblattstellung
- Bestimmung des tangentialen Treffpunktes „Goldenes Dreieck“ (z.B.: Boden-Tischtennis)
- Beintechnik
- Ball im Blick behalten (z.B.: Spiele mit farbigen Bällen und unterschiedlichen Größen)
- Zuspielrichtung und –weite steuern (z.B.: Zahlenspiel mit Zielfeldern) und
- Krafteinsatz (und damit Tempo) steuern (z.B.: Kurz-Lang- und Hoch-Weit-Spiel)

Miteinander Rückhand-Schupfball oder Vorhand-Topspin spielen mit Hilfe von	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungspuzzeln zur Bewegungsstruktur - konstanten Schlagrichtungen und Aufgabenstellungen (z.B. platziertes Rückhand-Schupfen bzw. platzierter Vorhand-Topspin bei abgedeckter Vorhand- variabel auf die Rückhand- bzw. Vorhandseite zugespielten Bällen (z.B. 2/3 des Tisches mit der Rückhand abdecken).
Spielregeln und Zählweise erfahren; Einführung in den Rückhand- oder Vorhand-Aufschlag (lang und kurz gespielt) und die Aufschlagannahme; spielerischer Übergang vom Miteinander zum Gegeneinander	z.B. Treffpunkte vorgeben und Entfernung und Ziele festlegen; von der Spiel- und Übungsreihe zum Rückhand-Schupfball- bzw. Vorhand-Topspin-Tischsieger; vom Spiel mit mehreren Bällen oder unterschiedlichen Schlägern zum Rundlaufspiel in Turnierform; vom Spiel mit unterschiedlichen Ballgrößen zum Turnier nach dem Schachturnier-System
Tennis Vorhand- und Rückhandspiel unter besonderer Berücksichtigung der folgenden Kriterien:	<ul style="list-style-type: none"> - Griffhaltung - Bestimmung des Treffpunktes (z.B. Spiel gegen die Wand, partnerweise Anwurf und Zuspiel mit unterschiedlichen Bällen) - Ball im Blick behalten (z.B. mit Hilfe des Lang-Kurz-Spiels) - Zuspielrichtung und –weite steuern (z.B. Golfspiel, unterschiedliche Ziele treffen, Billard-Pässe an der Wand) und - Krafteinsatz steuern (z.B. Hoch-Tief-Spiele, „Pfannkuchen“ jonglieren)
Miteinander Vorhand und Rückhand spielen mit Hilfe von	<ul style="list-style-type: none"> - konstanten Schlagrichtungen und Aufgabenstellungen (z.B. Vorhand-cross und – longline über Zielflächen zuspielen) - variabel zugespielten Bällen (z.B. Anspiel des Partners hoch und niedrig im regel- oder unregelmäßigen Wechsel)
Vereinfachte Spielregeln und Zählweise erfahren; Aufschlag von unten; Treffpunkte vorgeben und Entfernungen und Ziele festlegen und im beginnenden Gegeneinander im Kleinfeldtennis Technikelemente spielerisch auswählen lassen	z.B. Griffhaltungen; zur Spieleröffnung „Golfball“; tennisspezifische Spiel- und Situationsreihen
Badminton Vorhand-Überkopf-Clear und Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear unter besonderer Berücksichtigung der folgenden Kriterien:	<ul style="list-style-type: none"> - Griffhaltung - Bestimmung des Treffpunktes (z.B.: partnerweise Anwurf und Zuspiel) - Ball im Blick behalten (z.B.: Einsatz farbiger Bälle) - Zuspielrichtung steuern (z.B.: Dreieckspiel)
Miteinander Vorhand -Clear und Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear spielen mit Hilfe von	<ul style="list-style-type: none"> - konstanten Schlagrichtungen und Aufgabenstellungen und - variabel zugespielten Bällen mit konstanten Bewegungsergebnissen (und umgekehrt)
Vereinfachte Spielregeln und Zählweise erfahren; Aufschlag (hoch und weit)	z.B.: Aufschläge über den Partner und in Ziele.

Fachliche Kenntnisse:

- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- gemeinsam festgelegte Spielvorgaben (z.B.: Tischanordnungen), Auf- und Abbauphasen und situationsbedingte Arrangements (z.B.: Einsatz von Schnüren, Zeitungen und Handtüchern) mit Hilfestellung umsetzen können.
- vereinfachte Regeln (Ball im und aus dem Spiel und Punkte zählen) und Elemente des Sicherns und Helfens und Kommunizierens praktisch anwenden lernen.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Fortsetzung der **2. Lernstufe** unter besonderer Berücksichtigung eines erweiterten Methodeninventars

Tischtennis

weitere Formen offener Rückschlagsituationen, Übergabespiele, Spiele mit gekippter Platte, Spiele an der doppelt langen (oder) breiten Platte und Einführung in das „Balleimertraining in Gruppen“

Tennis

weitere Formen des Kleinfeldspiels, Wandtennis, Street-Tennis und Family-Tennis

Badminton

Verschiedene Turnierformen (z.B. Kaiserspiel), Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit; Schlagkombinationen; Einzelspiel im halben Spielfeld; Spiele am Netz.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**Tischtennis, Tennis und Badminton**

unter Berücksichtigung vorgegebener Aufgabenstellungen eigene Spielideen entwickeln und umsetzen

Querverweise:

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

Spiele erfinden: Ku 6.3, D, L

6G.7

Lernen, die eigenen Bewegungen richtig zu koordinieren

Std.: 11

Unter der pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** sollen in diesem Unterrichtsvorhaben die koordinativen Fähigkeiten als eigenständiger Bereich (Leistungsvoraussetzungen) im motorischen Lernprozess thematisiert werden. Im Unterschied zum Technikkernen darf hier der Akzent nicht auf dem standardisierten Üben eines bestimmten Elementes liegen, sondern ausgehend vom individuellen Leistungsniveau sollen motorische Anforderungen bzw. Aufgaben gezielt variiert werden, um die Schüler jeweils neu herauszufordern.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

In diesem Unterrichtsvorhaben müssen exemplarisch alle Basisfähigkeiten unter drei motorischen Fähigkeitssituationen realisiert werden, der

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

Im Unterricht ist sicher zu stellen, dass motorische Anforderungen gezielt zu den unten ausgewiesenen Fähigkeitsbereichen gestellt werden:

Aufgaben zur Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit

Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich müssen die rhythmische Ordnung akzentuieren.

Zwei unterschiedliche Zugriffsweisen sollen thematisiert werden:

- 1) Die rhythmische Ordnung ist in dem Bewegungsablauf enthalten, weil sie sich als zweckmäßige (technische) Lösung erwiesen hat (Hürdenlauf, Aufschlag beim Tennis), z.B.

- rhythmisches Überlaufen und –springen von markierten Zonen und Hindernissen
- rhythmisch betontes Balldribbling
- 2) oder sie wird von außen vorgegeben, d.h., der in dem Bewegungsablauf enthaltene Rhythmus wird aus verschiedenen Gründen variiert (Verdeutlichung, Choreografie, etc.), z.B.
 - Seilspringen
 - Rhythmuswechsel durch Verknüpfung von Bewegungsgrundformen
 - Partner- bzw. Synchronaufgaben
 - Bewegen nach Musik

Aufgaben zur Gleichgewichtsfähigkeit

- 1) Erhaltung und Wiederherstellung des **statischen Gleichgewichts** (Halten einer Gleichgewichtsposition am Ort), z. B.
 - "Wackel nicht!" (auch mit Zusatzaufgaben: Augen schließen, auf labiler oder erhöhter Unterlage)
 - Gleichgewichtsduelle
 - Kunststücke (Akrobatik)
- 2) Erhaltung und Wiederherstellung des **dynamischen Gleichgewichts** (Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in der Bewegung), z. B.
 - Balancierparcours
 - Zuspiele bei labiler Gleichgewichtslage
 - Partnerkämpfe
- 3) Erhaltung und Wiederherstellung eines **Objektgleichgewichts** (ein Objekt oder einen Partner im Gleichgewicht halten), z. B.
 - ausgewählte Objekte auf verschiedene Arten balancieren (z.B. Stab auf der Hand balancieren)
 - gleichzeitig weitere Bewegungsaufgaben erfüllen (z.B. Akrobatik-Tricks)

Aufgaben zur räumlichen Orientierungsfähigkeit

Akzentuierung der **Wahrnehmungsfähigkeit** und des **räumlichen Orientierungsvermögen** als grundlegende Voraussetzung für das Erlernen von Sportspielen (z.B. schnelle Bewegungen von Ball, Partner und Gegnern in festgelegten Handlungsräumen, eigene Position in ständigem Bezug zum Raum und Ball / Partner/ Gegner);

gezielte Selektion der Wahrnehmung nach den situationsbedingten Erfordernissen (Auswahlprozess als Folge von Entscheidungsprozessen auf der Grundlage gezielter Beobachtung und auf der Basis von Kenntnissen)

Planung und Antizipation als leistungslimitierende Grundlagen für die eigentlichen Ausführungen (technomotorische Handlung)

mögliche Inhalte:

- Zuspiele in der Bewegung
- Dribbelaufgaben in begrenzten Räumen
- Nummernzuspiele (mit steigender Zahl der Bälle)
- Korbball mit lebenden Körben (zwei Spieler können mit ihren Händen einen Korb bilden)
- "Verteidigung der Burg"
- Brennball mit Variationen und Zusatzaufgaben ggf. Baseball

Aufgaben zur Reaktionsfähigkeit

möglichst schnell auf ein Signal hin mit einer sichtbaren und effektiven Bewegung reagieren (**Reaktionsschnelligkeit** oder **Reaktionsfähigkeit**).

Bewegungsantworten:

einfache Reaktionen als eindeutig festgelegte Bewegungsantworten (Startschuss – Laufen)

Auswahlreaktionen als mehrere dem Kind entsprechend seines Könnens zur Verfügung stehende Bewegungsantworten (komplexe Situationen)

mögliche Inhalte:

- Fangspiele
- Zuspiele mit zwei Bällen
- Schattendribbling
- Kämpfe (im Liegestütz, Oberschenkel berühren)

Aufgaben zur kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

gezielter Einsatz präziser Kraft-, Raum- und Zeitparameter innerhalb eines Bewegungsvollzugs, z.B.

- Zielwerfen bzw. -stoßen
- Zonenspringen

Fachliche Kenntnisse:

Koordinative Fähigkeiten und Variationsmöglichkeiten (Erhöhung des Schwierigkeitsgrades)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Je nach Unterrichtssituation können der Stellenwert für das motorische Lernen verdeutlicht, Querbezüge zu den Bewegungsfeldern und Sportarten hergestellt und das zugrunde liegende Vermittlungskonzept den Schülern bewusst gemacht werden.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften, Gerätebahnen u.ä.

Querverweise:

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

1.3 Die Jahrgangsstufe 7G

7G.1

Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen

Std.: 21

Auf den Grundlagen der in den vorausgegangenen Unterrichtsvorhaben erworbenen Leistungsvoraussetzungen sollen Fragen der Leistungsfähigkeit sowie der Leistungsbereitschaft thematisiert werden, denn gerade in dieser Jahrgangsstufe sind u.a. aufgrund der Entwicklungsverläufe die Leistungsunterschiede beträchtlich. Deshalb bietet es sich unter der pädagogischen Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** an, in diesem Unterrichtsvorhaben der herkömmlichen absoluten Leistungsmessung die Möglichkeiten relativer Leistungsmessung gegenüber zu stellen und Lerngruppenbezogene Formen zu entwickeln und auszuprobieren. In diesem Zusammenhang sollte der Leistungsbegriff mit seinen vielfältigen Facetten einer kritischen Betrachtung unterzogen werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Festigung der leichtathletischen Fertigkeiten mit Betonung des koordinativen Aspektes; Schaffen von Situationen, die eine relative Beurteilung einer individuellen Leistung ermöglichen (z.B. Zeitschätzläufe, Differenzhochsprünge, Watussi-Sprung, Risikohochsprung, Beurteilen der Technik).

**Die Bewegungserfahrungen erweitern:
Laufen**

Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten), z.B.: Ausprägung des Tempogefühls, Tempowechseläufe, Laufen im Gelände, Biathlonlauf, Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeiten, z.B. Laufabzeichen (individuelles Tempo)

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.: Starten und Sprinten, Staffellaufen, Rundenstaffel

Springen

Springen (unter dem Aspekt der Koordination/Technik), z.B.: Aufspringen auf Geräte, Überspringen von Hindernissen, Rhythmischer Mehrfachspringen, Sprung-ABC, Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit in Weite (Schwungbeineinsatz), verschiedene Hochsprungstechniken (z.B. Schersprung, Flop)

Werfen

Werfen (unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik), z.B.

- Zielwerfen
- Ballweitwurf mit Anlauf
- Schleudern aus der einfachen Drehung

Fachliche Kenntnisse:

Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Hochsprungs (Flop) und Prinzipien des Techniklernens; Möglichkeiten der Einschätzung sportlicher Leistungen (z.B. Bewertung nach Technik oder Mannschaftsleistung oder unterschiedliche Bewertung von Mädchen und Jungen); Wettkampfregelein variieren (z.B. Begrenzung der Anzahl der Versuche im Hochsprung)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen:

- Rundenstaffel mit Stabübergabe im Wechselraum

im Springen:

- mit dem Stab auf Weichböden oder in die Sprunggrube

im Werfen:

- Stoßen mit der Kugel (3 kg) aus dem Stand

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Beschreibung von Bewegungsabläufen, selbstständige Arbeit in Gruppen, Belastungsmethoden kennen und beschreiben können, Helfertätigkeit übernehmen.

Querverweise:

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

**7G.2 Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungs- Std.: 14
situationen**

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die bereits in den vorangegangenen Unterrichtsvorhaben gelernten Bewegungsgrundformen und elementaren turnerischen Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichen Bewegungssituationen angemessen angewendet werden. Eingebunden in dieses Unterrichtsvorhaben ist die Stabilisierung koordinativer Fähigkeiten, z.B. Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit. An Standardturngeräten und an vielfältig kombinierten Gerätearrangements bieten sich unter der pädagogischen Perspektive **Etwas wagen und verantworten** als riskant empfundene Bewegungssituationen aus den Bereichen „**Klettern und Schwingen**“ und „**Fliegen und Drehen**“. Hier können Schülerinnen und Schüler auf der Basis ihrer bisherigen Bewegungserfahrungen über vorsichtiges Erproben und durch intensives Üben lernen, mit ihrer eigenen Angst verantwortungsvoll umzugehen, ihr individuelles Bewegungskönnen und dessen Grenzen situationsgerecht einzuschätzen und gestellte Bewegungsanforderungen sachgerecht zu bewältigen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Klettern und Schwingen

Steigen, Hangeln, Klettern und Schwingen an/auf den Turngeräten in der Halle (z.B. Stangen, Seil, Sprossenwand, Gitterleiter, Barren, Reck, Ringe, Trapez) und in Gerätekombinationen/Hindernisbahnen (z.B. Hängebrücke, Gletscherspalte, Berg und Tal mit verschiedenen Stufenbarren).

„Fliegen“ und Drehen

Niedersprünge, Niedersprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse aus unterschiedlichen Höhen (z.B. Kasten, Gitterleiter);Gehen, Springen und Drehen auf dem Schwebebalken; Springen mit dem Absprung-Trampolin (z.B. Strecksprung, Strecksprung mit Drehungen, Sprünge auf/über Hindernisse).

Fachliche Kenntnisse:

Sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten von Groß- und Kleingeräten (z.B. Regeln für das Springen am Absprung-Trampolin); grundlegende Absicherungsmaßnahmen bei Bewegungsarrangements; Kenntnis Angst auslösender Faktoren (z.B. Höhenangst).

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Klettern und Schwingen

Einfache Elemente des Sportkletterns (z.B. Klettersprünge, Kaminklettern, Umgreifen, Bouldern)

Fliegen und Drehen

Salto vw gehockt vom Absprung-Trampolin; Sprünge am Groß-Trampolin (Fußsprung, Fußsprungschrauben, Bank- und Sitzsprung)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen; Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung.

Querverweise:

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

Identität: PoWi 7.1, Rka 7.1, Rev 7.1, Eth 7.3, D, Ku 7.2

7G.3

Bewegungskünste mit dem Seil

Std.: 12

Seilspringen lässt sich den Schülerinnen und Schülern dieser Altersstufe motivierend vermitteln. Besonders das Rope-Skipping ermöglicht mit seinen Kunststoffseilen mit Griffen und Gliederseilen ein schnelles Schwingen und viele interessante Sprungvarianten. Auch herkömmliche Seile ermöglichen die Durchführung vielfältiger Bewegungsformen.

Ziel ist es unter den pädagogischen Perspektiven **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten und Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** grundlegende Fertigkeiten mit dem Seil zu erwerben und einzeln, mit Partner/in, in der Gruppe zu kleinen Gestaltungen zu verbinden.

Da die konditionelle Belastung beim Seil springen relativ hoch ist, bietet es sich an, die veranschlagten 12 Stunden in zeitlich sinnvoll begrenzte Anteile zu gliedern.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Schwingen und Springen mit dem Seil

Beispiele:

- ein- und beidbeinige Sprünge mit Seildurchschlag am Ort, vorwärts, rückwärts und mit überkreuzten Armen
- mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts laufen in der 2-er Bewegung
- Kunststücke finden
- Schrittkombinationen erarbeiten

Springen mit dem Partner mit einem, zwei oder drei Seilen

- Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber, mit Platzwechsel)
- zu dritt mit drei Seilen (Dreierkette)

Schwingen und Springen mit dem langen Seil

- im Großseil zu mehreren springen (ein- und ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen)
- Double Dutch (Schwingen und Springen lernen)

Fachliche Kenntnisse:

- Rhythmische Prinzipien beim Seilschlagen (langes Seil)
- Raumwege und Schrittkombinationen beim Schwingen und Springen mit dem Seil

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

- im Großseil mit kleinen Seilen springen
- eine Seilshow gestalten (Ideen für Partner- und Gruppenspringen entwickeln und für eine Show gestalten)
- Fertigkeiten im Umgang mit einem weiteren Handgerät erwerben (vgl. 5.3)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Querverweise:

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

7G.4

Volleyball: Wahrnehmen und spielen lernen

Std.: 12

Auf der Grundlage dieses Unterrichtsvorhabens wird erstmals das Mehrkontaktrückschlagspiel Volleyball thematisiert. Der zugrunde liegende Vermittlungsansatz akzentuiert aus Sicht der pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** den Aspekt der eigenverantwortlichen Steuerung und Kontrolle der Lernprozesse durch die Schülerinnen und Schüler. Dieser Ansatz soll sportspielgerichtetes und sportspielspezifisches Lernen unterstützen und fördern. In dieser Phase des Übens und Lernens zielen die Formen Technik und Koordination auf den notwendigen Erwerb von Basiskompetenzen (Oberes und Unteres Zuspiel, Ball im Spiel halten) und stehen somit im Zentrum des Unterrichtsvorhabens.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

1. Lernstufe: Spielerische Ausbildung volleyballspezifischer koordinativer Fähigkeiten

- | | |
|------------------------------|---|
| Spiele zum Präzisionsdruck | - z.B. Bank-Volleyball |
| Spiele zum Zeitdruck | - z.B. Handtuchvolleyball |
| Spiele zum Komplexitätsdruck | - z.B. Partnerübung mit drei Bällen |
| Spiele zum Situationsdruck | - z.B. Partnerübung mit einem Ball und permanenter Veränderung der Stellung im Raum |

2. Lernstufe: Spielerische Schulung ausgewählter volleyballspezifischer technischer und (vor-)taktischer Elemente

- | | |
|---|--|
| Einführung in das Obere Zuspiel mit den Schwerpunkten | - Fingerstellung und Treffpunkt(e): z.B. über einen technikorientierten Zugang (individuell und in Kleingruppen)
- Pritschen frontal und nach Körperdrehung: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2) |
| Einführung in das Untere Zuspiel unter besonderer Berücksichtigung | - des Erprobens der Handhaltungen, des Erfühlens des Treffpunkts und des Erprobens des Bewegungsimpulses: z. B. über einen technikorientierten Zugang (Baggern nach Partneranspiel und in Kleingruppen)
- des Baggerns frontal und im seitlichen Bereich: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2) |
| Kombination und Festigung des Oberen und Unteren Zuspiels mit Hilfe von | - Antizipations- und Entscheidungsübungen: z.B. über Spielformen zum 1:1 und 2:2 |

Fachliche Kenntnisse:

Inhalte, Techniken und (vor-)taktische Handlungen einschließlich der jeweiligen Fachbegriffe nennen und beschreiben können.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

3. Lernstufe:

- | | |
|---|---|
| Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen | Unteres und Oberes Zuspiel mit Hilfe der Variation der Ausgangsbedingungen und Bewegungsergebnisse variabel verfügbar machen (z.B.: „Volleyball-Rondo“) |
|---|---|

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Partnerkorrekturen und Beobachtungen des Gegenspielers, Bildreihen, Computer gestützte Visualisierung)
- Anwendung von Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und zur –fortsetzung auf engem Raum.

Querverweise:

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

7G.5

Zweites Zielschusspiel: Kleinfeld-Spiele als Grundspiel auf dem Weg zum Wettspiel

Std.: 12

In diesem Unterrichtsvorhaben soll im nächsten Schritt der Sportspielvermittlung das 1. Zielschusspiel als Kleinfeldspiel für die Halle und den Freiplatz Anwendung finden. Das Kleinfeldspiel dient als Grundspiel und ist in 3 Lernstufen mit abgestuften Schwierigkeitsgraden strukturiert. Zielstellung dieses Grundspiels ist die Vermittlung von Lösungskompetenzen für grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten (Torschuss bzw. Korbwurf bzw. Torwurf, Dribbling, Pass) und elementare Spielsituationen (z.B. Torschuss bzw. Korbwurf bzw. Torwurf abwehren, Dribbling stören, Ball erkämpfen).

Unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** sollen die Schülerinnen und Schüler ihre unterschiedlichen Vorerfahrungen mit den Zielschusspielen Fußball, Handball, Basketball und Hockey einbringen und im gestuften Übungsprozess individuelle soziale und kriterienorientierte Bezugsnormen in Ansätzen in spielerischer Form erfahren lernen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Das Ziel der nachfolgenden 3 Zugänge ist die differenzierte und isolierte Schulung grundlegender basistaktischer, koordinativer und sensomotorischer Inhalte.

1. Lernstufe:**Ball ins Tor bzw. in den Korb****Fußball:**

Ruhender Ball ins Tor (z.B. Torschusspiel, Medizinballschießen, Zielweitschießen), bewegter Ball ins Tor (z.B. Ball unter die Schnur, Ball über die Schnur) und Ball ins Tor gegen Störung (z.B. 7-m-König, Torschusswechsel, Kopfball-Wettkampf).

Handball:

Torwurf aus dem Stand und der Bewegung (z.B. Medizinballabwerfen), bewegter Ball ins Tor (z.B. eigene Vorlage mit Bodenkontakt), Ball ins Tor gegen Störung (z.B. 7-m-König).

Basketball:

Standwurf (z.B. Würfe an die Wand, Würfe in Korbnähe, direkte Würfe aus unterschiedlichen Entfernungen und Richtungen), Fangen des Balles und Korbwurf (dto.) und Korbwurf gegen Störung (z.B. Würfe gegen passiven Verteidiger/Hindernisse).

Hockey:

Ballabgabe/Torschuss: Schiebepässe und Schlagen in Verbindung mit dem frontalen Annehmen des Balles (z.B.: Spiel in der Dreiecksaufstellung, Torschussball), Schiebepässe beim rollenden Ball (z.B. Zuspielformen mit Übersetzungsschritt), Schiebepässe gegen Störung (z.B. Spielformen Über- gegen Unterzahl).

2. Lernstufe:**Ball zum Tor/Korb durch Dribbeln/Ballführen****Fußball:**

Ball frei zum Tor (z.B.: Ball zum Tor dribbeln, Verfolgungsjagd, Dribbel-Staffel zum Tor), Ball zum Tor durch Hindernisse (z.B. Hindernisdribbling, Nummerwettlauf mit dem Ball, Sechs-Tage-Rennen) und Ball zum Tor gegen Störung (z.B. Tordribbling, Fuchsjagd, Spiel 1:1 auf zwei kleine Tore).

Handball:

Ball ins Tor nach dem Dribbeln (z.B. Bankdribbeln in beide Richtungen), Ball zum Tor durch Hindernisse (z.B. Stangenparcours), Ball zum Tor gegen Störung (z.B. Dribbeln gegen Partner).

Basketball:

Ball zum Korb nach dem Dribbeln (links und rechts) (z.B. Felder-

Dribbeln, Spiegeldribbeln), Ball zum Korb durch Hindernisse mit dem Schwerpunkt „Blick vom Ball“ (z.B. Slalomstaffel, Slalomdribbeln mit Handwechsel), Ball zum Korb gegen Störung (z.B. jeder gegen jeden, Durchbrechen gegen Verteidiger, Jägerdribbeln), Ball zum Korb durch Korbleger, Ball zum Korb nach Stopp und Sternschritt.

Hockey:

Ballführung: Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor (z.B. Dreierlauf), Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor durch Hindernisse (z.B. Kurvenläufe, Achterlauf), Vorhandballführen und Vorhand-Rückhand-Ballführen zum Tor gegen Störung (z.B. Räume wechseln).

3. Lernstufe:**Ball zum Tor durch Passen (und Dribbeln/Ballführen)****Fußball:**

Freies Passen (und Dribbeln) zum Tor (z.B. Nummern-Passspiel, Felderwechsel, Spiel um ein Tor im Kreis), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (z.B.: Hindernisball, Pass- und Ballkontrolle, Pass durch die Gassen) und Passen (und Dribbeln) gegen Störung (z.B.: Zonenpassspiel, Spiel 3:1 (3:2) im begrenzten Feld ohne oder mit Toren).

Handball:

Freies Passen (und Dribbeln) zum Tor (z.B. Nummern-Passspiel), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (auch zum Tor) (z.B. Pass durch die Gassen) und Passen und Dribbeln gegen Störung (auch zum Tor) (z.B. Nummernpassspiel gegen Partner).

Basketball:

Freies Passen (und Dribbeln) zum Korb (z.B.: Felder-Passspiele, Passen und Nachlaufen), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse (z.B. Pass durch die Gassen), Passen und Dribbeln gegen Störung (z.B. Überzahlspiel im begrenzten Feld oder im Kreis, Parteiballspiele) und Passen nach Stopp und Sternschritt (z.B. mit Ringhilfen)

Hockey:

Ballannahme: Freies Passen, Vorhand- und Rückhandstoppen und Umspielen mit Zielrichtung Tor (z.B. Königinnenball, Rückhandtorschussball und Umspielen durch Vorbeilegen), Freies Passen und Vorhand- und Rückhandstoppen durch Hindernisse zum Tor (z.B. Partnerspiele mit Hütchen), Freies Passen und Vorhand- und Rückhandstoppen gegen Störung zum Tor (z.B. vereinfachte Spiele Über- gegen Unterzahl).

Fachliche Kenntnisse:

- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- grundlegende Organisationskriterien

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Spielerische Vertiefung ziel-schussspezifischer koordinativer Fähigkeiten**

Begleitende Verzahnung mit insbesondere koordinativen Bausteinen (vgl. UV 5G.4): z.B. Schießen und Jonglieren in Verbindung mit visuellen und taktilen Parametern und sich verändernden Druckbedingungen (Schwerpunkte: Präzisions-, Komplexitäts- und Variabilitätsdruck).

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Regeln (insbesondere Ball im und aus dem Spiel)
- Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern / Demonstrationen).

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

7G.6

Belastungen dosieren und einschätzen lernen

Std.: 9

Unter der pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** soll in diesem Unterrichtsvorhaben am Beispiel der konditionellen Fähigkeit Ausdauer thematisiert werden, welche Auswirkungen Ausdauerbelastungen auf das körperliche Befinden haben, welche Anpassungsprozesse sich dadurch (gezielt) auslösen lassen und welche Hintergrundinformationen erforderlich sind, um in eigener Regie überdauernd die Ausdauer zu trainieren.

Kompetenzen, die in diesem Unterrichtsvorhaben erworben werden, haben eine wichtige lebenspraktische Bedeutung. Sie können helfen, sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag und Beruf körpergerecht, funktionell richtig und sicher zu bewegen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erfahren konditioneller Beanspruchung

- Atem und Puls als **Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen**,
- körperliche Reaktionen wahrnehmen (Schwitzen, Erschöpfung, "zweite Luft").
- positive Aspekte verinnerlichen:
 - z.B. Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern,
 - Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden,
 - Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz),
 - Steigerung des Wohlbefindens nach regelmäßiger Beanspruchung,
 - Steigerung der Fitness,
 - Bewegen an der frischen Luft und in abwechslungsreichem Gelände (Fahrtspiel),
 - Kooperationsformen nutzen (z.B. Run and Bike, Gruppenläufe)
- negative Aspekte aufarbeiten:
 - Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert?
 - schlechte Disposition (z.B. Übergewicht: angemessene Belastungsformen erproben (Schwimmen, Inliner, Radfahren),
 - Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen)

geeignete Inhalte

- Walking, und Nordic-Walking,
- Zeitschätzläufe und Umkehrläufe,
- Fahrtspiel, Geländelauf,
- Run and Bike, Gruppenläufe mit Zusatzaufgaben,
- Radfahren, Inliner, Schwimmen

Fachliche Kenntnisse:

vgl. Ausführungen zu "Erfahren konditioneller Beanspruchung"!

zur Steuerung aerober Belastung (Puls- und Atemkontrolle)

Stellenwert der täglichen Bewegungszeit (z.B. Schulweg mit dem Fahrrad bewältigen)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Einsatz von Pulsuhren (Messung und Auswertung), Trainingsprotokolle (Trainingstagebuch), Hintergrundinformationen zur Wirkung von Ausdauertraining

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Ausdauer
Auswertung der individuellen Beanspruchung (ggf. unter Einbeziehung objektiver Messverfahren)

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

1.4 Die Jahrgangsstufe 8G

8G.1

Die Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern

Std.: 12

Die Kenntnisse zum Leistungsbegriff, die im Unterrichtsvorhaben 7G.1 erworben wurden, sollen hier im Leichtathletik-Mehrkampf durch die Verbesserung und Bewertung der individuellen Leistung erweitert werden. Das Üben als Trainingsprinzip zur Steigerung des eigenen Könnens und ein Mehrkampf rücken in den Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens.

Damit wird die pädagogische Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** unter dem Aspekt der objektiven Leistungsbewertung beleuchtet.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Leistungsverbesserung im leichtathletischen Dreikampf (Lauf, Sprung, Wurf)

Bewegungserfahrungen erweitern und Wettkampferfahrungen sammeln:**Laufen**

Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40Minuten), z.B.

- Ausprägung des Tempogefühls
- Tempowechselläufe, Fahrtspiel
- Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit, z. B. Cooper - Test

Schnelles Laufen/Sprinten

- Entwicklung der Sprintschnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

Rhythmisches Laufen, z.B.

- Hürdenlaufen

Springen

Sprungkoordination und Sprungkraft

- Weitsprung
- Flop

Werfen

Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik, z.B.

- Schleudern aus der Drehung
- Ballweitwurf (Technikverbesserung)

Stoßen (unter dem Aspekt Erlernen der Technik)

- Kugelstoßen (Standstoß)
- Angehtechnik → gerader Stoß

Fachliche Kenntnisse:

Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Kugelstoßens und des Hürdensprints; grundlegende Trainingsprinzipien für den Mehrkampf

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen:

- Staffelläufe mit Stabübergabe im Wechselraum

im Springen:

- Dreisprung, vom Springen mit dem Stab zum Stabhochsprung

im Werfen:

- Kugelstoßen mit Angleiten, Speerwerfen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Beschreibungen von Techniken in angemessener Fachsprache; Entwickeln und Formulieren von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Praxis

Querverweise:

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

8G.2

Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln

Std.: 12

In diesem Unterrichtsvorhaben soll einerseits individuelles turnerisches Bewegungskönnen gefestigt, andererseits die eigene Bewegungsleistung auf das Bewegungsverhalten der Mitschülerinnen und Mitschüler abgestimmt werden.

Die leitende pädagogische Perspektive ist **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**.

Bereits erworbenes turnerisches Bewegungskönnen muss wegen der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse neu erprobt und situativ angepasst werden. Sich gegenseitig helfen und unterstützen bei der Stabilisierung von individuellen turnerspezifischen Bewegungserfahrungen und Bewegungsfertigkeiten kann nur in Kooperation gelingen. Die Konstruktion und Bewältigung einfacher Gestaltungsaufgaben in der Gruppe sowie auch im gegenseitigen Wettbewerb miteinander setzt gemeinsames Handeln zur sachangemessenen Lösung von Bewegungsaufgaben an den Einzelgeräten, in der Gerätebahn und bei der Partner- und Gruppenakrobatik voraus.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Turnen an den Einzelgeräten **Boden, Reck, Stufen- /Parallelbarren, Bock, Kasten und Schwebebalken** und in der **Gerätebahn**

Festigen und/oder Vertiefen grundlegender Bewegungsfertigkeiten:

z.B. Rolle vw / rw, Handstand, Standwaage, Rad, Radwende am Boden; Hüftaufschwung und Felgunterschwung am Reck; Schwingen, Oberarmrolle vw, Hockwende am Barren; Grätsche über den Bock, Hocke über den Kasten quer; Gehen vw / rw, Schrittdrehung am Balken

Erproben und Gestalten von ausgewählten Elementen aus der **Partner- und Gruppenakrobatik**

z.B.: Variationen der Figuren/Positionen „Bank“ und „Stuhl“, Pyramiden mit drei Personen

Fachliche Kenntnisse:

Einfache Gestaltungsmöglichkeiten für ein Kürprogramm (z.B. Passung in der Abfolge der einzelnen Bewegungselemente); grundlegende Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakrobatik; spezieller Griffarten (z.B. Handgelenk-Handgelenk-Griff). Beschreibung/Analyse turnerischer Bewegungen und die Funktionszusammenhänge entsprechender Bewegungsabläufe

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Turnen an Einzelgeräten und in der Gerätebahn: partnersynchron und gruppensynchron;

Partner- und Gruppenakrobatik (z.B. Handstandläufer, Galionsfigur, Pyramiden mit bis zu fünf Personen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Sicheres Anwenden von Helfergriffen und Sicherheitsstellung in der Übungsgruppe; selbstständiges Arbeiten an Gerätestationen und in der Gerätebahn; selbstständiges Erarbeiten von Akrobatikerelementen mit Hilfe von Arbeitskarten.

Querverweise:

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

8G.3

Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen

Std.: 9

Anknüpfend an das Unterrichtsvorhaben 6G.3 sollen hier unter der pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** klare rhythmische Strukturen ausgewählt werden, die temporär und dynamisch zu den Bewegungsaktionen passen. Dies lässt sich am Beispiel eines ausgewählten Jugendtanzes veranschaulichen, da die Aktualität eines Jugendtanzes an die Aktivitätsbedürfnisse der Jugendlichen anknüpft und eine Motiv bringende Struktur verspricht.

Auf der Grundlage der in 6G.3 gewonnenen Kenntnisse sollen die Schülerinnen und Schüler unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** dies eigenständig in der Kleingruppe von einfachen in komplexere Bewegungsgestaltungen umsetzen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Auswahl, gestalterische Umsetzung und Gruppen bezogene Durchführung eines geeigneten Tanzes bzw. einer Tanztechnik (z.B. Jazz-Tanz, Modern-Dance).

Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungspertoire erweitern

Beispiel: Hip-Hop tanzen

- ausgewählte Schritte erarbeiten, (z.B. Double-Side-Step, Walks, Grapevine-, V-Schritte mit Armbewegungen, Knee-Lift-Hit-and-Step)
- eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen
- ausgewählte Techniken des Drehens erlernen, (z.B. Pivot-Hop-Step, Hop-Turn)
- synchrones Bewegen in der Gruppe
- kanonartige Einsätze erproben

Fachliche Kenntnisse:

spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten des ausgewählten Tanzes; choreografische Gestaltungsmöglichkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Sprünge mit Tanzschritten verbinden und in Kleingruppen aufgreifen:

- Sprungmöglichkeiten finden und erproben (Sprünge mit und ohne Ortswechsel/Drehungen, mit unterschiedlichen Absprüngen/Landungen etc.)
- Sprünge in Tanzkombinationen einbinden, Raumwege erarbeiten
- In den Kleingruppen Tanzgestaltungen finden und mit Sprüngen kombinieren

Vorführung bei einer Schulveranstaltung vorbereiten

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Querverweise:

Jugendkultur: Ku 8.3, D, F, E, Spa, PoWi 8.1, Rka 8.1, Rev 8.1, Ita, Rus

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

8G.4

Einkontakt-Rückschlagspiel: Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel

Std.: 12

In diesem Unterrichtsvorhaben soll der Übergang vom vereinfachten zum genormten Zielspiel, verbunden mit einer Erweiterung der technischen und (vor-)taktischen Möglichkeiten, angebahnt werden. Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen der Schulen kann das Unterrichtsvorhaben für das Rückschlagspiel Tennis auch auf das Kleinfeldspiel beschränkt bleiben.

Auf der Grundlage bereits bekannter Übungs- und Spielvarianten (vgl. Unterrichtsvorhaben 6G.6) und dem daraus resultierenden Spielverhalten sollen zunehmend wettkampfspezifische Erweiterungen thematisiert werden.

Dabei stehen unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** die gezielte Schulung verlaufsbezogener Bewegungsmerkmale und das Ansprechen von Wahrnehmungs- und Entscheidungskomponenten (d.h. Taktik im weiteren Sinne) im Vordergrund. Durch die aktive Gestaltung von Übungen und Spielformen mit unterschiedlichen Situationsarrangements können die Schülerinnen und Schülern die Wirkungen ihrer gewählten Handlungsprogramme systematisch erfahren lernen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

In diesem Unterrichtsvorhaben wird an das Lernstufenkonzept der UV 6G.6 angeknüpft. Dabei ist das Ziel dieser weiterführenden Lernstufen, die Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung ergänzender Techniken, Kombinationen koordinativer Fähigkeiten und der Auswahl der Handlungsprogramme in Abhängigkeit von den technischen Leistungsvoraussetzungen (taktische Fertigkeiten) (jeweils in rückschlagspielspezifischer Ausprägung) zu erweitern.

3. Lernstufe:**Kombination führender rückschlagspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten**

Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Zeitdruck und Organisationsdruck
oder

Organisationsdruck, Präzisionsdruck und Komplexitätsdruck

Tischtennis(TT), Tennis (TE) und Badminton (BD)

z.B. Tischtennis-Squash über die Rückhand-Seite und mit Schlaghandwechsel (**TT**)

z.B. sich partnerweise den Ball mit der Rückhand-Seite indirekt zuspielen (auf der Stelle und in der Fortbewegung; Variation: mit je zwei Bällen und Schlägern und „Prellen und Fangen“) (**TT**)

Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck
oder

Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck

z.B. Vierecktennis (**TE**)

z.B. Übergabe/Schlägerwechsel (**TE, BD**)

4. Lernstufe:**Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen****Tischtennis**

Rückhand-Schupfball oder Vorhand-Topspin, Rückhand-Aufschlag oder Vorhand-Aufschlag, Aufschlagannahme und Beintechnik

z.B. mit Hilfe des Balleimertrainings mit der Gruppe (standardisiert) und/oder von Spielsituationen (z.B. Schlagverbindungen beim Zuspielen, Zuspielen mit wechselnder Zuspielfrequenz und -richtung und Rotation); spielend üben (z.B. Rückhand-Schupfball oder Vorhand-Topspin im Wechselsystem)

Tennis

Vorhand (auch aus der „offenen“

z.B. mit Hilfe von Spiel- und Situationsreihen (z.B. über festge-

Stellung geschlagen), Rückhand und Aufschlag von unten in unterschiedlich großen Räumen/Feldern

Badminton

Vorhand-Überkopf-Clear, Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear und Aufschlag (hoch und weit)

legte Ziel- und Zuspielflächen/-räume variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen anbahnen; verändern von Spielhöhen, Spielgeschwindigkeiten, Drallvariationen, Spielweite und Entfernungen (Technikvariationen).

in festgelegten Ziel- und Zuspielflächen/-räumen variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen und Form von Visualisierungs- und Orientierungshilfen (Klebebändern, Hütchen) das Einnehmen der Z-Position anbahnen.

5. Lernstufe:

Spielerische Einführung weiterführender Techniken (Spielfähigkeit erweitern)

Tischtennis

Einführung in den Vorhand-Topspin oder Rückhand-Schupfball unter besonderer Berücksichtigung

- der Schlägerhaltung und Schlägerblattstellung
- des Treffpunktes (bei Vorwärts- bzw. Rückwärtsrotation) z.B. mit Hilfe des gruppenorientierten Balleimertrainings unter Einbezug von Beobachtungskarten
- der Steuerung der Zuspielrichtung und –weite z.B. im Spiel über das breite Netz und über den Kasten/hochgestellten Kasten
- der Steuerung des Krafteinsatzes (und des Tempos) z.B. über Vorhand-Spiele am flachen Schrägtisch

Tennis

Einführung in den Vorhand- und Rückhand-Flugball oder den geraden Aufschlag (vgl. UV 6.6)

z.B. über den „Lenkrad-Flugball“ zum Flugball beim Vorrücken ans Netz im Kleinfeldtennis; über die Wurf- und Pendelbewegung zum geraden Aufschlag in das gegenüberliegende Aufschlagfeld beim Klein- oder Großfeldtennis (mit und ohne Kurzgriff)

Badminton

Einführung in den (a) Smash und den (b) Drop unter besonderer Berücksichtigung

- der Schlägerhaltung und des Treffpunkts/der Treffpunkte z.B. über „Smash in den Winkel“ (a), „Zeitungen durchschlagen“ (a) und „Drop nach Aufschlag“ (b), „Drop ohne Pause“ (b),
- der Zuspielrichtung und –weite und des Krafteinsatzes z.B. mit Hilfe des „Smashes nach Zuspiel“ (a) und „Wechseldrop“ (b) steuern.

Fachliche Kenntnisse:

- Analysen von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen
- Wettkampfregele nennen können

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Zielgerichtete Technikauswahl und -variation gemäß situativer Anforderungen

- Spielregeln zum Einzelspiel
 - Aufgabenstellungen unter besonderer Berücksichtigung (vortaktischer Aspekte bei der Stellung zum Ball (z.B. der „Taktische Schlag“ **(TT)**; „Schlafwagentennis“ (defensives Grundlinienspiel), „Power Tennis“ (offensives Grundlinienspiel), Netzangriff („Attacke) oder (bei Wahl des geraden Aufschlages) „Den ersten Aufschlag druckvoll spielen“ **(TE)**; „Angriff gegen Abwehr“, „Einzel: Sicherer Angriff – sichere Abwehr“ und „Zonenspiel“ **(BD)**).
 - Rückwärts- gegen Vorwärtsdrall **(TT, TE)** .
-

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten zur zielgerichteten Veränderungen von Spielsituationen bei Leistungsunterschieden und Ableitung von geeigneten Wettkampfformen.

Querverweise:

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

8G.5

**1. Vertiefung der Zielschussspiele 1 + 2:
Stören und erobern – mit einem „fairen und regelgerechten“
Spiel in Ballbesitz gelangen.**

je Std.: 12

Bei der ersten Vertiefung der Zielschussspiele wird die Grundsituation „Angriff stören – Ball erobern“ thematisiert. Die vierte Lernstufe dieses Unterrichtsvorhabens knüpft direkt an das Unterrichtsvorhaben 6G.5 an. Die übergeordnete Zielsetzung liegt darin, den Ball durch Einsatz elementarer Abwehrmaßnahmen (z.B. Torstoß abwehren, Dribbeln stören – Ball erkämpfen und Passen stören – Ball erobern) gewinnen zu können. Das Erlernen und Anwenden der dazu erforderlichen technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der direkten spielerischen Auseinandersetzung mit dem Gegen- und Mitspieler (im Fußball u. a. beim Tackling, Rempeln, Springen, Laufen und Doppeln) stellt hohe Ansprüche an die Wahrnehmungsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

Unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** sollen Kriterien eines regelgerechten Abwehrverhaltens (Einhaltung der Spielregeln, taktische Erfordernisse, Fairness, Chancengleichheit) herausgearbeitet und praktisch erprobt werden. Über diese gilt es sich permanent zu verständigen.

Am Ende des Unterrichtsvorhabens sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, Angriffspläne frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit regelgerechten Mitteln zu stören und zu verhindern.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**4. Lernstufe:****Angriff stören – Ball erobern**

- Torstoß/-wurf abwehren (z.B. Torschuss/-wurf-Abwehrspiel und Torwart-König) **(FB, HB)**
- Korbwurf abwehren und Ball sichern (z.B. 1:1 mit Hilfe der Close down-Technik) **(BB)**
- Torschlag abwehren (z.B. Torschlag-Abwehrspiel und Torwart-König) **(HO)**

Dribbeln stören – Ball erkämpfen

- Laufwege verstellen, Ball erkämpfen
 - z.B. Ball erobern und Spiele 3:3 oder 2:2 **(FB)**
 - z.B. Ball erobern und Spiele 2:2, 3:3, 4:4 **(HB)**
 - z.B. Spielübungen zur Verteidigungsgrundhaltung und – bewegung (Greifschritt – Abstoß –Nachstellen) **(BB)**
 - z.B. 1:1 auf zwei kleine Tore mit unterschiedlichen Situationsarrangements **(HO)**

Passen stören – Ball erobern

- z.B. Abwehr- und Passspiel und Zonenabwehr **(FB, HB)**
- z.B. Verteidigung 2:2, 3:3 **(BB)**
- z.B. Spiele in Gleich-, Unter- und Überzahl auf zwei kleine Tore **(HO)**

Fachliche Kenntnisse:

Grundlegende Abwehraufgaben (für die Schuss- und Wurfwege, Ballführung bzw. Dribbeln, Abspielmöglichkeiten der angreifenden Partei) benennen können.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Zielgerichtete Technikauswahl und -variation im Mini-Wettspiel**

Mini-Wettspiele (5:5, 4:4; 3:3) in angemessenen sportspielspezifischen Spielfeldgrößen mit dem Ziel eines planvollen Zusammenspiels in Angriff und Abwehr unter Beachtung festgelegter Regeln.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen, selbstständiges Bilden von Mannschaften und Gruppen, Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben und Spielhandlungen auf der Grundlage von Bewegungsbeobachtungen und Bewegungskorrekturen.

Querverweise:

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

8G.6

Krafttraining - den „Body builden“, die Fitness steigern – alles erreichbar?

Std.: 11

In diesem Unterrichtsvorhaben soll unter den pädagogischen Perspektiven **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** sowie **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** am Beispiel des Krafttrainings thematisiert werden, welche Auswirkungen gezieltes Krafttraining auf die körperliche Entwicklung haben kann und welche Hintergrundinformationen erforderlich sind, um unter Vermeidung möglicher gesundheitlicher Risiken die gewünschten Anpassungen erzielen zu können.

Kompetenzen, die in diesem Unterrichtsvorhaben erworben werden, haben eine wichtige lebenspraktische Bedeutung. Sie können helfen, sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag und Beruf körpergerecht, funktionell richtig und sicher zu bewegen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Lernen der richtigen Trainingsdurchführung**

- Funktionales Aufwärmen
- Bestimmung der angemessenen Trainingslast (z.B. über Methode max. Wiederholungszahl)
- individuell angemessene Trainingsziele festlegen
- Übungsauswahl (z.B. welche Muskeln sollen beansprucht werden? Welche Übungen können gefahrlos durchgeführt werden?)
- Art der Übungsausführung (z.B. wie wirkt der Reiz? Wie lassen sich Verletzungen und Schädigungen vermeiden?)
- Körperreaktionen beachten (z.B. Muskelkater als Zeichen von Belastung erfahren und begreifen, "Erschöpfung")
- positive Aspekte verinnerlichen:
 - Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern,
 - Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden,
 - Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz),
 - körperliche Grenzen erfahren
 - Steigerung des Kraftniveaus nach regelmäßiger Beanspruchung,
 - Steigerung der Fitness,
 - Körpergefühl entwickeln,
 - Kooperationsformen nutzen (z.B. Fehlerkorrektur)
- negative Aspekte aufarbeiten:
 - Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Kraft steigert und sich die Figur verbessert?,
 - Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen)

geeignete Inhalte

- Krafttraining mit dem eigenen Körper,
- Gerätetraining in der Sporthalle (vorhandene Geräte um-

- funktionalisieren) oder
- im Sportstudio

Fachliche Kenntnisse:

Erstellung von individuellen Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung der Zielstellung, Trainingsprotokolle (Trainingstagebuch), Hintergrundinformationen zur Wirkung von Krafttraining

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Entspannungsmethoden (z. B. „Progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden“)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Kraft
Auswertung der individuellen Beanspruchung

Querverweise:

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

1.5 Die Jahrgangsstufe 9G

9G.1 Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern

Std.: 12

Unter der pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** sollen die Schülerinnen und Schüler die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den eigenen Körper unter theoretischen und praktischen Gesichtspunkten erfahren.

Durch Läufe in abwechslungsreichem Gelände können die Schülerinnen und Schüler erproben, wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining interessant gestalten und so sein persönliches Wohlbefinden steigern kann.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Umfangbetontes und Gelände angepasstes Laufen, gezielte Einbindung geeigneter Unterstützungsmaßnahmen.

Ausdauerndes Laufen

Dauermethoden

- kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf)
- Tempowechselmethode
- Fahrtspiel

Intervallmethode

- extensive Intervallmethode

Anwendungsformen z.B.

- Duathlon
- Orientierungslauf

Unterstützungsmaßnahmen aus den Bereichen
Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cool-down

Fachliche Kenntnisse:

Trainingswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings unter Bezugnahme auf den Fitness- (vgl. 7G.6 und 9G.3) und Gesundheitsbegriff
geeignete Trainingsmethoden (vgl. 7G.6 und 9G.3) und die daraus resultierenden Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Vertiefung bereits eingeführter leichtathletischer Disziplinen;
Vorbereitung auf einen Leichtathletik-Mehrkampf (Bundesjugendspiele)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Trainingsprinzipien für den Fitnessbereich und individueller Dosierung der Belastung beachten;
Belastungskontrolle (Pulsmessung) kennen lernen und anwenden.

Querverweise:

Medien und Pressearbeit: D, PoWi
9.3, F, G 9.3, Mu 9.2

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

9G.2 Selbstständiges Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Gerätebahn oder einer Akrobatik-Aufführung Std.: 10

Schülerinnen und Schüler haben in ihrem bisherigen Sportunterricht ein vielfältiges Repertoire an turnerischen Bewegungserfahrungen und ein stabiles Fundament an turnerischen Bewegungselementen erworben. Ebenso verfügen sie über Material-, Sozial- und Gestaltungskompetenz. Dies befähigt sie, bei der inhaltlichen Gestaltung ihres Sportunterrichts in hohem Maße selbstständig handelnd mitzuwirken.

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen Schülerinnen und Schüler nachweisen, dass sie unter der leitenden pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** turnerische Bewegungserfahrungen und turnerische Bewegungselemente oder akrobatische Bewegungsformen zu einem präsentablen Ergebnis kombinieren können.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Entwerfen und bauen einer Gerätekombination/Gerätebahn unter einem bestimmten thematischen Schwerpunkt

Als mögliche thematische Schwerpunkte bieten sich z.B. an:
„Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern“;
„Stützen, Springen und Drehen“;
„Rhythmisches Rollen und Schwingen“.

Alle Schülerinnen und Schüler **turnen die jeweils entwickelten Bewegungsaufgaben** unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte kontrolliert und flüssig **alleine und in der Gruppe**.

Planen, erproben, gestalten und präsentieren akrobatischer Figuren

Alle Schülerinnen und Schüler **turnen** in der Gruppe eine oder mehrere akrobatische Figuren:
z.B. „Galionsfigur“, „Flieger“, Bankpyramide, Liegestützpyramide.

Fachliche Kenntnisse:

Entwickeln und Erstellen von Planskizzen; individuelle Handlungsstrategien bei der Gruppenarbeit (z.B. unterschiedliche Rollenzuweisung)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Elemente aus dem Bereich der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren mit Bällen, mit Keulen, mit Ringen; Teller drehen; Diabolo; Rollbrett-Balance);

Elemente aus dem Bereich Cheerleading/Gerätepyramiden (z.B. Handwurfsalto rw, dreistöckige Pyramiden)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Planen und Gestalten von Gerätearrangements/akrobatischen Figuren in Gruppenarbeit. Realisieren passender Arbeitsstrategien innerhalb der Gruppe; sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements.

Querverweise:

Medien und Pressearbeit: D, PoWi 9.3, F, G 9.3, Mu 9.2

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

9G.3

Aerobic / Step-Aerobic – ein Beitrag zur Fitness?

Std.: 9

Die in den letzten Jahren entstandenen neuen Formen von ‚Gymnastik mit Musik‘ motivieren die Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness zu verbessern. Sie bieten eine geeignete Plattform, um die pädagogische Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** altersgemäß zu verankern und zu reflektieren. Dazu gehören Aerobic und Step-Aerobic, die als präventives Fitnessstraining mit Musik hohe Ansprüche an das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem (aerobe Ausdauerschulung), aber auch an die Koordination und die Muskulatur (v.a. an die Bein- und Gesäßmuskulatur) stellen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Ausdauer, Kraft und Koordination durch eine ausgewählte ‚Gymnastik mit Musik‘ verbessern und reflektieren.

- Erlernen und Variieren der Grundschnitte** Beispiele aus der Step-Aerobic:
- Basic-Step, V-Step, Over The Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across The Top, Step-Kick und Variationen
- Üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütiger Dauer)**
- Einzelformen miteinander verbinden
 - Abläufe rhythmisieren
 - Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen
- Reflexion unter dem Aspekt Gesundheit**
- Zusammenhang zwischen ausgewählter Gymnastik und Auswirkung auf die Fitness

Fachliche Kenntnisse:

Grundschnitte und Bewegungsverbindungen
Fitnessstraining

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung: Erarbeiten einer Choreografie

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe;

Querverweise:

Jugendkultur: G 9.4, E, F, Spa, Mu 9.1-2, Ita

Medien und Pressearbeit: D, PoWi 9.3, F, G 9.3, Mu 9.2

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

9G.4

**2. Vertiefung der Zielschussspiele 1 + 2:
Problemorientierte Taktikspiele - durch gemeinsames Üben des
Was? und Wie? zum Tor-/Korberfolg gelangen**

je Std.: 7

Mit der zweiten Vertiefung der Zielschussspiele wird die Grundsituation Angriff organisieren – Ballverluste minimieren thematisiert. Die siebte Lernstufe dieses Unterrichtsvorhabens knüpft direkt an das Unterrichtsvorhaben 8G.5 an.

Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es, die Schülerinnen und Schüler mit Spielsituationen zu konfrontieren, mit denen sie sich gemeinsam gedanklich auseinandersetzen müssen (Was?) und für die sie sinnvolle Lösungen (Wie?) mit entsprechenden Alternativen entwickeln und ausprobieren sollen.

Dabei sollen bereits erlernte Basiskompetenzen situationsadäquat eingesetzt werden (Ball sicher in den eigenen Reihen halten, Ballverluste minimieren, sinnvolle Raumaufteilung durch Anbieten, Freilaufen und Passspiel). Die gewählten Lösungen sollen auf ihre Angemessenheit hin überprüft werden.

Unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** rückt der Prozess der gemeinsamen Lösungs- und Entscheidungsfindung bei der gedanklichen und motorischen Lösung von Spielsituationen in den Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler sollen im kommunikativen Prozess die verschiedenen Schritte zur Entscheidungsfindung bei problemorientierten Taktikspielen allgemein kennen und anwenden lernen. Sie sollen darüber hinaus erfahren, dass der gesteigerte Kompetenzerwerb als Resultat systematischen Übens und Lernens eine problemorientierte Lösung von Spielsituationen ermöglicht und somit zu einer Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit beiträgt.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Gedankliche und motorische Lösungen von Spielsituationen erfordern die gemeinsame Suche nach Erfolg versprechendem Verhalten im Spiel, das Erkennen von Handlungsalternativen, die Überprüfung der Wirksamkeit veränderten taktischen Verhaltens und das Vorausdenken, welche taktische Gegenstrategien der Gegner/Partner entwickeln könnte. Bezogen auf die Zielschussspiele ergeben sich hieraus folgende Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

5. Lernstufe:

Ball sicher in den eigenen Reihen halten - Ballverluste minimieren

- | | |
|-------------------|---|
| Fußball | - Spiel mit gesperrtem Mittelfeld (5:5 ohne feste Torhüter)
- 3-Tore-Passspiel (5:5 mit Freilaufen und Ballannahmen) |
| Handball | - Handballspiel mit Kopfballtoren (4:4, variabel) |
| Basketball | - 1:1 bis 4:4 auf einen Korb (Spielaufbau) |
| Hockey | - Hockeytreibball 3:3 mit Kombinationsspiel;
- Hockeytreibball mit Kombinationsspiel und 1 oder 2 Störer(n) |

sinnvolle Raumaufteilung (Anbieten, Freilaufen und Passspiel)

- | | |
|-------------------|--|
| Fußball | - Spiel 5:5 auf zwei Offentore (=zwei Tore angreifen, zwei Tore verteidigen),
- Zonen-Spiele (4:4 auf Zeit (mit (Aus-)Zeiten für Taktikabsprachen)) |
| Handball | - Spiel auf umgekehrte Tore im Spielfeld |
| Basketball | - Überzahlspiel auf zwei Körbe (5:3); 3:3:3 auf zwei Körbe |
| Hockey | - 3-Tore-Pass-Spiel (mit Freilaufen und Annahme des Balles; 5:5 auf Hütchentore) |

Fachliche Kenntnisse:

- Elementare taktische Handlungen unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe nennen und erläutern können
- Wirkungen sozialer Verhaltensweisen innerhalb und gegenüber einer Gruppe
- Regelkenntnisse bezogen auf taktische Handlungsmöglichkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

6. Lernstufe:

Erprobung von spieltaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr

Ausgangspunkt: taktische Gewohnheitshandlungen, die auf stereotyp eingeübte Spielzüge mit festgelegten Raum- und Laufwegen in Spielsituationen hinweisen.
Ziel: unter praktischer Bezugnahme die Vor- und Nachteile taktischer Gewohnheitshandlungen bei sich ständig verändernden spieltaktischen Maßnahmen explizit herauszuarbeiten.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- selbstständiges Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten im Spiel
- gezielte Gruppen bezogene Veränderungen organisatorischer Rahmenbedingungen (u.a. bei der Feldmaßen und Torgrößen)

Querverweise:

Medien und Pressearbeit: D, PoWi 9.3, F, G 9.3, Mu 9.2

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

9G.5	Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten Volleyballspiel	Std.: 9
-------------	--	----------------

Das Unterrichtsvorhaben knüpft unmittelbar an 7G.4 an. Durch Einführung der Schlagbewegung für den Aufschlag von unten, Vertiefung des Oberen sowie des Unteren Zuspiels in Aufschlagsituationen und deren Anwendung mit systematischem Spielaufbau im Spiel 2:2 soll die Spielfähigkeit verbessert werden.

Auf der Grundlage dieser überschaubaren Spiel- und Übungssituationen sollen die Schülerinnen und Schüler unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** ihre Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse thematisieren, positionsspezifische Aufgabenprofile ableiten und in komplexeren Spielsituationen anwenden. Dabei steht der Aspekt des Miteinanderspielens im Vordergrund, also die Freude am Gelingen, das Kennenlernen der spielerischen Besonderheiten der Mitschülerinnen und Mitschüler, das Helfen und Aufmuntern sowie das zielgerichtete Besprechen von technischen und taktischen Maßnahmen und Konflikten

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

4. Lernstufe:

volleyballspezifische koordinative Fähigkeiten

Spiele zur Kombination von Zeit- und Präzisionsdruck

z.B.: Kerzenspiel, Partnerspiele mit einem Ball oder zwei Bällen

Organisations- und Komplexitätsdruck

- z.B.: Jägerball mit lebendem Schutzschild, Formen von Ball über die Schnur

5. Lernstufe:

Spielfähigkeit erweitern

Spielsystem 0:2

z.B. mit Hilfe von computergesteuerten Animationen

- Einführung in den (a) Aufschlag von unten und die (b) Aufschlagannahme:
- Wahl der Ausgangsposition, der Hand- und Armhaltungen und der Beinstellungen z.B. über Demonstration und Nachvollzug; Kontrastierungen
- Bestimmung des Treffpunktes z.B. zu (a): Wegzieh- und Schlagübungen
zu (b): unterschiedliche Ausgangsbedingungen im Spiel 2:2
- Steuerung der Zuspielrichtung und –weite z.B. zu (a): Rollübungen und einhändige Wurfübungen;
zu (b): Zielpunkt festlegen und Höhe der Annahme im Spiel 2:2 durch eine interne und externe Aufmerksamkeitslenkung steuern
- Steuerung des Krafteinsatzes der Beine und Arme z.B. 2:2 mit Variation der Aufschläge in der Höhe, Weite, Richtung und Geschwindigkeit
- Verständigung z.B.: Spiele mit und ohne Ball.

**6. Lernstufe:
Zielgerichtete Technikauswahl
und –variation gemäß situativer
Anforderungen**

- Spielregeln kennen lernen und Präsentation unterschiedlicher Aufgabensituationen im Spiel 2:2 z.B. Annahmemeister unter besonderer Berücksichtigung des Zuspiels
z.B. Doppeltturnier mit Kaiserregeln

Fachliche Kenntnisse:

- positionsspezifische Anforderungen
- Spielregeln

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

7. Lernstufe:

- Wettkampforientierte Technikauswahl und –variation gemäß situativer Anforderungen im Spiel 3:3** z.B. 0-3-Aufstellung ohne Block und 1-2-Aufstellung ohne Block (ggf. mit veränderten Netzhöhen und Spielfeldmaßen)
„Große Klappe für Können“ (d.h. Antizipieren-Entscheiden-Rufen-Spielort erkennen).

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Vereinbarung und Einsatz kommunikativer Regeln (Handzeichen, Zurufe, etc.)
- Entwicklung von Turnierregeln (Kaiserspiele)

Querverweise:

Medien und Pressearbeit: D, PoWi
9.3, F, G 9.3, Mu 9.2

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

1.6 Sportunterricht mit verbindlichen Rahmenvorgaben

1.6.1 Bewegen im Wasser

Das Wassergefühl verbessern, Rücken- und Kraulschwimmen lernen, das Brustschwimmen verbessern und ausdauernd schwimmen

Im Medium Wasser bieten sich viele Gelegenheiten, einzigartige Bewegungserlebnisse und -situationen (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung, Temperatur) zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern unter der pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Angst und Unsicherheiten können abgebaut und die Schülerinnen und Schüler zur sicheren und ausdauernden Schwimmfähigkeit geführt werden.

Durch die Thematisierung von Bereichen wie Schwimmen unter Lifetime-Aspekten oder Entlastung des Körpers im Wasser und Wirkungen auf das Wohlbefinden – insbesondere durch ausdauerndes Schwimmen – rückt die pädagogische Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** in den Vordergrund.

Die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmpasses Bronze, - Freischwimmer sind zu erfüllen, die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmpasses Silber und Gold (insbesondere 600 Meter schwimmen, 50 m Brustschwimmen unter 70 sek., 25 m Kraulschwimmen, 50 m Schwimmen in Rückenlage) sind anzustreben.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Verbesserung des Wassergefühls	<ul style="list-style-type: none"> - sich im und unter Wasser fortbewegen (Wasserwiderstand vs. Gleiten) - sich im Wasser antreiben (z.B. mit Flossen, Brett, Paddels) - im Wasser versinken, im Wasser schweben, die Kraft von Wasser spüren (Tragfähigkeit, Bremswirkung) - sich mit Teilbewegungen über Wasser halten und Vortrieb erzeugen - sich im Wasser nach historischen Vorbildern bewegen - sich im Wasser orientieren (z.B. vielfältige Bewegungsaufgaben mit und ohne Hilfsmittel, allein, zu zweit, in der Gruppe; Drehen um verschiedene Achsen; Gleiten auf und unter Wasser, ins Wasser ausatmen; Sitzen, Knien, Stehen und Fortbewegen auf Brettern, „Noodles“, Matten, Reifen) - einfache Fuß- und Kopfsprünge (z.B. vielfältige und kreative Sprünge vom Rand und Startblock in Reifen, über Zauberschnüre, etc. ausführen) - Hinführung zum Startsprung - Tieftauchen (z.B. Schweben, Ausatmen, Sinken; fuß- und kopfwärts abtauchen; Gegenstände (Ringe, Münzen) vom Beckenboden (ca.2m) aufsammeln) - Hinführung zum Weittauchen
Erlernen des Kraul- und Rücken- kraulschwimmens	<ul style="list-style-type: none"> - Gleiten mit Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage - Armbewegungen in Wechselzugtechnik durchführen - Beinschläge mit Armbewegungen koordinieren - Hinführung zum regelmäßigen Atmen - eine Strecke von 25 m in den Techniken Kraul und Rücken- kraul schaffen
Verbesserung der Technik des Brustschwimmens	<ul style="list-style-type: none"> - Flache Körperlage - Ausatmen ins Wasser und Anheben des Kopfes zum Einatmen - Schwunggrätsche der Beine - Armzug und Beinschlag deutlich nacheinander - eine persönliche Bestzeit über 50 m Brust aufstellen und diese

- eventuell verbessern
- 400 - 600 m ausdauernd in der Brustschwimmtechnik (Gleittechnik) schwimmen
- eine möglichst große Strecke in 15 Minuten schwimmen

Fachliche Kenntnisse:

- Baderegeln, Sicherheitsmaßnahmen, hygienisches Verhalten im Bad, zweckmäßige Schwimmkleidung
- wesentliche Technikmerkmale des Brustschwimmens mit der Gleittechnik, des Kraul- und Rückenschwimmens kennen.
- Hinführung zur Selbst- und Fremddrettung (DJSA Gold)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

- | | |
|--|---|
| Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Wasser | <ul style="list-style-type: none"> - Jugend Schwimmabzeichen Gold - Rettungsschwimmen mit Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Transportieren, Ziehen und Schieben - Wasserspringen von Brett oder Plattform - Einführung in die Delphintechnik - Einführung in das Schnorcheltauchen - Wasserball - Synchronschwimmen |
|--|---|

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Selbstständiges Anwenden der wesentlichen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen
- Rücksichtnahme beim Schwimmen und Einhaltung der Sicherheitsvorkehrungen beim Springen.
- Einhaltung der wichtigsten Baderegeln.
- Umgang mit der Stoppuhr / Zeitmessungen

Querverweise:

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

1.6.2 Fahren, Rollen, Gleiten**1.6.2.1 Inline-Skating**

Beherrschung der Inline-Skating Basistechniken
 Fallen (Double-Kneeing, Bank, Kneeing, zur Seite)
 Bremsen (Rasenstopp, Heel Brake, T-Stopp, Power Slide und ggf. Hockey-Stopp)
 Kurvenfahren (A-Turn und Vorwärtsübersetzen, Parallel-Turn, Kanadier Bogen)
 Rückwärtsfahren
 Hindernisse umfahren bzw. bewältigen (z.B. Bordsteinkanten, Treppen)
 Bodenebenenheiten und Gefällstrecken bewältigen.

Fachliche Kenntnisse über

- den funktionsgerechten Einsatz der Schutzausrüstung
- richtige und situationsangemessene Falltechniken und mögliche Gefahren beim Fallen
- die richtige Ausführung der Bremstechniken
- Gefahren beim Inline-Skating (Beschaffenheit der Fahrbahnoberfläche, Streckenführung, Streckenprofil, Sichtverhältnisse)
- Inline-Skating auf der Grundlage der Straßenverkehrsordnung
- mögliche Konflikte mit anderen Verkehrsteilnehmern und Konfliktlösungsstrategien
- das Fahren in der Gruppe.

1.6.2.2 Rad fahren

Beherrschen der für ein sicheres Manövrieren des Fahrrades sowohl im öffentlichen Straßenverkehr als auch bei unterschiedlichen Geländegegebenheiten notwendigen Grundfertigkeiten

- mit unterschiedlicher Geschwindigkeit auf einer Linie geradeaus fahren,
- im Bogen, in einer Spur um Hindernisse (z.B. Slalomstangen) herum fahren,

- über Hindernisse (z.B. Wippe), durch Hindernisse (z.B. Stangengasse) und unter Hindernissen (z.B. Hochsprunglatte) hindurch fahren,
- aus unterschiedlichen Geschwindigkeiten zielgenau anhalten,
- im Stehen fahren,
- mit einer Hand fahren,
- in der Gruppe neben- und hintereinander, in einer Formation synchron fahren.

Fachliche Kenntnisse über

- wichtige Regelungen der Straßenverkehrsordnung in Bezug auf Rad fahren,
- das verkehrssichere Fahrrad,
- die richtige Sitzposition und die situationsgerechte Wahl der Übersetzung,
- notwendige Ausrüstungsfragen wie z.B. das Tragen eines Fahrradhelmes,
- einfache Pflege- und Reparaturanforderungen,
- grundsätzliche Verhaltensweisen für das Fahren in der Gruppe,
- gesundheitliche und ökologische Aspekte beim Fahrrad fahren.

1.6.2.3 Rudern

Beherrschen der wichtigsten Bootsmannöver (in der Gig):

- ein- und aussteigen,
- an- und ablegen,
- stoppen aus der Fahrt,
- selbstständiger Kurs-/Richtungswechsel,
- Wende,
- rückwärts rudern.

Beherrschung der Skulltechnik (Grobform) in der Gig; Grundsätzlich: Handführung steuerbord über und vor backbord (rechts über links, links körperfern), Daumen am Griffende.

- Freilaufphase/Vorrollen (anrollen nach dem „Hände weg“, gleichmäßiges Rolltempo bis ins Heck, langer Rollweg, Blätter werden flach gedreht in die Auslage geführt)
- Vordere Bewegungsumkehr/Wasserfassen (Wasserfassen mit senkrecht gestellten Blättern, Eintauchen der Blätter (volle Blattdeckung, jedoch normale Schwimmlage)
- Durchzug (Koordination Bein-, Oberkörper-, Armeinsatz (Bewegungskopplung), Durchzug mit senkrechten Blättern bei geradem Handgelenk (gerade Linie Hand-Handgelenk-Unterarm), langer Durchzug, leichter Oberkörperschwung in den Endzug)
- Hintere Bewegungsumkehr/Ausheben (senkrecht Ausheben der Blätter unmittelbar vor dem Körper, flach drehen der Blätter durch Abkippen des Handgelenks, zügiges „Hände weg“ (Streckung der Arme) bis zum Passieren der Knie, Oberkörper folgt den Armen (leichte Oberkörpervorlage)).

1.6.2.4. Kanu fahren

Beherrschung der Basistechniken im Kanadier oder Kajak (abhängig von dem zur Verfügung stehenden Material, wenn möglich beides) sowie der Rettungstechniken:

- Beherrschen der wichtigsten Bootsmannöver (Ein- und Aussteigen in das Boot, Kentern und Ausstieg unter Wasser, Umgang mit dem Wurfsack, Bergung von Boot und Paddel nach Kentern, Hinführung zur Eskimorolle im Kajak)

Beherrschung der Paddeltechnik (*Grobform*):

- Grunds Schlag vorwärts, Grunds Schlag rückwärts
- Bogenschlag vorwärts, Bogenschlag rückwärts
- Paddelstütze
- Ziehschläge und Kombinationsschläge

1.6.2.5 Fachliche Kenntnisse zum gesamten Bereich „Fahren auf dem Wasser“

Fachliche Kenntnisse über

- Ausrüstungsgegenstände sowie Bootstypen und -gattungen (einschließlich Bauweise und Bootspflege)
- unterschiedliche Disziplinen des Kanu- (als Freizeitsport, z.B. Kanuwandern, Wildwasser; oder als Wettkampfsport, z.B. Polo, Rennsport, Slalom) bzw. Rudersports
- Gefahrenmomente (z.B. Wasserstand, Flussverlauf, Wehre, Bootsverkehr, Gewitter)
- Sicherheitsbedingungen und Rettungsmaßnahmen (Selbst- und Fremdbergung)

- Verhaltensregeln in der Natur („10 goldene Regeln“), ökologische Grundlagen des zu befahrenden Gewässers
- Fahrtenplanung für kurze Touren (z.B. Kleidung, Schuhe, Bootssicherung bei Pausen, Fahren in der Gruppe).
- Schifffahrtsregeln allgemein und ortsgebunden.

2 Anschlussprofil von der Jahrgangsstufe 9G in die gymnasiale Oberstufe

Voraussetzung und Grundlage für eine erfolgreiche Mitarbeit im Fach Sport der gymnasialen Oberstufe sind die im Folgenden formulierten Anforderungen. Diese resultieren aus den verbindlichen Unterrichtsvorhaben und Vorgaben der Jahrgangsstufen 5G bis 9G.

Anforderungen in Bezug auf die pädagogischen Perspektiven

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über eine realistische Einschätzung der Bedeutung von Leistung und Leistungsverbesserung einschließlich der Grenzen des eigenen Könnens
- kennen den Stellenwert des möglichen Einflusses von Bewegung auf Persönlichkeitsmerkmale (z.B. positives Selbstbild, Selbstbehauptung)
- können sich beim Helfen und Sichern, beim gemeinsamen Spielen, beim Verabreden von Regeln und bei der Konfliktbewältigung kooperativ verhalten
- verfügen über Maßstäbe zur Beurteilung möglicher Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit
- kennen Grundlagen der Bewegungsgestaltung und des rhythmischen Ausdrucksvermögens
- können Wagnissituationen realistisch einschätzen und sich in solchen motorischen Bewährungssituationen verantwortungsbewusst verhalten
- verfügen über umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen und eine ausgeprägte bewegungsbezogene Wahrnehmungsfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Die bewegungsfeldspezifischen Anforderungen beinhalten sowohl motorische als auch fachliche Standards.

Soweit Anforderungen zu Bewegungsfeldern des fakultativen Bereichs formuliert sind, müssen diese nur von den Schülerinnen und Schülern erfüllt werden, die diese im Sportunterricht thematisiert haben.

Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen"

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage, die jeweils für sie individuell erfolgreichste Bewegungstechnik anzuwenden und zu verbessern
- können geländeangepasst verschiedene Distanzen läuferisch bewältigen
- können schnell und rhythmusbetont über Hindernisse laufen
- können eine Sprintstrecke (100m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten
- können ihr eigenes Tempo über Dauerlaufstrecken (20 Minuten und länger) halten
- können Anlauf, Absprung und Landung anforderungsgemäß steuern, um möglichst weit und hoch zu springen
- verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten (z. B. Ball, Kugel),
- können einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren
- können Regeln und Wettkampfvorschriften anwenden und variieren
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken beschreiben und ansatzweise analysieren
- sind in der Lage, grundlegende Trainingsprinzipien zu benennen und anzuwenden.

Bewegungsfeld "Bewegen im Wasser"

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Grundtechniken im Brustschwimmen, Kraul und Rückenkraul demonstrieren
- können sich über längere Zeiträume (mindestens 20 Minuten) und Strecken (mindestens 400 m) in mindestens einer Schwimmlage im Wasser fortbewegen
- haben mindestens die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Bronze möglichst aber die des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Silber und Gold erfüllt
- verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich
- haben Kenntnis der Baderegeln, Grundkenntnisse über Techniken der Selbstrettung und Fremdrettung (Befreiung aus Umklammerung, Transportschwimmen) und können eine erste Hilfe leisten.

Bewegungsfeld "Bewegen an und mit Geräten"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über Grundfertigkeiten beim Rollen, Springen, Balancieren, Stützen, Drehen, Schwingen, „Fliegen“ und Klettern an den klassischen Turngeräten (Boden, Reck, Barren, Sprungkasten / -pferd und -tisch, Ringen und Schwebebalken) und an selbst konzipierten Bewegungsarrangements und können diese z.B. im Rahmen der Bundesjugendspiele demonstrieren
- können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten fachgerecht aufbauen
- sind in der Lage, (auch) durch sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten verschiedener Groß- und Kleingeräte, deren Funktion neu zu interpretieren und die Bewegungsmöglichkeiten hieran zu erweitern
- können Grundfertigkeiten an Gerätebahnen mit thematischen Schwerpunktsetzungen planen und unter Berücksichtigung grundlegender Kriterien angemessen gestalten und präsentieren
- sind in der Lage, akrobatische Figuren mit Partnern und Partnerinnen zu entwickeln und zu präsentieren
- kennen wichtige Helfergriffe und grundlegende Prinzipien bei der bewegungsbegleitenden, -führenden und -unterstützenden Sicherungs- und Helfertätigkeit und können diese anwenden
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken benennen, beschreiben und ansatzweise analysieren.

Bewegungsfeld "Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über reflektierte Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und können diese angemessenen in Bewegung umsetzen
- können Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten benennen und zur Bewegungsgestaltung einsetzen
- kennen unterschiedliche Tanzarten (z.B. Folklore, Jazz, Rock & Roll, Hip-Hop), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und können sie exemplarisch darstellen
- kennen grundlegende Raumwege, Schrittkombinationen und Bewegungsverbindungen, um tänzerische Elemente allein und in der Gruppe gestalten und präsentieren zu können.

Bewegungsfeld "Fahren, Rollen, Gleiten"

Die Schülerinnen und Schüler

- haben grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Sportart(en) und können sie in spezifischen Situationen adäquat einsetzen
- verfügen über Kenntnisse zum funktionsgerechten Einsatz der erforderlichen Schutzausrüstung
- haben Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur.

Bewegungsfeld " Mit/gegen Partner kämpfen"

Die Schülerinnen und Schüler

- können eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen und die Bewegungen und Kräfte der Gegnerin bzw. des Gegners gezielt wahrnehmen und darauf reagieren
- können kontrolliert fallen und landen, um Verletzungen zu vermeiden
- kennen wichtige Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinandergesetzt.

Bewegungsfeld "Spielen"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über allgemeine Ballkoordination und grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten
- können sich in elementaren Spielsituationen angemessen offensiv und defensiv verhalten
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten sowie Regelkenntnisse in mindestens 4 Sportspielen (zwei Zielschussspiele, Volleyball und ein Rückschlagspiel) und über ein angemessenes Spielverhalten (entsprechend dem erreichten Spielniveau und der Zielorientierung)
- können Sportspiele initiieren (Spielideen umsetzen), organisieren (personelle und materielle Ressourcen nutzen), anleiten und regulieren (Regeln festlegen und deren Einhaltung kontrollieren)

- verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen, um einerseits das Miteinanderspielen zu verbessern und andererseits zunehmend wettkampfspezifische Verhaltensmuster anwenden zu können
- können Spiele als Schiedsrichter leiten, das Regelwerk angemessen auslegen und Schiedsrichterentscheidungen respektieren
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen.

Bewegungsfeld **"Den Körper trainieren, die Fitness verbessern"**

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- können den Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für das Bewegungskörperlernen verdeutlichen und angemessene Variationsmöglichkeiten im Vermittlungsprozess zuordnen
- kennen Prinzipien der Belastungssteuerung, um ihr individuelles Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit durch systematisches Training zu verbessern
- kennen die Bedeutung eines Sichertäglichenbewegens
- kennen die Wirkung grundlegender Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings als Voraussetzung für eine adäquate Planung und Durchführung eines körpergerechten Trainings.

Sportartübergreifende Fachkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung einschätzen
- kennen Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen
- kennen die Wirkung von sozialen Verhaltensweisen innerhalb einer Gruppe/Mannschaft und gegenüber anderen Gruppen/Mannschaften
- sind zu einem reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden in der Lage
- können die Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere übernehmen
- kennen Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung
- kennen Möglichkeiten der Konstruktion und/oder Variation von Regeln in Sport- und Bewegungsspielen
- haben Kenntnisse über die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport
- sind in der Lage, den Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung zu reflektieren und z.B. negative Erscheinungen im Hochleistungssport oder im Bereich der Kommerzialisierung des Sports zu beurteilen.

Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage notwendige und geeignete Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anzuwenden
- können sachgerecht mit Sportmaterialien umgehen
- können angemessene Trainingsmethoden anwenden
- können zur Unterstützung der Lernprozesse entsprechende Korrekturhilfen einsetzen
- können Bewegungsarrangements und Spielsituationen zielgerichtet verändern
- sind in der Lage, Funktionen bei Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen (z.B. Aufwärmteil, Schiedsrichtertätigkeit, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste) zu übernehmen
- können Informationen, Materialien und Medien (z.B. Internet, Texte, Bildreihen) beschaffen und nutzen und die gewonnenen Erkenntnisse in entsprechenden Unterrichtsphasen und/oder Trainingssituationen (z.B. Circuit - Training) einsetzen.

Der Unterricht in der Sekundarstufe II

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