



# Kerncurriculum Fachoberschule



Sport

**Impressum:**

**Herausgeber:** Hessisches Kultusministerium  
Luisenplatz 10  
65185 Wiesbaden  
Telefon: 0611 368-0  
<https://kultusministerium.hessen.de>

**Verantwortlich:** Christopher Textor

**Stand:** 1. Auflage, November 2022

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie Wahlen zum Europaparlament. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl die Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Die Fachoberschule</b> .....	<b>4</b>
1.1 Ziel und Organisation der Fachoberschule .....	4
1.2 Strukturelemente des Kerncurriculums .....	4
<b>2 Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen</b> .....	<b>6</b>
2.1 Bildungsverständnis der Fachoberschule .....	6
2.2 Didaktische Grundlagen in der Fachoberschule .....	7
2.3 Beitrag des Faches zur Bildung .....	9
2.4 Kompetenz-Strukturmodell .....	9
2.4.1 Kompetenzbereiche .....	9
2.4.2 Strukturierung der Fachinhalte – Sinnperspektiven und Inhaltsfelder .....	12
<b>3 Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte</b> .....	<b>17</b>
3.1 Einführende Erläuterungen .....	17
3.2 Bildungsstandards des Faches .....	17
3.3 Themenfelder.....	19
3.3.1 Hinweise zur Bearbeitung der Themenfelder.....	19
3.3.2 Übersicht über die Themenfelder.....	20
3.3.3 Themenfelder Organisationsform A Ausbildungsabschnitt II sowie Organisationsform B .....	21
12.1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit.....	21
12.2 Motive und Motivation zum Sporttreiben .....	23
12.3 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam gestalten .....	24
12.4 Lebenslanges Sporttreiben – gesund und leistungsfähig bleiben.....	26
12.5 Sporttheoretische Inhalte.....	28

# 1 Die Fachoberschule

## 1.1 Ziel und Organisation der Fachoberschule

Das Ziel der Fachoberschule ist die Fachhochschulreife als studienqualifizierender Abschluss, der zur Aufnahme eines Studiums an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften oder eines gestuften Studiengangs an einer hessischen Universität berechtigt.

Eine Besonderheit der Fachoberschule ist ihre Gliederung nach beruflichen Fachrichtungen und Schwerpunkten. Sie wird in zwei Organisationsformen angeboten: Form A (zweijährig) und Form B (einjährig).

Die **Organisationsform A** ist in die Ausbildungsabschnitte I und II unterteilt. Ein besonderes Merkmal stellt die Verzahnung von Theorie und Praxis in Ausbildungsabschnitt I dar: Mit Eintritt in die Fachoberschule wählen die Lernenden ihren Neigungen und Stärken entsprechend eine berufliche Fachrichtung oder einen beruflichen Schwerpunkt. Sie absolvieren ein einjähriges gelenktes Praktikum, das einschlägig ist, also der gewählten Fachrichtung oder dem gewählten Schwerpunkt zugeordnet werden kann; im fachtheoretischen Unterricht erworbenes Wissen sowie im gelenkten Praktikum erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten sollen vernetzt werden.

Neben den allgemein bildenden Fächern erweitern die fachrichtungs- oder schwerpunktbezogenen Unterrichtsfächer den Fächerkanon der Sekundarstufe I. Die Lernenden knüpfen an die in der Sekundarstufe I erworbenen Kompetenzen an und werden im Ausbildungsabschnitt I an das systematische wissenschaftspropädeutische Arbeiten herangeführt. Damit wird eine fundierte Ausgangsbasis für den Unterricht in Ausbildungsabschnitt II geschaffen.

Somit stellt die Organisationsform A für die Lernenden ein wichtiges Bindeglied zwischen dem stärker angeleiteten Lernen in der Sekundarstufe I und dem eigenverantwortlichen Weiterlernen, wie es mit der Aufnahme eines Hochschulstudiums oder einer beruflichen Ausbildung verbunden ist, dar.

Die **Organisationsform B** baut auf einer einschlägigen abgeschlossenen Berufsausbildung auf. Auf der Grundlage bereits erworbener Kompetenzen erhalten die Lernenden die Möglichkeit, auf den in der Berufsausbildung erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten aufzubauen, sie zu festigen, zu vertiefen und zu erweitern.

## 1.2 Strukturelemente des Kerncurriculums

Basierend auf dem Bildungs- und Erziehungsauftrag laut §§ 2 und 3 Hessisches Schulgesetz (HSchG) formuliert das Kerncurriculum für die Fachoberschule Bildungsziele für fachliches (Bildungsstandards) und überfachliches Lernen sowie inhaltliche Vorgaben als verbindliche Grundlage für den Unterricht und die Abschlussprüfung. Die Leistungserwartungen werden auf diese Weise für alle, Lehrende wie Lernende, transparent und nachvollziehbar.

Das Kerncurriculum ist in zweifacher Hinsicht anschlussfähig: Zum einen wird für die Organisationsform A die im Kerncurriculum der Sekundarstufe I umgesetzte Kompetenzorientierung in Anlage und Aufbau konsequent weitergeführt. Darüber hinaus baut das Kerncurriculum, bezogen auf die Organisationsform B, auf den in der dualen Ausbildung geltenden Rahmenlehrplänen auf.

Das auf den Erwerb von Kompetenzen ausgerichtete Kerncurriculum mit seinen curricularen Festlegungen gliedert sich in folgende Strukturelemente:

Fach: Sport

Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen (Kapitel 2): In diesem Kapitel werden das Bildungsverständnis der Fachoberschule (Kapitel 2.1) und die didaktischen Grundlagen in der Fachoberschule (Kapitel 2.2) beschrieben. Der Beitrag des Faches, der Fachrichtung bzw. des Schwerpunkts zur Bildung (Kapitel 2.3) spiegelt sich in den Kompetenzbereichen, den Bildungsstandards sowie der Struktur der Fachinhalte und den Themenfeldern wider (Kapitel 2.4 und 3).

Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte (Kapitel 3): Bildungsstandards weisen die Leistungserwartungen an das fachbezogene Wissen und Können der Lernenden am Ende der Fachoberschule aus. Sie konkretisieren die Kompetenzbereiche und zielen grundsätzlich auf kritische Reflexionsfähigkeit sowie den Transfer bzw. die Nutzung von Wissen für die Bewältigung persönlicher sowie gesellschaftlicher Herausforderungen.

Die Lernenden setzen sich mit geeigneten und exemplarischen Lerninhalten und Themen sowie mit deren Sachaspekten und darauf bezogenen Fragestellungen auseinander und entwickeln auf diese Weise die in den Bildungsstandards formulierten Kompetenzen. Entsprechend gestaltete Lernarrangements zielen auf den Erwerb jeweils spezifischer Kompetenzen, in der Regel aus unterschiedlichen Kompetenzbereichen. Auf diese Weise können alle Bildungsstandards mehrfach und in unterschiedlichen inhaltlichen Zusammenhängen gefördert 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 Form von Themenfeldern ausgewiesen (Kapitel 3.3). Hinweise zur Verbindlichkeit der Themenfelder und ihrer Inhalte finden sich im Kapitel 3.3.1 sowie innerhalb der Ausführungen zu jedem Themenfeld.

Die Relevanz eines Themenfelds wird in einem einführenden Text skizziert und begründet. Für die Kompetenzentwicklung werden Schwerpunktsetzungen aufgezeigt. Die Lerninhalte sind immer rückgebunden an die übergeordneten Erschließungskategorien bzw. Wissensdimensionen des Faches, um einen systematischen Wissensaufbau zu gewährleisten.

## 2 Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen

### 2.1 Bildungsverständnis der Fachoberschule

Die Fachhochschulreife bescheinigt eine vertiefte allgemeine Bildung in Verbindung mit berufsbezogenen fachtheoretischen Kenntnissen sowie fachpraktischen Fertigkeiten.

In Anlehnung an den Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) wird im Kerncurriculum zwischen den beiden Kompetenzbereichen Fachkompetenz (Wissen und Fertigkeiten) und personale Kompetenz (Sozialkompetenz und Selbstständigkeit) unterschieden.

Die weiterführende Qualifikation auf diesen beiden Ebenen ist auf den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz gerichtet. Handlungskompetenz wird verstanden als die individuelle Bereitschaft und Befähigung, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten. Handlungskompetenz entfaltet sich in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz<sup>1</sup>. Methodenkompetenz wird als Querschnittsaufgabe verstanden.

Im Unterricht der Fachoberschule geht es somit nicht um die Vermittlung isolierter Kenntnisse und Fertigkeiten; vielmehr sollen die Fähigkeit und die Bereitschaft zu fachlich fundiertem und zu verantwortlichem Handeln sowie die berufliche und persönliche Entwicklung (Fachkompetenz – personale Kompetenz) gefördert werden.

Fachkompetenz bedeutet, dass Absolventinnen und Absolventen der Fachoberschule über vertieftes allgemeines Wissen, über fachtheoretisches Wissen sowie über ein breites Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten verfügen. Dies ermöglicht eine selbstständige Aufgabenbearbeitung und Problemlösung, die Beurteilung von Arbeitsergebnissen und -prozessen sowie das Aufzeigen von Handlungsalternativen und Wechselwirkungen. Die Lernenden werden somit in die Lage versetzt, Transferleistungen zu erbringen.

Für Lernende, die nach dem erfolgreichen Abschluss der Fachoberschule ein Studium oder eine Berufsausbildung anstreben und die damit verbundenen Anforderungen erfolgreich bewältigen wollen, kommt dem Erwerb all jener Kompetenzen, die über das rein Fachliche hinausgehen, eine fundamentale Bedeutung zu, denn nur in der Verknüpfung mit personaler Kompetenz kann sich fachliche Expertise adäquat entfalten.

Daher liegt es in der Verantwortung aller Lehrkräfte, dass Lernende ihre personale Kompetenz im fachgebundenen wie auch im projektorientiert ausgerichteten, fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht sowie in beruflichen Zusammenhängen weiterentwickeln können, auch im Hinblick auf eine kompetenz- und interessen geleitete sowie praxisbezogene Studien- und Berufsorientierung.

In **beiden Organisationsformen** der Fachoberschule sollen die Lernenden dazu befähigt werden, Fragen nach der Gestaltung des eigenen Lebens und der persönlichen und gesellschaftlichen Zukunft zu stellen und Orientierung gebende Antworten zu finden. Zudem werden Grundlagen für die Wahrnehmung sozialer und ökologischer Verantwortung sowie für demokratische und ökonomische Partizipation geschaffen. Die Team- und Kommunikationsfähigkeit der Lernenden, lernstrategische und grundlegende fachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Fähigkeit, das eigene Denken

---

<sup>1</sup> Bund-Länder Koordinierungsstelle für den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (Hrsg.): Handbuch zum Deutschen Qualifikationsrahmen. Struktur-Zuordnung-Verfahren-Zuständigkeiten. S. 13 ff. Berlin 2013; [https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2013/131202\\_DQR-Handbuch\\_\\_M3\\_.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2013/131202_DQR-Handbuch__M3_.pdf)

und Handeln zu reflektieren, sollen erweitert werden. Den Lernenden wird ermöglicht, die Lernangebote 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. Ein breites, gut organisiertes und vernetztes sowie in verschiedenen Situationen erprobtes Orientierungswissen hilft den Lernenden dabei, sich unterschiedliche, auch interkulturelle Horizonte des Weltverstehens zu erschließen sowie ein Leben in der digitalisierten Welt zu gestalten.

In diesem Verständnis wird die Bildung und Erziehung junger Menschen nicht auf zu erreichende und überprüfbare Bildungsstandards reduziert. Vielmehr sollen die Lernenden befähigt werden, selbstbestimmt und in sozialer Verantwortung, selbstbewusst, kritisch, forschend und kreativ ihr Leben zu gestalten und wirtschaftlich zu sichern. Dabei gilt es in besonderem Maße, die Potenziale der Lernenden zu entdecken und zu stärken sowie die Bereitschaft zu beständigem Weiterlernen zu wecken, damit sie als junge Erwachsene selbstbewusste, ihre Neigungen und Stärken berücksichtigende Entscheidungen über ihren individuellen Bildungs- und Berufsweg treffen können. Gleichermäßen bietet der Unterricht in der Auseinandersetzung mit ethischen und sozialen Fragen die zur Bildung reflektierter Werthaltungen notwendigen Impulse; den Lernenden kann so die ihnen zukommende Verantwortung für Staat, Gesellschaft, Umwelt und das Leben zukünftiger Generationen bewusst werden.

## 2.2 Didaktische Grundlagen in der Fachoberschule

Aus dem Bildungs- und Erziehungsauftrag leiten sich die didaktischen Aufgaben der Fachoberschule ab, die sich in den Aktivitäten der Lernenden widerspiegeln:

Die Lernenden

- setzen sich aktiv und selbstständig mit bedeutsamen Fragestellungen auseinander,
- nutzen wissenschaftlich basierte Kenntnisse für die Bewältigung persönlicher und gesellschaftlicher Herausforderungen,
- reflektieren Inhalte und Methoden sowie Erkenntnisse kritisch und bewerten diese,
- sind in der Lage, in kommunikativen Prozessen einen Perspektivwechsel vorzunehmen.

Schulische Bildung eröffnet den Lernenden somit unterschiedliche Dimensionen von Erkenntnis und Verstehen. Die im Folgenden aufgeführten Modi der Welterschließung sind eigenständig, können einander nicht ersetzen und folgen keiner Hierarchie:

- kognitiv-instrumentelle Modellierung der Welt (z. B. Mathematik, Naturwissenschaften, Technik)
- ästhetisch-expressive Begegnung und Gestaltung (z. B. Sprache, Literatur, Gestaltung, Sport)
- normativ-evaluative Auseinandersetzung mit Wirtschaft und Gesellschaft (z. B. Politik, Wirtschaft, Recht, Gesundheit, Soziales, Ökologie)
- Begegnung und Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen der Weltdeutung und Sinnfindung (z. B. Religion, Ethik, Philosophie)

Lehr-Lern-Prozesse eröffnen den Lernenden so Möglichkeiten für eine mehrperspektivische Betrachtung und Gestaltung von Wirklichkeit.

Fach: Sport

Unterstützt durch lernstrategische sowie sprachensible Lernangebote bilden diese vier Modi des Lernens die Grundstruktur der allgemeinen und beruflichen Bildung. Sie geben damit einen Orientierungsrahmen für den Unterricht in der Fachoberschule.

Die Bildungsstandards (Kapitel 3.2), die mit Abschluss der Fachoberschule zu erreichen sind, gründen auf diesem Bildungsverständnis und dienen als Grundlage für die Abschlussprüfung. Mit deren Bestehen dokumentieren die Lernenden, dass sie ihre Kompetenzen und damit auch ihre Fachkenntnisse in innerfachlichen, fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen 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 kommen die Aufgaben zu,

- die Lernenden darin zu unterstützen, sich die Welt aktiv und selbstbestimmt fortwährend lernend zu erschließen, eine Fragehaltung zu entwickeln sowie sich reflexiv und zunehmend differenziert mit den unterschiedlichen Modi der Welterschließung zu beschäftigen,
- den Lernenden mit Respekt, Geduld und Offenheit zu begegnen und sie durch Anerkennung ihrer Leistungen und förderliche Kritik darin zu unterstützen, in einer komplexen Welt im globalen Wandel mit Herausforderungen angemessen umgehen zu lernen, Herausforderungen wie fortschreitender Technisierung und Digitalisierung, der Notwendigkeit erhöhter Flexibilität und Mobilität sowie diversifizierten Formen der Lebensgestaltung und dem Streben nach einer nachhaltigen Lebensführung, und darüber hinaus kultureller Vielfalt und weltanschaulich-religiöser Pluralität mit Offenheit und Toleranz zu begegnen und damit soziale Verantwortung zu übernehmen,
- Lernen in der Gemeinschaft sowie das Schulleben mitzugestalten.

Aufgaben der Lernenden sind,

- 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, Interessen, Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst einzubringen und zu mobilisieren sowie sich zu engagieren und sich anzustrengen,
- Lern- und Beurteilungssituationen zum Anlass zu nehmen, ein an transparenten Kriterien orientiertes Feedback einzuholen, konstruktiv mit Kritik umzugehen, sich neue und anspruchsvolle Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen,
- Lernen in der Gemeinschaft sowie das Schulleben mitzugestalten.

Die Entwicklung von Kompetenzen wird möglich, wenn sich Lernende mit herausfordernden Aufgabenstellungen, die Problemlösungen bedingen, auseinandersetzen und wenn sie dazu angeleitet werden, ihre eigenen Lernprozesse zu steuern sowie sich selbst innerhalb der curricularen und pädagogischen Rahmenbedingungen Ziele zu setzen und damit aktiv an der Gestaltung des Unterrichts mitzuwirken. Solchermaßen gestalteter Unterricht bietet Lernenden Arbeitsformen und Strukturen, in denen sie grundlegendes wissenschaftspropädeutisches und berufsbezogenes Arbeiten in realitätsnahen Kontexten erlernen und erproben können.



Es bedarf einer motivierenden Lernumgebung, die neugierig macht auf die Entdeckung bisher unbekanntes Wissens und in der die Suche nach Verständnis bestärkt und die Selbstreflexion gefördert wird. Zudem sollen die Formen des Unterrichts Diskurs und gemeinsame Wissensaneignung ermöglichen, aber auch das Selbststudium und die Konzentration auf das eigene Lernen.

### **2.3 Beitrag des Faches zur Bildung**

Der Schulsport in der Fachoberschule wird seiner Verantwortung sowie seinem Bildungs- und Erziehungsauftrag dann gerecht, wenn die Lernenden Gelegenheit erhalten, an ihre Kompetenzen anzuknüpfen und wenn sie sich sowie ihre sportliche Handlungskompetenz verantwortungsvoll weiterentwickeln können. 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 und wichtiges Lern- und Erfahrungsfeld in der Fachoberschule. In Zusammenarbeit mit anderen Fächern leistet der Sportunterricht seinen spezifischen Beitrag zur Auseinandersetzung mit den gegenwärtigen Herausforderungen. So bietet er Möglichkeiten, dem immer mehr zunehmenden Bewegungsmangel der Menschheit und den damit einhergehenden Erkrankungen sowie koordinativen, konditionellen und motorischen Defiziten entgegen zu wirken. Darüber hinaus ist Sport 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, der von Toleranz, Verständnis, Respekt und Verantwortungsbewusstsein geprägt ist. Faires Konkurrieren und Kooperieren stellen sich nicht automatisch ein. Entsprechende Kriterien müssen im Lernprozess erarbeitet und bewusst gemacht werden. Sportliches Handeln bedarf stets der Reflexion und des Nachdenkens über alternative Handlungsmöglichkeiten. In der Auseinandersetzung mit vorgegebenen und auch selbst gewählten Bewegungsherausforderungen wachsen Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit sowie die Motivation, sich selbstbestimmt und eigenverantwortlich Ziele zu setzen und diese auch weiter zu verfolgen.

Ziel des Sportunterrichts in der Fachoberschule ist es daher, den Lernenden möglichst viele Gelegenheiten zu geben, sich aktiv zu bewegen, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln, das Bewegungsrepertoire und damit auch Kenntnisse darüber zu erweitern und die Bewegungsqualität in einzelnen Sportarten unter Berücksichtigung der Sinnperspektiven zu verbessern (vgl. Kapitel 2.4.2).

## **2.4 Kompetenz-Strukturmodell**

### **2.4.1 Kompetenzbereiche**

Sportliche Handlungskompetenz zielt auf eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie gliedert sich in die drei Kompetenzbereiche „Bewegungskompetenz“ (fachlicher Bereich), „Urteils- und Entscheidungskompetenz“ sowie „Teamkompetenz“ (überfachliche Bereiche), wobei die Bewegungskompetenz einen zentralen Stellenwert im sportlichen Handeln einnimmt.

Damit schließen die Kompetenzbereiche an die Sekundarstufe I an und erweitern diese. Strukturell betrachtet und zur besseren Abgrenzung sind die Kompetenzbereiche getrennt voneinander beschrieben und in Kapitel 3.2 jeweils durch Bildungsstandards konkretisiert.

Fach: Sport

In sportlichen Handlungssituationen sind die drei Bereiche eng miteinander verzahnt. Zum Lösen problemhaltiger Bewegungsaufgaben ist immer ein Zusammenwirken von Kompetenzen aus allen drei Bereichen erforderlich, auch unter Rückgriff auf überfachliche Kompetenzen.

Im Folgenden werden die drei Kompetenzbereiche erläutert:

### **Bewegungskompetenz (K1)**

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. Ein Schwerpunkt des Kompetenzerwerbs liegt auf der Anwendung und Optimierung der Techniken der gewählten Sportarten bzw. Disziplinen – in enger Verbindung mit den konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen. Die Weiterentwicklung der Spielfähigkeit in Sportspielen drückt sich aus in der Wahrnehmung situativer Spielbedingungen, im schnellen und angemessenen 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 die 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 (K2)**

Eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur setzt eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sportpraxis sowie mit den vielfältigen Erscheinungsformen im nahen Umfeld, aber auch im gesellschaftlichen Zusammenhang voraus. Eine reflektierte Sportpraxis nimmt jeweils unter entsprechender Akzentsetzung durch die Sinnperspektiven des Sports folgende Aspekte besonders in den Blick: verhaltenswirksame Beeinflussung des eigenen Gesundheitszustands und der Fitness (Gesundheit, Körperwahrnehmung), Einschätzung von Risiken (Wagnis), Möglichkeiten und Grenzen der Leistungssteigerung, sportwissenschaftliche Kriterien, Gütemaßstäbe und Beurteilungsnormen (Leisten), Team- und Gruppenprozesse, Regeln und Fair-Play (soziale Interaktion) sowie Kommunikationsformen durch Haltung und Bewegung (Ausdruck). Durch Beobachtung und Beschreibung sowie eine dem Reglement entsprechende, an sportwissenschaftlichen Kriterien orientierte und durch Medien gestützte Analyse können gezielt Korrekturen vorgenommen und 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 sportartspezifischen 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 Res-

Fach: Sport

sourcen 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 (K3)**

Kompetentes Agieren 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 Voraussetzungen für eine konstruktive Rückmeldung zur Bewegungsgestaltung und -ausführung, die kognitive, soziale und emotionale Prozesse gleichermaßen thematisiert. Rückmeldegesprächen zwischen Lernenden sowie zwischen Lernenden und Lehrkräften 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 Spiel Fertigkeiten 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, 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**

Fächerübergreifende und fächerverbindende Lernformen ergänzen fachliches Lernen in der Fachoberschule und sind unverzichtbarer Bestandteil des Unterrichts. Es sind Unterrichtsvorhaben, die mehrere Themenfelder und/oder allgemein bildende Fächer gleichermaßen berühren und unterschiedliche Zugangsweisen integrieren.

Es gilt die Kompetenzbereiche der allgemein bildenden sowie fachrichtungs- und schwerpunktbezogenen Fächer zu verbinden und dabei zugleich die Dimensionen überfachlichen Lernens sowie die besonderen Bildungs- und Erziehungsaufgaben (vgl. § 6 Abs. 4 HSchG) zu berücksichtigen. So können Synergieeffekte gefunden 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.

Auf diese Weise lassen sich komplexe inhaltliche Zusammenhänge und damit Bildungsstandards aus den unterschiedlichen Kompetenzbereichen der Fächer entwickeln und fördern. Zudem können im fachrichtungs- oder schwerpunktbezogenen Unterricht Themen und Fragestellungen aus der Perspektive anderer Fächer aufgegriffen werden. Dies erweitert und ergänzt die jeweilige Fachperspektive und trägt damit zum vernetzten Lernen bei.

### 2.4.2 Strukturierung der Fachinhalte – Sinnperspektiven und Inhaltsfelder

Die Weiterentwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit in der Fachoberschule 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 Verbesserung sportlicher Bewegungen sowie auf eine reflektierte, theoriegestützte Praxis.

Damit sind zwei Ansprüche verbunden: zum einen sportliches Handeln im Rahmen der gegenwärtigen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unterschiedlichen Kontexten kritisch zu hinterfragen und zum anderen sportliches Handeln selbstbestimmt mit Bedeutung zu belegen.

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.

Die unterschiedlichen Sinnperspektiven – **soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit, Ausdruck, Wagnis** – ermöglichen verschiedene Zugänge zum sportlichen Handeln.

Mit den Sinnperspektiven und den Inhaltsfeldern sind die beiden wesentlichen inhaltlichen Bezugsebenen beschrieben, an die die Themenfelder, wie sie in Kapitel 3.3 aufgeführt werden, stets rückgebunden sind.

Im Folgenden werden die Ebene der Sinnperspektiven (Bedeutung des Sports) sowie die Ebene der Inhaltsfelder (Sportpraxis) erläutert und konkretisiert:

#### Sinnperspektiven – Mehrperspektivität sportlichen Handelns

##### Soziale Interaktion (SP1)

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 mit ihren wesentlichen Aspekten, Prozessen und Methoden den Lernenden, sportliches Handeln aus einer bestimmten Sinnperspektive zu betrachten und zu beurteilen. Dies findet z. B. in der Kommunikation, in der Analyse und Lösung von Konflikten, im Wettbewerb, in der Kooperation, in der Entwicklung von Frustrationstoleranz, Empathie und Fairness sowie im Akzeptieren und Einhalten von Regeln seinen Ausdruck.

##### Körperwahrnehmung (SP2)

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

Fach: Sport

### **Leisten (SP3)**

In sportlichen Handlungs- und Herausforderungssituationen lassen sich Lernende darauf ein, Leistung zu erbringen. Unter der Sinnperspektive 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 Mislingen, Gewinnen und Verlieren.

### **Gesundheit (SP4)**

Die Gesunderhaltung des eigenen Körpers zielt auf körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen sowie den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen. Sie strebt den Zustand optimaler Leistungsfähigkeit an und geht über den Erhalt der reinen Funktionsfähigkeit des Körpers hinaus. So wird sportliches Handeln, das auf den bewussten und verantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen zielt, unter der Sinnperspektive 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 (SP5)**

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. Mit einem entsprechenden Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire, das über das instrumentell Zweckmäßige hinausgeht, lassen sich Bewegungsideen 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 (SP6)**

Der bewusste und reflektierte Umgang mit Wagnissituationen in der Fachoberschule 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 zwischen Wagnis und Verantwortung im Zusammenhang von Motiven des 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 dem Befinden 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, Natur- und Trendsportarten sowie Umwelt, Unsicherheit/Angst und das Vertrauen in das eigene Können) einbeziehen.

Fach: Sport

## **Inhaltsfelder**

Die Inhaltsfelder der Sportpraxis sind nach bewegungspädagogischen Kategorien strukturiert. Sie beinhalten vielfältige Bewegungsaktivitäten, die traditionellen Sportarten eingeschlossen, die Gegenstand des Sportunterrichts in der Fachoberschule 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. Auch wenn die Inhaltsfelder strukturell eigenständige Bereiche der Sportpraxis sind, lassen sie sich nicht trennscharf didaktisch voneinander abgrenzen. Beispielsweise ließe sich das Wasserballspiel nicht nur dem Inhaltsfeld „Bewegen im Wasser“ zuordnen, sondern auch dem Inhaltsfeld „Spielen“. Überschneidungen der Inhaltsfelder sind also immanent gegeben. Sie eröffnen die Möglichkeit, fachliche Inhalte sinnvoll zu vernetzen.

### **Spielen (IF1)**

In diesem Inhaltsfeld sind die Gemeinsamkeiten der Zielschussspiele (z. B. Basketball, Handball, Hockey, Fußball), der Ein-Kontakt-Rückschlagspiele (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis), der Mehr-Kontakt-Rückschlagspiele (z. B. Volleyball, Faustball) und der Endzonenspiele (z. B. Ultimate Frisbee, Flag Football) strukturgebend. Weitere Sportspiele sind möglich. Der Kompetenzerwerb der Lernenden zielt u. a. darauf ab, die Spielidee, die sich in immer wiederkehrenden Grundsituationen stets neu konstituiert, kreativ umzusetzen.

### **Bewegen an und mit Geräten (IF2)**

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 -erfahrungen an Standardturngeräten oder Gerätearrangements Bewegungssicherheit und -können 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 sowie Fliegen und Landen. Sie wägen Risiken ab, bewältigen Wagnissituationen und gestalten turnerische Bewegungen, z. B. bei der Partner- und Gruppenakrobatik.

### **Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (IF3)**

Im Zentrum dieses Inhaltsfelds 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-expressiven und gestalterischen Anspruch gemäß müssen Rhythmus und Bewegung koordiniert werden. Dies erfordert Kommunikation und Kooperation beim Zusammenwirken der Tanzenden. Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Inhaltsfelds beschränken sich 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.

**Laufen, Springen und Werfen (IF4)**

Gegenstand dieses Inhaltsfelds 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 bzw. 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).

**Bewegen im Wasser (IF5)**

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

**Fahren, Rollen, Gleiten (IF6)**

Besondere Formen der Fortbewegungen wie z. B. Radfahren, Inline-Skating, Kanufahren, Schlittschuhlaufen, Skifahren, Snowboarding und Skateboarding 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 sind – neben dem Erlernen der jeweiligen Technik – der Umgang und die Erfahrung mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Beim Ausüben dieser Sportarten 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 diese 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.

**Mit und gegen Partnerinnen und Partner kämpfen (IF7)**

Gegenstand dieses Inhaltsfelds sind die Techniken der jeweiligen Sportarten sowie das zugehörige Regelwerk. Darüber hinaus bietet das regelgebundene Kämpfen mit und gegen Partnerinnen oder Partner unter Vermeidung von Verletzungen in der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung mit anderen die Möglichkeit, bei hoher emotionaler Beteiligung Kompetenzen zur Affektbeherrschung und -kanalisierung zu entwickeln. Die Lernenden erproben im Zweikampf (z. B. im spielerischen Ringen und Raufen) den Umgang 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.

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)**

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. Dieses spiegelt sich beispielsweise wider in Entspannungstechniken, Fitness- und Gesundheitstraining und funktionellen Formen der Gymnastik. In diesem Zusammenhang setzen sich die Lernenden auch mit Körperidealen und dem Annehmen des eigenen Körpers auseinander. Darüber hinaus nehmen sie ihre eigene Leistungsfähigkeit u. a. durch normierte Fitnessstests 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.



### 3 Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte

#### 3.1 Einführende Erläuterungen

Nachfolgend werden die mit Abschluss der Fachoberschule erwarteten fachlichen Kompetenzen in Form von Bildungsstandards (Kapitel 3.2) aufgeführt, die nach Kompetenzbereichen gegliedert sind. Die Bildungsstandards erlauben eine differenzierte Beschreibung des kognitiven Anspruchs, der erwarteten Kenntnisse und Fertigkeiten.

In den Themenfeldern des Pflichtunterrichts (Kapitel 3.3.3) werden jeweils mögliche inhaltliche Aspekte aufgeführt. Durch einleitende Erläuterungen zu den Themenfeldern findet zudem eine didaktische Fokussierung statt.

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

Die Themenfelder bieten die Möglichkeit – im Rahmen der Unterrichtsplanung didaktisch-methodisch aufbereitet – jeweils in thematische Einheiten umgesetzt zu werden. Zugleich lassen sich inhaltliche Aspekte, die vielfältig miteinander verschränkt sind und je nach Kontext auch aufeinander aufbauen können, themenfeldübergreifend in einen unterrichtlichen Zusammenhang stellen. In diesem Zusammenhang bieten die Sinnperspektiven (vgl. ausführliche Darstellung in Kapitel 2.4.2) Orientierungshilfen, um die Inhalte des Sportunterrichts zu strukturieren, anschlussfähig zu machen und zu vernetzen.

#### 3.2 Bildungsstandards des Faches

##### Kompetenzbereich: Bewegungskompetenz (K1)

Die Lernenden können

- K1.1** sportartspezifische Techniken anwenden und dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und präsentieren sowie bewusst steuern,
- K1.2** den spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen einer Sportart/Disziplin entsprechend Sport treiben,
- K1.3** in Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Stabilisierung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit auswählen und einsetzen,
- K1.4** beim Sport angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten,
- K1.5** ihr Bewegungshandeln reflektieren und verstehen, wie sie durch zielgerichtetes Trainieren die Qualität ihres Bewegungshandelns verbessern.

Fach: Sport

### **Kompetenzbereich: Urteils- und Entscheidungskompetenz (K2)**

Die Lernenden können

- K2.1** Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Bewegung, mangelnder Haltungs- und Bewegungsqualität und entsprechenden Schädigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates herstellen sowie Möglichkeiten der Prävention ableiten,
- K2.2** Risiken beim Sport realistisch einschätzen und die Zielsetzung ihres Bewegungshandelns daran ausrichten,
- K2.3** Ziele für eine Sportart bzw. ein Sportspiel festlegen und geeignete Methoden und Inhalte zur Erreichung der Ziele beurteilen,
- K2.4** Bewegungsräume (Schulsporthalle, Schulhof sowie außerschulische Lernorte) verantwortungsvoll und regelkonform nutzen,
- K2.5** den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung der Leistungsfähigkeit ableiten,
- K2.6** das Anforderungsprofil einer Sportart bzw. einer Disziplin analysieren, die maßgeblichen Leistungskomponenten und Bewegungsmerkmale erkennen und unter Verwendung der Fachsprache erläutern.

### **Kompetenzbereich: Teamkompetenz (K3)**

Die Lernenden können

- K3.1** mit anderen zusammen in unterschiedlichen Rollen sozial verantwortlich agieren und sich im Rahmen einer Gruppenaufgabe optimal einbringen,
- K3.2** andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen, ihnen Rückmeldung geben sowie Gefahren abwenden,
- K3.3** Sieg und Niederlage sowie Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten bzw. des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen,
- K3.4** in Konflikten tragfähige Lösungen finden und sich kritisch mit dem Fair-Play-Gedanken auseinandersetzen.

### 3.3 Themenfelder

#### 3.3.1 Hinweise zur Bearbeitung der Themenfelder

Die Themenfelder schöpfen ihre Inhalte aus dem umfangreichen Repertoire der klassischen und aktuellen Sportarten, welche im Einklang mit den Inhaltsfeldern stehen. Klassische Sportarten sollen im Unterricht ebenso behandelt werden, wie moderne Sportarten oder Trendsportarten. Dies ermöglicht es, auf aktuelle Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Umwelt der Lernenden unterrichtlich zu reagieren.

Um den Lernenden den Zugang zu Sport und Bewegung zu erleichtern und sie zum lebenslangen Sporttreiben anzuregen, sollen im Sportunterricht die Sinnperspektiven Anwendung finden. Diese können in den Themenfeldern unterschiedlich akzentuiert und verknüpft werden.

Der Fitness- und Gesundheitssport ist Hauptbestandteil aller Themenfelder. Er soll die Lernenden zum lebenslangen Sport motivieren und ihnen eine gesunde Lebensführung sowie das gemeinsame Sporttreiben im Mit- und Gegeneinander aufzeigen. Dies leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der individuellen körperlichen Entwicklung, um bei den Lernenden eine Steigerung des Selbstwertgefühls und des Sozialverhaltens zu erreichen.

Ein kompetenzorientierter und mehrperspektivischer Sportunterricht, dessen Kern das Bewegunghandeln ist, benötigt stets einen reflektierten Umgang, um zum einen die motorischen Lernprozesse und zum anderen die Persönlichkeitsentwicklung (Urteils- und Entscheidungskompetenz; Teamkompetenz) der Lernenden zu fördern.

Um allen Lehrkräften, im Rahmen der zur Verfügung stehenden Unterrichtsstunden, ausreichend Handlungsspielräume bei der Unterrichtsplanung zu ermöglichen und um schulspezifische, räumliche, sachliche sowie personelle Ressourcen konstruktiv nutzen zu können, müssen von den acht Inhaltsfeldern mindestens zwei durch ein Themenfeld unterrichtlich abgedeckt werden. Dabei soll die Behandlung eines Inhaltsfelds mindestens zehn Unterrichtsstunden umfassen.

Abhängig von den jeweiligen schulischen Gegebenheiten sind die Themenfelder so gestaltet, dass unterschiedliche Organisationsformen des Sportunterrichts möglich sind, z. B. zweistündiger Sportunterricht im zweiwöchigen Rhythmus, Sportunterricht auf Leiste mit Einwahl in verschiedene Themenfelder oder in Form einer Schulsportwanderwoche u. a.

Im Falle der Nichtteilnahme an sportpraktischen Leistungen müssen die entsprechenden Rechtsgrundlagen der Verordnung zur Gestaltung des Schulverhältnisses (VOGSV) vom 19. August 2011 (ABl. S. 546) in der jeweils geltenden Fassung sowie der Verordnung über die Ausbildung und Abschlussprüfung an Fachoberschulen (VOFOS) vom 17. Juli 2018 (ABl. S. 634) in der jeweils geltenden Fassung beachtet werden. Dem Zeitraum der Nichtteilnahme entsprechend müssen sporttheoretische Inhalte erarbeitet werden. Die didaktisch-methodische Umsetzung der Inhalte der Sporttheorie seitens der Lernenden obliegt der Lehrkraft und sollte sich an dem ausgewählten Themenfeld für den Unterricht orientieren. Mögliche Inhalte sind im Themenfeld sporttheoretische Inhalte festgelegt.

Fach: Sport

### 3.3.2 Übersicht über die Themenfelder

Themenfelder Organisationsform A Ausbildungsabschnitt II sowie Organisationsform B		Zeitrichtwerte in Stunden	
		Organisations- form A	Organisations- form B
<b>Themenfelder</b>			
12.1	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit	20	20
12.2	Motive und Motivation zum Sporttreiben	20	20
12.3	Sportliche Handlungssituationen gemeinsam gestalten	20	20
12.4	Lebenslanges Sporttreiben – gesund und leistungsfähig bleiben	20	20
12.5	Sporttheoretische Inhalte	20	20
<b>Hinweis</b> Von den acht Inhaltsfeldern (vgl. Kapitel 2.4.2) müssen mindestens zwei Inhaltsfelder durch ein Themenfeld unterrichtlich abgedeckt werden. Dabei soll die Behandlung eines Inhaltsfelds min- destens zehn Unterrichtsstunden umfassen.			

### 3.3.3 Themenfelder Organisationsform A Ausbildungsabschnitt II sowie Organisationsform B

---

#### 12.1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit

---

Unter dem Aspekt Kondition wird die Erhaltung und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit differenzierter in den Blick genommen. Am Beispiel des Anforderungsprofils der gewählten Sportart 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.

Zur Verbesserung sportlicher Leistung ist die Struktur der sportlichen Bewegungen 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.

Die sportartspezifischen Anforderungsprofile dienen der Verbesserung der koordinativen und technischen Fähigkeiten bei der Ausübung einer gewählten Sportart.

Weitere Aspekte sportlicher Leistungsfähigkeit wie Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel und der Stellenwert koordinativer Leistungsvoraussetzungen werden im Kontext des Themenfelds 12.3 thematisiert.

#### Bezug zu den maßgeblichen Sinnperspektiven und Inhaltsfeldern

Soziale Interaktion (SP1), Körperwahrnehmung (SP2), Leisten (SP3)

Spielen (IF1), Laufen, Springen und Werfen (IF4), Bewegen im Wasser (IF5), Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)

#### Mögliche Inhalte

- Kondition
  - Strukturmodell der 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 Adaptionen)
  - Trainingswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System
  - Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode)

Fach: Sport

- Energiestoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energieausbeute, Anpassungsprozesse)
- Konzeption zur Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)
- Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining
  - Strukturmodell der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft/Reaktivkraft, Kraftausdauer)
  - Hauptmuskelgruppen der Skelettmuskulatur
  - Trainingsmethoden zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Kraftausdauer
  - Organisationsformen (Stationstraining, Circuittraining)
  - Körperstabilisationstraining, muskuläre Dysbalancen (Strategien zur Prävention und Intervention)
- Ausdauertraining
  - Strukturmodell der Ausdauer (Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer)
  - Energiestoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energieausbeute, Anpassungsprozesse)
  - Doping im Ausdauersport (Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport)
  - Konzeption zur Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit (Trainingsplanung bezogen auf eine der gewählten Sportarten)
- Sportartspezifische Anforderungsprofile
  - koordinative Fähigkeiten
  - Technikleitbild (am Beispiel einer der gewählten Sportarten)
  - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Prinzip des variierten Übens, auch unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen)
- Struktur sportlicher Bewegungen
  - Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen
  - qualitative Bewegungsmerkmale (Bewegungsrhythmus, -fluss, -präzision, -konstanz, -stärke)
  - funktionale Betrachtung (Knotenpunkte)
  - biomechanische Prinzipien (optimaler Beschleunigungsweg, Anfangskraft, Koordination von Teilimpulsen)

---

## 12.2 Motive und Motivation zum Sporttreiben

---

Mit dem Ziel einer reflektierten Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur hin zu lebenslangem Sporttreiben setzen 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 motiviert Menschen zu einem (lebens-)langen Sporttreiben oder was hält sie davon ab? Die Lernenden positionieren sich und entwickeln Perspektiven für ihr eigenes zukünftiges sportliches Handeln. Durch die persönliche Bewegungspraxis im Rahmen des Fitness- und Gesundheitstrainings und aus der Sinnperspektive Leisten gesehen, können sie ihre Leistungsgrenzen ausloten und lernen, mit inneren Widerständen umzugehen. An ausgewählten Beispielen 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.

Sinn und Bedeutung des Sporttreibens liegen ebenfalls darin, Bewegungserlebnisse zu teilen, soziale Einbettung zu erleben und gelingende Kooperation zu genießen. Voraussetzung dafür sind gegenseitiger Respekt im Sinne des Fair-Play-Gedankens und der verantwortliche Umgang mit anderen. Im Sportspiel entwickeln die Lernenden Strategien zum taktischen Verhalten und zum Umgang mit Konflikten.

### Bezug zu den maßgeblichen Sinnperspektiven und Inhaltsfeldern

Soziale Interaktion (SP1), Leisten (SP3), Gesundheit (SP4), Ausdruck (SP5)

Spielen (IF1), Bewegen an und mit Geräten (IF2), Laufen, Springen und Werfen (IF4), Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)

### Mögliche Inhalte

- Motive sportlichen Handelns
  - individuelle Motive (Gesundheits- und Leistungsmotiv, soziales Motiv und ästhetisches Motiv)
  - Motivation zum sportlichen Handeln (situative Bedingungen, aktuelle Prozesse)
  - Gesundheitskonzepte (Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell)
- Fitness erhalten und steigern
  - Fitness (Begriff, Stellenwert)
  - Trainingsprinzipien (Belastung, Belastungssteigerung)
  - Dauermethode mit Varianten
- Etwas wagen und riskieren
  - Risiko im Kontext von Leistungsfähigkeit und Verantwortung
  - Wasserspringen
  - Tauchen

---

### 12.3 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam gestalten

---

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 bereits erworbenen Kompetenzen an und entdecken geeignete Räume und Flächen, erproben verschiedene Materialien, handeln Rahmenbedingungen und Regeln aus und nehmen unterschiedliche Rollen ein. Sie verstehen, dass es zum Gelingen gemeinsamer sportlicher Aktivitäten beiträgt, wenn sie die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Beteiligten anpassen.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Fitness im Zusammenhang mit Leistungsentwicklung und gesunder Lebensführung bildet einen weiteren thematischen Schwerpunkt. Dabei erproben die Lernenden Trainingsprinzipien wie das gezielte und wirksame Setzen von Belastungsreizen. Die Inhalte bieten im Kontext der gewählten Sportart thematische Anknüpfungspunkte, um im Bereich des Bewegungslernens bereits vorhandene Inhalte 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 maßgeblichen Sinnperspektiven und Inhaltsfeldern

Soziale Interaktion (SP1), Körperwahrnehmung (SP2), Leisten (SP3), Gesundheit (SP4), Ausdruck (SP5)

Spielen (IF1), Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (IF3), Laufen, Springen und Werfen (IF4), Fahren, Rollen, Gleiten (IF6), Mit und gegen Partnerinnen und Partner kämpfen (IF7), Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)

#### Mögliche Inhalte

- Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel
  - Regelstrukturen im Sportspiel (Spielidee und Regeln)
  - Fairness und Dominanzverhalten
  - Rollen und Positionen
  - Konfliktlösungsstrategien
  - Fair-Play (Definition, Auslegung und kritische Betrachtung (im Kontext von Leistung und sozialer Interaktion))
  - Individual- und Mannschaftstaktik (Erlernen taktischen Verhaltens am Beispiel eines ausgewählten Vermittlungskonzepts)
- sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln
  - Gestaltung von Gruppensituationen und Bewegungsräume (unter Berücksichtigung von Regeln, Material, Helfen und Sichern)
  - individuelle Zuwendungsmotive



Fach: Sport

- Bewegungen gestalten und präsentieren
  - Präsentationskriterien und Gestaltungsprinzipien (bezogen auf eine gewählte Sportart)
- mit- und gegeneinander spielen und kämpfen
  - Fair-Play (kooperieren und konkurrieren)
  - Regeln, Basistaktiken und Fairness (erarbeiten und erfahren)

---

## 12.4 Lebenslanges Sporttreiben – gesund und leistungsfähig bleiben

---

Sport und insbesondere der Fitness-Sport kann einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit leisten. Das Bewegungsverhalten sowie die Sozialisationsbedingungen der Lernenden haben sich gravierend verändert. Die Initiativen von Sportvereinen und kommerziellen Fitnessstudios zielen daher darauf ab, möglichst viele Menschen zum lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Auch der Schulsport hat diese Intention. Er will die Lernenden befähigen, zu einem begründeten Urteil zu kommen, aktuelle Fitnesstrends aufzugreifen, Vor- und Nachteile kommerzieller Anbieter abzuwägen und Auswahlkriterien zu erarbeiten. Daher stehen vor allem Fragen und Konzepte zur Entwicklung der körperlichen Fitness sowie dem bewussten und reflektierten Umgang mit den eigenen Ressourcen im Vordergrund. Die Lernenden erfahren, dass sportliche Leistung von sehr unterschiedlichen Faktoren abhängig ist. Neben individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten kann auch die Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit spielen. Die Lernenden erproben im Bereich des Bewegungslernens unterschiedliche Verfahren, reflektieren diese und setzen sie gezielt zur Verbesserung ihres Bewegungsverhaltens ein. Darüber hinaus entwickeln und reflektieren sie Leistungskriterien und legen diese bei der Leistungsmessung zugrunde.

### Bezug zu den maßgeblichen Sinnperspektiven und Inhaltsfeldern:

Soziale Interaktion (SP1), Körperwahrnehmung (SP2), Leisten (SP3), Gesundheit (SP4), Wagnis (SP6)

Spielen (IF1), Laufen, Springen und Werfen (IF4), Bewegen im Wasser (IF5), Fahren, Rollen, Gleiten (IF6), Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)

### Mögliche Inhalte

- Bewegungen verstehen
  - Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren)
  - Fehleranalyse (Selbst- und Fremdbeobachtung) und Interventionen
  - Bewegungsvorstellung (Bewegungsmerkmale und -struktur)
  - Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit (anatomische, physiologische und psychische Aspekte)
- Gesund ernähren – Leistung bringen
  - Leistung erbringen
  - Bedeutung der Ernährung im Kontext von Gesundheit und sportlicher Leistung
- Leistungen messen und bewerten
  - Gütemaßstäbe und Bezugsnormen (Kriterien)

Fach: Sport

- Training im Fitnessstudio
  - Grundlagen des Gerätetrainings
  - Trainingskonzepte (z. B. Zumba, Bodypump, Spinning, Pilates, Crossfit)
  - Vor- und Nachteile kommerzieller Sportanbieter
  - gesellschaftliche Bedeutung des Fitnessmarkts

---

## 12.5 Sporttheoretische Inhalte

---

Der Zugang zu den sporttheoretischen Inhalten macht den Lernenden die Interdisziplinarität des Unterrichtsfachs deutlich. Die Lernenden vertiefen ihre Kenntnisse über anatomische und physiologische Grundlagen sportlicher Leistung. Sie lernen allgemeine Trainingsgrundsätze und spezielle Trainingsmethoden zur Steigerung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit kennen. Darüber hinaus entwickeln sie ein Verständnis für die gesundheitliche Bedeutung eines regelmäßig durchgeführten Trainings. Die Lernenden setzen sich mit wesentlichen Elementen wichtiger Organsysteme und deren Anpassungserscheinungen durch sportliches Training auseinander. Zudem vertiefen sie ihre Kenntnisse über die unterschiedlichen Voraussetzungen, Merkmale und das Erlernen sportlicher Bewegungen. Dabei führt die Bewegungsanalyse zu einem verbesserten Verständnis.

### Bezug zu den maßgeblichen Sinnperspektiven und Inhaltsfeldern

Soziale Interaktion (SP1), Körperwahrnehmung (SP2), Gesundheit (SP4), Ausdruck (SP5)

Bewegen an und mit Geräten (IF2), Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (IF3), Laufen, Springen und Werfen (IF4), Bewegen im Wasser (IF5), Fahren, Rollen, Gleiten (IF6), Mit und gegen Partnerinnen und Partner kämpfen (IF7), Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (IF8)

### Mögliche Inhalte:

- sportartspezifische Spielregeln und Spielideen, Schiedsgericht, z. B.
  - Vorstellung und Präsentation der Spielregeln und der -idee
  - praktische Anwendung der Spielregeln
- sportartspezifische Bewegungsabläufe, z. B.
  - Visualisierung und Erklärung eines bestimmten Bewegungsablaufes
- sporttaktisches Verhalten, z. B.
  - Erläuterung von Abwehr- und Angriffsverhalten
  - Erklärung von individuellem und mannschaftlichem Verhalten
  - Darstellung von Spielsystemen
- sportmedizinische Aspekte, z. B. Erläuterung, Darstellung, Präsentation oder Verschriftlichung der Themen:
  - Herz-Kreislauf-System
  - Muskelaufbau
  - Skelett
  - Doping
  - Energiebereitstellung

Fach: Sport

- Gesundheit und Ernährung, z. B. Erläuterung, Darstellung, Präsentation oder Verschriftlichung der Themen:
  - Kalorienverbrauch
  - Fettverbrennung
  - gesunde Ernährung
- soziologische Aspekte, z. B. Wandel von Sport und Körperkultur, soziale Rollen im Sport, Integration, Migration und Sport, Sport und Medien
- Trainingsmethoden, z. B. Erläuterung, Darstellung, Präsentation oder Verschriftlichung folgender Themen:
  - Kraft
  - Ausdauer
  - Schnelligkeit
  - Beweglichkeit
- sportpolitische Aspekte, z. B.
  - Verbandsstrukturen
  - Korruption im Sport
  - Umweltaspekte beim Bau von Sportstätten
  - Entlohnung



HESSEN



**Hessisches Kultusministerium**

Luisenplatz 10

60185 Wiesbaden

<https://kultusministerium.hessen.de>