



Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe

BILDUNGSLAND
Hessen 

SPORT
Ausgabe 2018

Impressum

Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe Sport, Ausgabe 2018

Hessisches Kultusministerium
Luisenplatz 10, 65185 Wiesbaden
Tel.: 0611 368-0
Fax: 0611 368-2096

E-Mail: poststelle.hkm@kultus.hessen.de
Internet: www.kultusministerium.hessen.de

Inhaltsverzeichnis

1	Die gymnasiale Oberstufe	4
1.1	Lernen in der gymnasialen Oberstufe	4
1.2	Strukturelemente des Kerncurriculums	6
1.3	Überfachliche Kompetenzen	7
2	Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches	10
2.1	Beitrag des Faches zur Bildung	10
2.2	Kompetenzbereiche	11
2.3	Strukturierung der Fachinhalte	13
3	Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte	24
3.1	Einführende Erläuterungen	24
3.2	Bildungsstandards	25
3.3	Kurshalbjahre und Themenfelder	28

Hinweis: Anregungen zur Umsetzung des Kerncurriculums im Unterricht sowie weitere Materialien abrufbar im Internet unter: www.kerncurriculum.hessen.de

1 Die gymnasiale Oberstufe

1.1 Lernen in der gymnasialen Oberstufe

Das Ziel der gymnasialen Oberstufe ist die Allgemeine Hochschulreife, die zum Studium an einer Hochschule berechtigt, aber auch den Weg in eine berufliche Ausbildung ermöglicht. Lernende, die die gymnasiale Oberstufe besuchen, wollen auf die damit verbundenen Anforderungen vorbereitet sein. Erwarten können sie daher einen Unterricht, der sie dazu befähigt, Fragen nach der Gestaltung des eigenen Lebens und der Zukunft zu stellen und orientierende Antworten zu finden. Sie erwarten Lernangebote, die in sinnstiftende Zusammenhänge eingebettet sind, in einem verbindlichen Rahmen eigene Schwerpunktsetzungen ermöglichen und Raum für selbstständiges Arbeiten schaffen. Mit diesem berechtigten Anspruch geht die Verpflichtung der Lernenden einher, die gebotenen Lerngelegenheiten in eigener Verantwortung zu nutzen und mitzugestalten. Lernen wird so zu einem stetigen, nie abgeschlossenen Prozess der Selbstbildung und Selbsterziehung, getragen vom Streben nach Autonomie, Bindung und Kompetenz. In diesem Verständnis wird die Bildung und Erziehung junger Menschen nicht auf zu erreichende Standards reduziert, vielmehr kann Bildung Lernende dazu befähigen, selbstbestimmt und in sozialer Verantwortung, selbstbewusst und resilient, kritisch-reflexiv und engagiert, neugierig und forschend, kreativ und genussfähig ihr Leben zu gestalten und wirtschaftlich zu sichern.

Für die Lernenden stellt die gymnasiale Oberstufe ein wichtiges Bindeglied dar zwischen einem zunehmend selbstständigen, dennoch geleiteten Lernen in der Sekundarstufe I und dem selbstständigen und eigenverantwortlichen Weiterlernen, wie es mit der Aufnahme eines Studiums oder einer beruflichen Ausbildung verbunden ist. Auf der Grundlage bereits erworbener Kompetenzen zielt der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe auf eine vertiefte Allgemeinbildung, eine allgemeine Studierfähigkeit sowie eine fachlich fundierte wissenschaftspropädeutische Bildung. Dabei gilt es in besonderem Maße, die Potenziale der Jugendlichen zu entdecken und zu stärken sowie die Bereitschaft zu beständigem Weiterlernen zu wecken, damit die jungen Erwachsenen selbstbewusste, ihre Neigungen und Stärken berücksichtigende Entscheidungen über ihre individuellen Bildungs- und Berufswege treffen können. Gleichmaßen bietet der Unterricht in der Auseinandersetzung mit ethischen Fragen die zur Bildung reflektierter Werthaltungen notwendigen Impulse – den Lernenden kann so die ihnen zukommende Verantwortung für Staat, Gesellschaft und das Leben zukünftiger Generationen bewusst werden. Auf diese Weise nimmt die gymnasiale Oberstufe den ihr in den §§ 2 und 3 des Hessischen Schulgesetzes (HSchG) aufgegebenen Erziehungsauftrag wahr.

Im Sinne konsistenter Bildungsbemühungen knüpft das Lernen in der gymnasialen Oberstufe an die Inhalte und die Lern- und Arbeitsweisen der Sekundarstufe I an und differenziert sie weiter aus. So zielt der Unterricht auf den Erwerb profunden Wissens sowie auf die Vertiefung bzw. Erweiterung von Sprachkompetenz, verstanden als das Beherrschen kulturell bedeutsamer Zeichensysteme. Der Unterricht fördert Team- und Kommunikationsfähigkeit, lernstrategische und wissenschaftspropädeutische Fähigkeiten und Fertigkeiten, um zunehmend selbstständig lernen zu können, sowie die Fähigkeit, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren. Ein breites, in sich gut organisiertes und vernetztes sowie in unterschiedlichen Anwendungssituationen erprobtes Orientierungswissen hilft dabei, unterschiedliche, auch interkulturelle Horizonte des Weltverstehens zu erschließen. Daraus leiten sich die didaktischen Aufgaben der gymnasialen Oberstufe ab. Diese spiegeln sich in den Aktivitäten der Lernenden, wenn sie

Sport**gymnasiale Oberstufe**

- sich aktiv und selbstständig mit bedeutsamen Gegenständen und Fragestellungen zentraler Wissensdomänen auseinandersetzen,
- wissenschaftlich geprägte Kenntnisse für die Bewältigung persönlicher und gesellschaftlicher Herausforderungen nutzen,
- Inhalte und Methoden kritisch reflektieren sowie Erkenntnisse und Erkenntnisweisen auswerten und bewerten,
- in kommunikativen Prozessen sowohl aus der Perspektive aufgeklärter Laien als auch aus der Expertenperspektive agieren.

Schulische Bildung eröffnet den Lernenden unterschiedliche Dimensionen von Erkenntnis und Verstehen. Bildungsprozesse zielen so auf die reflexive Beschäftigung mit verschiedenen „Modi der Weltbegegnung und -erschließung“, für die – in flexibler bzw. mehrfacher Zuordnung – jeweils bestimmte Unterrichtsfächer und ihre Bezugswissenschaften stehen. Folgende vier Modi werden als orientierende Grundlage angesehen:

- (1) kognitiv-instrumentelle Modellierung der Welt (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften)
- (2) ästhetisch-expressive Begegnung und Gestaltung (Sprache / Literatur, Musik / bildende und theatrale Kunst / physische Expression)
- (3) normativ-evaluative Auseinandersetzung mit Wirtschaft und Gesellschaft (Geschichte, Politik, Ökonomie, Recht)
- (4) deskriptiv-exploratorische Begegnung und Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen der Weltdeutung und Sinnfindung (Religion, Ethik, Philosophie)

Diese vier Modi folgen keiner Hierarchie und können einander nicht ersetzen. Jeder Modus bietet eine eigene Art und Weise, die Wirklichkeit zu konstituieren – aus einer jeweils besonderen Perspektive, mit den jeweils individuellen Erschließungsmustern und Erkenntnisräumen. Lehr-Lern-Prozesse initiieren die reflexive Begegnung mit diesen unterschiedlichen, sich ergänzenden Zugängen, womit das Ziel verbunden ist, den Lernenden Möglichkeiten für eine mehrperspektivische Betrachtung und Gestaltung von Wirklichkeit zu eröffnen.

In der Verschränkung mit den o. g. Sprachkompetenzen und lernstrategischen Fähigkeiten bilden diese vier Modi die Grundstruktur der Allgemeinbildung und geben damit einen Orientierungsrahmen für die schulische Bildung. Darauf gründen die Bildungsstandards, die am Ende der gymnasialen Oberstufe zu erreichen sind und als Grundlage für die Abiturprüfung dienen. Mit deren Bestehen dokumentieren die Lernenden, dass sie ihre fundierten Fachkenntnisse und Kompetenzen in innerfachlichen, fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen verständlich nutzen können.

In der Realisierung eines diesem Verständnis folgenden Bildungsanspruchs verbinden sich zum einen Erwartungen der Schule an die Lernenden, zum anderen aber auch Erwartungen der Lernenden an die Schule.

Den Lehrkräften kommt die Aufgabe zu,

- Lernende darin zu unterstützen, sich aktiv und selbstbestimmt die Welt fortwährend lernend zu erschließen, eine Fragehaltung zu entwickeln sowie sich reflexiv und zunehmend differenziert mit den unterschiedlichen Modi der Weltbegegnung und Welterschließung zu beschäftigen,
- Lernende mit Respekt, Geduld und Offenheit sowie durch Anerkennung ihrer Leistungen und förderliche Kritik darin zu unterstützen, in einer komplexen Welt mit Herausforderun-

gen wie fortschreitender Technisierung, beschleunigtem globalen Wandel, der Notwendigkeit erhöhter Flexibilität und Mobilität, diversifizierten Formen der Lebensgestaltung angemessen umgehen zu lernen sowie kultureller Heterogenität und weltanschaulich-religiöser Pluralität mit Offenheit und Toleranz zu begegnen,

- Lernen in Gemeinschaft und das Schulleben mitzugestalten.

Aufgabe der Lernenden ist es,

- schulische Lernangebote als Herausforderungen zu verstehen und zu nutzen; dabei Disziplin und Durchhaltevermögen zu beweisen; das eigene Lernen und die Lernumgebungen aktiv mitzugestalten sowie eigene Fragen und Interessen, Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst einzubringen und zu mobilisieren; sich zu engagieren und sich anzustrengen,
- Lern- und Beurteilungssituationen zum Anlass zu nehmen, ein an Kriterien orientiertes Feedback einzuholen, konstruktiv mit Kritik umzugehen, sich neue Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen,
- Lernen in Gemeinschaft und das Schulleben mitzugestalten.

Die Entwicklung von Kompetenzen wird möglich, wenn Lernende sich mit komplexen und herausfordernden Aufgabenstellungen, die Problemlösen erfordern, auseinandersetzen, wenn sie dazu angeleitet werden, ihre eigenen Lernprozesse zu steuern sowie sich selbst innerhalb der curricularen und pädagogischen Rahmensetzungen Ziele zu setzen und damit an der Gestaltung des Unterrichts aktiv mitzuwirken. Solchermaßen gestalteter Unterricht bietet Lernenden Arbeitsformen und Strukturen, in denen sie wissenschaftspropädeutisches und berufsbezogenes Arbeiten in realitätsnahen Kontexten erproben und erlernen können. Es bedarf der Bereitstellung einer motivierenden Lernumgebung, die neugierig macht auf die Entdeckung bisher unbekanntes Wissens, in der die Suche nach Verständnis bestärkt und Selbstreflexion gefördert wird. Und es bedarf Formen der Instruktion, der Interaktion und Kommunikation, die Diskurs und gemeinsame Wissensaneignung, aber auch das Selbststudium und die Konzentration auf das eigene Lernen ermöglichen.

1.2 Strukturelemente des Kerncurriculums

Das Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe formuliert Bildungsziele für fachliches (Bildungsstandards) und überfachliches Lernen sowie inhaltliche Vorgaben als verbindliche Grundlage für die Prüfungen im Rahmen des Landesabiturs. Die Leistungserwartungen werden auf diese Weise für alle, Lehrende wie Lernende, transparent und nachvollziehbar. Das Kerncurriculum ist in mehrfacher Hinsicht anschlussfähig: Es nimmt zum einen die Vorgaben in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (EPA) und den Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 18.10.2012 zu den Bildungsstandards für die Allgemeine Hochschulreife in den Fächern Deutsch und Mathematik sowie in der fortgeführten Fremdsprache (Englisch, Französisch) auf. Zum anderen setzt sich in Anlage und Aufbau des Kerncurriculums die Kompetenzorientierung, wie bereits im Kerncurriculum für die Sekundarstufe I umgesetzt, konsequent fort – modifiziert in Darstellungsformat und Präzisionsgrad der verbindlichen inhaltlichen Vorgaben gemäß den Anforderungen in der gymnasialen Oberstufe und mit Blick auf die Abiturprüfung.

Das pädagogisch-didaktische Konzept der gymnasialen Oberstufe in Hessen, wie in Abschnitt 1.1 gekennzeichnet, bildet den Legitimationszusammenhang für das auf den Erwerb

von Kompetenzen ausgerichtete Kerncurriculum mit seinen curricularen Festlegungen. Dies spiegelt sich in den einzelnen Strukturelementen wider:

Überfachliche Kompetenzen (Abschn. 1.3): Bildung, verstanden als sozialer Prozess fortwährender Selbstbildung und Selbsterziehung, zielt auf fachlichen und überfachlichen Kompetenzerwerb gleichermaßen. Daher sind im Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe neben den fachlichen Leistungserwartungen zunächst die wesentlichen Dimensionen und Aspekte überfachlicher Kompetenzentwicklung beschrieben.

Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches (Abschn. 2): Der „Beitrag des Faches zur Bildung“ (Abschn. 2.1) beschreibt den Bildungsanspruch und die wesentlichen Bildungsziele des Faches. Dies spiegelt sich in den Kompetenzbereichen (Abschn. 2.2 bzw. Abschn. 2.3 Naturwissenschaften, Mathematik, Informatik) und der Strukturierung der Fachinhalte (Abschn. 2.3 bzw. Abschn. 2.4 Naturwissenschaften, Mathematik, Informatik) wider. Die didaktischen Grundlagen, durch den Bildungsbeitrag fundiert, bilden ihrerseits die Bezugsfolie für die Konkretisierung in Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte.

Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte (Abschn. 3): Bildungsstandards weisen die Erwartungen an das fachbezogene Können der Lernenden am Ende der gymnasialen Oberstufe aus (Abschn. 3.2). Sie konkretisieren die Kompetenzbereiche und zielen grundsätzlich auf kritische Reflexionsfähigkeit sowie den Transfer bzw. das Nutzen von Wissen für die Bewältigung persönlicher und gesellschaftlicher Herausforderungen. In den vier Fächern, für die Bildungsstandards für die Allgemeine Hochschulreife (Beschluss der KMK vom 18.10.2012) vorliegen, werden diese i. d. R. wörtlich übernommen.

Die Lernenden setzen sich mit geeigneten und repräsentativen Lerninhalten und Themen, deren Sachaspekten und darauf bezogenen Fragestellungen auseinander und entwickeln auf diese Weise die in den Bildungsstandards formulierten fachlichen Kompetenzen. Entsprechend gestaltete Lernarrangements zielen auf den Erwerb jeweils bestimmter Kompetenzen aus i. d. R. unterschiedlichen Kompetenzbereichen. Auf diese Weise können alle Bildungsstandards mehrfach und in unterschiedlichen inhaltlichen Zusammenhängen erarbeitet werden. Hieraus erklärt sich, dass Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte nicht bereits im Kerncurriculum miteinander verknüpft werden, sondern dies erst sinnvoll auf der Unterrichtsebene erfolgen kann.

Die Lerninhalte sind in unmittelbarer Nähe zu den Bildungsstandards in Form verbindlicher Themen der Kurshalbjahre, gegliedert nach Themenfeldern, ausgewiesen (Abschn. 3.3). Hinweise zur Verbindlichkeit der Themenfelder finden sich im einleitenden Text zu Abschnitt 3.3 sowie in jedem Kurshalbjahr. Die Thematik eines Kurshalbjahres wird jeweils in einem einführenden Text skizziert und begründet. Im Sinne eines Leitgedankens stellt er die einzelnen Themenfelder in einen inhaltlichen Zusammenhang und zeigt Schwerpunktsetzungen für die Kompetenzanbahnung auf. Die Lerninhalte sind immer rückgebunden an die übergeordneten Erschließungskategorien bzw. Wissensdimensionen des Faches, um einen strukturierten und systematischen Wissensaufbau zu gewährleisten.

1.3 Überfachliche Kompetenzen

Für Lernende, die nach dem erfolgreichen Abschluss der gymnasialen Oberstufe ein Studium oder eine Berufsausbildung beginnen und die damit verbundenen Anforderungen erfolgreich meistern wollen, kommt dem Erwerb all jener Kompetenzen, die über das rein Fachliche hinausgehen, eine fundamentale Bedeutung zu – nur in der Verknüpfung mit personalen und sozialen Kompetenzen kann sich fachliche Expertise adäquat entfalten.

Sport**gymnasiale Oberstufe**

Daher liegt es in der Verantwortung aller Fächer, dass Lernende im fachgebundenen wie auch im projektorientiert ausgerichteten fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht ihre überfachlichen Kompetenzen weiterentwickeln können, auch im Hinblick auf eine kompetenz- und interessenorientierte sowie praxisbezogene Studien- und Berufsorientierung. Dabei kommt den Fächern Politik und Wirtschaft sowie Deutsch als „Kernfächer“ eine besondere Verantwortung zu, Lernangebote bereitzustellen, die den Lernenden die Möglichkeit eröffnen, ihre Interessen und Neigungen zu entdecken und die gewonnenen Informationen mit Blick auf ihre Ziele zu nutzen.

Überfachliche Kompetenzen umspannen ein weites Spektrum: Es handelt sich dabei um Fähigkeiten und Fertigkeiten genauso wie um Haltungen und Einstellungen. Mit ihnen stehen kulturelle Werkzeuge zur Verfügung, in denen sich auch normative Ansprüche widerspiegeln.

Im Folgenden werden die anzustrebenden überfachlichen Kompetenzen in sich ergänzenden und ineinandergreifenden gleichrangigen Dimensionen beschrieben:

Soziale Kompetenzen: sich verständigen und kooperieren; Verantwortung übernehmen und Rücksichtnahme praktizieren; im Team agieren; Konflikte aushalten, austragen und lösen; andere Perspektiven einnehmen; von Empathie geleitet handeln; sich durchsetzen; Toleranz üben; Zivilcourage zeigen: sich einmischen und in zentralen Fragen das Miteinander betreffend Stellung beziehen

Personale Kompetenzen: eigenständig und verantwortlich handeln und entscheiden; widerstandsfähig und widerständig sein; mit Irritationen umgehen; Dissonanzen aushalten; sich zutrauen, die eigene Person und inneres Erleben kreativ auszudrücken; divergent denken; fähig sein zu naturbezogenem sowie ästhetisch ausgerichtetem Erleben; sensibel sein für eigene Körperlichkeit und psychische Verfasstheit

Sprachkompetenzen (im Sinne eines erweiterten Sprachbegriffs): unterschiedliche Zeichensysteme beherrschen (*literacy*): Verkehrssprache, Mathematik, Fremdsprachen, Naturwissenschaften, symbolisch-analoges Sprechen (wie etwa in religiösen Kontexten), Ästhetik, Informations- und Kommunikationstechnologien; sich in den unterschiedlichen Symbol- und Zeichengefügen ausdrücken und verständigen; Übersetzungsleistungen erbringen: Verständigung zwischen unterschiedlichen Sprachniveaus und Zeichensystemen ermöglichen

Wissenschaftspropädeutische Kompetenzen: fachliches Wissen nutzen und bewerten; die Perspektivität fachlichen Wissens reflektieren; Verfahren und Strategien der Argumentation anwenden; Zitierweisen beherrschen; Verständigung zwischen Laien und Experten initiieren und praktizieren; auf einem entwickelten / gesteigerten Niveau abstrahieren; in Modellen denken und modellhafte Vorstellungen als solche erkennen

Selbstregulationskompetenzen: Wissen unter Nutzung von Methoden der Selbstregulation erwerben; Lernstrategien sowohl der Zielsetzung und Zielbindung als auch der Selbstbeobachtung (*self-monitoring*) anwenden; Probleme im Lernprozess wahrnehmen, analysieren und Lösungsstrategien entwickeln; eine positive Fehler-Kultur aufbauen; mit Enttäuschungen und Rückschlägen umgehen; sich im Spannungsverhältnis zwischen Fremd- und Selbstbestimmung orientieren

Involvement: sich (auf etwas) einlassen; für eine Sache fiebern; sich motiviert fühlen und andere motivieren; von epistemischer Neugier geleitete Fragen formulieren; sich vertiefen, etwas herausbekommen, einer Sache / Fragestellung auf den Grund gehen; etwas vollenden; (etwas) durchhalten; eine Arbeitshaltung kultivieren (sich Arbeitsschritte vornehmen, Arbeitserfolg kontrollieren)

Sport**gymnasiale Oberstufe**

Wertbewusste Haltungen: um Kategorien wie Respekt, Gerechtigkeit, Fairness, Kostbarkeit, Eigentum und deren Stellenwert für das Miteinander wissen; friedliche Gesinnung im Geiste der Völkerverständigung praktizieren, ethische Normen sowie kulturelle und religiöse Werte kennen, reflektieren und auf dieser Grundlage eine Orientierung für das eigene Handeln gewinnen; demokratische Normen und Werthaltungen im Sinne einer historischen Welt-sicht reflektieren und Rückschlüsse auf das eigene Leben in der Gemeinschaft ziehen; selbstbestimmt urteilen und handeln

Interkulturelle Kompetenz (im Sinne des Stiftens kultureller Kohärenz): Menschen aus verschiedenen soziokulturellen Kontexten und Kulturen vorurteilsfrei und im Handeln reflektiert begegnen; sich kulturell unterschiedlich geprägter Identitäten, einschließlich der eigenen, bewusst sein; die unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechte achten und sich an den wesentlichen Traditionen der Aufklärung orientieren; wechselnde kulturelle Perspektiven einnehmen, empathisch und offen das Andere erleben; Ambiguitätstoleranz üben

Mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen und die vielfältigen damit verbundenen Herausforderungen für junge Erwachsene zielt der Erwerb fachlicher und überfachlicher Kompetenzen insbesondere auf die folgenden drei Dimensionen, die von übergreifender Bedeutung sind:

Demokratie und Teilhabe / zivilgesellschaftliches Engagement: sozial handeln, politische Verantwortung übernehmen; Rechte und Pflichten in der Gesellschaft wahrnehmen; sich einmischen, mitentscheiden und mitgestalten; sich persönlich für das Gemeinwohl engagieren (aktive Bürgerschaft); Fragen des Zusammenlebens der Geschlechter / Generationen / sozialen Gruppierungen reflektieren; Innovationspotenzial zur Lösung gesellschaftlicher Probleme des sozialen Miteinanders entfalten und einsetzen; entsprechende Kriterien des Wünschenswerten und Machbaren differenziert bedenken

Nachhaltigkeit / Lernen in globalen Zusammenhängen: globale Zusammenhänge bezogen auf ökologische, soziale und ökonomische Fragestellungen wahrnehmen, analysieren und darüber urteilen; Rückschlüsse auf das eigene Handeln ziehen; sich mit den Fragen, die im Zusammenhang des wissenschaftlich-technischen Fortschritts aufgeworfen werden, auseinandersetzen; sich dem Diskurs zur nachhaltigen Entwicklung stellen, sich für nachhaltige Entwicklung engagieren

Selbstbestimmtes Leben in der mediatisierten Welt: den Einfluss von digitaler Kommunikation auf eigenes Erleben und persönliche Erfahrungen wahrnehmen und reflektieren; den medialen Einfluss auf Alltag und soziale Beziehungen sowie Kultur und Politik wahrnehmen, analysieren und beurteilen, damit verbundene Chancen und Risiken erkennen; Unterschiede zwischen unmittelbaren persönlichen Erfahrungen und solchen in „digitalen Welten“ identifizieren und auch im „online-Modus“ ethisch verantwortungsvoll handeln; einen selbstbestimmten Umgang mit sozialen Netzwerken im Spannungsfeld zwischen Wahrung der Privatsphäre und Teilhabe an einer globalisierten Öffentlichkeit praktizieren; in der mediatisierten Welt eigene Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen

2 Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches

2.1 Beitrag des Faches zur Bildung

Der Schulsport in der gymnasialen Oberstufe wird seiner Verantwortung und seinem Bildungs- und Erziehungsauftrag dann gerecht, wenn die Lernenden Gelegenheit erhalten, an ihre Kompetenzen anzuknüpfen, wenn sie in ihrer persönlichen Entwicklung an der Schwelle zum Erwachsenwerden und vor dem Übergang in Studium und Beruf vorankommen und ihre sportliche Handlungskompetenz weiterentwickeln können. In diesem Doppelauftrag spiegelt sich der Anspruch einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, dem der schulische Sport verpflichtet ist. Er realisiert sich in der mündigen und aktiven Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur und der verantwortlichen Gestaltung zukünftigen Bewegungshandelns. Damit weist der Sport über die Schule hinaus und zielt auf lebenslanges Sporttreiben.

Der Schulsport ist ein eigenständiges Lern- und Erfahrungsfeld neben den drei Aufgabenfeldern in der gymnasialen Oberstufe. In Zusammenarbeit mit anderen Fächern leistet der Sportunterricht seinen spezifischen Beitrag zur Suche nach Antworten auf Fragen, die sich durch die Herausforderungen der Gegenwart stellen: Wie kann Sport in die Lebens- und Freizeitgestaltung sinnvoll und nachhaltig integriert werden, wie kann Sport zu gesunder Lebensführung beitragen, wie gelingt es, Sport zu treiben im Einklang mit Natur und Umwelt, wie positioniert sich der Sport im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft und Medien? Der Sport als Lern- und Erfahrungsfeld bzw. der Sportunterricht bieten vor allem unverwechselbare Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten. In einer Balance zwischen Kompetenz erleben und Grenzen erfahren entwickeln sich Körperbewusstsein und Vertrauen in den eigenen Körper. Im Prozess der Bewegung selbst lässt sich Bewegung genießen und gestalten. Sport eröffnet damit einen ästhetisch-expressiven Zugang zur Welt.

„Im Schulsport ereignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung.“¹ Ziel des Sportunterrichts in der Schule ist es daher, den Lernenden möglichst viele Gelegenheiten zu geben, sich aktiv zu bewegen, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln, das Bewegungsrepertoire und damit auch Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und die Bewegungsqualität in den Sportarten zu verbessern. In der Auseinandersetzung – auch mit selbst gewählten Bewegungsherausforderungen – wachsen Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit sowie die Motivation, sich selbstbestimmt und eigenverantwortlich Ziele zu setzen und sie auch dann weiter zu verfolgen, wenn sich der Erfolg nicht kurzfristig einstellt. Sport ist immer auch ein Feld sozialen Handelns: In der Auseinandersetzung mit dem Körper und mit Bewegung, im Miteinander wie auch im Gegeneinander entwickeln die Lernenden einen fairen Umgang – geprägt von Toleranz und Verständnis, Respekt und Verantwortung füreinander. Faires Konkurrieren und Kooperieren stellt sich nicht automatisch ein. Entsprechende Kriterien müssen im Lernprozess erarbeitet und bewusst werden. Sportliches Handeln bedarf stets der Reflexion und des Nachdenkens über alternative Handlungsmöglichkeiten.

Die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz wird dem Anspruch, unverzichtbarer Teil gymnasialer Bildung zu sein, aber nur dann gerecht, wenn sich sportliches Handeln unter Rückgriff auf sportwissenschaftliche Theorien und Modelle sowie auf Methoden und Verfahren der Erkenntnisgewinnung vollzieht und die Lernenden durch reflektierte und kommuni-

¹ Sekretariat der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder: Perspektiven des Schulsports vor dem Hintergrund der allgemeinen Schulentwicklung. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 16.09.2004, S. 3

kative Prozesse zu begründeten Urteilen bzw. Problemlösungen gelangen. In dem Maße, wie es gelingt, die wechselseitige Beziehung zwischen theoretischen Kenntnissen und ihrer Bezüge untereinander und Bewegung im sportlichen Handeln erfahrbar zu machen, wird auch das wissenschaftspropädeutische Potenzial des Faches ausgeschöpft.

Die erforderlichen Kenntnisse erwerben die Lernenden in enger Bindung an die sportliche Praxis und in der mehrperspektivischen Auseinandersetzung mit handlungs- und problemorientierten Bewegungsaufgaben, mit bedeutsamen Fragestellungen im personalen, sozialen und gesellschaftlichen Kontext (vgl. Abschn. 2.3).

2.2 Kompetenzbereiche

Sportliche Handlungskompetenz zielt auf eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie gliedert sich in die drei Kompetenzbereiche „Bewegungskompetenz“, „Urteils- und Entscheidungskompetenz“ und „Teamkompetenz“, wobei die Bewegungskompetenz einen zentralen Stellenwert im sportlichen Handeln einnimmt. Damit schließen die Kompetenzbereiche an die der Sekundarstufe I an, erweitert um Anforderungen auf dem Niveau der gymnasialen Oberstufe.

Strukturell betrachtet und zur besseren Abgrenzung sind die Kompetenzbereiche getrennt voneinander beschrieben und in Abschnitt 3.2 jeweils durch Bildungsstandards konkretisiert. In sportlichen Handlungssituationen allerdings sind die drei Bereiche eng miteinander verzahnt. Zum Lösen problemhaltiger Bewegungsaufgaben ist immer ein „Bündel“ von Kompetenzen aus allen drei Bereichen, auch unter Rückgriff auf überfachliche Kompetenzen, erforderlich.

Im Folgenden werden die drei Kompetenzbereiche erläutert:

Bewegungskompetenz

Bewegungskompetenz zeigt sich in der erfolgreichen Bewältigung von Bewegungsanforderungen, beim Lösen von Bewegungsaufgaben und -problemen sowie in einem situationsangemessenen Bewegungshandeln. Bewegungskompetenz zielt auch auf das Initiieren und Gestalten kreativer Prozesse. Das Anwenden und Optimieren der Techniken der gewählten Sportarten bzw. Disziplinen – in enger Verbindung mit den konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen – stellt einen Schwerpunkt des Kompetenzerwerbs dar. Die Weiterentwicklung der Spielfähigkeit in Sportspielen drückt sich aus in der Wahrnehmung situativer Spielbedingungen, in schnellem und angemessenem Reagieren auf Spielhandlungen anderer in kurz bemessenen Zeiträumen sowie in der zielbezogenen Anwendung von Spieltaktik und Regelwerk.

Die Lernenden nehmen ihr Bewegungshandeln und die damit verbundenen Lern- und Kooperationsprozesse durch geeignete Methoden und Materialien differenziert in den Blick. Sie erfassen so die zeitlich-räumliche Struktur sowie Funktionszusammenhänge von Bewegungen und können eigenes und fremdes Bewegungshandeln analysieren. Auswertung, Reflexion und Beurteilung sind sowohl für die Entwicklung von Bewegungsvorstellungen beim Bewegungslernen als auch für die Optimierung der Bewegungsausführung sowie die Verletzungsprophylaxe von besonderer Bedeutung. Bezogen auf Fitness und Gesundheit und unter Berücksichtigung der sportartspezifischen motorischen Anforderungen initiieren und gestalten die Lernenden theoriegestützt Trainingsprozesse zur Leistungssteigerung und -stabilisierung.

Urteils- und Entscheidungskompetenz

Eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur setzt eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sportpraxis sowie mit den vielfältigen Erscheinungsformen des Sports im nahen Umfeld, aber auch im gesellschaftlichen Zusammenhang voraus. Eine reflektierte Sportpraxis nimmt jeweils unter entsprechender Akzentsetzung durch die Perspektiven des Sports folgende Aspekte besonders in den Blick: verhaltenswirksame Beeinflussung des eigenen Gesundheitszustandes und der Fitness (Gesundheit, Körperwahrnehmung), Einschätzen von Risiken (Wagnis), Möglichkeiten und Grenzen der Leistungssteigerung, Kriterien, Gütemaßstäbe und Beurteilungsnormen (Leisten), Team- und Gruppenprozesse, Regeln und Fair-Play (Soziale Interaktion). Durch Beobachtung und Beschreibung sowie eine dem Reglement entsprechende, an Kriterien orientierte und durch Medien gestützte Analyse können Korrekturen gezielt vorgenommen, Lösungsstrategien und alternative Handlungskonzepte entwickelt werden, um Bewegungsarrangements und Spielsituationen zu verändern. Eine weitere Grundlage für die Beurteilung und Reflexion von Leistungssituationen bilden Gütemaßstäbe und Bezugsnormen. Dabei können Interessens- und Leistungsunterschiede – auch unter geschlechtsspezifischem Aspekt – Berücksichtigung finden. Urteils- und Entscheidungsfindung gründen so auf einer bewussten, reflektierten und diskursiven Auseinandersetzung mit bewegungs- und sportart-spezifischen Problemstellungen und beziehen durch den Einsatz geeigneter Verfahren, Methoden und Medien gewonnene Erkenntnisse ein.

Urteils- und Entscheidungsfähigkeit realisiert sich im Handeln – im verantwortlichen Umgang mit sich selbst und anderen und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewegungsräumen. Grundlage dafür ist das bewusste Wahrnehmen der Motive sportlichen Handelns sowie eine Sensibilisierung für die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen, in denen der Sport selbst steht.

Teamkompetenz

Kompetentes Agieren mit anderen im Team realisiert sich durch aktives und sozial verantwortliches Handeln in Gruppen sowie im fairen Konkurrieren. Der konstruktive Umgang mit Leistungs- und Geschlechtsunterschieden sowie ethnischen Unterschieden findet seinen Ausdruck in der Anerkennung der Vielfalt und Heterogenität, der gleichberechtigten und gleichwertigen Teilhabe aller am sportlichen Miteinander und in der Wahrnehmung und Wertschätzung der jeweiligen Potenziale. Auf dieser Basis wachsen Toleranz und gegenseitiges Vertrauen als wesentliche Voraussetzung für eine konstruktive Rückmeldung zur Bewegungsgestaltung und -ausführung, die kognitive, soziale und emotionale Prozesse gleichermaßen thematisiert. Rückmeldegesprächen zwischen Lernenden sowie zwischen Lernenden und Lehrperson kommt daher eine besondere Bedeutung zu. Durch Reflexion, variantenreiche Übungsmöglichkeiten sowie das Übertragen von Verantwortung für Gruppenprozesse (Funktionen bei der Planung und Durchführung sportlicher Handlungssituationen) erwerben Lernende tragfähige Kooperations- und Kommunikationsstrategien sowie entsprechendes Handlungswissen.

Insbesondere die Komplexität von Spielsituationen stellt – über die Bewegungs- und Spielfertigkeiten hinaus – hohe Anforderungen an die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Lernenden (z. B. verbale und nonverbale Kontaktaufnahme). Darüber hinaus gilt es, fair zu konkurrieren, im Teamgeschehen Konflikte zu ertragen und zu lösen, Regeln auszuhandeln, Hilfe und Unterstützung zu geben, Absprachen zu treffen, letztlich, sich selbst zu organisieren und sich gleichzeitig vorteilhaft in die agierende Gruppe zu integrieren. Das

selbstständige Lernen, Denken, Urteilen und Handeln und die individuelle sportliche Leistung sind somit gekoppelt an die Leistung im Team. Dadurch entstehen neue Bewegungskonzepte, die nur im Team erfahr- und erlernbar sind.

Neben Kommunikations- und Kooperationsstrategien gehören Methoden und Verfahren zur Reflexion von Teamaktionen und Bewegungsmustern zum unverzichtbaren Instrumentarium der Lernenden.

Kompetenzerwerb in fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen

Fachübergreifende und fächerverbindende Lernformen ergänzen fachliches Lernen in der gymnasialen Oberstufe und sind unverzichtbarer Bestandteil des Unterrichts (vgl. § 7 Abs. 7 OAVO²). In diesem Zusammenhang gilt es insbesondere auch, die Kompetenzbereiche der Fächer zu verbinden und dabei zugleich die Dimensionen überfachlichen Lernens sowie die besonderen Bildungs- und Erziehungsaufgaben, erfasst in Aufgabengebieten (vgl. § 6 Abs. 4 HSchG), zu berücksichtigen. So können Synergiemöglichkeiten ermittelt und genutzt werden. Für die Lernenden ist diese Vernetzung zugleich Voraussetzung und Bedingung dafür, Kompetenzen in vielfältigen und vielschichtigen inhaltlichen Zusammenhängen und Anforderungssituationen zu erwerben.

Damit sind zum einen Unterrichtsvorhaben gemeint, die mehrere Fächer gleichermaßen berühren und unterschiedliche Zugangsweisen der Fächer integrieren. So lassen sich z. B. in Projekten – ausgehend von einer komplexen problemhaltigen Fragestellung – fachübergreifend und fächerverbindend und unter Bezugnahme auf die drei herausgehobenen überfachlichen Dimensionen komplexere inhaltliche Zusammenhänge und damit Bildungsstandards aus den unterschiedlichen Kompetenzbereichen der Fächer erarbeiten (vgl. Abschn. 1.3). Zum anderen können im Fachunterricht Themenstellungen bearbeitet werden, die – ausgehend vom Fach und einem bestimmten Themenfeld – auch andere, eher benachbarte Fächer berühren. Dies erweitert und ergänzt die jeweilige Fachperspektive und trägt damit zum vernetzten Lernen bei.

2.3 Strukturierung der Fachinhalte

Perspektiven und Inhaltsfelder

Die Weiterentwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit in der gymnasialen Oberstufe ist auf eine reflektierte Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur gerichtet. Sie knüpft an individuelle Körper- und Bewegungserfahrungen der Lernenden an und zielt auf die Optimierung sportlicher Bewegungen sowie – unter propädeutischen Aspekten – auf eine reflektierte Praxis und wissenschaftsnahes Arbeiten. Daher werden verstärkt theoretische Inhalte aus unterschiedlichen Kontexten, wie sie in den Inhaltsfeldern der Sporttheorie formuliert sind, in den Unterricht einbezogen und mit den sportpraktischen Inhalten in den Inhaltsfeldern der Sportpraxis sinnvoll verknüpft. Ziel ist es, sportliches Handeln differenziert zu betrachten und zu beurteilen sowie Entscheidungen, bezogen auf die eigene Sportpraxis, auf einer soliden Wissensbasis reflektiert zu treffen. Damit ist zweierlei Anspruch verbunden: Zum einen, sportliches Handeln im Rahmen der gegenwärtigen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unterschiedlichen Kontexten kritisch zu hinterfragen und zu erklären und zum anderen, sportliches Handeln selbstbestimmt mit Bedeutung zu belegen.

² Oberstufen- und Abiturverordnung (OAVO) in der jeweils geltenden Fassung

Diese verschiedenen Zugangsweisen zum und durch Sport realisieren sich in einem Unterricht, der es ermöglicht, dass sich die jungen Erwachsenen mit Sport und der eigenen Sportpraxis mehrperspektivisch auseinandersetzen können – zum einen gezielt aus einer bestimmten, auch gesetzten Perspektive und zum anderen aus einer durch die Lernenden gewählten oder situationsentsprechend naheliegenden Perspektive heraus.³ Die unterschiedlichen Perspektiven – **Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit, Ausdruck, Wagnis** – haben dabei die Funktion von Erschließungskategorien.

Gleichermaßen strukturieren sie auf einer übergeordneten Ebene das Fachwissen in wesentliche Bereiche, das in der gymnasialen Oberstufe im Sinne einer theoriegestützten Praxis und wissenschaftspropädeutischen Lernens einen höheren Stellenwert erhält als in der Sekundarstufe I. Die Perspektiven greifen die Leitideen, wie sie für die Sekundarstufe I formuliert und dort als leitend für die Ausrichtung bzw. Akzentuierung des Unterrichts gedacht sind, auf und erweitern sie im oben genannten Sinne.

Mit den Perspektiven und den Inhaltsfeldern sind die beiden wesentlichen inhaltlichen Bezugsebenen beschrieben, an die die Themen der Kurshalbjahre und die Themenfelder, wie sie in Abschnitt 3.3 aufgeführt werden, stets rückgebunden sind.

Im Folgenden werden diese beiden Ebenen erläutert und konkretisiert:

Perspektiven – Mehrperspektivität sportlichen Handelns

Soziale Interaktion

Sport ist ein Feld sozialen Handelns mit einem hohen sozialen Erlebnisgehalt, in dem sich soziale Beziehungen in unterschiedlichen Zusammenhängen erfahren und gestalten lassen. Soziale Interaktion ist so zum einen eine wesentliche Facette des Sports, zum anderen ermöglicht soziale Interaktion als Erschließungskategorie mit ihren wesentlichen Aspekten, Prozessen und Methoden den Lernenden, sportliches Handeln aus einer bestimmten Perspektive zu betrachten und zu beurteilen. Die Perspektive „Soziale Interaktion“ nimmt das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft, Sport und Gesellschaft, den Körper als Medium von Handlung, Kommunikation, Ausdruck und Verstehen sowie soziale Wechselwirkungen in den Blick. So geht es in der gymnasialen Oberstufe neben der (bewegungsmäßigen) Gestaltung von Interaktionen und Aktionsräumen im Besonderen um die Beschreibung, Erklärung und Reflexion von Interaktionsmustern (z. B. Rollenverhalten, Kommunikation, Analyse und Lösung von Konflikten, Wettbewerb, Kooperation), Prozessen sozialer Einflussnahme (z. B. Gruppendynamik, Zuschauerverhalten, Konformität), Wechselwirkungen und Abhängigkeiten (z. B. Einfluss des Lebensumfeldes auf Sozial- und Bewegungsverhalten, Leistungsdruck), Beurteilung von Leistung, lerntheoretischen Aspekten wie Anleitung und Führung sowie Faktoren sozialer Leistungsfähigkeit (z. B. Frustrationstoleranz, Empathie, Rollendistanz, Fairness, Akzeptieren und Einhalten von Regeln).

Körperwahrnehmung

Körperwahrnehmung meint das bewusste Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Im Zusammenhang einer bewussten und reflektierten Wahrnehmung des eigenen Körpers werden Körperbild, Körperhaltung und Körpersprache sowie der körperliche Zustand und die

³ vgl. Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA). Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 01.12.1989 i. d. F. vom 10.02.2005, S. 6

Sport**gymnasiale Oberstufe**

körperlichen Reaktionen auf Bewegung differenziert in den Blick genommen und die Entwicklung adäquater Verhaltensweisen thematisiert. Aspekte einer funktionsgerechten Bewegungsausführung, die körperliche Entwicklung und Gesunderhaltung, das Hinterfragen von Körperidealen und Motiven sowie die Einschätzung von Zielen und Risiken im Sport stehen im Mittelpunkt einer reflektierten Betrachtung des Körpers. Der eigene Körper und das Geschlecht werden auch immer im Spiegel anderer und im Miteinander wahrgenommen. Im Wechselspiel zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, anhand vielfältiger Bewegungserfahrungen und durch Nutzung der notwendigen theoretischen Kenntnisse kann sich Vertrauen in den eigenen Körper als Grundlage für Selbstbewusstsein und ein positives Selbstbild entwickeln.

Leisten

In sportlichen Handlungs- und Herausforderungssituationen lassen sich Lernende darauf ein, Leistung zu erbringen. Unter der Perspektive Leisten setzen sie sich bewusst mit der Thematik unter einem doppelten Fokus auseinander: Zum einen wird dabei das Leisten als Prozess betrachtet, zu dem auch die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen durch motorisches Lernen und Training gehört. Zum anderen wird Leistung als Ergebnis sportlichen Handelns unter den Aspekten der Bedingungen der Leistungserbringung und der Bewertung von Leistung in den Blick genommen und reflektiert (Gütemaßstäbe und Bezugsnormen, Regeln des normierten Wettkampfsystems). Die Objektivierbarkeit von Leistung und deren Grenzen und die Interpretation von Leistungen werden dabei ebenso thematisiert wie Leistungsmotive und Leistungsmotivation sowie der Umgang mit Gelingen und Misslingen, Gewinnen und Verlieren.

Gesundheit

Die Gesunderhaltung des eigenen Körpers zielt auf körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen. Sie strebt den Zustand optimaler Leistungsfähigkeit an und geht über den Erhalt der reinen Funktionsfähigkeit des Körpers hinaus. Von diesem Grundverständnis ausgehend und in der Verknüpfung mit authentischen Bewegungssituationen differenziert sich die Vorstellung von Gesundheit als Konzept in der gymnasialen Oberstufe weiter aus. So wird sportliches Handeln, das auf den bewussten und verantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen zielt, unter der Perspektive der Gesunderhaltung des Körpers und der Seele betrachtet, beschrieben und reflektiert. Dies setzt eine differenzierte Wahrnehmung des Körpers und der Befindlichkeit, Wissen über Funktions- und Wirkungszusammenhänge sowie die Reflexion der eigenen Lebensführung und entsprechender Motive voraus. Gesundheit als Konzept stellt damit sportliches Handeln in den Kontext der Lebensgestaltung.

Ausdruck

Haltung und Bewegung kommunizieren inneres Erleben und offenbaren Persönlichkeit. Nach außen gerichtet können Haltung und Bewegung wahrgenommen und hinsichtlich ihrer Bedeutung und Wirkung interpretiert werden. Die bewusste Gestaltung von Haltung und Bewegung inszeniert inneres Erleben und Botschaften. Über ein entsprechendes Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire, das über das instrumentell-zweckmäßige hinausgeht, lassen sich Be-

Sport**gymnasiale Oberstufe**

wegungsideen variantenreich und produktiv durch Experimentieren mit Gestaltungsprinzipien, Improvisieren, Choreographieren, Überarbeiten, Strukturieren, Verändern und Neugestalten umsetzen. Gestaltungsprozess und Präsentation werden gleichermaßen in die differenzierte Betrachtung und Reflexion einbezogen. Durch das Zulassen und Einfordern kreativer Prozesse werden sowohl Sensibilität und Wahrnehmung für sich selbst und andere geschärft als auch die Ästhetisierung sportlichen Handelns gefördert.

Wagnis

Der bewusste und reflektierte Umgang mit Wagnissituationen in der gymnasialen Oberstufe setzt eine Vorstellung davon voraus, was hinter dem Eingehen von Wagnissituationen steckt und was – in Abgrenzung zu Risikosituationen – das Wagnis als solches ausmacht. So wird das Spannungsverhältnis von Wagnis und Verantwortung im Zusammenhang von Motiven sportlichen Handelns (Genuss, Grenzverschiebung), der Persönlichkeitsentwicklung (Selbstverantwortung, realistische Selbsteinschätzung) und der Bedeutung sportmotorischer Kompetenzen thematisiert. Die Auseinandersetzung mit anspruchsvollen Problemstellungen und die Konfrontation mit der eigenen Belastungs- und Leistungsfähigkeit und des Befindens zielen auf eine sinngeladene mehrdimensionale Erfahrung in den Sportarten sowie auf die Entwicklung von Problemlösestrategien, die auch das Wissen um Wechselwirkungen (z. B. Wagnis und soziale Anerkennung, Natursportarten und Umwelt, Unsicherheit / Angst und das Vertrauen in das eigene Können) einbeziehen.

Inhaltsfelder

Verzahnung der Inhaltsfelder der Sporttheorie und der Sportpraxis

Ein zentrales didaktisches Prinzip und Anspruch des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe ist die enge Verzahnung der Inhaltsfelder der Sporttheorie und der Sportpraxis. Dabei ist der Sportunterricht grundsätzlich auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet. Sportliches Handeln vollzieht sich aber immer auch im Rückgriff auf wissenschaftliche Theorien und Modelle sowie Methoden und Verfahren der Erkenntnisgewinnung. Diese dienen sowohl dem Verstehen, dem Erlernen und der Optimierung von Bewegung sowie der Erweiterung des Bewegungsrepertoires als auch der Verbesserung der körperlichen Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit. Diese wechselseitige Beziehung, die sich auch in der Überprüfung der Theorie durch die eigene Praxis zeigt, muss für die Lernenden unmittelbar im eigenen sportlichen Handeln erfahrbar werden. Die Verzahnung von Theorie und Praxis realisiert sich im Sportunterricht in der bewegungsbezogenen (Weiter-)Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz und damit auch im Erwerb und der Anwendung von Fachwissen zur Lösung von Bewegungsaufgaben und Bewegungsproblemen und zur Beurteilung und Bewertung sport-spezifischer Frage- und Problemstellungen.

Inhaltsfelder (Sporttheorie)

Sportliches Handeln vollzieht sich in unterschiedlichen Kontexten. Diese greifen die Inhaltsfelder der Sporttheorie auf und gliedern sie in drei wesentliche Bereiche, innerhalb derer die Lernenden die für eine reflektierte Praxis und eine differenzierte Wahrnehmung und Betrachtung der vielschichtigen sportlichen Handlungsebenen relevanten sporttheoretischen Kenntnisse erwerben, um verantwortungsbewusst an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teil-

haben zu können. Die drei Kenntnisbereiche, die im Folgenden näher erläutert werden, orientieren sich an den EPA für das Fach Sport⁴.

Sportliches Handeln im personalen Kontext

Im Fokus des Inhaltsfeldes stehen das individuelle, selbstbestimmte und eigenverantwortliche sportliche Handeln. Die Lernenden setzen sich auf sportwissenschaftlicher Grundlage gezielt mit Bewegung auseinander. In der eigenen Sportpraxis erwerben sie gezielt Kenntnisse, um verantwortlich und reflektiert die eigenen motorischen Fähigkeiten und konditionellen Voraussetzungen zu verbessern, ein breites Bewegungsrepertoire aufzubauen, ihre Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit zu erweitern und damit im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport aktiv sein zu können.

Verbindlich sind folgende Inhalte:

- spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte
- Grundlagen des Lernens sportlicher Bewegungen
- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
- Grundlagen der Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
- Sport und Bewegung im Kontext einer gesunden Lebensführung

Sportliches Handeln im sozialen Kontext

Im Rahmen dieses Inhaltsfeldes setzen sich die Lernenden mit dem charakteristischen und verbindlichen Handlungskodex, mit dem sportliche Aktivitäten hinsichtlich der Abläufe, der Organisationsstrukturen und der Handlungsnormen geregelt sind, auseinander. Sportliches Handeln in Gemeinschaft braucht Regeln und strebt nach Fairness, wird aber gerade auch durch Wettkampf, Konkurrenz und Vergleich belebt und attraktiv. Dies verlangt die Thematisierung von Leistungsfeststellung und -bewertung sowie entsprechender Gütemaßstäbe.

Verbindlich sind folgende Inhalte:

- Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln
- Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere
- Formen sozialen Verhaltens im Sport (insbesondere in Sportspielen)
- Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Bewertung sportlicher Leistung

Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext

Sport präsentiert sich über das eigene Umfeld hinaus in vielen Facetten auch in der Öffentlichkeit und findet seinen Ausdruck in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur, die sich immer wieder neu darstellt und dabei gesellschaftlichen Veränderungen und Einflüssen unterliegt. An diesem kulturellen Geschehen aktiv, kompetent und gestaltend teilnehmen zu können, verlangt nach einer kritischen Auseinandersetzung mit Sport als gesellschaftlichem Faktor mit hoher Bedeutung, da er in einem komplexen Beziehungsgefüge zwischen Wirtschaft,

⁴ ebd., S.11 f.

Sport**gymnasiale Oberstufe**

Politik und Medien steht und daher auch von unterschiedlichen Motivlagen geprägt ist, die es zu hinterfragen gilt.

Verbindlich sind folgende Inhalte:

- Motive sportlichen Handelns
- Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

Inhaltsfelder (Sportpraxis)

Die Inhaltsfelder der Sportpraxis sind nach bewegungspädagogischen Kategorien strukturiert. Sie beinhalten vielfältige Bewegungsaktivitäten, die traditionellen Sportarten eingeschlossen, die Gegenstand des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe sein können. Strukturgebend sind grundlegende Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (z. B. Spielen, Kämpfen), gemeinsamer Bewegungsräume (z. B. im Wasser), Interaktionsformen, Bewegungsabläufe und -anforderungen oder spezifischer Körper- und Bewegungserlebnisse. Zwar sind die Inhaltsfelder strukturell eigenständige Bereiche der Sportpraxis, didaktisch trennscharf voneinander abzugrenzen sind sie jedoch nicht (das Wasserballspiel ließe sich nicht nur dem Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ zuordnen, sondern auch dem Bewegungsfeld „Spielen“). Überschneidungen der Inhaltsfelder sind immanent gegeben. Sie eröffnen die Möglichkeit, fachliche Inhalte sinnvoll zu vernetzen.

Spielen

Im diesem Inhaltsfeld sind die Gemeinsamkeiten der Zielschusspiele (Basketball, Handball, Hockey, Fußball), Mehr-Kontakt-Rückschlagspiele (Volleyball) und Ein-Kontakt-Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis) strukturgebend. Der Kompetenzerwerb der Lernenden zielt zum einen darauf, die Spielidee, die sich in immer wiederkehrenden Grundsituationen neu konstituiert, kreativ umzusetzen. Die Realisierung der Spielidee ist Ausdruck der Spielfähigkeit im Sportspiel. Eng damit verbunden sind grundlegende Teamanforderungen, wie das Verändern, Anwenden und Einhalten von Regeln (Fairplay), das Einnehmen und Ausfüllen von Rollen (z. B. Spieltaktik / Rollenübernahme, Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft, Toleranz und Rücksichtnahme) sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage (z. B. Empathie, Frustrationstoleranz).

Zum anderen geht es im Rahmen der Kompetenzentwicklung um die Anwendung der verschiedenen Balltechniken der Sportspiele mit ihren technischen Anforderungen:

- allgemein-koordinative (z. B. Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsanforderungen) und
- allgemein-fertigkeitsorientierte (z. B. Steuern des Krafteinsatzes, Bestimmen des Spielpunktes des Balles sowie Festlegen der Laufwege und des Lauftempos zum Ball).

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Spiele Inhalt des Sportunterrichts sein:

- Zielschuss-Spiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Streetball)
- Rückschlag-Spiele (Mehrkontakt-Spiele: Volleyball, Beachball, Faustball, Prellball)
- Rückschlag-Spiele (Ein-Kontakt-Spiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash)
- Endzonen-Spiele (Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee)

Sport**gymnasiale Oberstufe**

- weitere Spiele (Base- / Softball, Golf, Intercrosse, Schlagball, Tchoukball, Unihockey)

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis.**

Bewegen an und mit Geräten

Bei der praktischen Erprobung verschiedener Geräte geht es um die Bedeutung der Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum, die Auswirkungen der Schwerkraft und die Bedeutung des Gleichgewichts sowie das Erfahren der Höhe oder des „Fliegens“. Die Lernenden entwickeln durch vielfältige Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen an den Standardturngeräten oder an (ggf. kombinierten) Gerätearrangements und unterstützt durch gegenseitiges Helfen und Sichern Bewegungssicherheit und Bewegungskönnen im Hinblick auf das 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. Sie wägen Risiken ab, bewältigen Wagnissituationen und gestalten turnerische Bewegungen, z. B. bei der Partner- und Gruppenakrobatik.

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Turnen an und mit Geräten (Gerätturnen, Le Parkour)
- Bewegungskünste; Partner- und Gruppenakrobatik
- Klettern (z. B. an Geräten, an der Kletterwand)

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Gerätturnen, Akrobatik.**

Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Zentrum dieses Inhaltsfeldes stehen sowohl traditionell gebundene Bewegungsformen als auch 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. Vielfältige Formen der Gymnastik und des Tanzes – mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und deren rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen – werden mit gestalterischen Elementen verknüpft. Dem ästhetisch-gestalterischen Anspruch gemäß müssen Rhythmus und Bewegung koordiniert werden, erfordert das Zusammenwirken der Tanzenden Kommunikation und Kooperation. Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die Bewegungen des eigenen Körpers, sondern auch auf die Auseinandersetzung mit der einem Handgerät eigenen Dynamik. Tanz ist aber auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer jeweiligen Zeit, einer gesellschaftlichen Gruppe oder der kulturellen Zugehörigkeit (Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt). Tanz kann ästhetischer Genuss sein, den Bewegungsdrang stillen oder den Körper trainieren.

Sport**gymnasiale Oberstufe**

Im **zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- rhythmische Gymnastik, Gymnastik mit und ohne Handgerät(e)
- Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen (Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschaftstanz, Modetänze, Folkloretänze)
- Aerobic, Step-Aerobic u. a.
- darstellender Tanz, Bewegungstheater, Pantomime

Im **dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Gymnastik, Tanz.**

Laufen, Springen, Werfen

Gegenstand dieses Inhaltsfeldes sind die leichtathletischen Disziplinen mit den genormten Wettkämpfen, Wettkampfanlagen und -geräten, darüber hinaus auch Duathlon und andere Kombinationsformen. Die Lernenden erwerben Bewegungswissen in Hinblick auf konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen (Ausbildung der Lauf-, Wurf- und Sprungkoordination in verschiedenen Formen des Laufens, Werfens und Springens), Techniken / technische Merkmale und Trainingsprozesse für die Leistungserbringung. Dabei erfahren sie zum einen die Bedeutung zielgerichteten Trainings zur Automatisierung von Bewegungsabläufen, zur Verbesserung der jeweiligen Technik und zur Erreichung angestrebter bzw. gesetzter Leistungsnormen. Zum anderen erfahren sie, dass Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (unmittelbar erlebbar) immer auch abhängig sind von positiven Bewegungserlebnissen, dem Genießen von Bewegung und der Freude an Bewegung (z. B. Fliegen in die Weite und Höhe).

Im **zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Leichtathletik
- Orientierungslaufen
- Kombinationsformen (z. B. Biathlon, Duathlon)
- Spielformen / Mannschaftswettkämpfe
- Vergleich mit strukturverwandten Elementen anderer Bewegungsfelder (z. B. gymnastische bzw. turnerische Sprünge)
- besondere Aufgabenstellungen (z. B. Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe)

Im **dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Leichtathletik, Orientierungslauf.**

Bewegen im Wasser

Das Medium Wasser bietet Lernenden die Möglichkeit zu einzigartigen Bewegungserlebnissen und vielfältigen Bewegungserfahrungen wie z. B. Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen. Dabei erfahren sie auch die Bedeutung von Wasserwiderstand und Auftrieb. Sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser sowie die Beherrschung grundlegender Schwimm- und Rettungstechniken sind eine unabdingbare Voraussetzung für alle

Sport**gymnasiale Oberstufe**

Wassersportarten und können lebensrettend sein. Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen und Wasserball erfordern eine verantwortungsvolle Selbsteinschätzung und die Bewältigung von Risikosituationen.

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Sportschwimmen
- Wasserball
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen
- Tauchen
- Aqua-Fitness

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Sportschwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Wasserspringen.**

Fahren, Rollen, Gleiten

Besondere Formen der Fortbewegung wie Rad fahren, Inline-Skating, Kanu fahren stellen sportliche Herausforderungen dar und sind durch Risiko und Wagnis geprägt. Als Natursportarten werden sie maßgeblich von den situativen Bedingungen vor Ort bestimmt. Gegenstand des Kompetenzerwerbs ist – neben dem Erlernen der jeweiligen Technik – der Umgang und die Erfahrung mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Beim Ausüben der Sportart wird der Lebensraum außerhalb der Schule zum Bewegungsraum. Damit müssen Naturerleben und ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Naturraum reflektiert und in Einklang gebracht werden. Da die Sportarten vielfach bereits Teil jugendlicher Bewegungssozialisation sind, können die Lernenden hier weiter sensibilisiert werden. Gleichmaßen lassen sich Interessen und Neigungen der Lernenden mit Blick auf die Freizeitgestaltung aufgreifen bzw. wecken und weiter ausprägen.

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Rollsport / Fortbewegung auf Rädern und Rollen (Inline-Skating, Inline-Hockey, Rad fahren, Radball, Kunstradfahren, Einrad fahren, Rollschuhlaufen, Skateboard fahren)
- Gleiten auf dem Wasser (Rudern, Kanufahren, Segeln, Segelsurfen, Wasserski)
- Gleiten auf Schnee und Eis (Eislaufen, Skilaufen und Skifahren, Snowboardfahren, Rodeln)

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Rad fahren, Inline-Skating, Kanu fahren, Rudern.**

Mit und gegen Partner kämpfen

Gegenstand des Inhaltsfeldes sind die jeweiligen Techniken der Sportarten sowie das zugehörige Regelwerk. „Mit und gegen einen Partner kämpfen“ – nach Regeln und unter Vermeidung von Verletzungen – bietet in der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung mit

Sport**gymnasiale Oberstufe**

anderen darüber hinaus die Möglichkeit, bei hoher emotionaler Beteiligung Kompetenzen zur Affektbeherrschung und -kanalisierung zu entwickeln. Die Lernenden erproben im Zweikampf das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, spüren das Einwirken von unmittelbarer körperlicher Kraft, müssen Sieg und Niederlage verarbeiten und Selbstdisziplin entwickeln. Dabei schärfen sie ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- normierte Formen des Partnerkampfsports (Judo, Ringen)
- normungebundene Formen des Partnerkampfes
- weitere Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert z. B. an fernöstlichen Kampfsportarten)

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich: **Fechten, Judo, Ringen.**

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Ausgehend vom eigenen Körper bzw. von der eigenen Körperlichkeit geht es in diesem Inhaltsfeld für die Lernenden darum, vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln und den Körper zu erproben mit dem Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern, die Reaktionen des Körpers auf Bewegung und Ernährung, Anspannung und Entspannung wahrzunehmen sowie wissenschaftlich und reflektiert zu deuten. In diesem Zusammenhang setzen sich die Lernenden auch mit Körperidealen und dem Annehmen des eigenen Körpers auseinander. Darüber hinaus nehmen sie ihre eigene Leistungsfähigkeit differenzierter in den Blick: Sie erproben Verfahren und Methoden, um ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einzuschätzen und gezielt zu verbessern. Im Sinne lebenslangen Sporttreibens entwickeln sie erste Konzepte der Trainingsgestaltung und eines langfristigen Trainingsaufbaus zur Erhaltung und Steigerung ihrer Fitness.

Im zweistündigen Grundkurs können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Fitness- und Gesundheitstraining (z. B. Gerätetraining, Spinning, Step-Aerobic)
- Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga)
- funktionelle Formen von Gymnastik

Verbindliche Vorgaben zur Festlegung der Inhaltsfelder und Sportarten

Im zweistündigen Grundkurs können die Inhalte der Sportpraxis, je nach Kurssituation, entweder inhaltsfeldbezogen (z. B. sportartübergreifend) oder inhaltsbezogen (z. B. sportartbezogen) erarbeitet werden. Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktsportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich.

Im Einzelnen gelten die nachfolgenden Regelungen:

Einführungsphase: Inhaltsfeld „Spielen“ und 2 weitere Inhaltsfelder

Qualifikationsphase (Anknüpfung an die Einführungsphase):

Grundkurs (dreistündig): 3 Sportarten aus mindestens 2 unterschiedlichen Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel

Leistungskurs: 4 Sportarten aus mindestens 2 Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel

Grundkurs (zweistündig): durchgängige Einbindung des Inhaltsfeldes „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ und 2 weitere Inhaltsfelder

Bezug zu den nachfolgenden Bildungsstandards und Themen der Kurshalbjahre

Die Perspektiven und die Inhaltsfelder sind die verbindliche Grundlage für den Unterricht in den Kurshalbjahren der Einführungsphase und der Qualifikationsphase. Die Themen der Kurshalbjahre (Abschn. 3.3) sind daher so angelegt, dass die verbindlichen theoretischen Inhalte, strukturiert nach Themenfeldern und verknüpft mit den jeweils unterschiedlichen sportpraktischen Inhalten, multiperspektivisch erarbeitet werden können. Ziel ist es, die am Ende der gymnasialen Oberstufe erwarteten fachlichen Kompetenzen (Bildungsstandards, Abschn. 3.2) kumulativ aufzubauen. Dazu werden zum einen die Inhalte – im Sinne eines Spiralcurriculums – über die gesamte Lernzeit hinweg immer wieder aufgegriffen, vertieft, um bestimmte Aspekte erweitert und/oder auf einem höheren Niveau bearbeitet. Zum anderen sind die Inhalte auch so gewählt, dass exemplarisches Lernen möglich wird.

3 Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte

3.1 Einführende Erläuterungen

Nachfolgend werden die am Ende der gymnasialen Oberstufe erwarteten fachlichen Kompetenzen in Form von Bildungsstandards, gegliedert nach Kompetenzbereichen (Abschn. 3.2), sowie die verbindlichen Unterrichtsinhalte (Abschn. 3.3), thematisch strukturiert in Kurshalbjahre und Themenfelder, aufgeführt. Diese sind durch verbindlich zu bearbeitende inhaltliche Aspekte konkretisiert und durch ergänzende Erläuterungen didaktisch fokussiert.

Im Unterricht werden Bildungsstandards und Themenfelder so zusammengeführt, dass die Lernenden in unterschiedlichen inhaltlichen Kontexten die Bildungsstandards – je nach Schwerpunktsetzung – erarbeiten können. Mit wachsenden Anforderungen an die Komplexität der Zusammenhänge und kognitiven Operationen entwickeln sie in entsprechend gestalteten Lernumgebungen ihre fachlichen Kompetenzen weiter.

Die Themenfelder bieten die Möglichkeit – im Rahmen der Unterrichtsplanung didaktisch-methodisch aufbereitet – jeweils in thematische Einheiten umgesetzt zu werden. Zugleich lassen sich, themenfeldübergreifend, inhaltliche Aspekte der Themenfelder, die innerhalb eines Kurshalbjahres vielfältig miteinander verschränkt sind und je nach Kontext auch aufeinander aufbauen können, in einen unterrichtlichen Zusammenhang stellen.

Themenfelder und inhaltliche Aspekte sind über die Kurshalbjahre hinweg so angeordnet, dass im Verlauf der Lernzeit – auch Kurshalbjahre übergreifend – immer wieder Bezüge zwischen den Themenfeldern hergestellt werden können. In diesem Zusammenhang bieten die Perspektiven (vgl. ausführliche Darstellung in Abschn. 2.3) Orientierungshilfen, um fachliches Wissen zu strukturieren, anschlussfähig zu machen und zu vernetzen.

Die Bildungsstandards sind nach Kursen auf grundlegendem Niveau (Grund- und Leistungskurs) und auf erhöhtem Niveau (Leistungskurs) differenziert (ausgenommen die Bildungsstandards im Kompetenzbereich „Teamkompetenz“). Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs weisen die Themen der Kurshalbjahre in der Qualifikationsphase bezogen auf die Fachinhalte ebenfalls ein grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs) und ein erhöhtes Niveau (Leistungskurs) aus. Im zweistündigen Grundkurs wird ein grundlegendes Niveau ausgewiesen.⁵

Die jeweils fachbezogenen Anforderungen, die an Lernende in Grund- und Leistungskurs gestellt werden, unterscheiden sich wie folgt: „Grundkurse vermitteln grundlegende wissenschaftspropädeutische Kenntnisse und Einsichten in Stoffgebiete und Methoden, Leistungskurse exemplarisch vertieftes wissenschaftspropädeutisches Verständnis und erweiterte Kenntnisse.“ (§ 8 Abs. 2 OAVO)

⁵ zur „Differenzierung der Anforderungen im Grundkurs- und Leistungskursfach“ s. hier auch die EPA für das Fach Sport in der jeweils geltenden Fassung

3.2 Bildungsstandards

Kompetenzbereich: **Bewegungskompetenz (B)**

grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

Die Lernenden können

- B1** ■ sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern,
- B2** ■ den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend trainieren,
- B3** ■ im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen,
- B4** ■ ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen,
- B5** ■ Bewegungen gestalten und präsentieren, dabei Gestaltungsprinzipien und Präsentationskriterien anwenden,
- B6** ■ in Sportspielen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

Die Lernenden können

- B7** ■ Bewegungen den spezifischen koordinativen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend steuern und situationsadäquat variieren – unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen,
- B8** ■ in Trainingsprozessen geeignete Verfahren und Methoden zur Leistungssteigerung und -stabilisierung einsetzen,
- B9** ■ ihr Bewegungshandeln mit geeigneten Verfahren / Methoden analysieren und die Qualität der Bewegungsausführung durch gezielte Interventionen verbessern,
- B10** ■ in Sportspielen in verschiedenen Spielsystemen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.

Kompetenzbereich: **Urteils- und Entscheidungskompetenz (U)**

grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

Die Lernenden können

- U1** ■ den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung des Gesundheitszustandes ableiten,
- U2** ■ Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Bewegung, mangelnder Haltungs- und Bewegungsqualität und entsprechenden Schädigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates herstellen und Möglichkeiten der Prävention ableiten,

Sport**gymnasiale Oberstufe**

- U3** ■ Risiken beim Sport realistisch einschätzen und die Zielsetzung ihres Bewegunghandelns daran ausrichten,
- U4** ■ Trainingsziele festlegen und Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Adaptationsprozesse beurteilen,
- U5** ■ Bewegungsräume nutzen (auch unter dem Gesichtspunkt der Umweltverträglichkeit), Sportaktivitäten planen, durchführen und reflektieren,
- U6** ■ ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren,
- U7** ■ Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

Die Lernenden können

- U8** ■ den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings im Hinblick auf verschiedene Gesundheitskonzepte beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung der Leistungsfähigkeit ableiten,
- U9** ■ das Anforderungsprofil einer Sportart / Disziplin analysieren, die maßgeblichen Leistungskomponenten und Bewegungsmerkmale reflektieren und unter Verwendung der Fachsprache erläutern,
- U10** ■ den Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung kritisch reflektieren und dabei Einflussfaktoren einbeziehen,
- U11** ■ Erklärungsmodelle und Testverfahren aus unterschiedlichen sportwissenschaftlichen Disziplinen bei der Lösung von Bewegungsaufgaben und Bewegungsproblemen anwenden und kritisch reflektieren,
- U12** ■ Grundzüge der gegenwärtigen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen charakterisieren und kritisch reflektieren,
- U13** ■ geeignete Medien und Materialien auswählen, Informationen systematisch beschaffen, strukturieren und die daraus gewonnenen Erkenntnisse kontextbezogen nutzen.

Kompetenzbereich: Teamkompetenz (T)**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

Die Lernenden können

- T1** ■ mit anderen zusammen in unterschiedlichen Rollen sozial verantwortlich agieren und sich im Rahmen einer Gruppenaufgabe optimal einbringen,
- T2** ■ andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden,

Sport

gymnasiale Oberstufe

- T3** ■ Sieg und Niederlage sowie Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten bzw. des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen,
- T4** ■ Konflikte austragen, tragfähige Lösungen finden und sich kritisch mit dem Fair-Play-Gedanken auseinandersetzen,
- T5** ■ unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

3.3 Kurshalbjahre und Themenfelder

Dem Unterricht in der **Einführungsphase** kommt mit Blick auf den Übergang in die Qualifikationsphase eine Brückenfunktion zu. Zum einen erhalten die Lernenden die Möglichkeit, das in der Sekundarstufe I erworbene Wissen und Können zu festigen und zu vertiefen bzw. zu erweitern (Kompensation) sowie Neigungen und Stärken zu identifizieren, um auf die Wahl der Grundkurs- und Leistungskursfächer entsprechend vorbereitet zu sein. Zum anderen werden die Lernenden an das wissenschaftspropädeutische Arbeiten herangeführt. Damit wird eine solide Ausgangsbasis geschaffen, um in der Qualifikationsphase erfolgreich zu lernen. Die Themenfelder der Einführungsphase sind dementsprechend ausgewählt und bilden die Basis für die Qualifikationsphase.

In der **Qualifikationsphase** erwerben die Lernenden eine solide Wissensbasis sowohl im Fachunterricht als auch in fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen und wenden ihr Wissen bei der Lösung zunehmend anspruchsvoller und komplexer Frage- und Problemstellungen an. Dabei erschließen sie Zusammenhänge zwischen Wissensbereichen und erlernen Methoden und Strategien zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen und Materialien. Der Unterricht in der Qualifikationsphase zielt auf selbstständiges und eigenverantwortliches Lernen und Arbeiten sowie auf die Weiterentwicklung der Kommunikationsfähigkeit; der Erwerb einer angemessenen Fachsprache ermöglicht die Teilhabe am fachbezogenen Diskurs. Durch die Wahl von Grund- und Leistungskursen ist die Möglichkeit gegeben, individuelle Schwerpunkte zu setzen und auf unterschiedlichen Anspruchsebenen zu lernen. Dementsprechend beschreiben die Bildungsstandards und die verbindlichen Themenfelder die Leistungserwartungen für das Erreichen der Allgemeinen Hochschulreife.

Verbindliche Regelungen zur Bearbeitung der Themenfelder

Einführungsphase

In der Einführungsphase sind die Themenfelder 1–3 verbindliche Grundlage des Unterrichts. Die „z. B.“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich. Soweit sich eine bestimmte Reihenfolge der Themenfelder nicht aus fachlichen Erfordernissen ableitet, kann die Reihenfolge frei gewählt werden. In jedem Fall ist aber mindestens eines der verbindlichen Themenfelder im zweiten Kurshalbjahr zu bearbeiten. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der gemäß OAVO zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – i. d. R. ca. 24 Unterrichtswochen – vorgesehen. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder zu bearbeiten.

Qualifikationsphase

Im **Leistungskurs** sind in den Kurshalbjahren Q1 bis Q3 die Themenfelder 1 und 2 verbindliche Grundlage des Unterrichts. Ein weiteres Themenfeld wird durch Erlass verbindlich festgelegt. Im Hinblick auf die schriftlichen Abiturprüfungen können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen innerhalb dieser Themenfelder ausgewiesen werden. Im Kurshalbjahr Q4 sind zwei Themenfelder – ausgewählt durch die Lehrkraft – verbindliche Grundlage des Unterrichts. Die „z. B.“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich.

Im Grundkurs sind in den Kurshalbjahren Q1 bis Q3 die Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft, verbindliche Grundlage des Unterrichts. Im Kurshalbjahr Q4 sind zwei Themenfelder – ausgewählt durch die Lehrkraft – verbindliche Grundlage des Unterrichts. Die „z. B.“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich.

Soweit sich eine bestimmte Reihenfolge der Themenfelder nicht aus fachlichen Erfordernissen ableitet, kann die Reihenfolge frei gewählt werden. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der gemäß OAVO zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – i. d. R. ca. 12 Unterrichtswochen – vorgesehen. In den Fächern, für die auf der Grundlage der OAVO die Schule entscheiden kann, ob der Unterricht zwei- oder dreistündig angeboten wird, bezieht sich diese Regelung auf den dreistündigen Unterricht. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder zu bearbeiten.

Übersicht über die Themen der Kurshalbjahre und die Themenfelder

Einführungsphase (E)

E1/E2 Sport in Theorie und Praxis – Einführung	
Themenfelder	
E.1	Grundlagen des Bewegungslernens
E.2	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel
E.3	Grundlagen sportlichen Trainings
E.4	Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination
E.5	Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition

verbindlich: Themenfelder 1–3

Qualifikationsphase (Q)

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit	
Themenfelder	
Q1.1	Kondition
Q1.2	Struktur sportlicher Bewegungen
Q1.3	Ausdauertraining
Q1.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
Q1.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben	
Themenfelder	
Q2.1	Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining
Q2.2	Motive sportlichen Handelns
Q2.3	Ausdauertraining
Q2.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
Q2.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien	
Themenfelder	
Q3.1	Lernen sportlicher Bewegungen
Q3.2	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
Q3.3	Ausdauertraining
Q3.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
Q3.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung	
Themenfelder	
Q4.1	Struktur sportlicher Bewegungen
Q4.2	Motive sportlichen Handelns
Q4.3	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
Q4.4	Lernen sportlicher Bewegungen
Q4.5	Trainieren im Fitnessstudio

verbindlich: zwei Themenfelder aus 1–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Grundkurs (zweistündig)

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten	
Themenfelder	
Q1.1	Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln
Q1.2	Fitness erhalten und steigern
Q1.3	Bewegungen verstehen
Q1.4	Bewegungen gestalten und präsentieren
Q1.5	Mit- und gegeneinander spielen

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	
Themenfelder	
Q2.1	Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben
Q2.2	Sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2.3	Bewegungen optimieren
Q2.4	Bewegungen gestalten und präsentieren
Q2.5	Fitness erhalten und steigern

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben	
Themenfelder	
Q3.1	Gesund ernähren – Leistung bringen
Q3.2	Bewegungen verstehen
Q3.3	Sportliche Handlungssituationen gestalten
Q3.4	Leistungen messen und bewerten
Q3.5	Mit- und gegeneinander spielen

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	
Themenfelder	
Q4.1	Fitness erhalten und steigern
Q4.2	Sport treiben – Verletzungen vermeiden
Q4.3	Etwas wagen und riskieren
Q4.4	Sport treiben – den Alltag gestalten
Q4.5	Fitness erhalten und gesund bleiben

verbindlich: zwei Themenfelder aus 1–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Im Zusammenhang der Bearbeitung der Themen der Kurshalbjahre und der Themenfelder des Faches lassen sich vielfältig Bezüge auch zu Themenfeldern anderer Fächer (innerhalb eines Kurshalbjahres) herstellen, um sich komplexeren Fragestellungen aus unterschiedlichen Fachperspektiven zu nähern. Auf diese Weise erfahren die Lernenden die Notwendigkeit und Wirksamkeit interdisziplinärer Kooperation und erhalten gleichzeitig Gelegenheit, ihre fachspezifischen Kenntnisse in anderen Kontexten zu erproben und zu nutzen. Dabei erwerben sie neues Wissen, welches die Fachdisziplinen verbindet. Dies bereitet sie auf den Umgang mit vielschichtigen und vielgestaltigen Problemlagen vor und fördert eine systemische Sichtweise. Durch fachübergreifende und fächerverbindende Themenstellungen können mit dem Anspruch einer stärkeren Lebensweltorientierung auch die Interessen und Fragestellungen, die junge Lernende bewegen, Berücksichtigung finden. In der Anlage der Themenfelder in den Kurshalbjahren sind – anknüpfend an bewährte Unterrichtspraxis – fachübergreifende und fächerverbindende Bezüge jeweils mitgedacht. Dies erleichtert die Kooperation zwischen den Fächern und ermöglicht interessante Themenstellungen.

E1/E2 Sport in Theorie und Praxis – Einführung

Das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Techniken erfordert differenziertes Wahrnehmen von Bewegung sowohl aus der Innensicht als auch aus der Außensicht. So entwickeln die Lernenden zunehmend Sensibilität für ihre Bewegungsausführung und die anderer und wissen um die Wechselwirkung von Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung. Sie machen sich in verschiedenen Arbeitsformen mit grundlegenden Methoden (z. B. Beobachtungsprotokolle, Videoaufzeichnungen) vertraut, das eigene sowie auch das Bewegungshandeln anderer zu beobachten. Feedback und Reflexion, auch unter Verwendung von Fachsprache, nutzen sie – ausgerichtet am Bewegungsziel – zur Optimierung ihres Bewegungskönnens. Die Lernenden verstehen die Entwicklung ihrer Leistung als Prozess, der funktionelles Üben und Trainieren sowie Verletzungsprophylaxe voraussetzt. Sie erfahren, dass die Sportarten unterschiedliche konditionelle und koordinative Anforderungen stellen. Im Sportspiel werden die Lernenden mit den grundlegenden technischen, konditionellen und taktischen Anforderungen sowie Regelkenntnissen vertraut. Sie ergründen Ursachen für unfaires Verhalten und diskutieren alternative Handlungsmöglichkeiten. Spielorientiertes Bewegungshandeln bietet vielfältige Anknüpfungspunkte für die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz vor allem im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und im sozialen Kontext.

Zur Vertiefung der verbindlichen Themenfelder 1–3 bietet es sich an, Norm- und Formvarianten von Bewegungen als Lösung von Bewegungsaufgaben zu thematisieren, das Dehnen als Teil des Aufwärmens im Kontext von Belastungs- und Bewegungsstruktur kritisch zu reflektieren oder das Modell von Belastung und Beanspruchung im Kontext von Belastbarkeit und Trainierbarkeit in der Bewegungspraxis zu erarbeiten. Die Themenfelder 4 und 5 bieten die Möglichkeit, das Spielgeschehen, Spielsituationen und -prozesse differenzierter zu beobachten und zu analysieren, Spielstrategien zu entwickeln, das Spannungsfeld von Kooperation und Konkurrenz näher zu beleuchten oder die konditionellen Voraussetzungen und ein entsprechendes Training im Hinblick auf Kraft näher in den Blick zu nehmen.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven, insbesondere Körperwahrnehmung und soziale Interaktion, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1–3

E.1 Grundlagen des Bewegungslernens

- Bewegungsvorstellung (Knotenpunkte als zentrale Bewegungsmerkmale, Bewegungsziel)
- Bewegungen beobachten, beschreiben und für die Bewegungsausführung nutzen
- Bedeutung der Motivation für das Bewegungslernen

E.2 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

- Regeln vereinbaren und einhalten
- Spielfeld, Spielgerät
- Spielgeschehen (Fairplay, Teamgeist, Integration)

E.3 Grundlagen sportlichen Trainings

- Belastung und Beanspruchung
- Aufwärmen (allgemein, spezifisch), Abwärmen
- Training und Anpassung (am Beispiel Ausdauer)

E.4 Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination

- koordinatives Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
- Training der koordinativen Fähigkeiten

E.5 Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition

- konditionelles Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
- Training der konditionellen Fähigkeiten (am Beispiel Kraft)

Q1 Grundlagen sportlicher LeistungsfähigkeitGrundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Unter dem Aspekt „Kondition“ wird aufbauend auf die Themenfelder 2 und 3 der Einführungsphase die Erhaltung und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit differenzierter in den Blick genommen. Am Beispiel des Anforderungsprofils der gewählten Schwerpunktsportart lässt sich der Stellenwert der leistungsbestimmenden Komponenten veranschaulichen. Für die Lernenden geht es vorrangig darum zu verstehen, dass sich die komplexe sportliche Leistung aus vielen leistungsbestimmenden Faktoren zusammensetzt, die sich einerseits wechselseitig beeinflussen und andererseits in Trainingsprozessen weiterentwickelt werden können und müssen. Im Zentrum des Anwendungsprozesses stehen die Belastungskomponenten als methodische Steuergrößen des Konditionstrainings und die daraus resultierenden Trainingswirkungen. Auf diesen Grundlagen können die Lernenden dann erste eigene Trainingskonzepte entwickeln, um gemäß den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend zu trainieren. Sie wählen geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Leistungssteigerung und -stabilisierung aus und setzen sie in der gewählten Sportart ein. Zur Verbesserung sportlicher Leistung ist die Struktur der sportlichen Bewegung differenziert in den Blick zu nehmen. Dies schließt eine funktionale Betrachtung der sportartspezifischen Bewegung ebenso ein wie die Bestimmung qualitativer Bewegungsmerkmale. Dazu beobachten die Lernenden das eigene Bewegungshandeln und das anderer gezielt und machen die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzbar.

Weitere Aspekte sportlicher Leistungsfähigkeit wie Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel und der Stellenwert koordinativer Leistungsvoraussetzungen werden im Kontext der Themenfelder 3 bis 5 thematisiert.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven, insbesondere Leisten, Körperwahrnehmung und Soziale Interaktion, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q1.1 Kondition**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und deren Ausdifferenzierungen)
- Belastungskomponenten als methodische Steuergrößen des Konditionstrainings (Umfang, Intensität, Dauer, Dichte)
- Belastung und Anpassung (Auslösung von Anpassungsprozessen durch Training, biologische Adaptationen)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Trainingswirkungen (biologische Anpassungsprozesse bezogen auf das Herz-Kreislauf-System)

Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen
- qualitative Bewegungsmerkmale (Bewegungsrhythmus, Bewegungsfluss, Bewegungspräzision, Bewegungskonstanz, Bewegungsstärke)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- funktionale Betrachtung (Knotenpunkte)
- biomechanische Prinzipien (optimaler Beschleunigungsweg, Anfangskraft, Koordination von Teilimpulsen)

Q1.3 Ausdauertraining**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Ausdauer (Grundlagenausdauer – spezielle Ausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Kurzzeit-, Mittelzeit-, Langzeitausdauer)
- Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Energiestoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energieausbeute, Anpassungsprozesse)
- Konzeption zur Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)

Q1.4 Sportartspezifische Anforderungsprofile**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- koordinative Fähigkeiten (Strukturmodell, Stellenwert für das motorische Lernen)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Technikleitbild (am Beispiel einer der gewählten Sportarten)
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Prinzip des variierten Übens, auch unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen)

Q1.5 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

- Regelstrukturen im Sportspiel (Spielidee und Regeln)
- Fairness und Dominanzverhalten

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Rollen und Positionen

Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Mit dem Ziel einer reflektierten Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur hin zu lebenslangem Sporttreiben setzten sich die Lernenden – ausgehend von einer kritischen Sicht auf die eigenen Motive und die Bereitschaft Sport zu treiben – mit unterschiedlichen Motivprägungen und Zugangsweisen zum Sport auseinander. Sie suchen nach Antworten auf folgende Fragen: Was treibt Menschen an, sich zu bewegen? Warum werden Bewegung und Sport unterschiedlich erlebt? Was bewegt Menschen zu einem (lebens-)langen Sporttreiben oder was hält sie davon ab? Die Lernenden positionieren sich und entwickeln Perspektiven für ihr zukünftiges sportliches Handeln. Durch die eigene Bewegungspraxis im Rahmen des Fitness- und Gesundheitstrainings und aus der Perspektive der Leistung gesehen, können die Lernenden ihre Leistungsgrenzen ausloten und lernen, mit inneren Widerständen umzugehen. Am Beispiel „Kraft“ erfahren sie, wie sie ihre Kondition systematisch verbessern und stabilisieren können und welche präventive und rehabilitative Bedeutung die Kraft für die Körperstabilisierung, auch im Wettkampfsport, hat. Durch das Kontrastieren verschiedener Gesundheitskonzepte kann das Bewusstsein für die eigenen Gesundheitsressourcen weiter wachsen. Sinn und Bedeutung des Sporttreibens liegen auch darin, Bewegungserlebnisse zu teilen, soziale Einbettung zu erleben und gelingende Kooperation zu genießen. Voraussetzung dafür sind im Sinne des Fairplay-Gedankens gegenseitiger Respekt und der verantwortliche Umgang mit anderen. Im Sportspiel entwickeln die Lernenden Strategien zum taktischen Verhalten und zum Umgang mit Konflikten.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven, insbesondere Gesundheit, Leisten, Soziale Interaktion und Ausdruck, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q2.1 Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft (Reaktivkraft), Kraftausdauer)
- Hauptmuskelgruppen der Skelettmuskulatur
- Trainingsmethoden zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Kraftausdauer

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Organisationsformen (Stationstraining, Circuittraining)
- Körperstabilisationstraining, muskuläre Dysbalancen (Strategien zur Prävention und Intervention)

Q2.2 Motive sportlichen Handelns**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- individuelle Zuwendungsmotive (Gesundheitsmotiv, Leistungsmotiv, soziales Motiv, ästhetisches Motiv); situationsüberdauerndes Handeln
- Motivation zum sportlichen Handeln (situative Bedingungen, aktuelle Prozesse)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Gesundheitskonzepte (Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell)

Q2.3 Ausdauertraining**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Ausdauer (Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Kurzzeit-, Mittelzeit-, Langzeitausdauer)
- Energiestoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energieausbeute, Anpassungsprozesse)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Doping im Ausdauersport (Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport)
- Konzeption zur Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)

Q2.4 Sportartspezifische Anforderungsprofile**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Kraft als Basis der Leistungssteigerung in der Schwerpunktsportart (Methoden zur Verbesserung der Innervationsfähigkeit des Muskels)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- koordinative Fähigkeiten: methodische Konzepte zur Entwicklung und Verbesserung sportlicher Leistung (Prinzip des variierten Übens, auch unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen)

Q2.5 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Konfliktlösungsstrategien (z. B. nach Watzlawick)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Fairplay (Definition, Auslegung und kritische Betrachtung (im Kontext von Leistung und sozialer Interaktion))
- Individualtaktik, Mannschaftstaktik (Lernen taktischen Verhaltens am Beispiel eines ausgewählten Vermittlungskonzepts)

Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Das Feld des Sports bietet ein großes Spektrum an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten sowohl im Rahmen des traditionellen Vereinssports als auch durch eine Vielfalt neuartiger Bewegungskulturen. Viele Jugendliche gestalten ihre Freizeit durch eigene sportliche Aktivitäten oder streben dies zumindest an. Sie sind aber auch Rezipienten und Konsumenten von Sport in den Medien. Zur Entwicklung einer kritischen Mediennutzung und Urteilsbildung setzen sich die Lernenden mit den Verflechtungen von Sportereignis und Vermarktung auseinander und reflektieren in diesem Zusammenhang über Selbst- und Fremdbestimmung. Einblicke in Rezeptionsverhalten der konsumierenden Fernsehzuschauer und Inszenierungsstrategien der Medien ermöglichen es den Lernenden, den Schritt vom Sport zum Mediensport nachzuvollziehen und daraus resultierende Auswirkungen z. B. für die Entwicklung einzelner Sportarten (Telegenität) und das eigene Sporttreiben zu beurteilen. Inwieweit auch die Politik Einfluss auf den Sport nimmt, untersuchen die Lernenden an Phänomenen, die insbesondere der Profi-Sport hervorbringt: Erfolgreiche Sportler sind einerseits Aushängeschilder für ihr Land, andererseits aber in vielen Sportarten von staatlicher Förderung abhängig.

Sportliche Erfolge bzw. die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit sind immer auch vom Grad der Beherrschung der sportartspezifischen Anforderungen abhängig. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen in der Verknüpfung mit den theoretischen Grundlagen des Bewegungslernens verstehen die Lernenden Zusammenhänge im motorischen Lernprozess, können diese einordnen und für die Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit nutzen. Bei der Gestaltung von Trainingsprozessen wenden sie gezielt Methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Maximalkraft an und thematisieren dabei auch die Bedeutung der Ernährung für die Leistungsfähigkeit ihres Körpers. Im Rahmen eines Sportspiels erproben und bewerten die Lernenden Sportspiel-Konzepte. Darüber hinaus setzen sie sich unter den Aspekten Kooperieren und Konkurrieren mit der gemeinsamen Organisation von Sportspielen – auch für andere – auseinander und entwickeln in Theorie und Praxis tragfähige Ansätze für Durchführungskonzepte.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven, insbesondere Leisten und Körperwahrnehmung, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, im Grundkurs durch die Lehrkraft ausgewählt und im Leistungskurs durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können im Leistungskurs durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden

Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Stufung des Lernprozesses (z. B. Dreiphasen-Modell)
- Methoden motorischen Lernens (Ganzheits-, Zergliederungsmethode)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Motivation (emotionales Erleben als Anreizwert, Kompetenzerleben)
- Bewegungsantizipation (Situations-, Erfahrungs-, Ziel- und Programmantizipation, visuelle Wahrnehmung)
- Bewegungssteuerung und -regelung (Modell der Informationsaufnahme und -verarbeitung, Funktionsweise des kinästhetischen Analysators)

Q3.2 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Sport in den Massenmedien (vom Sportereignis zum Mediensport)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Sportveranstaltungen / Events (Sponsoring, Wirtschaftsfaktor Sport, TV-Präsenz, Telegenität, Rezeption und Inszenierung)

Q3.3 Ausdauertraining**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Ausdauer (Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Kurzzeit-, Mittelzeit-, Langzeitausdauer)
- Bedeutung der Ernährung im Zusammenhang des Ausdauertrainings

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Trainingsmethoden: Dauer- und Intervallmethode
- Konzeption zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)

Q3.4 Sportartspezifische Anforderungsprofile**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Kraft als Basis der Leistungssteigerung in der Schwerpunktsportart (Methoden zur Verbesserung der Innervationsfähigkeit des Muskels)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Konzeption zur Verbesserung der Kraft (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)
- Skelettmuskel: Arbeitsweisen, Kontraktionsformen

Q3.5 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

- Organisation von Sportspielen mit anderen für andere (Zielgruppenbezug, Regelanpassung, Spielleitung)
- Rollen und Positionen

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Konzepte zur Vermittlung von Sportspielen (z. B. Heidelberger Ballschule)
- Gruppen- und Mannschaftstaktik (Lernen taktischen Verhaltens am Beispiel eines weiteren ausgewählten Vermittlungskonzepts)

Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung
Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Die Auseinandersetzung mit der Thematik lebenslangen Sporttreibens weist über die Schule hinaus und zielt darauf, dass die Lernenden den Zusammenhang von kontinuierlichem Sporttreiben verbunden mit einer gesunden Lebensführung und Leistungsfähigkeit bzw. körperlichem, seelischem und geistigem Wohlbefinden verstehen und erleben. Über die Reflexion der eigenen Lebensführung und Leistungsfähigkeit und durch das Entdecken der Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, entwickeln die Lernenden realistische Perspektiven, Sport in ihre Lebensgestaltung einzubeziehen und ihn zum unverzichtbaren Bestandteil werden zu lassen. Unter dem Aspekt „Lebenslanges Sporttreiben“ geht es darum, individuelle Zuwendungsmotive auszuloten und zu bewerten, damit Sport als sinnvolles und überdauerndes Betätigungsfeld erlebt werden kann, sei es unverbindlich und selbstbestimmt im Fitnessstudio oder verlässlich und sozial eingebunden in Vereinsstrukturen. Dabei lassen sich – mit dem Ziel, zu einem begründeten Urteil zu kommen – aktuelle Fitnesstrends aufgreifen, Vor- und Nachteile kommerzieller Anbieter thematisieren und Auswahlkriterien erarbeiten. Sportliche Erfolge bzw. die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit sind immer auch vom Grad der Beherrschung der sportartspezifischen Anforderungen abhängig. Zur Verbesserung sportlicher Leistung muss deshalb ein differenzierter Blick auf die Struktur der sportlichen Bewegung selbst gelenkt werden. Dies schließt eine funktionale Betrachtung der sportartspezifischen Bewegung ebenso ein wie die Bestimmung biomechanischer Bewegungsmerkmale.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: zwei Themenfelder aus 1–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q4.1 Struktur sportlicher Bewegungen**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- zyklische und azyklische Bewegungen
- funktionale Bewegungsanalyse (Funktionsphasen, Knotenpunkte)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- biomechanische Prinzipien und Merkmale (von Rotations- und Translationsbewegungen)

Q4.2 Motive sportlichen Handelns**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Sporttreiben – ein Leben lang (Einfluss gesellschaftlichen Wandels, Auswahlkriterien (z. B. soziale Aspekte))

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- individuelle Zuwendungsmotive (Motive für Sporttreiben und Nicht-Sporttreiben)

Q4.3 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Wandel des Sports (Trendsport)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Sport-Karrieren (Kosten und Nutzen; von der Sportleistung zum Sportprodukt; Profitum)

Q4.4 Lernen sportlicher Bewegungen**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Bewegungskorrektur
- Bedeutung der Instruktion für das motorische Lernen

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- mediengestütztes Lernen

Q4.5 Trainieren im Fitnessstudio**grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Grundlagen des Gerätetrainings
- Trainingskonzepte (z. B. Zumba, Bodypump, Spinning, Pilates, Crossfit)

erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Trainieren im Fitnessstudio (Vor- und Nachteile kommerzieller Sportanbieter, gesellschaftliche Bedeutung des Fitnessmarkts)

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten

Grundkurs (zweistündig)

Das Sporttreiben gemeinsam mit anderen erfordert gegenseitiges Vertrauen und Empathie und stellt besondere Anforderungen an die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Beteiligten. Durch die gemeinsame Planung sportlicher Aktivitäten und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden die notwendige Sensibilität im Umgang mit anderen. Sie knüpfen an ihre Kompetenzen an, die sie in der Auseinandersetzung mit einem Sportspiel in der Einführungsphase bereits erworben haben. Sie entdecken geeignete Räume und Flächen, erproben verschiedene Materialien, handeln Rahmenbedingungen und Regeln aus und nehmen unterschiedliche Rollen ein. Die Lernenden verstehen, dass es zum Gelingen gemeinsamer sportlicher Aktivitäten beiträgt, wenn sie die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der beteiligten Partner anpassen.

Ein weiterer thematischer Schwerpunkt in diesem Kurshalbjahr ist die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Fitness im Zusammenhang von Leistungsentwicklung und gesunder Lebensführung. Dabei erproben die Lernenden Trainingsprinzipien wie das gezielte und wirksame Setzen von Belastungsreizen. Die Themenfelder 3 bis 5 bieten im Kontext der gewählten Sportart thematische Anknüpfungspunkte, um im Bereich des Bewegungslernens Inhalte aus der Einführungsphase wieder aufzugreifen und zu differenzieren oder im Zusammenhang eines Sportspiels Basistaktiken und den Fair-Play-Gedanken zu thematisieren. Im Rahmen von Sportarten wie z. B. Turnen oder Tanzen werden Bewegungsgestaltung und Präsentation zu thematischen Schwerpunkten.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Gruppensituationen und Bewegungsräume gestalten (unter Berücksichtigung von Regeln, Material, Helfen und Sichern)
- individuelle Zuwendungsmotive (soziales Motiv)

Q1.2 Fitness erhalten und steigern**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Fitness (Begriff, Stellenwert)
- Trainingsprinzipien (Belastung, Belastungssteigerung)
- Dauer Methode mit Varianten

Q1.3 Bewegungen verstehen

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren)
- Bewegungsvorstellung (Bewegungsmerkmale)

Q1.4 Bewegungen gestalten und präsentieren

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Präsentationskriterien und Gestaltungsprinzipien (bezogen auf eine der gewählten Sportarten)

Q1.5 Mit- und gegeneinander spielen

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Fair-Play (kooperieren und konkurrieren)

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Grundkurs (zweistündig)

In diesem Kurshalbjahr liegt ein Schwerpunkt der theoretischen Fundierung der Bewegungspraxis auf der Beobachtung, Beschreibung und Optimierung sportlicher Bewegungen bezogen auf die Grundtechniken der Schwerpunktsportart sowie deren konditionellen und koordinativen Anforderungen. Auf dieser Grundlage spielen auch die gezielte Bewegungskorrektur und die Verletzungsprophylaxe eine wichtige Rolle. Selbstreflexion der eigenen Leistung sowie die Rückmeldung an andere erfolgen anhand von transparenten Beobachtungsmerkmalen und -kriterien. In Rückmeldegesprächen verwenden die Lernenden die Fachsprache und suchen gemeinsam nach konstruktiven Lösungen für Bewegungsprobleme. Die bewusste Auseinandersetzung mit Bewegung schließt ein, dass die Lernenden den Zusammenhang zwischen Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung verstehen (Anknüpfung an E1/E2, Themenfelder 1 und 2) und einschätzen können, welchen Einfluss kognitive und emotionale Prozesse darauf nehmen können. Im Kontext der Erhaltung sportlicher Leistungsfähigkeit setzen sich die Lernenden auch mit Trainingsprinzipien und -methoden auseinander und erproben verschiedene Organisationsformen des Trainings. Zunehmend selbstständig und verantwortlich gestalten sie in unterschiedlichen Rollen Übungs- oder Spielsituationen und sorgen gemeinsam für förderliche Bedingungen (Anknüpfung an Q1, Themenfeld 1).

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- konditionelle Aspekte und Grundtechniken (am Beispiel einer der gewählten Sportarten)

Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Agieren und Interagieren in Rollen und Regelstrukturen

Q2.3 Bewegungen optimieren**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Fehleranalyse (Selbst- und Fremdbeobachtung) und Interventionen

Q2.4 Bewegungen gestalten und präsentieren

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Ausdrucksmöglichkeiten: inneres Erleben und Körperhaltung / Bewegen

Q2.5 Fitness erhalten und steigern

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Trainingsprinzipien (Kontinuität)
- Möglichkeiten des Trainings in der Gruppe (z. B. Spinning, Circuittraining, Zumba)

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben

Grundkurs (zweistündig)

Sport und insbesondere der Fitness-Sport kann zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit einen wichtigen Beitrag leisten. Das Bewegungsverhalten sowie die Sozialisationsbedingungen der Lernenden haben sich gravierend verändert. Die Initiativen von Sportvereinen und kommerziellen Fitnessstudios zielen daher darauf, möglichst viele Menschen zum Sporttreiben zu bewegen. Auch der Schulsport in der gymnasialen Oberstufe leistet seinen Beitrag dazu. Daher stehen in diesem Kurshalbjahr vor allem Fragen und Konzepte zur Entwicklung der körperlichen Fitness, dem bewussten und reflektierten Umgang mit den eigenen Ressourcen im Vordergrund. Die Lernenden erfahren, dass sportliche Leistung abhängig ist von sehr unterschiedlichen Faktoren: Neben individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten kann auch die Ernährung eine wesentliche Rolle im Zusammenhang der Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit spielen. Im Bereich des Bewegungslernens liegt der Schwerpunkt auf der Analyse von Bewegungen (Anknüpfung an Q1, Themenfeld 3). Die Lernenden erproben zum einen unterschiedliche Verfahren, reflektieren diese und setzen sie zur Verbesserung ihres Bewegungsverhaltens gezielt ein. Darüber hinaus entwickeln und reflektieren sie Leistungskriterien und legen diese bei der Leistungsmessung zugrunde. Zum anderen experimentieren sie mit verschiedenen Gestaltungsprinzipien (z. B. Raumwege, Gruppengröße, Körpereinsatz).

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bedeutung der Ernährung im Kontext von Gesundheit und sportlicher Leistung

Q3.2 Bewegungen verstehen**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bewegungsvorstellung (Bewegungsstruktur)
- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren)

Q3.3 Sportliche Handlungssituationen gestalten**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bewegungsräume nutzen und gestalten (Experimentieren mit Gestaltungsprinzipien)

Q3.4 Leistungen messen und bewerten

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Gütemaßstäbe und Bezugsnormen (Kriterien)

Q3.5 Mit- und gegeneinander spielen

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- Regeln und Basistaktiken

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Grundkurs (zweistündig)

Die Auseinandersetzung mit der Thematik lebenslangen Sporttreibens weist über die Schule hinaus und zielt auf die Einsicht der Lernenden, dass sich kontinuierliches Sporttreiben (eine funktions- und anforderungsgerechte Vorbereitung eingeschlossen) verbunden mit einer gesunden Lebensführung positiv auf die Leistungsfähigkeit und das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden auswirkt. Sport kann ein wichtiger Bestandteil der Lebensgestaltung werden, bei dem die Freude an der Bewegung, diese zu teilen und mit anderen zu erleben, dominiert. Die Lernenden reflektieren dahingehend ihr Verhalten und entwickeln realistische Perspektiven. Dabei diskutieren sie u. a. die Frage, was Menschen zum Sporttreiben motiviert oder auch davon abhalten könnte und welche Risiken zu bedenken sind. Der Blick darauf, sich außerhalb der Schule sportlich zu betätigen, z. B. in Sportvereinen oder Sportstudios kommerzieller Anbieter, zeigt den Lernenden ein breites Spektrum an möglichen Aktivitäten auf. Dabei lassen sich – mit dem Ziel, zu einem begründeten Urteil zu kommen – aktuelle Fitnesstrends aufgreifen, Vor- und Nachteile kommerzieller Anbieter thematisieren und Auswahlkriterien erarbeiten.

Bezug zu den Perspektiven: Die Perspektiven sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

Themenfelder

verbindlich: zwei Themenfelder aus 1–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

Q4.1 Fitness erhalten und steigern**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Trainingsangebote kommerzieller Anbieter

Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Verletzungsprophylaxe (z. B. funktionsgerechtes Auf- und Abwärmen, Körperreaktionen, Entspannungstechniken)

Q4.3 Etwas wagen und riskieren**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Risiko im Kontext von Leistungsfähigkeit und Verantwortung

Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- „Lifetime“-Sportarten (Auswahlkriterien, Motive für Sporttreiben und Nicht-Sporttreiben)

Q4.5 Fitness erhalten und gesund bleiben

grundlegendes Niveau (Grundkurs)

- individuelle Zuwendungsmotive (Gesundheitsmotiv)