

Lehrplan Gymnasium

Sport

2004/2005/2007/2009

Die Lehrpläne für das Gymnasium treten

für die Klassenstufen 5 bis 7	am 1. August 2004
für die Klassenstufe 8	am 1. August 2005
für die Klassenstufe 9	am 1. August 2006
für die Klassenstufe 10	am 1. August 2007
für die Jahrgangsstufe 11	am 1. August 2008
für die Jahrgangsstufe 12	am 1. August 2009

in Kraft.

Impressum

Die Lehrpläne wurden erstellt durch Lehrerinnen und Lehrer der Gymnasien in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung
- Comenius-Institut -.

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte im Rahmen der Reform der gymnasialen Oberstufe 2007 und nach Abschluss der Phase der begleiteten Lehrpläneinführung 2009 von Lehrerinnen und Lehrern der Gymnasien in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut
Dresdener Straße 78c
01445 Radebeul

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
www.sachsen-macht-schule.de

Konzept und Gestaltung:
Ingolf Erler
Fachschule für Gestaltung der ESB mediencollege GmbH
www.mediencollege.de

Satz:
MedienDesignCenter – Die Agentur der ESB GmbH
www.mdcnet.de

Herstellung und Vertrieb
Saxoprint GmbH
Digital- & Offsetdruckerei
Enderstraße 94
01277 Dresden
www.saxoprint.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben des Gymnasiums	VIII
Fächerverbindender Unterricht	XII
Lernen lernen	XIII
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Spezielle fachliche Ziele Klassenstufen 5–7	8
Spezielle fachliche Ziele Klassenstufen 8–10	9
Spezielle fachliche Ziele Jahrgangsstufen 11/12	10
Lernbereiche Typ 1	11
Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)	11
Leichtathletik	20
Turnen	26
Gymnastik/Aerobic/Tanz	30
Kampfsport/Zweikampfübungen	35
Schwimmen	40
Wintersport	42
Lernbereiche Typ 2	44
Fitness	44
Eine Perspektive thematisieren	50
Bewegungserlebnisse in der Natur	53
Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur	55
Leistungskurs	57
Allgemeine Sporttheorie	57

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur	<p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben des Gymnasiums, verbindliche Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz.</p> <p>Im fachspezifischen Teil werden für das ganze Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassen- bzw. Jahrgangsstufe oder für mehrere Klassen- bzw. Jahrgangsstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.</p>						
Lernbereiche, Zeitrichtwerte	<p>In jeder Klassenstufe sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. In der Jahrgangsstufe 11 sind 26 Wochen verbindlich festgelegt, in der Jahrgangsstufe 12 sind es 22 Wochen. Zusätzlich müssen in jeder Klassen- bzw. Jahrgangsstufe Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden.</p> <p>Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassenstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.</p>						
tabellarische Darstellung der Lernbereiche	<p>Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px solid black;">Bezeichnung des Lernbereiches</th> <th style="text-align: right; border-bottom: 1px solid black;">Zeitrichtwert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">Lernziele und Lerninhalte</td> <td style="padding: 5px;">Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>	Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert	Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen		
Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert						
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen						
Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte	<p>Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung.</p> <p>Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.</p>						
Bemerkungen	<p>Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen des Gymnasiums.</p>						
Verweisdarstellungen	<p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding: 5px;">→ Kl. 7, LB 2</td> <td style="padding: 5px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">→ MU, Kl. 7, LB 2</td> <td style="padding: 5px;">Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">⇒ Lernkompetenz</td> <td style="padding: 5px;">Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Gymnasiums)</td> </tr> </table>	→ Kl. 7, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches	→ MU, Kl. 7, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches	⇒ Lernkompetenz	Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Gymnasiums)
→ Kl. 7, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches						
→ MU, Kl. 7, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches						
⇒ Lernkompetenz	Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Gymnasiums)						
Profile	<p>Für das gesellschaftswissenschaftliche, künstlerische, naturwissenschaftliche, sportliche und sprachliche Profil gelten gesonderte Bestimmungen hinsichtlich der Verbindlichkeit und der Zeitrichtwerte (s. Ziele und Aufgaben der Profile).</p>						

Beschreibung der Lernziele**Begriffe**

Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als **grundlegende Orientierung**, ohne tiefere Reflexion

Einblick gewinnen

über **Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern **aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext** verfügen

Kennen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden **in vergleichbaren Kontexten** verwenden

Übertragen

Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen

Beherrschen

Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer **in unbekanntem Kontexten** verwenden

Anwenden

begründete Sach- und/oder Werturteile entwickeln und darstellen, **Sach- und/oder Wertvorstellungen** in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren

**Beurteilen/
Sich positionieren**

Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen **selbstständig planen, durchführen, kontrollieren** sowie **zu neuen Deutungen und Folgerungen** gelangen

**Gestalten/
Problemlösen**

Abkürzungen

GS	Grundschule
MS	Mittelschule
GY	Gymnasium
FS	Fremdsprache
Kl.	Klassenstufe/n
LB	Lernbereich
LBW	Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter
Gk	Grundkurs
Lk	Leistungskurs
WG	Wahlgrundkurs
Ustd.	Unterrichtsstunden
AST	Astronomie
BIO	Biologie
CH	Chemie
DaZ	Deutsch als Zweitsprache
DE	Deutsch
EN	Englisch
ETH	Ethik
FR	Französisch
G/R/W	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung/Wirtschaft
GEO	Geographie
GE	Geschichte
GR	Griechisch
INF	Informatik
ITA	Italienisch
KU	Kunst
LA	Latein
MA	Mathematik
MU	Musik
PHI	Philosophie

PH	Physik
POL	Polnisch
P/gw	Gesellschaftswissenschaftliches Profil
P/kü	Künstlerisches Profil
P/nw	Naturwissenschaftliches Profil
P/spo	Sportliches Profil
P/spr	Sprachliches Profil
RE/e	Evangelische Religion
RE/k	Katholische Religion
RU	Russisch
SOR	Sorbisch
SPA	Spanisch
SPO	Sport
TC	Technik/Computer
TSC	Tschechisch

Die Bezeichnungen Schüler und Lehrer werden im Lehrplan allgemein für Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer gebraucht.

Schüler, Lehrer

Ziele und Aufgaben des Gymnasiums

Bildungs- und Erziehungsauftrag

Das Gymnasium ist eine eigenständige Schulart. Es vermittelt Schülern mit entsprechenden Begabungen und Bildungsabsichten eine vertiefte allgemeine Bildung, die für ein Hochschulstudium vorausgesetzt wird; es schafft auch Voraussetzungen für eine berufliche Ausbildung außerhalb der Hochschule. Der achtjährige Bildungsgang am Gymnasium ist wissenschaftspropädeutisch angelegt und führt nach zentralen Prüfungen zur allgemeinen Hochschulreife. Der Abiturient verfügt über die für ein Hochschulstudium notwendige Studierfähigkeit. Die Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit sowie die Möglichkeit zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung und die Befähigung zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft gehören zum Auftrag des Gymnasiums.

Den individuellen Fähigkeiten und Neigungen der Schüler wird unter anderem durch die Möglichkeit zur eigenen Schwerpunktsetzung entsprochen. Schüler entscheiden sich zwischen verschiedenen Profilen, treffen die Wahl der Leistungskurse und legen ihre Wahlpflicht- sowie Wahlkurse fest.

Bildungs- und Erziehungsziele

Vertiefte Allgemeinbildung, Wissenschaftspropädeutik und allgemeine Studierfähigkeit sind Ziele des Gymnasiums.

Das Gymnasium bereitet junge Menschen darauf vor, selbstbestimmt zu leben, sich selbst zu verwirklichen und in sozialer Verantwortung zu handeln. Im Bildungs- und Erziehungsprozess des Gymnasiums sind

der Erwerb intelligenten und anwendungsfähigen Wissens,
die Entwicklung von Lern-, Methoden- und Sozialkompetenz und
die Werteorientierung

zu verknüpfen.

Ausgehend vom Abschlussniveau der Grundschule werden überfachliche Ziele formuliert, die in allen Fächern zu realisieren sind.

Die Schüler eignen sich systematisch intelligentes Wissen an, das von ihnen in unterschiedlichen Zusammenhängen genutzt und zunehmend selbstständig angewendet werden kann. *[Wissen]*

Sie erwerben Wissen über die Gültigkeitsbedingungen spezifischer Erkenntnismethoden und lernen, dass Erkenntnisse von den eingesetzten Methoden abhängig sind. Dabei entwickeln sie ein differenziertes Weltverständnis. *[Methodenbewusstsein]*

Sie lernen, Informationen zu gewinnen, einzuordnen und zu nutzen, um ihr Wissen zu erweitern, neu zu strukturieren und anzuwenden. Entscheidend sind Beschaffung, Umgang, Bewertung und Präsentation von Informationen. *[Informationsbeschaffung und -verarbeitung]*

Sie erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse über Medien, Mediengestaltungen und Medienwirkungen. Sie lernen, mediengeprägte Probleme zu erfassen, zu analysieren und ihre medienkritischen Reflexionen zu verstärken. *[Medienkompetenz]*

Die Schüler erwerben Lernstrategien, die selbstorganisiertes und selbstverantwortetes Lernen unterstützen und auf lebenslanges Lernen vorbereiten. *[Lernkompetenz]*

Sie erwerben Problemlösestrategien. Sie lernen, planvoll zu beobachten und zu beschreiben, zu analysieren, zu ordnen und zu synthetisieren. Sie entwickeln die Fähigkeit, problembezogen deduktiv oder induktiv vorzugehen, Hypothesen zu bilden sowie zu überprüfen und gewonnene Erkenntnisse zu transferieren. Sie lernen in Alternativen zu denken, Phantasie und Kreativität zu entwickeln und zugleich Lösungen auf ihre Machbarkeit zu überprüfen. *[Problemlösestrategien]*

Sie entwickeln vertiefte Reflexions- und Diskursfähigkeit, um ihr Leben selbstbestimmt und verantwortlich zu führen. Sie lernen, Positionen, Lösungen und Lösungswege kritisch zu hinterfragen. Sie erwerben die Fähigkeit, differenziert Stellung zu beziehen und die eigene Meinung sachgerecht zu begründen. Sie eignen sich die Fähigkeit an, komplexe Sachverhalte unter Verwendung der entsprechenden Fachsprache sowohl mündlich als auch schriftlich stringent darzulegen. *[Reflexions- und Diskursfähigkeit]*

Sie entwickeln die Fähigkeit, effizient mit Zeit und Ressourcen umzugehen, sie lernen, Arbeitsabläufe zweckmäßig zu planen und zu gestalten sowie geistige und manuelle Operationen zu automatisieren. *[Arbeitsorganisation]*

Sie üben sich im interdisziplinären Arbeiten, bereiten sich auf den Umgang mit vielschichtigen und vielgestaltigen Problemen und Themen vor und lernen, mit Phänomenen mehrperspektivisch umzugehen. *[Interdisziplinarität, Mehrperspektivität]*

Sie entwickeln Kommunikations- und Teamfähigkeit. Sie lernen, sich adressaten-, situations- und wirkungsbezogen zu verständigen und erkennen, dass Kooperation für die Problemlösung zweckdienlich ist. *[Kommunikationsfähigkeit]*

Die Schüler entwickeln die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivwechsel und lernen, sich für die Rechte und Bedürfnisse anderer einzusetzen. Sie lernen unterschiedliche Positionen und Wertvorstellungen kennen und setzen sich mit ihnen auseinander, um sowohl eigene Positionen einzunehmen als auch anderen gegenüber Toleranz zu entwickeln. Sie entwickeln interkulturelle Kompetenz, um offen zu sein, sich mit anderen zu verständigen und angemessen zu handeln. *[Empathie und Perspektivwechsel]*

Sie nehmen natürliche Lebensräume differenziert wahr, entwickeln Interesse und Freude an der Natur und lernen verantwortungsvoll mit Ressourcen umzugehen. *[Umweltbewusstsein]*

Die Schüler entwickeln ihre individuellen Wert- und Normvorstellungen auf der Basis der freiheitlich-demokratischen Grundordnung in Achtung vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. *[Werteorientierung]*

Sie entwickeln eine persönliche Motivation für die Übernahme von Verantwortung in Schule und Gesellschaft. *[Verantwortungsbereitschaft]*

Der Bildungs- und Erziehungsprozess ist individuell und gesellschaftsbezogen zugleich. Die Schule als sozialer Erfahrungsraum muss den Schülern Gelegenheit geben, den Anspruch auf Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung einzulösen und Mitverantwortung bei der gemeinsamen Gestaltung schulischer Prozesse zu tragen.

Die Unterrichtsgestaltung wird von einer veränderten Schul- und Lernkultur geprägt. Der Lernende wird in seiner Individualität angenommen, indem seine Leistungsvoraussetzungen, seine Erfahrungen und seine speziellen Interessen und Neigungen berücksichtigt werden. Dazu ist ein Unterrichtsstil notwendig, der beim Schüler Neugier weckt, ihn zu Kreativität anregt und Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung verlangt. Das Gymnasium bietet den Bewegungsaktivitäten der Schüler entsprechenden Raum und ermöglicht das Lernen mit allen Sinnen. Durch unterschiedliche Formen der Binnendifferenzierung wird fachliches und soziales Lernen optimal gefördert.

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

Der altersgemäße Unterricht im Gymnasium geht von der kontinuierlichen Zunahme der Selbsttätigkeit der Schüler aus, ihren erweiterten Erfahrungen und dem wachsenden Abstraktionsvermögen. Die Schüler werden zunehmend an der Unterrichtsgestaltung beteiligt und übernehmen für die zielgerichtete Planung und Realisierung von Lernprozessen Mitverantwortung. Das verlangt von allen Beteiligten Engagement, Gemeinschaftsgeist und Verständnis für andere Positionen.

In den Klassenstufen 5 und 6 werden aus der Grundschule vertraute Formen des Unterrichts aufgenommen und erweitert. Der Unterricht ist kindgerecht, lebensweltorientiert und anschaulich. Durch entsprechende Angebote unterstützt die Schule die Kinder bei der Suche nach ihren speziellen Stärken, die ebenso gefördert werden wie der Abbau von Schwächen. Sie lernen zunehmend selbstständig zu arbeiten.

Die Selbsttätigkeit der Schüler intensiviert sich in den Klassenstufen 7 bis 10. Sie übernehmen zunehmend Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lernens. Der Unterricht knüpft an die Erfahrungs- und Lebenswelt der Jugendlichen an und komplexere Themen und Probleme werden zum Unterrichtsgegenstand.

Der Eintritt in die gymnasiale Oberstufe ist durch das Kurssystem nicht nur mit einer veränderten Organisationsform verbunden, sondern auch mit anderen, die Selbstständigkeit der Schüler fördernden Arbeitsformen. Der systematische Einsatz von neuen und traditionellen Medien fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Unterricht bleibt zwar lehrergesteuert, doch im Mittelpunkt steht die Eigenaktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses. In der gymnasialen Oberstufe lernen die Schüler Problemlöseprozesse eigenständig zu organisieren sowie die Ergebnisse eines Arbeitsprozesses strukturiert und in angemessener Form zu präsentieren. Ausdruck dieser hohen Stufe der Selbstständigkeit kann u.a. die Anfertigung einer besonderen Lernleistung (BELL) sein.

Eine von Kooperation und gegenseitigem Verständnis geprägte Lernatmosphäre an der Schule, in der die Lehrer Vertrauen in die Leistungsfähigkeit ihrer Schüler haben, trägt nicht nur zur besseren Problemlösung im Unterricht bei, sondern fördert zugleich soziale Lernfähigkeit.

Unterricht am Gymnasium muss sich noch stärker um eine Sicht bemühen, die über das Einzelfach hinausgeht. Die Lebenswelt ist in ihrer Komplexität nur begrenzt aus der Perspektive des Einzelfaches zu erfassen. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen trägt dazu bei, andere Perspektiven einzunehmen, Bekanntes und Neuartiges in Beziehung zu setzen und nach möglichen gemeinsamen Lösungen zu suchen.

In der Schule lernen und leben die Schüler gleichberechtigt miteinander. Der Schüler wird mit seinen individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften, Wertvorstellungen und seinem Lebens- und Erfahrungshintergrund respektiert. In gleicher Weise respektiert er seine Mitschüler. Unterschiedliche Positionen bzw. Werturteile können geäußert werden und sie werden auf der Basis der demokratischen Grundordnung zur Diskussion gestellt.

Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas am Gymnasium sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtigste Partner sind die Eltern, die kontinuierlich den schulischen Erziehungsprozess begleiten und aktiv am Schulleben partizipieren sollen sowie nach Möglichkeit Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung stellen.

Die Schüler sollen dazu angeregt werden, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Das Gymnasium bietet dazu genügend Betätigungsfelder, die von der Arbeit in den Mitwirkungsgremien bis hin zu kulturellen und gemeinschaftlichen Aufgaben reichen.

Das Gymnasium öffnet sich stärker gegenüber seinem gesellschaftlichen Umfeld und bezieht Einrichtungen wie Universitäten, Unternehmen, soziale und kommunale Institutionen in die Bildungs- und Erziehungsarbeit ein. Kontakte zu Kirchen, Organisationen und Vereinen geben neue Impulse für die schulische Arbeit. Besondere Lernorte entstehen, wenn Schüler nachbarschaftliche bzw. soziale Dienste leisten. Dadurch werden individuelles und soziales Engagement bzw. Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft verbunden.

Schulinterne Evaluation muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Arbeitskultur der Schule werden. Für den untersuchten Bereich werden Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

Jedes Gymnasium ist aufgefordert, unter Einbeziehung aller am Schulleben Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von guter Schule als konsensfähiger Vision aller Beteiligten zu erarbeiten. Dazu werden pädagogische Leitbilder der künftigen Schule entworfen und im Schulprogramm konkretisiert.

Fächerverbindender Unterricht

Während fachübergreifendes Arbeiten durchgängiges Unterrichtsprinzip ist, setzt fächerverbindender Unterricht ein Thema voraus, das von einzelnen Fächern nicht oder nur teilweise erfasst werden kann.

Das Thema wird unter Anwendung von Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Bezugspunkte für die Themenfindung sind Perspektiven und thematische Bereiche. Perspektiven beinhalten Grundfragen und Grundkonstanten des menschlichen Lebens:

Perspektiven

Raum und Zeit
Sprache und Denken
Individualität und Sozialität
Natur und Kultur

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

Verkehr	Arbeit
Medien	Beruf
Kommunikation	Gesundheit
Kunst	Umwelt
Verhältnis der Generationen	Wirtschaft
Gerechtigkeit	Technik
Eine Welt	

Verbindlichkeit

Es ist Aufgabe jeder Schule, zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption zu entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

1. Man geht von Vorstellungen zu einem Thema aus. Über die Einordnung in einen thematischen Bereich und eine Perspektive wird das konkrete Thema festgelegt.
2. Man geht von einem thematischen Bereich aus, ordnet ihn in eine Perspektive ein und leitet daraus das Thema ab.
3. Man entscheidet sich für eine Perspektive, wählt dann einen thematischen Bereich und kommt schließlich zum Thema.

Nach diesen Festlegungen werden Ziele, Inhalte und geeignete Organisationsformen bestimmt.

Dabei ist zu gewährleisten, dass jeder Schüler pro Schuljahr mindestens im Umfang von zwei Wochen fächerverbindend lernt.

Lernen lernen

Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.

Lernkompetenz

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen:

Strategien

- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen
- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen
- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind:

Techniken

- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken)
- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle)
- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens)
- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen)

Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken situationsgerecht zu nutzen.

Ziel

Schulen entwickeln eigenverantwortlich eine Konzeption zur Lernkompetenzförderung und realisieren diese in Schulorganisation und Unterricht.

Verbindlichkeit

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen Bildung

Der Sportunterricht führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbstverantwortete Teilhabe an diesem Kulturbereich qualifiziert und für ein lebenslanges Sporttreiben vorbereitet. Insbesondere in der gymnasialen Oberstufe ist damit die Eigensteuerung und Reflexion sportbezogenen Lernens und Handelns verbunden.

Sportliche Aktivität wirkt der Bewegungsarmut entgegen, sie gibt Entwicklungsanreize für die Körperhaltung und die organismische, motorische und sensorische Leistungsfähigkeit. Sportunterricht fördert damit unmittelbar die Gesundheit. Wissenserwerb und Reflexion des Sporttreibens tragen zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei.

Durch das Erleben von Lernen und Leisten im Sport bei zunehmender Mit- und Selbstgestaltung wird Lern- und Methodenkompetenz besonders erfahrungsnah gefördert. Vielfältige Erfahrungen und Wissenserwerb hinsichtlich Körperlichkeit und Bewegung sind zudem bedeutsam für die Identitätsentwicklung.

Die Sozialkompetenz der Schüler wird durch die Reflexion von Regeln, deren gemeinsames Entwickeln und Verantworten und durch den fairen Umgang mit Konkurrenz und Wettbewerb gefördert. Dabei spielt die systematische Auseinandersetzung mit unterschiedlichem Leistungsvermögen und das Üben von Strategien zur Konfliktbewältigung eine besondere Rolle. Erfahrungen mit dem gemeinsamen Bewältigen von Lern- und Leistungssituationen verbessern die Kommunikations- und Teamfähigkeit.

Der Sportunterricht bildet das Kernstück einer umfassenden Bewegungs- und Sporterziehung. Der außerunterrichtliche Sport schafft durch Arbeitsgemeinschaften ergänzende und vertiefende Möglichkeiten und ist somit Bindeglied zum Vereinssport.

allgemeine fachliche Ziele

Um den Beitrag des Faches zur allgemeinen Bildung zu realisieren, werden im Sportunterricht folgende allgemeine fachliche Ziele angestrebt:

Die Schüler

- bauen auf elementare motorische Fertigkeiten auf und erlernen durch gezieltes Üben sportspezifische und sporttechnische Fertigkeiten,
- wenden sportmotorische und psychische Leistungsvoraussetzungen in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen an und verbessern durch deren Zusammenwirken ihre sportliche Leistung,
- entwickeln grundlegende motorische Fähigkeiten als Beitrag zur Gesundheitsförderung,
- erwerben sportbezogenes Wissen,
- organisieren Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Schule und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung,
- entwickeln Einsichten zu den Werten des Sporttreibens unter besonderer Berücksichtigung des sozialen Lernens und des Erwerbs von Sportmündigkeit.

Die Ausprägung der Handlungsfähigkeit verlangt eine mehrperspektivische Annäherung.

Grundlegende Perspektiven sind:

- Gesundheit
Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein
- Leistung
Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben
- Kooperation und Wettbewerb
Verständigen, Kooperieren in Wettkampfsituationen, konstruktives Umgehen mit Konflikten und Regelverstößen, selbstbestimmtes Regeln gemeinsamen Sporttreibens
- Wagnis
Erlernen des Umgangs mit Ängsten und Risiken, Bewältigen individueller und gemeinschaftlicher Herausforderungen, Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen
- Körpererfahrung
Vervollkommen der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper in seinen Teilen, Befindlichkeiten und Veränderungen, Sammeln von individuellen Körper- und Bewegungserfahrungen und deren Reflexion durch das soziale Umfeld
- Gestaltung
Erproben kreativer Bewegungsideen, sich körperlich ausdrücken

Der Sportunterricht ist als „Bewegungsfach“ in allen Klassen- und Jahrgangsstufen verankert. Die Stufenspezifität des Lehrplans Sport ist begründet durch den Verlauf der Ontogenese. Für die Gestaltung des Sportunterrichts am Gymnasium bedeutet das, konkrete Alters- und Entwicklungsbesonderheiten aus soziologischer, psychologischer, biotischer und sportmotorischer Sicht im späten Kindesalter (Klassenstufe 5–7), frühen Jugendalter (Klassenstufe 8–10) und späten Jugendalter (gymnasiale Oberstufe) zu berücksichtigen.

Strukturierung

Die Sportstunden sind in der Regel als Einzelstunde über die Wochentage zweckmäßig zu verteilen. Eine Sportstunde pro Woche kann entsprechend den konkreten Bedingungen und den Inhalten auch in variablen organisatorischen Formen verwendet werden:

- als ganzjähriges wahlobligatorisches Angebot
- als gesammelte Stunden, um trotz Wegzeiten örtliche Möglichkeiten zu nutzen und den Schülern den Zugang zum Sporttreiben in der Freizeit zu erleichtern (z. B. Park, Wald, Schwimmbad, Sportstätten vom Verein)
- als zusammenhängendes Angebot auch in Verbindung mit Landheimaufenthalt (z. B. Wintersport, Wandern, Orientierungslauf, Touristik, Schwimmen)

Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:

Typ 1

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 1 orientieren sich an Sportarten. In Abhängigkeit von den Potenzen des jeweiligen Lernbereichs erfolgt eine mehrperspektivische Gestaltung.

Lernbereiche:

- Sportspiele (Zielschuss- und Rückschlagspiele - ZSP/RSP)
- Leichtathletik (LA)
- Turnen (TU)
- Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)
- Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)
- Schwimmen (SC)
- Wintersport (WI)

Typ 2

Die Auswahl der Lernbereiche des Typs 2 tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung und sind in der Regel nicht an traditionellen Sportarten orientiert.

Lernbereiche:

- Fitness
Durch die Ausweisung dieses Lernbereichs wird dem besonderen Beitrag des Faches Sport zur Förderung der Gesundheit, des Gesundheitsbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit Rechnung getragen.
- Eine Perspektive thematisieren
Inhalte verschiedener Lernbereiche, besonders aus Typ 1, werden unter einer Perspektive verknüpft.
- Bewegungserlebnisse in der Natur
Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur
Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.

Für die Auswahl von Inhalten des weiten Sportverständnisses werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Streetball, Faustball, Baseball, Flag-Football, Squash, Frisbee, Golf, Beach-Spiele
- Touristik, Walking, Orientierungslaufen, Radsport, Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln
- Kopplung von Ausdauersportarten (Triathlon, Duathlon)
- Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren
- meditative Bewegungstechniken (Tai Chi, Yoga)
- Akrobatik, Rope-Skipping, Jonglieren, Trampolinspringen, Bewegungstheater, Klettern an künstlichen Kletteranlagen

Die Inhalte für die Lernbereiche des Typs 2 sind in der Fachkonferenz abzustimmen. Sportarten mit erhöhtem Risiko bzw. mit besonderen personellen und materiellen Anforderungen sind durch den Schulleiter zu genehmigen, die Schulaufsichtsbehörde ist zu informieren. Weitere Lernbereichsinhalte sind auf dem Dienstweg beim Sächsischen Kultusministerium zu beantragen.

Die tabellarische Darstellung für alle Lernbereiche des Typs 1 erfolgt unter Berücksichtigung der Stufenspezifik. Ausnahmen stellen die Lernbereiche Schwimmen und Wintersport dar. Durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung in diesen Sportarten erfolgt eine Gliederung in Komplex 1 (Anfänger) und Komplex 2 (Fortgeschrittene). Der Komplex 1 erscheint im Lehrplan der Grundschule.

Wird ein Sportspiel erst in Klassenstufe 8 bzw. einer höheren Klassenstufe eingeführt, sind unter Beachtung des motorischen Entwicklungsstandes zunächst Ziele und Inhalte der Klassenstufen 5–7 zu realisieren.

Für mögliche Lernbereiche des Typs 2 erfolgt eine klassen- bzw. jahrgangsstufenübergreifende Darstellung.

Alle Lernbereiche stehen Jungen und Mädchen offen. Über die Zusammenstellung der Lernbereiche bestimmt die Fachkonferenz. In ihrer Entscheidung zur weitergehenden Strukturierung und Flexibilisierung muss sie folgende Vorgaben berücksichtigen:

Klassenstufen 5 bis 10

- Die Lernbereiche umfassen mindestens vierzehn Unterrichtsstunden. Für die Klassenstufen 5–7 sind sechs, für die Klassenstufe 8–10 vier Lernbereiche zu planen.
- Mindestens ein Lernbereich „Sportspiele“ ist in jeder Klassenstufe zu unterrichten. Bis zur Klassenstufe 7 erwerben die Schüler grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten in zwei Sportspielen, davon mindestens ein Mannschaftsspiel. Bis zur Klassenstufe 10 ist die Einführung bzw. Ausbildung in drei Mannschaftsspielen zu sichern.
- Die Lernbereiche „Leichtathletik“ und „Turnen“ sind verbindlich in den Klassenstufen 5, 6 und 7 und in den Klassenstufen 8–10 mindestens in einer Klassenstufe zu unterrichten.
- Die Lernbereiche "Gymnastik/Aerobic/Tanz" und "Kampfsport/Zweikampfübungen" sind in den Klassenstufen 5–10 mindestens in einer Klassenstufe zu unterrichten.
- Mindestens zwei Lernbereiche vom Typ 2 sind jeweils in den Klassenstufen 5 bis 7 und 8 bis 10 zu unterrichten, davon verbindlich ein Lernbereich „Fitness“.
- Ein Lernbereich pro Klassenstufe darf vertieft werden.

Gymnasiale Oberstufe

Grundkurse im Fach Sport erschließen die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur und vermitteln Handlungskompetenzen im gesellschaftlichen Feld des Sports in ausgewählten Lernbereichen. Das schließt ein, die Schüler auch anzuleiten, den Sport in seinen institutionalisierten Formen auf seine unterschiedlichen Motive und Ziele zu prüfen. Grundkurse führen in grundlegende bewegungsbezogene Sachverhalte und Probleme ein und zielen auf die Beherrschung wesentlicher Arbeitsmethoden und die Erkenntnis fachübergreifender Zusammenhänge.

Leistungskurse im Fach Sport unterscheiden sich in ihren Anforderungen von Grundkursen in:

- der Anzahl der ausgewählten Inhalte, Theorien und Modelle,
- der Komplexität und dem Aspektreichtum der ausgewählten Inhalte, Theorien und Modelle,
- dem Abstraktionsniveau, dem Differenzierungs- und dem Vertiefungsgrad,

- der Qualität der Praxis-Theorie-Verknüpfung,
- einem größeren Stellenwert der fachlichen Systematik,
- der Vielfalt und dem Beherrschungsgrad der fachlichen Methoden,
- den Anforderungen an selbstständige Arbeits- und Untersuchungsformen beim Wissenserwerb und in der Praxis-Theorie-Verbindung.

Die Lernbereiche des Grundkurses umfassen jeweils ca. 24 Unterrichtsstunden und können über mehrere Kurshalbjahre verteilt werden.

Es sind im Grundkurs vier Lernbereiche zu planen:

- mindestens zwei Lernbereiche Typ 1 (mit Vorkenntnissen und mehrperspektivischer Ausrichtung unter besonderer Berücksichtigung der Perspektive Leistung) aus den Klassenstufen 5 bis 10, davon eine Mannschaftssportart und eine Individualsportart
- mindestens ein Lernbereich „Fitness“
- weitere Lernbereiche Typ 1 oder 2 oder Vertiefung eines Lernbereichs Typ 1 nach schuleigenem Lehrplan.

Der Leistungskurs ist mit wöchentlich 3 Unterrichtsstunden in der Sportpraxis und 2 Unterrichtsstunden in der Sporttheorie zu planen. Die insgesamt 144 Unterrichtsstunden in den zwei Lernbereichen der Sportpraxis und die insgesamt 96 Stunden in der Sporttheorie sind gleichmäßig über die Kurshalbjahre zu verteilen.

Die sportpraktische Ausbildung im Leistungskurs Sport der gymnasialen Oberstufe erfolgt in zwei Lernbereichen: einer Schwerpunktsportart und einem zweitem Lernbereich. Dabei ist die Ausbildung in einer Individual- und einer Mannschaftssportart obligatorisch.

Entsprechend den für das Gymnasium ausgewählten Schwerpunktsportarten erfolgt die Ausbildung in der vom Schüler betriebenen Spezialsportart. Der zweite Lernbereich wird durch den Schüler gewählt. Die Wahlmöglichkeiten für die Schüler richten sich dabei nach dem Angebot der Schule.

Eine praxisbegleitende Theorievermittlung verbindet die Inhalte der allgemeinen Sporttheorie mit der Sportpraxis und macht so die Einheit von Theorie und Praxis für die Schüler erfahrbar.

Die Erweiterung sportmotorischen Könnens, die Vertiefung lernbereichsbezogener Kenntnisse sowie die Befähigung zur aktiven Mitwirkung und kooperativen Mitgestaltung des Unterrichts führen zur Verbesserung der individuellen Handlungsfähigkeit der Schüler im zweiten Lernbereich. Hier basiert die Ausbildung auf dem Entwicklungsstand der Schüler, der durch den Schulsport in den Klassenstufen 5–10 erreicht wurde.

sportspezifische Unter- setzung der Lernziele

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und Lerninhalte ausgewiesen. Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele unter Verwendung einheitlicher Begriffe, die die didaktischen Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte verdeutlichen:

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Anwenden	Motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen
Gestalten/ Problemlösen	Kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung
Erkunden/Üben	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Ge- konntes aneignen bzw. ausprägen
Verbessern	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
Festigen	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität

Aus den allgemeinen Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze:

didaktische Grundsätze

Der Unterricht ist schüler- und handlungsorientiert zu gestalten. Auf einen Wechsel der Sozialformen und Methoden sowie die Nutzung außerschulischer Lernorte ist zu achten.

Um Monotonieerleben nicht zuzulassen, ist eine Vielfalt von Körperübungen zu sichern, und damit eine Motivation mit dem Reiz des Neuen oder Anderen zu schaffen. Der Unterricht ist durch die Verbindung von bewusstem Üben, rationeller Unterrichtsorganisation, hoher Bewegungsintensität und angemessener Belastung zu gestalten.

Im Unterrichtsprozess sind dem Bewegungskönnen angemessene Ziele zu setzen und für alle Schüler Erfolgserlebnisse zu sichern. Im Prozess der konditionellen Schulung ist die Grundlagen- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzen für die Gesundheitsförderung und -erziehung zu favorisieren.

Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt und sind in der gymnasialen Oberstufe auf ein selbstständiges Sporttreiben zu lenken.

Formen der „äußeren“ und „inneren“ didaktisch-methodischen Differenzierung sind zu nutzen. Insbesondere werden sportlich talentierte Schüler gefördert, sportschwächere Schüler unterstützt und große Differenzen zwischen kalendarischem und biologischem Alter berücksichtigt.

Die Schüler sind zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Unterschiede als Potenzen für soziales Lernen sollten bewusst genutzt werden.

Mädchen und Jungen sind in der Regel getrennt zu unterrichten. Auf Beschluss der Fachkonferenz ist in Abhängigkeit von den Lernzielen und der Unterrichtsorganisation koedukativer Unterricht möglich.

Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.

Für das Tragen funktionaler Sportkleidung ist zu sorgen. Verletzungsrisiken sind durch das Ablegen von Uhren und Schmuck zu vermeiden.

Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport sind zu fördern, wodurch ein sportliches Klima an der Schule entwickelt wird.

Spezielle fachliche Ziele Klassenstufen 5–7

Fertigkeiten:

Die Schüler

- verfügen über grundlegende Fertigkeiten für ausgewählte kleine Spiele und Spielformen sowie für mindestens zwei Sportspiele,
- eignen sich grundlegende leichtathletische Bewegungsabläufe an,
- eignen sich grundlegende Elemente des freien und formgebundenen Turnens an,
- erlernen gymnastische Elemente mit/ohne Handgerät oder Aerobicfolgen oder einfache tänzerische Schrittfolgen,
- erlernen grundlegende Kampftechniken für Judo oder Ringen.

Komplexes Anwenden:

Die Schüler

- weisen grundlegende Spielfähigkeit in zwei Sportspielen, davon mindestens ein Mannschaftsspiel, unter vereinfachten Wettkampfbedingungen nach,
- wenden traditionelle leichtathletische Bewegungsabläufe in einem Drei- oder Vierkampf an,
- gestalten Übungsverbindungen aus vier bis sechs verschiedenen Elementen an zwei ausgewählten Geräten selbstständig,
- erlernen gymnastische Übungsverbindungen mit/ohne Handgerät oder Aerobicübungen oder Tänze für Paare und Gruppen,
- führen faire Zweikampfformen im Judo oder Ringen aus.

Motorische Fähigkeiten:

Die Schüler

- entwickeln ihre aerobe Grundlagenausdauer,
- prägen ihre allgemeinen koordinativen Fähigkeiten vielseitig aus,
- bilden ihre Schnelligkeitsfähigkeiten vielseitig aus,
- schulen ihre Beweglichkeitsfähigkeit,
- erhöhen ihre allgemeinen Kraftvoraussetzungen im Sinne einer Ganzkörperkräftigung.

Wissen:

Die Schüler

- erwerben allgemeine Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen, zu grundlegenden Regeln sowie zu den wesentlichen Wirkungen des Sporttreibens in den einzelnen Lernbereichen,
- nehmen Einsicht in verschiedene Ausprägungsformen des Sports in der Gesellschaft.

Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein:

Die Schüler

- führen einfache Schülertätigkeiten als Beauftragte, als Schieds- und Kampfrichter aus,
- können helfen und sichern, Übungsstätten auf- und abbauen,
- erlernen einfache Verfahren zur Kontrolle und Steuerung der Belastung,
- gewöhnen sich an hygienische Verhaltensweisen und bemühen sich um eine gesunde Ernährung.

Werteorientierung:

Die Schüler

- erfahren die Bedeutung des Sporttreibens für faires Verhalten, Möglichkeiten der Konfliktbewältigung und das Wahrnehmen und Berücksichtigen der Interessen und Bedürfnisse von Mitschülern
- nehmen Kenntnis von den verschiedenen Sinnperspektiven des Sporttreibens und entwickeln Interesse daran

Spezielle fachliche Ziele Klassenstufen 8–10

Fertigkeiten:

Die Schüler

- erweitern ihre Fertigkeiten für die Sportspiele,
- vertiefen ihr Können leichtathletischer Bewegungsabläufe,
- eignen sich Fertigkeiten für das Synchronturnen an zwei Geräten und für Partnerakrobatik und Pyramidenbau an,
- verfeinern gymnastische Elemente mit/ohne Handgerät oder Tanzschrittfolgen für Paare bzw. Gruppen oder Aerobicfolgen,
- erhöhen ihr Können grundlegender Kampftechniken für Judo oder Ringen.

Komplexes Anwenden:

Die Schüler

- weisen grundlegende Spielfähigkeit in drei Mannschaftsspielen unter vereinfachten Wettkampfbedingungen nach,
- gestalten leichtathletische Mehrkämpfe unter Einbeziehung alternativer Materialien, Geräte und Bewegungsabläufe,
- kreieren Übungen für Partnerakrobatik, Pyramidenbau und im Synchronturnen oder Übungsverbindungen an ausgewählten Geräten,
- eignen sich zeitgemäße Tanzformen oder Aerobicübungen oder anspruchsvolle gymnastische Übungsverbindungen ohne/mit Handgerät an,
- führen schulspezifische Turnierformen im Judo oder Ringen durch.

Motorische Fähigkeiten:

Die Schüler

- schulen ihre Koordination zunehmend differenziert in Verbindung mit der Entwicklung sportlichen Könnens in den einzelnen Lernbereichen,
- entwickeln ihre aeroben Ausdauerfähigkeiten und ihre Krafftfähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheitsorientierung weiter.

Wissen:

Die Schüler

- erweitern ihre Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen, zu grundlegenden Regeln sowie zu den wesentlichen Wirkungen des Sporttreibens in den einzelnen Lernbereichen,
- vergleichen und bewerten die Entwicklung ausgewählter Handlungsfelder.

Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein:

Die Schüler

- führen anspruchsvolle Schülertätigkeiten als Beauftragte, als Schieds- und Kampfrichter aus,
- können zuverlässig helfen und sichern und bauen Übungsstätten selbstständig auf und ab,
- qualifizieren sich bei besonderer Eignung zum Schülerübungsleiter und sind befähigt, in der Freizeit selbstständig zu üben und zu trainieren,
- erfahren Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Wohlbefinden und erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung, Sporttreiben und Körpergewicht.

Werteorientierung:

Die Schüler

- tragen zu sozialem Wohlbefinden bei und entwickeln gemeinsam das sportliche Klima an der Schule,
- erkennen die individuell sinnvollen Möglichkeiten des Sporttreibens zur Bereicherung der Freizeitgestaltung.

Spezielle fachliche Ziele Jahrgangsstufen 11/12

Fertigkeiten:

Die Schüler

- optimieren ihre Fertigkeiten in mindestens einem ausgewählten Mannschaftsspiel unter besonderer Berücksichtigung spieltaktischer Anforderung,
- steigern ihr Können in mindestens einer ausgewählten Individualsportart,
- vervollkommen ihre fitnessorientierten Fertigkeiten.

Komplexes Anwenden:

Die Schüler

- weisen komplexe Spielfähigkeit in mindestens einem ausgewählten Mannschaftsspiel unter wett-kampfnahen Bedingungen nach,
- führen anspruchsvolle Wettkämpfe mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad und mit erhöhten Anforderungen durch.

Motorische Fähigkeiten:

Die Schüler

- vervollkommen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in gewählten Lernbereichen,
- entwickeln ihre aeroben Ausdauerfähigkeiten weiter,
- trainieren gesundheitsorientiert zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen.

Wissen:

Die Schüler

- erkennen Zusammenhänge in der gesellschaftlichen Sportentwicklung und bewerten ausgewählte Erscheinungsformen des Sports kritisch,
- erweitern ihre Kenntnisse zu einem ausgewählten Handlungsfeld des Sports und wenden sie an.

Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein:

Die Schüler

- lernen in Gruppen selbstständig,
- konzipieren ausgewählte Unterrichtsabschnitte und bringen Erfahrungen mit Elementen der modernen Sportkultur ein,
- stellen Programme auf und setzen sie beim selbstständigen Üben und Trainieren in der Freizeit um,
- sammeln Erfahrung mit einfachen Verfahren zur Stressbewältigung und können Programme zur Gewichtsregulierung aufstellen,
- können fitnessorientierte Kenntnisse auf Alltagssituationen übertragen.

Werteorientierung:

Die Schüler

- erkennen und formen soziale Beziehungen im Sportunterricht und
- verfügen über vertiefte Einsichten zum Wert des Sports als Ausgleich zu geistigen Tätigkeiten.

Lernbereiche Typ 1

Sportspiele (Zielschuss-/Rückschlagsspiele)

Vorbemerkungen

Im Lernbereich der Sportspiele steht die kontinuierliche Entwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Dabei ist von einer integrativen Sportspielvermittlung auszugehen, die über eine Ausbildung des allgemeinen Spielverständnisses zur Ausprägung einer speziellen Spielfähigkeit führt. Der sportspielübergreifenden Schulung von Basiselementen der Spielfähigkeit (Spielsituationen lösen, Ballkoordination verbessern, Ballfertigkeiten entwickeln) kommt dabei großes Gewicht zu.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit thematisieren.

Basierend auf dem in der Grundschule erworbenen technisch-taktischen Bewegungskönnen mit Bällen beginnt die Vermittlung der Sportspiele – gegliedert nach Zielschuss- und Rückschlagsspielen – in Klassenstufe 5.

Als Mannschaftsspiele gelten Handball, Basketball, Fußball, Hockey/Unihockey und Volleyball.

Entsprechend den Bedingungen und Traditionen einer Schule ist die Ausbildung weiterer Sportspiele des Typs 1 (z. B. Eishockey) mit Genehmigung der Schulaufsichtsbehörde möglich.

Zielschussspiele Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Ballschule vertiefen <ul style="list-style-type: none"> spielerisches Erlernen sportspielübergreifender Taktikbausteine (Ziel treffen, Ball zum Ziel bringen, Überzahl herauspielen, Zusammenspiel, Lücke erkennen, Gegnerbehinderung umgehen) - Erfahrungen mit dem Spielgerät sammeln <ul style="list-style-type: none"> rollen, kreisen, jonglieren, werfen/passen und fangen, stoppen des Balles mit unterschiedlichen Körperteilen, aus verschiedenen Ausgangsstellungen, mit veränderten Körperpositionen und Fortbewegungsarten - Grundtechniken erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Basketball: <ul style="list-style-type: none"> beidhändiges Fangen, Druckpass, Bodenpass, Dribbling, Freilaufen/Decken, einfaches Fintieren, Zwei-Kontakt-Rhythmus, Sternschritt, Stopps, Sprungball, Positionswurf, Korbleger · Fußball: <ul style="list-style-type: none"> Ballannahme, -abgabe, -führung, Freilaufen/Decken, einfaches Fintieren, Kopfballspiel, Innenseit- und Vollspannstoß · Handball: <ul style="list-style-type: none"> Passen/Fangen, Dribbling, Freilaufen/Decken, einfaches Fintieren, Dreischritt-Rhythmus, Schlagwurf, Sprungwurf 	<p>implizites Lernen durch Spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> → GS SPO, LB 2 Spiele und Spielformen → GS SPO, LBW Minisportspiele <p>elementare Ballfertigkeiten unter vielfältigen Anforderungen und Druckbedingungen: Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsdruck</p> <p>koordinative Bewegungsabläufe von Mitspielern unter einfachen Bedingungen beobachten und beschreiben</p> <p>Technikmerkmale (deduktiv und induktiv) erarbeiten, vielseitige Organisationsformen wählen</p> <p>Einzel-, Paar- und Gruppenübungen</p> <p>frontales, an Stationen und freies Üben in abgegrenzten Räumen ohne, mit passivem, halbaktivem oder aktivem Gegner</p> <p>methodische Reihe: vom Stand zur Bewegung Blick zunehmend vom Ball lösen Fertigkeitsanforderungen in den Übungsabläufen steigern</p> <p>Unihockey: Spielen mit der Bande</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> · Hockey/Unihockey: Schlägerhaltung, Ballannahme, -abgabe, -führung, Umspielen, Tor- schuss 	
<p>Anwenden der grundlegenden sportspielspezi- fischen Fertigkeiten unter vereinfachten Wett- kampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - situationsorientiert miteinander und gegen- einander spielen <ul style="list-style-type: none"> · Spiele, Spielformen unter erleichterten Bedingungen · Spielvarianten mit und ohne Konkur- renzverhalten - taktisches Verständnis entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Angriffsverhalten: Freilaufen, den Mitspieler sehen und anspielen, Nutzen von Überzahlsituati- onen, Herauspielen von Zielschuss- möglichkeiten · Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Zuspiellinien er- kennen und Zuspiele unterbinden, Dribbling stören, Zielschuss verhindern 	<p>Spielfähigkeit mit zunehmender Ähnlichkeit zum Wettkampfspiel</p> <p>Rückwärtsball, Nummernball, "Nicht-Angriffs- Pakt" für Ballbesitzer, Spiel mit Neutralem, Spiele in Überzahl, Spiele mit Streifeneinteilung in An- griff und Abwehr, Minispielformen</p> <p>sportspieltypische Grundkonstellationen in Ver- bindung mit übergreifenden Taktikbausteinen vermitteln</p> <p>erfolgreiche Spielhandlungen als Motivation für Lösungsprobleme in den jeweiligen Spielsituati- onen sehen</p> <p>⇒ Problemlösestrategien</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkei- ten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgaben erfüllen Übungen mit dem Ball - den Belastungsanforderungen im Spiel ent- sprechen 	<p>Grundformel für das Üben: Einfache Ballfertig- keiten, Vielfalt und verschiedene Druckbedingun- gen</p> <p>→ Kl. 5–7, LB LA</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Einblick in sportspielbezogenes Wissen gewin- nen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem Spielfeld vertraut sein - Spielregeln in ihrer schulsportlichen Ausle- gung erlernen einfache Kampf- und Schiedsrichtertä- tigkeiten - Spielwelten kritisch begleiten lernen 	<p>Spielfeldbedingungen mit und ohne Ball kennen lernen</p> <p>Spielfeldgröße und Spieleranzahl den Vorausset- zungen der Spieler anpassen</p> <p>vereinfachtes Regelwerk gleichberechtigtes Spielen, gesonderte Punkt- wertung möglich, Fairplay einhalten</p> <p>→ ETH, Kl. 5, LB 3</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>Bezüge zum sportlichen Umfeld herstellen</p> <p>⇒ Mehrperspektivität</p>
<p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheits- orientiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen als sinnerfüllte Freizeitgestaltung er- kennen und nutzen - Spiele entsprechend den Rahmenbedingun- gen verändern - an Vergleichswettkämpfen der Schule teil- nehmen und bei der Vorbereitung mitwirken - den Zusammenhang von spielsportlichen Aktivitäten und Gesundheit erkennen 	<p>sich mit Freunden gemeinsam sportlich betätigen und Sport zum Bedürfnis entwickeln</p> <p>Abwandeln bekannter Spiele entsprechend den Spielbedingungen „vor der Haustür“</p> <p>sich aktiv ins Schulleben einbringen</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

Zielschusspiele Klassenstufen 8–10

<p>Festigen sportspielübergreifender und sportspiel-spezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Ballschule vertiefen <ul style="list-style-type: none"> · spielerisches Verbessern sportspielüber-greifender Taktikbausteine: Ziel treffen, Ball zum Ziel bringen, Überzahl heraus-spielen, Zusammenspiel, Lücke erken-nen, Gegnerbehinderung umgehen - Erfahrungen mit dem Spielgerät erweitern, mit dem Spielgerät gekonnt umgehen (s. ZSP 5–7) - Grundtechniken für das Handeln im Spiel ausbilden <ul style="list-style-type: none"> · Basketball: (s. ZSP 5–7), dazu: Dribbling mit Tempo- und Rhythmus-wechsel, Finten, Sprungwurf, Rebound · Fußball (s. ZSP 5–7), dazu: Ballannahme, -abgabe flacher und hoher Bälle mit der Innen- und Außen-seite des Fußes (des starken Beines), Ballführung im Slalom, Finten · Handball (s. ZSP 5–7), dazu: indirektes Zuspiel, Slalomdribbling mit Handwechsel, Finten, Schlagwurf aus der Bewegung, Hüftwurf · Hockey/Unihockey (s. ZSP 5–7), dazu: Schlenzen, Strafecke 	<p>implizites Lernen im Spiel</p> <p>bereits beherrschte Ballfertigkeiten mit vielfälti-gen Anforderungen und verschiedenen Druckbe-dingungen üben: Zeit-, Präzisions-, Komplexi-täts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belas-tungsdruck</p> <p>variantenreiche Durchführung unter Nutzung vielseitiger Organisationsformen</p> <p>Grundtechniken in der Bewegung ausführen, Blick vom Ball lösen</p> <p>Wurfschulung auf vorgegebene Ziele, Zielflächen oder auf Tore</p> <p>ohne, mit passivem oder aktivem Gegner</p> <p>Übungsabläufe inhaltlich ausbauen</p> <p>Wirkung von Kräften, Zusammenhang Kraft-Masse, Trägheit und Drehbewegung</p> <p>➔ PH, Kl. 7, LB 1</p>
<p>Anwenden der sportspielspezifischen Fertigkeit-ten unter wettkampfnahen Bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - miteinander und gegeneinander spielen - taktisches Verständnis ausbauen <ul style="list-style-type: none"> · Angriffsverhalten: Freilaufen/Anbieten, einfache Positi-onswechsel vollziehen, den Mitspieler im richtigen Moment anspielen, Über-zahl-, Gleichzahlsituationen bewusst zum Herausspielen von Zielschussmög-lichkeiten nutzen, mannschaftsdienli-ches Zusammenspiel ausprägen, Posi-tionsangriff · Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Zuspiellinien un-terbinden, Dribbling stören, Zielschuss verhindern, Manndeckung ab Mittellinie, ab Freiwurflinie/Drei-Punkte-Linie, Zonendeckung 	<p>Spiele, Spielformen durch Wettkampfcharakter geprägt, z. B. Parteiball in allen Variationen</p> <p>komplexe Übungsformen 3:1; 3:2; 3:3 auf ein Tor bzw. einen Korb</p> <p>4:4 Reaktionsspiel</p> <p>Spielen in Leistungsgruppen</p> <p>individuelle Handlungsbereitschaft zeigen</p> <p>Handlungsfähigkeit bei gruppen- und mann-schaftstaktischen Anforderungen nachweisen</p> <p>Standards ausführen</p> <p>Spiele, Spielformen in der Abwehr 1:1; 2:1; 3:2</p> <p>einfache Formen des Übernehmens und Über-gehens von Angriffsspielern schulen, von Mann-zur Raumdeckung übergehen</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p>

<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsfähigkeit für das Spiel bzw. für Spielhandlungen ausbilden</p>	<p>Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Belastungs- und Druckanforderungen im Spiel oder Spielformen aufzeigen</p> <p>azyklische Spieldauer</p> <p>→ Kl. 5–7, LB LA</p> <p>→ Kl. 8–10, LB LA</p> <p>→ LB Fitness</p>
<p>Kennen sportspielbezogener Sachverhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - das Spielfeld nutzen - Regelkenntnisse erweitern <ul style="list-style-type: none"> · Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten · Regelanpassung - Reflexion der Sportspiele auf das gesellschaftliche Leben 	<p>vorhandenen Spielraum für Aktionen erkennen</p> <p>Regeln zunehmend selbstständig vereinbaren</p> <p>gemeinsam entwickelte sportliche und soziale Regeln respektieren</p> <p>historische Entwicklung ausgewählter Sportspiele</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>⇒ Informationsbeschaffung und -verarbeitung</p>
<p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielturniere an der Schule mitorganisieren, unterstützen und bei der Auswertung helfen - Spiele mit den freizeithlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten in Einklang bringen - sportliche Aktivitäten in Schule und Freizeit unter dem Gesundheitsaspekt bewerten 	<p>das sportliche Klima an der Schule mitbestimmen und nach außen tragen</p> <p>Beachfußball, Beachhandball, Streetball, Sport treiben als Bereicherung der Freizeit erleben</p> <p>Teilnahme an außerunterrichtlichen Wettkämpfen</p> <p>⇒ Arbeitsorganisation</p>

Zielschussspiele Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportspielübergreifende und sportspielergerichtete Taktikbausteine spielerisch optimieren (s. ZSP 8–10) - Koordination mit dem Ball erhöhen (s. ZSP 8–10 und 5–7) - Grundtechniken in komplexen Situationen nachweisen <p>Basketball, Fußball, Handball, Hockey/Unihockey (s. ZSP 8–10)</p>	<p>Umgangsformen mit verschiedenen Bällen unter erschwerten Bedingungen ausführen</p> <p>implizites Lernen im Spiel</p> <p>bereits gefestigte Ballfertigkeiten mit vielfältigen Anforderungen und verschiedenen Druckbedingungen üben</p> <p>Grundtechniken in spielnahen Übungsabläufen schulen und überprüfen</p> <p>Dribbling – Zuspiel – Abschlusshandlung in Verbindung setzen</p> <p>Spielformen variantenreich auswählen und gezielt einbringen</p> <p>Wurf/Zielschuss auf Zielflächen oder Tore zunehmend mit halbaktivem oder aktivem Gegner auf geeignetem Spielraum mit geeigneter Spieleranzahl</p>
<p>Anwenden sportspielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen <ul style="list-style-type: none"> · Spiele, Spielformen unter Wettkampfbedingungen · Spielvarianten mit Konkurrenzverhalten 	<p>regelgerechte Aufstellungsform im Spiel favorisieren</p>

<ul style="list-style-type: none"> - taktisches Verständnis nachweisen <ul style="list-style-type: none"> · Angriffsverhalten: Freilaufen/Anbieten, Positionswechsel, Überzahlsituationen herausspielen, Zielschussmöglichkeiten nutzen, mit Standardsituationen umgehen, mannschaftsdienliches Zusammenspiel, Schnellangriff (Umkehrspiel), Positionsangriff · Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Dribbling und Zuspiel stören, Zielschuss verhindern, Manndeckung, Raumdeckung 	<p>individuelle Handlungsbereitschaft, mannschaftsdienliches Verhalten (Angriff/Abwehr) im Spiel aufzeigen</p> <p>einfache Standards einschätzen und folgegerecht ausführen</p> <p>Übernehmen/Übergeben, Abblocken von Angriffsspielern</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsfähigkeit im Spiel aufzeigen</p> <p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld für Aktionen ausnutzen - umfassende Regelkenntnisse erlangen <ul style="list-style-type: none"> · Spielregeln, Schiedsrichterzeichen · Regelverständnis und sinnvolle Regelabwandlung · Kampf- und Schiedsrichtertätigkeit · Bedeutung von Sieg und Niederlage - Sportspiele in das gesellschaftliche Leben einordnen - Bewegungsmerkmale der Grundtechniken analysieren und taktische Verhaltensweisen nachvollziehen <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele, Spielformen aus eigener Erfahrungssammlung in die Unterrichtsgestaltung einbringen - lebenslanges Sporttreiben zum Bedürfnis entwickeln - Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit zunehmend betonen 	<p>komplexe Spielaufgaben differenziert und mit guter Athletik und Konstanz erfüllen</p> <p>Defizite an physischen Voraussetzungen bei Schülern sind selbstbestimmend und regulierend abzubauen</p> <p>➔ LB Fitness</p> <p>Spielhandlungen auf vorhandenen Spielraum übertragen</p> <p>Regeln reflektieren und ggf. gemeinsam verändern, um Spielfluss und Mitspielmöglichkeiten zu verbessern</p> <p>Auseinandersetzung mit der eigenen Person, sich kontrollieren können</p> <p>das Geschehen realistisch sehen und einordnen</p> <p>Sport in den Medien, Sport als Quelle der Unterhaltung, Quotendruck</p> <p>Spielverständnis</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Reflexionsfähigkeit</p> <p>Schüler gestalten Unterrichtsteile mit eigenen Ideen selbstständig</p> <p>Stressbewältigung, Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung</p> <p>Wohlbefinden und Freude durch sportliche Betätigung</p>

Rückschlagsspiele Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Ballschule vertiefen (s. ZSP 5–7) - Erfahrungen mit dem Spielgerät sammeln <ul style="list-style-type: none"> · Volleyball: Gewöhnungsübungen mit Ball · Badminton, Tischtennis, Tennis: Gewöhnungsübungen mit Schläger und Ball - Grundtechniken erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Volleyball: oberes und unteres Zuspiel, Aufgaben von unten, Angriffszuspiel · Badminton: Universalgriff, Schritttechniken (Nachstell-, Ausfallschritte), Vorhand- und Rückhandschläge (Überkopf- bzw. Unterhandschläge, Netzstoppbälle), kurzer und hoher Aufschlag · Tischtennis: Grund- und Bereitschaftsstellung, Schlägerhaltung, Vorhand- und Rückhandschläge, Vorhand- und Rückhandaufschlag · Tennis: Grifftechnik, Vorhand- und Rückhandgrundschiag, Unterhandaufschlag: indirekt, direkt 	<p>variantenreicher Umgang mit unterschiedlichen Bällen und Spielgeräten</p> <p>Organisationsform verändern, Anforderungen steigern</p> <p>individuell, paarweise und in der Gruppe üben, mit und ohne Einbeziehung des Schlägers/des Netzes</p> <p>Schwierigkeitsgrad steigern</p> <p>Prinzip „Üben lassen“</p> <p>oberes Zuspiel favorisieren</p> <p>Spielformen: Ball über die Leine in vielfältigen Formen, Minivolleyball, Volleyball mit Zwischen-spiel</p> <p>Spielformen: Schattenbadminton, Chinesisch, Treibball</p> <p>Aufschlagvarianten</p> <p>Ausführung mit Unterschnitt (Schupfen) sowie Oberschnitt (Angriffsschiag)</p> <p>Schupfen für Anfänger leichter</p> <p>Griffwechseltechnik erlernen nach trefforientierter Methode</p>
<p>Anwenden der grundlegenden sportspielspezifischen Fertigkeiten unter vereinfachten Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - situationsorientiert miteinander und gegeneinander spielen <ul style="list-style-type: none"> · Spiele; Spielformen unter erleichterten Bedingungen - taktisches Verständnis entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Angriff: Zusammenspiel, laufbereit sein, sich am Gegner und zum Ball orientieren, Vorteil herauspielen und nutzen, die Lücke erkennen und den Ball versuchen zu platzieren · Abwehr: durch Gegnerbeobachtung die Abwehrposition vorweg nehmen, Zuspielrichtung und -weite des Balles einschätzen, agieren und auf das gegnerische Spiel reagieren 	<p>entsprechende Spielauswahl treffen</p> <p>Kreuzball, Aufschlagsspiel, Ansagespiel, Tischtennisplattenspiel</p> <p>Kooperation und Wettbewerb</p> <p>⇒ Perspektivwechsel</p> <p>sich Spielfähigkeit unter grundlegenden taktischen Anforderungen aneignen</p> <p>individual-, gruppen-, mannschaftstaktische Handlungsfähigkeit erarbeiten</p> <p>Standards erlernen</p> <p>Gegner studieren und dessen individuelle Schwächen ausnutzen</p>

<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsvoraussetzungen entwickeln</p>	<p>besonders ballbezogene Übungsformen zur Fähigkeits- und Fertigkeitenentwicklung einsetzen</p> <p>→ Kl. 5–7, LB LA</p> <p>→ Kl. 5–7, LB ZSP</p>
<p>Einblick in sportspielbezogenes Wissen gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem Spielfeld vertraut sein - Spielregeln in ihrer schulsportlichen Auslegung erlernen - Spielwelten kritisch begleiten <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden (s. ZSP 5–7)</p>	<p>Linienläufe mit und ohne Ball auf Markierungen des Spielfeldes</p> <p>Laufübungen am und unter dem Netz bzw. um den Tisch</p> <p>→ Kl. 5–7, LB ZSP</p> <p>→ Kl. 5–7, LB ZSP</p>

Rückschlagspiele Klassenstufen 8–10

<p>Festigen sportspielübergreifender und sportspiel-spezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Ballschule vertiefen - Erfahrungen mit dem Spielgerät erweitern, mit dem Spielgerät gekonnt umgehen - bekannte Grundtechniken weiterentwickeln und neue einführen · Volleyball (s. RSP 5–7), dazu: diagonaler Angriffsschlag, Block, Aufgaben differenziert von oben · Badminton (s. RSP 5–7), dazu: Lauftechnik aus ZP in alle Positionen (1 bis 6), Nachstellschritt mit Umsprung, Stemmschritt · Tischtennis (s. RSP 5–7), dazu: Vorhand- und Rückhandaufschläge direkt, gerade, parallel und diagonal, Aufschläge mit Oberschnitt, Schupfen Vorhand, Rückhand, gerade und diagonal auf Ziele, mit Unterschnitt, Oberschnitt (Vorhand, Rückhand) · Tennis (s. RSP 5–7), dazu: Aufschlag Slice, Flugschlag Vorhand und Rückhand, Lob, Stopp, Vorhand Drive, Lauftechniken: Seitstell-, Kreuz- und Ausfallschritte, Rutschen, Schrittkombinationen 	<p>bekannte Übungsformen mit verschiedenen Bällen wiederholen und erschweren, präziser ausführen</p> <p>→ Kl. 5–7, LB ZSP</p> <p>Technikbausteine umsetzen und koppeln</p> <p>→ Kl. 5–7, LB RSP</p> <p>vielseitige Übungsformen</p> <p>Organisationsformen variabel gestalten, Schwierigkeitsgrad erhöhen</p> <p>Bewegungs- und Sinneserfahrungen sammeln</p> <p>Grundtechniken mit Zusatzübungen ausführen</p> <p>vielseitige Übungs- und Spielformen durchführen, Volleyball mit Zwischenspiel, Sitzball, Bagger-tennis</p> <p>komplexe Übungsverbindungen (2:2, 2:1)</p> <p>Schlagflussübungen lang-lang, kurz-kurz u. ä.</p> <p>Dänischdoppel, Einzel „Englisch“, Spielformen auf dem Halbfeld</p> <p>Schlagflussübungen, Spielen kurzer und langer Bälle im Wechsel</p> <p>Schlagflussübungen, Spielen kurzer und langer Bälle im Wechsel</p> <p>Vorhand, Rückhand vervollkommen</p> <p>Doppel kurz-lang, Korridorball, Golfspiel</p>
--	--

<p>Anwenden der sportspielspezifischen Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen</p> <p>miteinander und gegeneinander spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Spielformen und Spiele unter wettkampfnahen Bedingungen · taktisches Verständnis ausbauen Angriff: Einzel- und Zusammenspiel, aus der Stellung im Spielfeld, aus dem Aktionsraum, zum Tisch agieren, sich bei Schritt- und Laufbewegungen an Gegner und Ball orientieren, Lücken und Vorteil, Schwächen und Stärken situationsbezogen erkennen · Abwehr: Gegner- und Ballbeobachtung, die richtige Abwehrposition vorwegnehmen · von der Abwehrhandlung zur erfolgreichen Angriffshandlung 	<p>Spiel (4:4 bis 6:6)</p> <p>Volleyball: Einhalten der Aktionsräume, Stellungsspiel, Rotationsprinzip, Angriffszuspiel/Angriffsschlag</p> <p>Badminton, Tennis, Tischtennis: Einzelspiel vorrangig, Doppelspiel ergänzend Schlagvariabilität</p> <p>Volleyball: Feldabwehr bzw. Blocken/Abwehr am Netz (mit Zweierriegel und Zuspieler am Netz)</p> <p>Kontern im Badminton, Tischtennis, Tennis: Abblocken/Stoppen des Balles mit Vor- und Rückhand, Stellungsspiel, Schnittwechsel, Drallvarianten, Drallarten</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>den gesteigerten Anforderungen und Belastungen im Spiel gerecht werden</p>	<p>Bewegungsaufgaben kombinieren: Laufen, Springen, Schlagen</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>→ Kl. 5–7, LB LA</p> <p>→ Kl. 8–10, LB LA</p> <p>Wirkung des Sporttreibens auf den menschlichen Organismus</p> <p>→ BIO, Kl. 7, LBW 2</p>
<p>Kennen sportspielbezogener Sachverhalte (s. ZSP 8–10)</p>	<p>→ Kl. 8–10, LB ZSP</p>
<p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> <p>Spiele mit den freizeithlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten in Einklang bringen</p>	<p>→ Kl. 8–10, LB ZSP</p> <p>Beachvolleyball, Frisbee, Beachball</p>

Rückschlagspiele Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportspielübergreifende und sportspielgerichtete Technikbausteine spielerisch optimieren - übergreifende Ballfertigkeiten steigern - Grundtechniken in komplexen Spielsituationen nachweisen Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis (s. RSP 8–10) 	<p>Spielsituationen verstehen und lösen spezifisches Verständnis für das Spielen entwickeln</p> <p>Koordinationsschulung unter Zeit-, Präzisions- und Organisationsdruck</p> <p>Grundtechniken unter Berücksichtigung spieltaktischer Anforderungen schulen und überprüfen</p> <p>Wechselwirkung zwischen taktischen, koordinativen und technischen Lösungskompetenzen</p>
---	--

<p>Anwenden spielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen <ul style="list-style-type: none"> Spielformen, Spiele unter Wettkampfbedingungen absolvieren - taktisches Verständnis nachweisen <ul style="list-style-type: none"> · Angriff: Einzel- und Zusammenspiel, aus der Stellung im Spielfeld, aus dem Aktionsraum, sich bei Schritt- und Laufbewegungen an Gegner und Ball orientieren, Lücken und Vorteil situationsbezogen erkennen und nutzen, eigene Stärken ausspielen · Abwehr: Gegner und Ball richtig antizipieren, von der Abwehrhandlung zur erfolgreichen Angriffshandlung 	<p>sportspielgerichtete Rückschlagspielfähigkeit herausbilden</p> <p>Vermittlung von Kenntnissen und taktischen Lösungswegen</p> <p>Volleyball: Aktionsräume einhalten, Stellungsspiel, Rotationsprinzip, Angriffszuspiel/Angriffsschlag, Spiel (5:5; 6:6)</p> <p>Badminton, Tischtennis, Tennis: Einzel- und Doppelspielformen</p> <p>→ Kl. 8–10, LB ZSP</p> <p>Kontern</p> <p>→ Kl. 8–10, LB RSP</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsfähigkeit im Spiel nachweisen</p>	<p>Erreichen einer Leistungskonstanz</p> <p>Stand der Fähigkeits- und Fertigkeitenentwicklung des Schülers bestimmt seine motorische Leistungsfähigkeit</p> <p>→ LB Fitness</p>
<p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen (s. ZSP 11/12)</p> <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden (s. ZSP 11/12)</p>	<p>→ 11/12, LB ZSP</p> <p>→ 11/12, LB ZSP</p>

Leichtathletik

Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Leichtathletik bedeutet, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und leichtathletischen Fertigkeiten alters- und geschlechtsadäquat zu entwickeln. Prioritäten der Fähigkeitsentwicklung liegen besonders in der Verbesserung der Laufschnelligkeit und Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft. Der Idee der Leichtathletik „Schneller, Weiter, Höher, Ausdauernder“ wird dadurch schulgemäß Rechnung getragen. Perspektiven wie Gesundheit, Leistung sowie Kooperation und Wettbewerb werden besonders angesprochen.

Durch einen vielfältigen, interessanten und leistungsorientierten Unterricht, der vorrangig im Freien stattfinden soll, trägt die Leichtathletik zur gegenwartsbezogenen, gesundheitsorientierten Entwicklung sportlicher Handlungs- und Leistungsfähigkeit bei. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Kreativität der Schüler in Bezug auf das selbstständige Üben ein, insbesondere beim Zusammenstellen von Übungsaufgaben in der Gruppe und beim gemeinsamen Organisieren von Wettkämpfen.

Es sind bewusst individuelle körperlich- sportliche Leistungsgrenzen aufzuzeigen. Dabei sind Grenzerfahrungen sowie Erfolgs- und Misserfolgserebnisse zu verarbeiten. Besondere Aufmerksamkeit ist auf den Wechsel von Belastung und Erholung, von Anspannung und Entspannung zu richten.

Die Entwicklung methodischer Kompetenzen für das selbstständige Üben unter besonderer Berücksichtigung der Ausdauer ist ein übergreifendes Anliegen. Eine weitere Funktion der Anwendungsorientierung dieser Sportart nehmen die individuell erlebten traditionellen Schulsportfeste mit leichtathletischen Mehrkämpfen ein.

Für die Klassenstufen 5 – 7 liegt der Schwerpunkt in der Einführung grundlegender leichtathletischer Disziplinen. Hierbei sind Vielfalt an Körperübungen, Spielen, Wettbewerben, das Erlernen vereinfachter Techniken sowie die Ermittlung des Leistungsfortschritts infolge Übung/Training bedeutsam.

In den Klassenstufen 8 – 10 liegt der Schwerpunkt auf anderen leichtathletischen Disziplinen, die Neues bieten, z. B. Stab-Springen, Hürdenläufe, Mehrfachsprünge, experimentelles Weitwerfen. Das schließt ein vertiefendes, anderes Befassen mit dem bisher Gelernten ein.

Für die an der Leichtathletik interessierten Schüler der gymnasialen Oberstufe rücken ihre Stärken in den Wettkampfdisziplinen wieder in den Mittelpunkt.

In der Wurf- und Stoßausbildung müssen besondere Sicherheitsaspekte Berücksichtigung finden.

Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben von leichtathletischen Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - schnelles Laufen, Reagieren und Beschleunigen entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Sprintläufe, Starttechniken: Hoch- und Tiefstart · Tempo-, Steigerungsläufe, Sprintspiele · Staffelläufe · Hindernisläufe · Leistungsläufe bis 75 m - Weitsprungtechnik vervollkommen <ul style="list-style-type: none"> · verschiedene Sprungformen · Anlauflänge und -tempo variieren, Anlaufgenauigkeit, raumgreifende Landung 	<p>→ GS SPO, LB 1 Leichtathletische Übungen</p> <p>Lauftechnik, optische und akustische Startsignale</p> <p>fliegender Wechsel, z. B. Außenwechsel Umlaufstaffeln, Rundenstaffeln</p> <p>Überwinden verschiedener Hindernisse, variable Höhen und Abstände Rhythmuswechsel</p> <p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>Sprunglauf, Steig-, Ziel-, Tiefsprünge, Hoch-, Weitsprung, Sprungparcours entwerfen, Sprunghilfen nutzen</p> <p>leistungsstarke Schüler: Schrittweitsprung Absprung aus der Zone und vom Balken</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> · Leistungssprünge mit individueller Anlaufgestaltung - Hochsprungtechnik probieren und auswählen <ul style="list-style-type: none"> · ausgewählte Sprungtechniken erproben · Flop · Leistungssprünge aus rhythmischem Anlauf - Wurftechnik vervollkommen <ul style="list-style-type: none"> · Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten · Werfen auf verschiedene Ziele · Schlagwurftechnik, 3-Schritt-Rhythmus · Leistungswürfe 	<p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>Fantasiesprünge</p> <p>Anlauf geradlinig, schräg oder bogenförmig zweckmäßige Landung</p> <p>verschiedene Hilfsmittel zur Höhenorientierung einsetzen: Gummiband, Zacharias-Latte, gepolsterte Sprunglatte leistungsstarke Schüler: Flop</p> <p>persönliche Bestleistung, relative Sprunghöhe und Leistungsfortschritt ermitteln</p> <p>Wurfspiele durchführen Bälle, Tetrapoden, Wurfstäbe</p> <p>Weitenorientierungen einsetzen → PH, Kl. 7, LB 1</p> <p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln</p>
<p>Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - leichtathletisches Leisten spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> · verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft · Mehrkämpfe: Dreikampf/Vierkampf (Sprintlauf, Wurf, Sprung, Ausdauerlauf) - Mehrkampfleistung erbringen 	<p>kleine Spiele, Laufspiele, Ballspiele, Orientierungsläufe</p> <p>Schulmeisterschaften in einzelnen Disziplinen Wahlmöglichkeiten schaffen</p> <p>persönliche Bestleistungen und Leistungsfortschritte ermitteln, Streichergebnisse einräumen</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - übungsbegleitend schulen - Grundlagenausdauer favorisieren Läufe nach Zeit- und Streckenvorgabe - allgemeine Fähigkeitstests durchführen 	<p>Starts, Antritte, horizontale und vertikale Sprünge, Werfen und Stoßen mit Medizinbällen, Stretching</p> <p>Sprungtests, Linienläufe</p>
<p>Einblick gewinnen in grundlegende Vorgänge des Lernens, Übens und Trainierens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln der Erwärmung - Wechsel von Belastung und Erholung erfahren - leichtathletische Regeln beachten und selbst aufstellen 	<p>Ermitteln der körperlichen Belastung (Pulsmessung) → BIO, Kl. 7, LB 4</p> <p>Messen von Zeiten und Weiten, gültige und ungültige Versuche erkennen Schulrekorde führen</p>

<p>Beurteilen der Werte und Wirkungen des Freizeitsports</p> <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde Wirkung des Ausdauerlaufs erkennen - Regelmäßigkeit und Mindestumfänge für Freizeidauerlauf beachten - körperliche Belastungsgrenzen erfahren 	<p>Ausdauer im Freien schulen 3:3 Atem-Schritt-Rhythmus</p> <p>Lauftreffs</p> <p>Cross-Strecken anlegen Teilnahme an Laufveranstaltungen Schulcross, Stundenlauf, „Schülermarathon“ ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
---	--

Klassenstufen 8–10

<p>Festigen von leichtathletischen Fertigkeiten mit neuer Akzentuierung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich schulen <ul style="list-style-type: none"> · Tiefstart · fliegende Sprints, Tempowechsel- und Steigerungsläufe · Staffelläufe · Hürdenläufe · Leistungsläufe über unterschiedliche Kurzstrecken - Weitspringen mit anderer Akzentuierung <ul style="list-style-type: none"> · Drei-Springen · Stab-Springen · Leistungssprünge vom Balken - Hochsprungtechniken probieren und auswählen <ul style="list-style-type: none"> · Flop · Sprungtechnik favorisieren und für Leistungssprünge nutzen - mit Weitwerfen und Schleuderwerfen experimentieren <ul style="list-style-type: none"> · Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball/langen Wurfgeräten aus verlängertem Anlauf · Drehwurftechnik beim Schleuderwerfen mit Schleuderball oder anderen Geräten 	<p>enge und weite Startstellung Körperexperimente, verschiedene Körperhaltungen erproben Technik der Stabübergabe und Wechselbereiche festlegen, Staffelwettbewerbe</p> <p>Lauf über unterschiedliche Hindernisse im 3-er oder 5-er Rhythmus Wahlmöglichkeiten schaffen, Läufe bis 400 m</p> <p>Mehrfachsprünge mit Sprunghilfen, Dreier-Sprungläufe, Dreierhop, Dreisprung Hexenritt, Grabensprung, Stabweitsprung Schrittweitsprung Anlaufgestaltung 11 – 20 Schritte, raumgreifende Landung, Sprunghilfen einsetzen Wirken von Kräften → PH, Kl. 7, LB 1</p> <p>Technikvervollkommnung, verlängerten Anlauf einsetzen, Absprunghilfen nutzen Leistungssteigerung bei selbstgewählter Technik erfahren Risikobereitschaft, Sicherheitsaspekte beachten verschiedene Hilfsmittel zur Höhenorientierung einsetzen</p> <p>Wurfgeräte selbst gestalten, Ziel- oder Zielweitwürfe durchführen Wurfstäbe, Bälle und Speere einsetzen 3-Schritt-Rhythmus Wurfringe, Fahrradmantel, Reifen, Schleuderball frontal oder mit 4/4 bzw. 6/4 Drehung Frisbee, Bumerang</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Weitstoßen erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Geräten · Stoßen mit Kugeln aus wählbarer Vorbeschleunigung 	<p>Sicherheitsaspekte beachten</p> <p>Standstöße aus der Seitenauslage, aus leichter Verwindung</p> <p>aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen</p>
<p>Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thematisieren leichtathletischer Inhalte - alternative Wettbewerbsformen und Mehrkämpfe kreieren - Vierkampf (Sprintlauf, Ausdauerlauf, Wurf/Stoß, Sprung) durchführen - Leistungskontrollen wettkampfnah durchführen 	<p>Stäbe, Rhythmusfähigkeit, Schulgelände, Wald ein Gerät, eine Fähigkeit, ein Raum wird zum Mittelpunkt der Stunde</p> <p>Blitzmehrkampf unter Berücksichtigung der neuen, anderen Disziplinen</p> <p>Teammehrkämpfe</p> <p>Kopplung mit anderen Lernbereichen (Duathlon, Triathlon)</p> <p>Wahlmehrkämpfe</p> <p>persönliche Bestleistungen und Leistungsfortschritte ermitteln, Leistungssteigerung erfahren</p> <p>Bundesjugendspiele</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer verstärkt entwickeln Zeitläufe - eine Fitnessbasis schaffen und erhalten <ul style="list-style-type: none"> · Sprint-ABC · Reaktionsübungen · Beschleunigungsläufe · Sprung-, Wurf- und Stoßübungen - Fähigkeitstests durchführen 	<p>Belastung unter der anaeroben Schwelle</p> <p>Übungsvielfalt, hohe Quantität</p> <p>➔ LB Fitness</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Anwenden von Grundregeln des Lernens, Übens und Trainierens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundsätze für das selbstständige Üben und Trainieren ableiten - Grundsätze und Regeln der Kampfrichtertätigkeit beachten - Bewegungserleben und Körpererfahrung beschreiben 	<p>Umgang mit Pulsuhr</p> <p>selbstständiges Messen von Zeiten und Weiten</p> <p>Einsatz von Video- und Fototechnik</p> <p>eigene Videos erarbeiten</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Gestalten von schul- und freizeitorientierten Sportaktivitäten unter Beachtung der Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Differenz zwischen gesundheitsorientiertem und wettkampfbezogenem Laufen thematisieren <ul style="list-style-type: none"> · Freizeitdauerlauf · neue Wettbewerbsformen 	<p>Umkehrläufe nach Zeit und Strecke, Zeitschätz- und Zeitgenauigkeitsläufe</p> <p>auf höhere Umfänge orientieren: Lauffreife, Schulcross, Stundenlauf, „Schülermarathon“</p> <p>Werfermeeting, Abendsportfeste</p> <p>Temporegulierung, Standardstrecken festlegen</p> <p>„Olympische Spiele“ der Antike</p>

<ul style="list-style-type: none"> - aktuelle freizeitsportliche Trends mit der Leichtathletik verknüpfen - körperliche Belastungsgrenzen erfahren 	<p>Mountainbike mit Lauf/Crosslauf, Inline-Skating oder Schwimmen mit Lauf</p> <p>Projekte zur Erkundung des individuellen Grenzbereichs durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Gesundheitsbewusstsein ⇒ Mehrperspektivität
--	---

Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich optimieren <ul style="list-style-type: none"> · Sprint aus dem Tiefstart · Läufe bis 400 m · Staffellauf · Hürdenlauf - Weitspringen optimieren <ul style="list-style-type: none"> · Weitsprungtechnik favorisieren, verlängerter Anlauf · Dreisprung - Hochspringen optimieren <ul style="list-style-type: none"> · Sprungtechnik favorisieren · Flop - Weitwerfen und Schleuderwerfen optimieren <ul style="list-style-type: none"> · Schlagwurftechnik mit Speer oder geeigneten Geräten · Schleuderwerfen mit Schleuderball oder anderen Geräten - Weitstoßen optimieren <ul style="list-style-type: none"> · Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Geräten · Stoßen mit Kugeln aus wählbarer Vorbeschleunigung 	<p>Beschleunigungs-, Tempowechsel- und Steigerungsläufe, Lauf-ABC-Übungen</p> <p>Wechseltechnik wettkampfnah</p> <p>Überlaufen von 6–8 Hürden im 3-er oder 5-er Rhythmus</p> <p>unterschiedliche Fluggestaltung</p> <p>Anlaufänge und -tempo variieren</p> <p>Sprungparcours gestalten bzw. Sprunghilfen einsetzen</p> <p>individuelle Anlaufgestaltung</p> <p>Technikvervollkommnung</p> <p>Anlauf und Landung technikspezifisch</p> <p>Risikobereitschaft; Sicherheitsaspekte beachten</p> <p>Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe durchführen</p> <p>Wurfstab</p> <p>aus verlängertem Anlauf, leistungsstarke Schüler: 5-er Rhythmus</p> <p>Wurfring, Reifen, Diskus</p> <p>frontal oder mit 4/4 bzw. 6/4 Drehung</p> <p>Sicherheitsaspekte beachten</p> <p>Standstöße aus der Seitenauslage, aus leichter Verwindung</p> <p>aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen</p> <p>Differenzierung: O'Brien-Technik</p>
<p>Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahlmehrkämpfe durchführen - Leistungskontrollen wettkampfnah durchführen 	<p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln, Leistungssteigerung erfahren</p> <p>Wettkampfbestimmungen beachten</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerfähigkeit steigern <ul style="list-style-type: none"> Läufe bis 30 Minuten - eine Fitnessbasis entwickeln und erhalten (s. LA 8–10) 	<p>auf höhere Umfänge orientieren</p> <p>gesundheitsorientierte Ausbildung der motorischen Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ LB Fitness ⇒ Gesundheitsbewusstsein

<p>Übertragen grundlegender Mechanismen von Lern- und Trainingsprozessen und Festigen sportbezogenen Wissens</p> <ul style="list-style-type: none">- Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien verstehen- Kontroll- und Korrekturmechanismen zur Leistungssteigerung sinnvoll einsetzen- Medienvielfalt für trainingspezifischen Einsatz auswählen- disziplinspezifische Regelkenntnisse für die Kampfrichtertätigkeit erweitern- Demonstrationsfähigkeit	<p>Training als Anpassungsvorgang, praktisch orientierte Grundsätze für die Trainingsgestaltung</p> <p>Film-, Video- und Fototechnik zur Technikvervollkommnung einsetzen</p> <p>Wettkampfbestimmungen</p> <p>ausgewählte Disziplinen ⇒ Medienkompetenz</p>
<p>Gestalten von schul- und freizeitorientierten Sportaktivitäten unter Beachtung der Gesundheitsförderung</p>	<p>→ Kl. –10, LB LA</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

Turnen

Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Turnen bedeutet motorische Fertigkeiten wie Schwingen, Stützen, Springen, Rollen, Drehen/Überschlagen und Balancieren an verschiedenartigen Geräten kennen zu lernen und zunehmend zu beherrschen.

Das Turnen bietet große Möglichkeiten für die Realisierung eines mehrperspektivischen Unterrichts. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Perspektiven Kooperation (Helfen und Sichern), Körpererfahrung (Spannung/Entspannung), Gestaltung (Präsentation von Übungsverbindungen) und Wagnis (akrobatische Elemente und Pyramiden).

Die Spezifik des Lernbereichs Turnen ergibt sich aus den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten (Geräte, Elemente, Übungsverbindungen). Turnerische Fertigkeiten stehen im Mittelpunkt, wobei in den Klassenstufen 5–7 die Elemente und Übungsverbindungen den Schwerpunkt bilden. In den Klassenstufen 8–10 dominieren Formen des Synchronturnens und der Akrobatik. Für die an der Sportart interessierten Schüler der gymnasialen Oberstufe rückt das Kombinieren von vielfältigem formgebundenem und freiem Turnen in den Mittelpunkt.

Durch verstärktes Achten auf Sicherheit und gegenseitige Hilfeleistung wird Unfällen vorgebeugt. Bei der Festlegung von Geräteabmessungen sind Konstitution und Leistungsvoraussetzung der Schüler zu berücksichtigen.

Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und Elementen</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare motorische Fertigkeiten variieren <ul style="list-style-type: none"> · Rollen/Drehen · Schwingen/Stützen · Springen · Balancieren - Helfen und Sichern erlernen und zunehmend selbstständig durchführen - Elemente an verschiedenen Geräten turnen und verbinden <ul style="list-style-type: none"> · Boden: Rollen, Drehungen, Stände, Schritte, Sprünge, Überschläge · Sprung: Abspringen von verschiedenen Absprunghilfen, Sprungvarianten · Reck/Stufenbarren: Turnen im Hang, Spreizübungen, Auf-, Um-, Abschwünge, Auf- und Abgänge · Barren: Turnen im Hang, Sitzformen, Spreizübungen, Rollen, Schwingen im Stütz, Auf- und Abgänge 	<p>→ GS SPO, LB 3 Turnerische Übungen</p> <p>Variieren von Bewegungsausführung (Richtung, Tempo, Krafteinsatz) und Übungsbedingungen (Höhe der Geräte, Handgeräte einbeziehen)</p> <p>sich gegenseitig korrigieren Angst abbauen</p> <p>Wahlmöglichkeiten schaffen: Gerät, Element Leistungsvoraussetzungen beachten: Konstitution, Hebelverhältnisse</p> <p>→ PH, Kl. 7, LB 1</p> <p>Variation der Ausgangs- und Endstellung</p> <p>Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts - auch in Folgen, Liegestützvarianten, Kopfstand, Schwingen in den flüchtigen Handstand und Abrollen, Handstütz-Überschlag seitwärts</p> <p>Bock, Doppelbock, Kasten, Pferd Dreh-Sprunghocke, Sprunggrätsche, Sprunghocke</p> <p>Turnen im Hang besonders für stützschwächere Schüler für leistungsstärkere Schüler Knie- und Hüft-Umschwung, Varianten mit Griffwechsel Hüft-Abzug, Knie-Abschwung, Knie-Aufschwung, Felgunterschwung</p> <p>Kehre, Wende, Flanke, Rolle vorwärts, Oberarmstand</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> · Balken: Schritte/Schrittkombinationen, Stände, Drehungen, Sprünge, Auf- und Abgänge, Armbewegungen variieren 	<p>Spielfeldlinien, umgedrehte Turnbänke, Sprungbrett nutzen</p> <p>Nachstellschritte, Wechselsprünge, Sohlen- und Ballenstände, Kniewaage</p> <p>Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Balancieren, Jonglieren</p> <p>→ Kl. 5–7, LB G/A/T</p> <p>Zusatzübungen für übungsfreie Zeit einplanen</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
<p>Anwenden von Übungsgut und Übungsverbindungen</p> <p>individuelles Leistungsvermögen ausschöpfen und kreativ umsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Übungsverbindungen an mindestens zwei Geräten · an Boden/Barren/Balken mindestens sechs verschiedene Turnelemente, an Stufenbarren/Reck mindestens vier verschiedene Turnelemente 	<p>vielfältige einfache Turnelemente berücksichtigen</p> <p>gymnastische Elemente einbeziehen</p> <p>Leistungsdifferenzierung, Leistungspräsentation</p> <p>Schüler in Bewertung mit einbeziehen</p> <p>⇒ Wertorientierung</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraftausdauer entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Zieh- und Schiebekämpfe · Hindernisturnen · einfache Übungsprogramme mit/ohne Geräte - Beweglichkeit schulen <ul style="list-style-type: none"> · Stretching · Haltungsschulung 	<p>an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombinationen, Gerätelandschaften</p> <p>Hangkraft, Stützkraft, Rumpfkraft, Sprungkraft</p> <p>Kreisbetrieb, Wechsel großer Muskelgruppen</p> <p>Verbindung von Kräftigung und Dehnung</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p>
<p>Kennen theoretischer Grundlagen des Turnens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lösungswege für verschiedene Bewegungsaufgaben erfassen - Geräte- und Übungsbezeichnungen verstehen - Sichern und Helfen <ul style="list-style-type: none"> · Standpunkt zum Gerät · Griffarten · bewegungsunterstützende Hilfe 	<p>deduktiv und induktiv vorgehen</p> <p>Verantwortungsbewusstsein entwickeln</p>
<p>Freizeitorientiertes Anwenden erworbener Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich präsentieren und dabei selbst kreativ sein - turnerische Fertigkeiten für andere Sportarten und Lebensbereiche nutzen 	<p>Schulfeste/Projekte</p> <p>Wettkämpfe</p> <p>→ Kl. 5–7, LB G/A/T</p>

Klassenstufen 8–10

<p>Festigen bereits erlernter Bewegungsabläufe mit neuer Akzentuierung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elemente variabel turnen und weiterentwickeln - Faszination des Springens mit unterschiedlichen Absprunghilfen erleben 	<p>Elementeangebot erweitern</p> <p>Sprungbretter, Minitramp, Trampolin rhythmische Sprungreihen Gruppenspringen im Strom</p>
<p>Gestalten von Übungsverbindungen und Partnerakrobatik/Pyramidenbau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsverbindungen im Synchronturnen durchführen <ul style="list-style-type: none"> · Gleichzeitigkeit und Gleichmaß · Übungsverbindungen an mindestens zwei Geräten - Partnerakrobatik und Pyramidenbau entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Vertrauens- und Kooperationsspiele · Balanciertechniken · Basistechniken 	<p>das Turnen von individuellen Übungsverbindungen ist möglich</p> <p>synchron/asynchron Musikbegleitung Blickkontakt, begleitendes Sprechen Partner, Übungsgut, Gerät selbst auswählen</p> <p>→ PH, Kl. 7, LB 1 Bankstellung, Rückenlage Griffarten auf Sicherheit achten und gegenseitig helfen Fotos und Videoaufnahmen ⇒ Verantwortungsbereitschaft ⇒ Medienkompetenz</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stütz-, Armzug-, Rumpf- und Beinkraft schulen - Haltung beachten - Beweglichkeit schulen 	<p>→ LB Fitness</p> <p>Barrenhasche selbsterstellte Hindernisstrecken</p>
<p>Kennen theoretischer Grundlagen des Synchronturnens, der Partnerakrobatik und des Pyramidenbaus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Risiken abwägen - gesundheitliche Gefährdungen erkennen 	<p>kooperativ Übungen zusammenstellen</p>
<p>Anwenden bei gemeinsamen außerunterrichtlichen Aktivitäten</p>	<p>Musikauswahl</p> <p>→ MU, Kl. 8, LB 1 → MU, Kl. 9, LB 1 → MU, Kl. 10, LB 1</p> <p>Präsentation bei Schulfesten und Projekten</p>

Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen turnerischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - bekannte Elemente variantenreich und präzise ausführen - Elemente mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad erlernen 	<p>Synchronturnen mit erhöhter Schwierigkeit und Präzision durchführen</p> <p>Elemente aus Gymnastik, Tanz und Aerobic einbauen</p> <p>Improvisation, Kreativität und Selbstständigkeit fördern</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
--	--

<p>Gestalten von Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - bekannte Elemente unterschiedlicher Strukturgruppen kombinieren - Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsfluss schulen 	<p>Inhalt, Raumwege, Musik</p> <p>Ausdrucksfähigkeit erhöhen</p> <p>sich mit der Ästhetik der Bewegung auseinander setzen</p> <p>Kombination mit akrobatischen Übungen</p> <p>Fehleranalyse</p> <p>Fehlerkorrektur</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitnessübungen mit/an Turngeräten durchführen - Zusatzgeräte einsetzen - Elemente in Serien turnen 	<p>Übungsprogramme selbst entwickeln und bewerten</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>Hindernisturnen</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Beherrschen anwendungsbereiten Wissens zum Turnen und der Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strukturgruppenmerkmale erfassen - grundlegende Wertungsrichtlinien verstehen - Gestaltungsmerkmale von Choreografien erlernen - selbstständiges Helfen und Sichern 	<p>Analysieren von Bewegungsstrukturen</p> <p>biomechanische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Medien: Foto/Video</p> <p>⇒ Lernkompetenz</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
<p>Gestalten von Höhepunkten turnerischer Darbietungen</p>	<p>Darbietungen bei Schulfesten, sportlichen Höhepunkten</p> <p>Kampfrichtereinsatz, Wettkampftätigkeit</p> <p>Anleitung zur Übungsleitertätigkeit</p>

Gymnastik/Aerobic/Tanz

Vorbemerkungen

Die Handlungsfähigkeit im Lernbereich Gymnastik/Aerobic/Tanz bedeutet, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen. Die wichtigsten Perspektiven sind dabei Gesundheit, Kooperation und Gestaltung.

Beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben wird die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie angeregt. Mit Musikbeispielen werden sportartspezifische Fertigkeiten mit/ohne Handgerät erlernt und variiert. Das freudvolle ästhetische Bewegen, einzeln, paarweise oder in Gruppen, ist wichtiger als die Bewegungsperfektion.

Die Entwicklung des Aerobic ist so vielfältig, dass sie gleichberechtigt mit Gymnastik oder Tanz unterrichtet werden kann. Eine entsprechende Auswahl trifft die Fachkonferenz.

Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei. Aufgrund der Altersspezifik ist in den Klassenstufen 5–7 die Beweglichkeit verstärkt zu entwickeln. Mit zunehmendem Schulalter, insbesondere in der gymnasialen Oberstufe, gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung.

Wird Gymnastik/Aerobic/Tanz in den Klassenstufen 5–7 nur einmal als Lernbereich unterrichtet, ist in den Klassenstufen 8–10 auf noch nicht vermittelte Lerninhalte dieser Klassenstufen zurückzugreifen. Geeignete Lerninhalte der Klassenstufen 8–10 werden zusätzlich vermittelt.

Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben grundlegender gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Grundlagen des Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: Grundfertigkeiten der Körpertechnik/Handgerätetechnik ausbilden <ul style="list-style-type: none"> · Körpertechnik: Schrittararten, Sprünge, Stände, Drehungen · Technik eines Handgerätes - Aerobic: Grundschritte des Aerobic erlernen <ul style="list-style-type: none"> · beidseitig · vor- und rückwärts - Tanz: einfache Tanzfolgen erlernen Grundschritte 	<ul style="list-style-type: none"> → GS SPO, LB 4 Gymnastisch-tänzerische Übungen → GS SPO, LBW Rückenschule für Kinder <p>Rhythmusgefühl, Bewegung und Bewegungsfolgen</p> <p>begrenzte Freiräume für Bewegungsfantasie und Kreativität geben</p> <p>Handgeräte: Ball, Reifen, Seil, Keulen</p> <p>Handgerätetechnik: Schwünge, Fangen/Werfen, Prellen, Rollen, Durchschlagen, Schlagen</p> <p>Grundhaltung, Abrolltechnik der Füße beachten</p> <p>Gelenke nicht überstrecken</p> <p>High und Low-Impactschritte</p> <p>Polka, Menuett, Diskotänze, Hip-Hop, Techno, Jazz-Dance, Modern Dance</p> <ul style="list-style-type: none"> → LB Fitness
<p>Anwenden der erlernten Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren - Wirkung der Musik nutzen <ul style="list-style-type: none"> · Umgang mit Handgeräten/Materialien · Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen 	<p>Einzel-, Partner-, Gruppenübungen</p> <p>Mitbestimmung der Schüler bei Musikauswahl</p> <p>Tücher, Softbälle</p> <p>synchron, asynchron, Schattenbewegungen</p> <p>kreativer Umgang mit Aufstellungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> → MU, Kl. 5, LB 1 → MU, Kl. 6, LB 1 → KU, Kl. 5, LB 3

<ul style="list-style-type: none"> - Aerobic: einfache Aerobicfolgen ausbilden <ul style="list-style-type: none"> · Grundschrte mit Armbewegungen · von Grundschrten zu zusammengesetzten Bewegungsformen - Tanz: einfache Tanzfolgen erarbeiten <ul style="list-style-type: none"> · rhythmusangepasste Bewegungen · Einhaltung der Reihenfolge · Körpersprache 	<p>Arm- und Beinbewegungen koordinieren und dem Rhythmus anpassen Mixed-Impactübungen</p> <p>Beobachtungsaufgaben stellen Bewertungsaufgaben, Korrekturverhalten pantomimische Versuche ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer und Kraftausdauer durch Tänze und Aerobicfolgen entwickeln - Beweglichkeit, Dehnung schulen - koordinative Fähigkeiten erweitern - Körperwahrnehmung schulen <ul style="list-style-type: none"> · Körperhaltung · Reizempfindung 	<p>Übungsabfolgen mit gesteigerten Tempo wiederholen Rope-Skipping, Seilkombinationen Physioband Stände veränderte Raumwege Erfahren von Belastung, Rhythmus und Atmung Spannung, Entspannung Elemente der Rückenschule/Yoga einbeziehen Sinneswahrnehmung bewusst schulen: tasten, hören, sehen, Roboterspiel</p>
<p>Einblick in einfache Fachtermini und Gestaltungsmöglichkeiten gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachsprache nutzen <ul style="list-style-type: none"> Aerobicgrundschrte/Tanzschrte - Gestaltungsmöglichkeiten erfassen <ul style="list-style-type: none"> · Aufstellungsformen · Tempo, Rhythmus 	<p>Kreis, Block, Reihe, Pyramide, Gasse</p>
<p>Anwenden von einfachen und freizeitrelevanten Gymnastik/Aerobic/Tanz-Formen</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Übungen als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit durchführen - Musik und Tanz als Motivation nutzen 	<p>Funktionsgymnastik, Stretching, Atemübung Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste</p>

Klassenstufen 8–10

<p>Festigen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Aerobicformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: <ul style="list-style-type: none"> Köpertechnik/Handgerätetechnik erweitern · Köpertechnik: Bodentechniken · Technik eines Handgerätes - Aerobic: <ul style="list-style-type: none"> bekannte Grundschrte erweitern · vor-/rückwärts · beidseitig · mit Drehung 	<p>traditionelle Handgeräte und alternative Materialien gerätespezifische Elemente: Reifen/Zwirbeln, Band/Spiralen, Schlangen Freiräume für Bewegungsfantasie und Kreativität bieten Fantasie Bewegungen und Rhythmus koordinieren Mixed-Impact Step Aerobic, Hip-Hop Dance Aerobic, Aerobic mit kraftsportlichen Elementen ➔ LB Fitness</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Tanz: Grundschnitte ausgewählter Tänze kombinieren <ul style="list-style-type: none"> · Tanzfolgen · Umfang und Tempo 	<p>nationale, internationale Tänze, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance</p>
<p>Anwenden der erlernten Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren, Wirkung der Musik nutzen <ul style="list-style-type: none"> · kreativer Umgang mit Handgeräten · vielfältige Bewegungen am Ort, in der Fortbewegung, nach Rhythmen · Raumwege ohne/mit Partner · Raumwege ohne/mit Handgerät - Aerobic: Übungsverbindungen entwickeln Übungsfolgen mit Grundschnitten und Sprungschritten ohne/mit Partner - Tanz: Tanzfolgen/Tänze erarbeiten <ul style="list-style-type: none"> · rhythmusangepasste Bewegungen, · Formationen und variable Raumwege · Körpersprache 	<p>Mitbestimmung der Schüler bei Musikauswahl Partner-, Synchron-, Gruppenübungen Taktanzahl erhöhen Sprung- und Wurfhöhe variieren</p> <p>kombinieren/kreativ gestalten</p> <p>variable Aufstellungsformen kritisches Beobachten und Bewerten der Bewegungsabläufe, Kritikfähigkeit entwickeln Formationstanz, Linedance</p> <p>→ KU, Kl. 8, LB 3 → MU, Kl. 8, LB 1 → MU, Kl. 9, LB 1 → MU, Kl. 10, LB 1</p> <p>Mimik/Gestik ⇒ Werteorientierung</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten (s. G/A/T 5–7)</p>	<p>unter Anleitung gestaltete Stundenteile z. B. Erwärmung Steigerung von Tempo, Taktanzahl, Umfang Kombinationen mit dem Seil klassische Ballettübungen Elemente der Rückenschule, Yoga Stände/Drehungen in Kombinationen Feinkoordination anstreben</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>sich führen lassen mit geschlossenen Augen, ästhetische Bewegungen empfinden lernen</p> <p>⇒ Empathie und Perspektivwechsel</p>
<p>Kennen von Fachtermini, sich positionieren zur Lebensführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachsprache nutzen <ul style="list-style-type: none"> · Körpertechnik/Gerätetechnik · Aerobicsschritte/Tanzschritte - Körperhaltung wahrnehmen Haltungsschäden und -schwächen - Lebensführung kritisch reflektieren <ul style="list-style-type: none"> · Schönheitsideale · Bewegungsmangel · Drogen · Ernährung 	<p>Fachbegriffe der Aerobicformen</p> <p>muskuläre Dysbalancen</p> <p>→ BIO, Kl. 8, LB 1 ⇒ Medienkompetenz</p>

<p>Gestalten von freizeitrelevanten Gymnastik/Aerobic/Tanz-Formen</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Übungen und Tänze als Ausgleich zur monotonen Tätigkeit situativ verwenden - Musik und Tanz als Motivation nutzen - Bedürfnis an regelmäßiger sportlicher Betätigung entwickeln 	<p>Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste/Auftritte einstudieren/organisieren</p> <p>Tanzprojekte entwickeln</p> <p>Persönlichkeitsbildung durch Steigerung des Selbstbewusstseins</p>
--	--

Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Aerobicformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: Köperteknik/Handgerätetechnik vervollkommen - Aerobic: Aerobicfolgen weiter entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Grundschrte mit Rhythmus- und Tempowechsel · Grundschrte beidseitig, mit Drehungen - Tanz: Tänze/Tanzfolgen vervollkommen Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik, Raum - darstellende Bewegungsformen 	<p>Bewegungsfolgen selbstständig erarbeiten</p> <p>Freiräume für Bewegungsfantasie</p> <p>Bewertungskriterien entwickeln</p> <p>→ MU, Gk, LB 1</p> <p>→ MU, Lk, LB 1</p> <p>Mixed-Impact</p> <p>verschiedene Aerobicformen</p> <p>Gestaltung von Themen</p> <p>→ KU, Gk, LB 3</p> <p>Tanztheater, Pantomime</p>
<p>Gestalten von Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik: Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren, Wirkung der Musik nutzen <ul style="list-style-type: none"> · kreative Entwicklung von Übungen mit/ohne Handgerät · Improvisation vielfältiger Bewegungen - Aerobic und Tanz: Aerobicfolgen und Tänze erarbeiten <ul style="list-style-type: none"> · selbstständige Entwicklung · Körpersprache · darstellende Bewegungsformen 	<p>Musikauswahl gemeinsam/individuell</p> <p>Gestaltung von Unterrichtssequenzen</p> <p>kritisches Bewegungssehen, Videoanalyse</p> <p>themenbezogene Improvisations- und Gestaltungsaufgaben</p> <p>Mimik, Gestik</p> <p>Darstellen von Gefühlen und Alltagssituationen</p> <p>Tanztheater</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>⇒ Problemlösestrategien</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten (s. G/A/T Kl. 5–7 und 8–10)</p>	<p>→ LB Fitness</p> <p>→ Kl. 8–10, LB G/A/T</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>progressive Muskelrelaxation</p>
<p>Kennen von Fachtermini, sich positionieren zur Lebensführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachtermini sicher benutzen 	<p>Zusammenhang von Normen und „Schönheitsidealen“</p>

<ul style="list-style-type: none">- Zusammenhang Ernährung - Gesundheit erkennen<ul style="list-style-type: none">· Hauptmuskelgruppen· Problem „Idealfigur“· Auswirkungen von Drogenmissbrauch	gesunde Ernährung ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Medienerziehung ⇒ Gesundheitsbewusstsein
Gestalten von freizeitrelevanten und gesundheitsorientierten Gymnastik/Aerobic/Tanz-Formen <ul style="list-style-type: none">- Haltungsschäden und Haltungsschwächen erkennen- den Ausgleich zur monotonen Tätigkeit erfahren- Musik und Tanz als Motivation entwickeln- reflektiertes Selbstbewusstsein durch Sport verstärken	Funktionsgymnastik, Stretching, Atemübung mit Ideenreichtum und Kreativität Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste/Auftritte einstudieren und organisieren Tanzprojekte entwickeln, Verantwortung übernehmen Wechselwirkung Sport und Persönlichkeitsentwicklung ⇒ Werteorientierung

Kampfsport/Zweikampfübungen

Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Kampfsport/Zweikampfübungen bedeutet, körpernahe und partnerschaftliche Auseinandersetzung nach festgelegten Regeln, wobei nicht immer Sieger und Verlierer ermittelt werden und der Gegner jederzeit respektiert wird. Zweikampfverhalten ist bewusst und zielgerichtet zu entwickeln. Sozial-emotionale Lernziele wie Entschlusskraft, Selbstbeherrschung und Aggressionsabbau können positiv beeinflusst werden. Der Gedanke der Selbstverteidigung steht dabei im Vordergrund.

Der Einsatz gesundheitsgefährdender Techniken (z. B. Würgen) ist nicht statthaft.

Durch diesen Lernbereich werden die Perspektiven Gesundheit, Kooperation und Wettbewerb sowie Wagnis in besonderer Weise angesprochen.

Es ist entweder Judo oder Ringen zu vermitteln. Gemeinsame Ziele und Inhalte der beiden Kampfsportarten werden zusammen ausgewiesen. Bei unterschiedlichen Zielen und Inhalten erfolgt eine differenzierte Darstellung.

Bei mehrfacher Planung dieses Lernbereichs in den Klassenstufen 5–7 können Inhalte der Klassenstufen 8–10 übernommen werden. Um trotzdem eine Progression zu gewährleisten, werden ausgewählte Techniken zweiseitig vermittelt. Die Entscheidung trifft die Fachkonferenz.

Das Ablegen von Graduierungen im Judo setzt eine entsprechende Qualifikation des Sportlehrers voraus.

Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben grundlegender Fertigkeiten der neuen Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfache Techniken im Judo erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Falltechnik: Fallübungen rückwärts, seitwärts links und rechts, vorwärts, Judo-rolle vorwärts · Fassarbeit (Kumi-Kata) · Kampfstellung, Verteidigungsstellung (Migi/Hidari-Jigotai) · Wurftechnik: Uki-Goshi, O-Goshi, O-Soto-Otoshi · Bodentechnik: Kuzure-Kesa-Gatame, Kesa-Gatame, Shiho-Gatame - einfache Techniken im Ringen erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Kampfstellung · Hüftwurf, Beinangriff · Hammerlock, Wende · Arm-Kopf-, Arm-Hüftfesthalte - Selbstverteidigung <ul style="list-style-type: none"> · Befreiung aus Umklammerungen 	<p>Achtung des Gegners</p> <p>verletzungsfreies Fallen → LB WI</p> <p>Techniken nur einseitig einführen</p> <p>Hebelwirkung → PH, Kl. 7, LB 1</p> <p>Freistil</p> <p>Verhältnismäßigkeit der Handlungen, gewaltlose Problemlösung ⇒ Wertorientierung</p>
<p>Anwenden von Fertigkeiten auf der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> - miteinander üben - wettkampfnahes Üben <ul style="list-style-type: none"> · Zieh- und Schiebekämpfe · Stand- und Bodenkämpfe · Ringen: Kämpfen aus der Bankstellung · freier Übungskampf 	<p>Dreier- und Reihenwerfen, Werfen nach Anzahl und Zeit, verschiedene Kampfformen Partnerwechsel</p> <p>Regeln festlegen, Regeln einhalten</p> <p>Fairness erlernen ⇒ Wertorientierung ⇒ Methodenbewusstsein</p>

<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Körper kräftigen <ul style="list-style-type: none"> · Niederhalten und Befreien aus verschiedenen Lagen · einfache Zweikampfformen, volkstümliches Ringen und Raufen - die Koordination schulen <ul style="list-style-type: none"> · Bewegungen auf der Matte, Gehen, Schieben und Ziehen · Spiel mit dem Gleichgewicht - die Muskulatur dehnen sportartbezogene Gymnastik, Stretching 	<p>verschiedene Fassarten ausprobieren</p> <p>Hakeln, Kampf um den Medizinball</p> <p>schleifende Schritte, ständiger Bodenkontakt, diagonal fassen, Größe und Gewicht des Partners beachten</p> <p>→ LB Fitness</p>
<p>Einblick in grundlegende Begriffe und Handlungen gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - in der sportartspezifischen Sprache sprechen <ul style="list-style-type: none"> · Techniken · Begrüßung · Judo: Uke, Tori, Mate, Hajime, Tatami - verbotene Handlungen kennen lernen Grundregeln zur Unfallverhütung und Hilfeleistung 	<p>Anlegen des Judogi und Obi</p> <p>Erste Hilfe bei Knochen- und Gelenksverletzungen ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Freizeitrelevantes Anwenden des Erlernten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschied zwischen sportlichen Zweikämpfen und Gewaltanwendung - Bedürfnis am sportlichen Wettstreit entwickeln - Gesundheit und aktive Teilnahme an der Sportkultur fördern 	<p>Raufereien aus dem Weg gehen, Selbstvertrauen stärken gemeinsames Lernen und Üben Anregungen geben für Mitgliedschaft in einem Verein, Verbindungen zu anderen Kampfsportarten ⇒ Problemlösestrategien</p>

Klassenstufen 8–10

<p>Festigen der grundlegenden Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - bekannte Techniken erweitern Fall-, Wurf- und Bodentechniken, Kampfstellung, Verteidigungsstellung - neue Techniken im Judo aneignen <ul style="list-style-type: none"> · Wurftechnik: Hiza-Guruma, Koshi-Guruma, Seoi-Nage oder Ippon-Seoi-Nage, De-Ashi-Barai · Bodentechnik: Kami-Shiho-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame 	<p>Verantwortung gegenüber dem Partner, koedukatives Üben Fallübungen über Hindernisse Konstitution des Partners beachten Korrekturhinweise des Partners Prinzipien und Wirkungsweise, verbotene Handlungen beachten</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - neue Techniken im Ringen aneignen <ul style="list-style-type: none"> · Schulterwurf, Runterreißer mit Beinangriff, Rolle, Spindel · Fassarten: Zwiagriff im Stand, Arm von Außen/Innen, Oberarm/Nacken · Kampfstellung beider Stilarten - Übergang Stand - Boden vermitteln <ul style="list-style-type: none"> Kombinationen von Stand- und Bodentechniken - Selbstverteidigung durchführen <ul style="list-style-type: none"> · Abwehr von Tritten und Schlägen, Anrempelung und Belästigungen · Vermeidung von Kampfsituationen 	<p>Konstitution des Partners beachten Korrekturhinweise des Partners beim Fassen vermeiden: Rausdrehen, Abklemmen</p> <p>situationsgerechte Techniken auswählen Konfliktsituationen gemeinsam lösen, Kommunikationsmöglichkeiten schaffen</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Anwenden von Fertigkeiten auf der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem Partner üben <ul style="list-style-type: none"> · Angriffstäuschungen und Ausweichbewegungen · Randori im Stand und am Boden - wettkampfnahes Üben <ul style="list-style-type: none"> · Zweikampfübungen mit gezielter Aufgabenstellung · Befreiung aus Festhalten und Bodenlagen · Übungskampf, Bewertung, Sieger und Unterlegene · fairer Kampf 	<p>Stellenwert der persönlichen Hygiene hervorheben Technikauswahl Bildung von Leistungs- und Fördergruppen Wettkampfregeln und Gewichtsklassen gemeinsam festlegen Einsatz von Schülerkampfrichtern, Aufstellen von Schülerranglisten bewusster Abbau von Aggressionen</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein ⇒ Problemlösestrategien ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten (s. KS/ZW 5–7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnellkraft und Kraftausdauer schulen 	<p>vielfältige Körperübungen einsetzen Arbeit mit leichten Zusatzgewichten möglich</p> <p>➔ LB Fitness</p>
<p>Kennen von grundlegenden Begriffen und Handlungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wertungen im Übungskampf <ul style="list-style-type: none"> · Judo: Koka, Yuko, Waza-ari, Ippon · Ringen: Punktwertungen, Schultersieg · Bestrafungen bei Fehlverhalten - erlernte Techniken sportartspezifisch ansprechen - Kampfkommandos geben - mit Gewichtsproblemen auseinandersetzen 	<p>Analyse des Fehlverhaltens</p> <p>Bedeutung zur Körperbildung</p> <p>➔ LB Fitness ⇒ Methodenbewusstsein</p>
<p>Sich positionieren zu vielfältigen, sportlichen Betätigungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsorientierte Körperbildung in der Freizeit durchführen - Grundsätze der Rechte Selbstverteidigung und Selbsthilfe vertreten 	<p>Umgang mit Doping Kenntnisse zu Nahrungsergänzungsmitteln Rechtliche Bestimmungen zur Selbstverteidigung</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p>

Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen von grundlegenden Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - bekannte Techniken vervollkommen <ul style="list-style-type: none"> · Falltechniken, Kampfstellung · Bewegungen auf der Matte · Übergang Stand/Boden - neue Techniken im Judo aneignen <ul style="list-style-type: none"> · Wurftechnik: Seoi-Otoshi, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari · Bodentechniken aus verschiedenen Ausgangspositionen, Befreiungshandlungen · Einführung von Hebeln - Würfe kombinieren und fintieren - neue Techniken im Ringen aneignen <ul style="list-style-type: none"> · Kopf-Hüft-Schwung oder Achselwurf · Griffvarianten am Boden - Techniken im Stand und Boden kombinieren und erweitern <p style="margin-left: 20px;">Runterreißer/Rolle, Beinangriff/Spindel</p> - Selbstverteidigung schulen <p style="margin-left: 20px;">Demonstration von Verteidigungshandlungen nach Angriff des Partners</p> 	<p>Fallübungen unter erschwerten Bedingungen, z. B. über Hindernisse mit passivem und aktivem Partner üben</p> <p>Voraussetzungen schaffen für den 7.Kyu</p> <p>Ude-Hishigi-Juji-Gatame, Ude-Garami, Kesa-Garami, nicht im Kampf einsetzen</p> <p>O-Goshi/O-Utchi-Gari, Seoi-Nage/O-Uchi-Gari, Hiza-Guruma/Hiza-Guruma</p> <p>Beachtung der Stilart</p> <p>Angriffsvariationen von vorn und hinten rechtliche Grundlagen</p>
<p>Anwenden von Fertigkeiten auf der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem Partner üben <p style="margin-left: 20px;">Niederwürfe aus verschiedenen Bewegungen und Übergang zum Boden</p> - wettkampfnahes Üben <ul style="list-style-type: none"> · starre und bewegliche Verteidigung · Übungskampf <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten (s. KS/ZW 5–7 und 8–10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele mit kampsportspezifischen Aufgaben - Partner- und Zweikampfübungen zur Kraftentwicklung nutzen 	<p>Kreisbewegung, vorwärts und rückwärts gehen Körperschwerpunkt senken, blockieren, ausweichen</p> <p>Bildung von Gewichtsklassen, Regeln nach Deutschem Judobund und Deutschem Ringerbund Mannschaftskämpfe → LB Fitness</p> <p>Rugby, Raufball, Reiterkampf Differenzierung Jungen/Mädchen beachten</p>
<p>Beherrschen von Begriffen und Handlungen der gewählten Kampfsportart</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungskämpfe leiten <ul style="list-style-type: none"> · grundlegende Kampfkommandos und Kampfrichterzeichen · Punktwertung · Ringen: Rote und Blaue Ecke - Methoden der Ausdauerschulung erlernen 	<p>ehrllich und gerecht werten</p> <p>→ LB Fitness</p>

- Risiken der Würge- und Hebeltechniken	⇒ Kommunikationsfähigkeit
Übertragen des Erlernten auf die eigene Sportkultur	Harmonisierung von körperlichen und geistigen Aktivitäten, Persönlichkeitsentwicklung
- Bedürfnis an Körperbildung ausbauen	
- Wechselbeziehung von geistiger Arbeit und sportlicher Betätigung erkennen	

Schwimmen

Vorbemerkungen

Aufbauend auf den Lernbereich Schwimmen des 1. Komplexes (siehe LP Grundschule) kommt der Schwimmausbildung weiterhin eine besondere Bedeutung zu. Sie ist unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereiches.

Handlungsfähigkeit im Schwimmen heißt, das Schwimmen unter verschiedenen Sinngewandungen und Zielsetzungen (z. B. Leistung oder Gesundheit) lebenslang reflektieren zu können. In den Klassenstufen 5–10 und in der gymnasialen Oberstufe ist die Realisierung des 2. Komplexes Gegenstand der Ausbildung. Im Unterricht sind die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegungs- und Körpererfahrung zu erweitern. Die Schüler festigen ihre bisher erlernten zwei Schwimmtechniken und erlernen eine weitere Schwimmtechnik. Dabei ist nach dem Leistungsstand der Schüler zu differenzieren.

Beim Schwimmen erfahren die Schüler Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit und ihren Leistungsfortschritt. Besonderes Augenmerk ist der Ausdauer zu widmen. Kenntnisse in der Wasserrettung, über die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens und hygienischer Verhaltensweisen sind zu erwerben.

Schwimmen als Lernbereich mit besonderen Gefahren erfordert vom unterrichtenden Lehrer eine besondere Qualifikation und regelmäßige Fortbildung.

Schwimmen Komplex 2

<p>Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten</p> <p>Schwimmtechniken erlernen und üben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Technik im Brustschwimmen (Ausatmung in das Wasser) • Technik des Rückenschwimmens einführen oder vervollkommen • Einführung der dritten Technik: Kraulschwimmen • Schwimmkombinationen 	<p>→ GS SPO, LB Schwimmen</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel: Bretter, Stangen, Ringe, Anschauungstafeln u. ä.</p> <p>Bezug auf Anforderungen des Deutschen Schwimmabzeichens</p> <p>gegenseitiges Korrigieren</p> <p>Formen des Lagenschwimmens für leistungsstarke Schüler</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>⇒ Interdisziplinarität</p>
<p>Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern <ul style="list-style-type: none"> • „Wasserbewegungsgefühl“ • Auftreiben, Gleiten, Atmen, fuß- und kopfwärts Paddeln • Tief- und Streckentauchen • Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen • „kleine Bewegungsexperimente“ • Mannschaftsspiele- und Staffelformen • Tauch- und Gewandtheitsspiele • Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser • Schwimmen mit Flossen • Schwimmen mit Geräten 	<p>einfache Formen des Synchronschwimmens</p> <p>Eigenschaften des Wassers</p> <p>→ PH, Kl. 8, LB 1</p> <p>Kreativität der Schüler fördern</p>

<ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern <ul style="list-style-type: none"> · Startsprung vom Startblock und Rückenstart, Tauchzug · hohe Wende in Rücken- und Brustlage · Wasserballspiele nach vereinfachten Regeln · Wasserspringen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedener Körperhaltung 	<p>Wettkampfbestimmungen im Leistungssport</p> <p>Spielregeln einhalten</p> <p>⇒ Problemlösestrategien</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer entwickeln Dauerschwimmen, Intervallschwimmen - Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen mit Beweglichkeitstraining koppeln - schwimmerische Grundschnelligkeit entwickeln Sprint und Spurt 	<p>→ LB Fitness</p> <p>Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> <p>→ BIO, Kl. 7, LB 4</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>nur in stabilen Schwimmtechniken</p>
<p>Anwenden von sportartbezogenem Wissen</p> <p>Elemente des Rettungsschwimmens erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen, Schlingpflanzen u. ä. · Verhalten bei Boots-, Bade- und Eisunfällen · Erste Hilfe-Übungen · Transport ermüdeter Schwimmer · Kleiderschwimmen 	<p>freizeitrelevante Werte</p> <p>Selbstrettung und einfache Fremdrettung</p> <p>Bedingungen für das Schwimmabzeichen</p> <p>Rettung/Selbstrettung</p> <p>→ BIO, Kl. 8, LBW 3</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>⇒ Interdisziplinarität</p>
<p>Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens</p> <p>Schwimmen als Möglichkeit ganzjähriger sportlicher Aktivität erkennen und gebrauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens · Aquafitnessformen · Schwimmen und Baden in der Natur · umweltbewusstes Verhalten am und im Wasser · wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten · hygienische Verhaltensweisen vor, während und nach der Bewegung im Wasser 	<p>Gesundheit, Leistung, Kooperation, Körpererfahrung</p> <p>Wirkungen des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> <p>ökologisch denken und handeln</p> <p>Hygiene des menschlichen Körpers</p> <p>⇒ Mehrperspektivität</p>

Wintersport

Vorbemerkungen

Sportliche Handlungsfähigkeit wird im Lernbereich Wintersport durch die spezifischen Formen der Fortbewegung auf Eis und Schnee und die damit verbundenen vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen besonders erlebnisnah ausgebildet. Die Schüler werden zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten befähigt, erleben gemeinsam die Natur und nehmen die gesundheitsfördernde Wirkung des Wintersports wahr. Abgeleitet aus dem hohen freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten wird die Verknüpfung der Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Körpererfahrung empfohlen. Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten ist dabei durch gezielte Wissensvermittlung vorzubereiten und durch bewusstes Selbsterleben anzuwenden.

Der Lernbereich Wintersport knüpft an die Alltagsmotorik und an die Erfahrungen der Schüler aus der Grundschule (Komplex 1) an. Bedingt durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung sind die Inhalte und Ziele des Komplexes 2 in der gymnasialen Oberstufe in Abhängigkeit von den Vorkenntnissen der Schüler auszuwählen. Schulorganisatorisch wird für die Durchführung ein zusammenhängendes Angebot empfohlen.

Die Leitung des Lernbereichs setzt eine entsprechende Qualifikation des Sportlehrers voraus.

Wintersport Komplex 2

<p>Festigen grundlegender Fertigkeiten</p> <p>einfache Techniken erlernen und stabilisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langlauf - klassische Technik: Diagonalschritt, Doppelstockschub, mit/ohne Zwischenschritt, Umtreten, Bogentreten • Langlauf - freie Technik: Halbschlittschuhschritt, Schlittschuhschritt • Ski-alpin: Skigewöhnungsübungen Geradausfahren mit unterschiedlichen Aufgaben, kleine Sprünge, Notsturz, Kurvenfahren über Pflug, paralleles Grundschwingen mit unterschiedlichen Schwungradien, Kurven fahren nahe der Falllinie, ausgeprägtes Kurvenfahren, Kantengefühl ausprägen, Carving • Snowboard: Gerätgewöhnung, Fallen und Aufstehen Anschlappen am Hang, Seitwärtsfahren, Schrägfahrten Schwung bergwärts, Schwungfächer Basisschwung Schwingen mit Beuge nach Vorausdrehen Liftfahren • Eislaufen: Gerätgewöhnung, Fallübungen, Gleiten beid- und einbeinig, aus dem Gehen/Laufen „Rollerfahren“ rechts und links, „Zwiebeln“ Bremstechniken, Canadierbogen, rückwärts Gleiten, Laufen, Übersetzen vor-/rückwärts 	<p>→ GS SPO, LB 6 Wintersport</p> <p>eben/leichter Anstieg Skispiele, vielseitige Hilfsmittel</p> <p>1:2 Technik</p> <p>mittleres Gefälle Grundvoraussetzung: angepasste Körperposition Belasten, Drehen, Kanten Lehrwege Pflugschwingen und Pflugdrehen Einsatz von Pilzen, Kurzkippern und Stangen Verwenden neuer Gleitgeräte</p> <p>eben mittleres Gefälle leichtes Gefälle nach individuellen Lernfortschritten steigern: kleine Sprünge, leichte Pistentricks</p> <p>allein, mit Lernhilfen, mit Partnerhilfe mit und ohne Abstoß Umfang/Schwierigkeitsgrad erhöhen, Spielformen ⇒ Methodenbewusstsein</p>
---	--

<p>Anwenden des Erlernten</p> <p>Techniken bei unterschiedlichen Schnee- und Geländebedingungen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> · Langlauf: Skiwanderungen Laufwettbewerbe · Ski-alpin/Snowboard: Geschicklichkeitsparcours, Stangenparcours mit großen Abständen, Formationsfahren · Eislauf: Staffel- und Spielformen, Hockey in vereinfachten Formen 	<p>freudbetont wetteifern, sich vergleichen und Erreichtes bewusst selbst erleben</p> <p>Einzel und Staffel</p> <p>innere Differenzierung</p> <p>Natur erleben</p> <p>Sicherheitsaspekt berücksichtigen</p> <p>kleine Geschwindigkeitswettbewerbe, Funpark, Halfpipe, Springen am kleinen Kicker</p> <p>Schiebe-, Hindernis-, Paar-, Pendelstaffeln</p> <p>Wagnis, Körpererfahrung</p> <p>⇒ Wertorientierung</p> <p>⇒ Umweltbewusstsein</p> <p>⇒ Perspektivwechsel</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer entwickeln <ul style="list-style-type: none"> · Beweglichkeit schulen · auf Schnee: Skigymnastik · am Eis: Gymnastik auf dem „Trocknen“ - koordinative Fähigkeiten komplex schulen <ul style="list-style-type: none"> · Wechsel Be- und Entlastung · Balance- und Fallübungen · Übungen zur Orientierung im Gelände und in der Formation 	<p>Kreislaufsystem</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 3</p> <p>mit und ohne Ski</p> <p>Sicherheitsaspekt, geeignetes Schuhwerk</p> <p>Geschicklichkeitsparcours</p> <p>Imitationsaufgaben</p> <p>Bewegungsapparat des Menschen</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 5</p> <p>Winterlager vorbereiten durch:</p> <p>➔ LB Fitness</p>
<p>Kennen von grundlegenden Begriffen, Handlungen, Materialien und Naturgesetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Techniken und Regeln verstehen - Handlungen schulen <ul style="list-style-type: none"> · Verhalten bei Ski- und Eisunfällen · Erste Hilfe-Übungen - Materialkunde vermitteln - Naturgefahren beachten <ul style="list-style-type: none"> · Wetter- und Lawinenkunde · Ökologie 	<p>FIS-Regeln</p> <p>Erste Hilfe</p> <p>➔ BIO, Kl. 8, LBW 3</p> <p>kritische Bewertung von Produkten der Sportartikelindustrie</p> <p>Gefahren im Hochgebirge</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Umweltbewusstsein</p>
<p>Freizeitrelevantes Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freude an der Bewegung in der Natur entwickeln - Verbindung gesunder Lebensweise und aktiver Betätigung besonders im Winter erkennen 	<p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>selbstständige Erschließung von Angeboten in der Umgebung</p> <p>gemeinsames Erleben der Natur</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>

Lernbereiche Typ 2

Fitness

Vorbemerkungen

Die Schwerpunkte des Lernbereichs „Fitness“ sind vor allem auf die Förderung und Erhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit ausgerichtet.

In einer altersgerechten Auseinandersetzung (motorische Ontogenese) mit den Bereichen des Herz-Kreislauf-Trainings (HKL), des allgemeinen Muskeltrainings (AMT) und der psychomotorischen Regulation erweitern die Schüler schrittweise ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu einem gesundheitsorientierten Sporttreiben.

Sie erleben die Wirkungen einer regelmäßigen und dosierten Belastung und erwerben Fähigkeiten zum Einschätzen und Kontrollieren des eigenen aktuellen Leistungsstandes. Vielfältige Übungsvarianten zum Ausgleich einseitiger Alltagsbelastungen, zur Vermeidung und zum Abbau von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit erarbeitet. Schrittweise erlangen die Schüler Kompetenzen für eine eigenverantwortliche Gestaltung fitnesssportlicher Aktivitäten und für eine Teilnahme an fitnesssportlichen Angeboten. Extreme des Fitnesports sind vor allem unter Berücksichtigung biologischer Grenzen des menschlichen Körpers kritisch zu diskutieren.

Klassenstufen 5–7

<p>Erkunden/Üben vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL <ul style="list-style-type: none"> · Belastungsformen zur Schulung von Grundlagenausdauer erfahren · kontinuierliche Dauerform und Fahrspiel erleben · Pulsmessung erlernen · subjektives Belastungsempfinden beschreiben können - AMT <ul style="list-style-type: none"> · Übungen und Übungsvarianten zur Entwicklung von Kraftausdauerfähigkeit erlernen · ausgewählte Dehnungsübungen erlernen - Psychomotorische Regulation 	<p>Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Aerobic-Formen, Skilanglauf</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Ruhe- und Belastungsherzfrequenz thematisieren</p> <p>→ BIO, Kl. 7, LB 3</p> <p>Faustregel für Belastungspuls, bei Möglichkeit (Pulsuhr mit Brustgurt) mit EKG-Methode reflektieren</p> <p>physiologische Reaktionen wahrnehmen und thematisieren (z. B. Herzfrequenz, Atmung, Seitenstechen, Schweiß, Körpertemperatur), Einschätzung und Rückmeldung durch den Lehrer, Hinweis auf „Sprechtest“</p> <p>alle Übungen ohne Zusatzwiderstand bzw. Partner (hauptsächlich Körperstamm)</p> <p>frontales Workout, Stationsbetrieb, Kreisbetrieb, Übungskarten</p> <p>Übungsausführung mit Qualität vor Quantität</p> <p>15 bis 30 Wdh. (dynamisches Üben)</p> <p>Anspannungszeit 25 s bis 120 s (statisches Üben)</p> <p>vorwiegend Stretchingmethode</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> · den eigenen Körper bewusst wahrnehmen · bewusste Haltungskontrolle anstreben · einfache Möglichkeiten der Entspannung erleben 	<p>Analysatoren vielfältig ansprechen (z. B. Veränderungen der Körperlage)</p> <p>Körperhaltungen kontrastieren, Körperhaltung und Stimmungslage, Fremd- und Eigenbeobachtung</p> <p>rückenfreundliche Bewegungsmuster im Übungsprozess (Aufstehen, Bücken, Heben, Tragen, Stehen)</p> <p>z. B. mit und ohne Musik üben, einfache Atemübungen, „Reise durch den Körper“, Phantasiereisen</p>
<p>Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL <ul style="list-style-type: none"> · Grundlagenausdauer schulen - AMT <ul style="list-style-type: none"> · Entwicklung und Stabilisation einer guten Körperhaltung anstreben · · durch Dehnung Beweglichkeit erhalten - Psychomotorische Regulation <ul style="list-style-type: none"> · allgemeine Koordinationsschulung 	<p>Empfehlungen für außerschulisches, kontinuierliches und angepasstes Üben geben, Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen</p> <p>⇒ Lernkompetenz</p> <p>sich 15 – 25 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können</p> <p>regelmäßiges und angepasstes Kräftigen nach Vorgabe von Übungen, Belastung und Sozialform</p> <p>Hauptmuskelgruppen kräftigen</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 5</p> <p>Dysbalancen entgegen wirken</p> <p>besonders unter den Aspekten von Gleichgewichts- und kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit</p>
<p>Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnessstrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundsätze und Wirksamkeit von Herz-Kreislauf- und allgemeinem Muskeltraining - Bedeutung der Herzfrequenz - Wesen der Kraftausdauer - körperliche Belastung und gesunde Ernährung - ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen 	<p>Warum soll ich mich belasten? Warum soll ich regelmäßig üben? Wie belaste ich mich richtig? Wie oft muss ich üben?</p> <p>Ruhe- und Belastungsherzfrequenz definieren, Norm- und Richtwerte zuordnen</p> <p>15 bis 30 Wdh. (dynamisches Üben) Anspannungszeit 25 s bis 120 s (statisches Üben)</p> <p>gesunde Energielieferanten, Bezug zum Körpergewicht, Flüssigkeitsbedarf</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 4</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>Hauptfunktionen von großen Muskeln (insbesondere Haltungsmuskulatur)</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 5</p> <p>Übungssammlung besteht aus ca. fünf</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Phänomen der Abschwächung und Verkürzung - gesunde Körperhaltung <p>Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potenzen des Fitnesports erkennen - bewegungsintensives Freizeitverhalten thematisieren - geeignete Sportkleidung und Ausrüstung 	<p>Kräftigungs- und fünf Dehnungsübungen</p> <p>Bezug zur Haltungsmuskulatur und Dysbalancen</p> <p>Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, mögliche Fehlhaltungen</p> <p>Wohlbefinden durch Leisten, Leistungsfähigkeit verbessern, Stabilisierung der Gesundheit</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>nach Möglichkeit auch Trendsport integrieren (z. B. Inline-Skating, Rope Skipping)</p>
--	---

Klassenstufen 8–10

<p>Festigen vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL <ul style="list-style-type: none"> · Belastungsformen und Methoden zur Schulung von Grundlagenausdauer selbstständig durchführen · Wechselmethode erlernen · Trainingsprotokoll unter Anleitung führen - AMT <ul style="list-style-type: none"> · Übungen und Übungsvarianten zur Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeit selbstständig durchführen · extensive Intervallmethode zur Entwicklung von Kraftausdauer nutzen · Übungsausführung werten und korrigieren · weitere Dehnungsübungen und -methoden erlernen - Psychomotorische Regulation <ul style="list-style-type: none"> · individuelle Körperwahrnehmung vertiefen 	<p>Übungsprogramme selbst auswählen, nach Rahmenvorgaben selbstständig üben, Testen von „Laufalternativen“</p> <p>kontinuierliche Dauerperiode und Fahrtspiel</p> <p>Belastungsgefüge vorgeben</p> <p>optimaler Belastungspuls, BORG-Skala</p> <p>Übungsbausteine selbst auswählen</p> <p>Ausführungsvarianten von Kräftigungsübungen testen (leicht, mittel, schwer)</p> <p>Übungen auch mit Zusatzwiderstand (Thera-Band, Pezzi-Ball, Kurzhantel, einfache Partnerübungen)</p> <p>Kreisbetrieb</p> <p>Prinzip der unvollständigen Erholung (Pulskontrolle)</p> <p>➔ BIO, Kl. 7, LB 3</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Selbst- und Fremdbeobachtung</p> <p>⇒ Selbstkompetenz</p> <p>PNF-Methoden (z. B. Anspannungs-Entspannungsmethode)</p> <p>Anspannung und Entspannung gegenüber stellen, Analysatoren „ausschalten“ (z. B. Üben mit Handicap)</p> <p>Fremd- und Eigenbeobachtung vergleichen</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> · bewusste Haltungskontrolle stabilisieren · · Formen der Entspannung nutzen 	<p>→ BIO, KL. 8, LBW 2</p> <p>rückenfreundliche Bewegungsmuster im Übungsprozess optimieren</p> <p>u. a. Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Yoga</p>
<p>Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL <ul style="list-style-type: none"> · Grundlagenausdauer weiter entwickeln - AMT <ul style="list-style-type: none"> · Entwicklung und Stabilisation einer guten Körperhaltung anstreben - Psychomotorische Regulation <ul style="list-style-type: none"> · allgemeine Koordinationsschulung 	<p>langfristig Rahmentrainingsempfehlungen für unterschiedliche aktuelle Leistungsfähigkeit geben</p> <p>Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen</p> <p>sich 25 – 35 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können</p> <p>selbstständig und zielgerichtet Haltungsmuskulatur kräftigen und dehnen</p> <p>Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen</p> <p>Steigerung der Anforderungen, besonders unter dem Aspekt der Eigenwahrnehmung</p>
<p>Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnessstrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herzfrequenz als objektives Belastungs- und Kontrollkriterium - Wesen von Wechselmethode und extensiver Intervallmethode - Belastungsparameter - Übungen nennen und erläutern - Grobsystematik zu Dehnmethoden - Freiheitsgrade und natürliche Belastungsgrenzen der Gelenke - Bedeutung des Flüssigkeitshaushaltes für die Leistungsfähigkeit / Belastbarkeit 	<p>Maximale Herzfrequenz, optimaler Belastungspuls, Erholungspuls, Richtwerte</p> <p>einfache Beispiele zu Umfang, Häufigkeit und Intensität</p> <p>Phänomen Muskelkater</p> <p>Muskelfunktionen siehe Klassenstufen 5 - 7</p> <p>einfache Beispiele aus dem Unterricht (Übungsvarianten)</p> <p>Erweiterung der Übungssammlung</p> <p>Überblick (statisch/dynamisch, aktiv/passiv, mit/ohne Hilfe)</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Aufbau und Funktion</p> <p>→ BIO, Kl. 7, LB 5</p> <p>Flüssigkeitsbedarf, ideale Sportgetränke</p> <p>→ CH, Kl. 8, LB 2</p>
<p>Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeinbefinden durch regelmäßige körperliche Belastung positiv beeinflussen 	<p>⇒ Werteorientierung</p> <p>Möglichkeit zum Stressabbau und Stimmungsregulation, aktive Erholung</p> <p>→ BIO, Kl. 8, LBW 1</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Sport und Bewegung als Ausgleich zum „Sitzalltag“ bewusst nutzen - Transfereffekte zu anderen Sportarten herstellen - kommerzielle Sportangebote reflektieren und werten 	<p>Energiehaushalt Körpergewicht, Dysbalancen, Körperhaltung</p> <p>Ausgleichsfunktion, Erholungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe</p> <p>Besuch eines Fitnessstudios ⇒ Reflexionsfähigkeit</p>
--	--

Jahrgangsstufen 11/12

<p>Beherrschen vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL <ul style="list-style-type: none"> · Belastungsformen und Methoden zur Schulung von Grundlagenausdauer gezielt einsetzen · Belastung steuern · individuelle Programme erarbeiten, durchführen und reflektieren · Trainingsprotokoll selbstständig führen und werten · Belastungsformen kombinieren - AMT <ul style="list-style-type: none"> · selbstständige Belastungssteuerung mit Hilfe von objektiven und subjektiven Kriterien · Übungsrepertoire zielsicher praktizieren · Muskelaufbautraining thematisieren - Psychomotorische Regulation <ul style="list-style-type: none"> · Körperwahrnehmung und Formen der Entspannung erweitern · physisches und psychisches Gleichgewicht anstreben 	<p>Wiederholung bekannter Trainingsmethoden ⇒ Methodenbewusstsein sich 35 – 45 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können</p> <p>Belastungssteuerung und -kontrolle durch Pulsmessung, deren Wertung und eventueller Belastungsregulation subjektives Empfinden mit Pulswerten abgleichen ⇒ Reflexionsfähigkeit</p> <p>„Trainingstagebuch“ ⇒ Lernkompetenz</p> <p>verstärkter Einsatz von Zusatzwiderständen ⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>ca. 10 Kräftigungs- und Dehnungsübungen durch Zusatzwiderstände nur 8 bis 12 mögliche Wiederholungen, sicher mit Hilfsmitteln und Kleingeräten umgehen können</p> <p>z. B. Massageformen, Yoga, Progressive Muskelrelaxation</p> <p>Bewegung und körperliche Belastung als Gleichgewichtsregulatoren erkennen, Stressabbau → BIO, GK 12, LB 3</p>
<p>Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - HKL und AMT <ul style="list-style-type: none"> · langfristiges, selbstständiges Üben anstreben 	<p>Projektmethode sinnvoll Anpassungszeiträume beachten und verdeutlichen</p>

<ul style="list-style-type: none"> · einen guten allgemeinen Fitnessstatus entwickeln - Psychomotorische Regulation <ul style="list-style-type: none"> · allgemeine Koordinationsschulung 	<p>wiederholende Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit</p> <p>HKL und AMT</p> <p>hohes allgemeines Koordinationsniveau anstreben und komplexe Anforderungen bewältigen</p>
<p>Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnessstrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - physiologische Anpassung und Belastbarkeit - Übungsauswahl begründen und Übungsdurchführung erläutern - Hormonhaushalt und Trainierbarkeit - Belastungsparameter - körperliche Belastung bei Erkrankungen - Risiken des Fitnesssports - Wirkungen von körperlicher Belastung auf den Energiestoffwechsel <p>Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktive Stressbewältigung - Anforderungscharakter der Alltagsbelastungen analysieren und gezielt entgegen wirken können - Trends und Trendsportarten im Fitnessbereich 	<p>Anpassungszeiträume, Parameter und Anzeichen für Anpassung, „Schwachstellen“ des Bewegungsapparates, Überlastung</p> <p>geschlechtsspezifische Unterschiede, Muskelhypertrophie</p> <p>optimale Umfänge, Häufigkeit und Intensität</p> <p>positive Effekte und Risiken</p> <p>Nahrungsergänzungsmittel, „Fitnesswahn“, Dopingproblem, Essstörungen</p> <p>→ BIO, GK 11, LBW 2</p> <p>⇒ Reflexions- und Diskursfähigkeit</p> <p>hauptsächlich Bezug zu Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel</p> <p>→ BIO, GK 11, LB 2</p> <p>→ CH, GK 11, LB 4</p> <p>⇒ Informationsbeschaffung und –verarbeitung</p> <p>→ BIO, GK 12, LB 3</p> <p>aktuelle schulische Situation und zukünftige berufliche Anforderungen thematisieren</p> <p>⇒ Reflexionsfähigkeit</p> <p>Projekte oder Kompaktkurse durchführen</p>

Eine Perspektive thematisieren

Vorbemerkungen

Viele sportliche Aktivitäten können unter verschiedenen Perspektiven betrieben werden. So kann eine Grundform in der Gymnastik unter gesundheitlichen Aspekten als gestalterische Kunstform oder als wettkampforientierte Leistung ausgeübt und erlebt werden. Es können auch mehrere Sinngemebungen gleichzeitig erfahren werden.

Eine zielgerichtete Ausrichtung des Unterrichtsarrangements schafft die Voraussetzung, dass jede Perspektive ihren Beitrag zum Erwerb jener Handlungsfähigkeit leistet, die den Schüler für eine aktive, selbstverantwortete Teilhabe am Kulturbereich Sport, Spiel und Bewegung qualifiziert. So wird bei der Thematisierung der Perspektive Leistung, deren Entstehung und Bewertung sowie der Umgang mit ihr im sozialen Miteinander explizit zum Thema gemacht. Unter anderen Perspektiven wird dagegen die ästhetische Erziehung, die Gesundheitserziehung oder der Umgang mit Konflikten stärker betont.

Durch die Thematisierung einer Perspektive und der damit verbundenen Verknüpfung von Inhalten verschiedener Lernbereiche des Typs 1 wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, in seiner sportlichen Tätigkeit mehr Sinn entdecken zu können, als es seine Vorerfahrung vermuten lässt.

Für die Ausgestaltung eines Lernbereiches wurde die Perspektive Wagnis exemplarisch ausgewählt.

Die Schüler können riskante oder komplizierte Situationen angemessen einschätzen und sind in der Lage, geeignete Verhaltensweisen zu entwickeln.

Der Lehrer organisiert den Unterricht so, dass die Schüler selbsttätig und selbstständig in der Lage sind, sich schwierigen Situationen zu stellen, die eine realistische Bewältigungschance besitzen und beim Scheitern keine Konsequenzen (z. B. Verletzungen) nach sich ziehen. Dabei werden Grenzerfahrungen gemacht, die die Ausprägung eines realistischen Selbstbildes in Bezug auf die eigene psychische und physische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft fördern. Die Schüler übernehmen Verantwortung für sich selbst und andere. Nur derjenige kann den Umgang mit Unsicherheit und Risiko lernen, der die Möglichkeiten hat, Risiken einzugehen. Es ist zu beachten, dass die Gefahreinschätzung von den Schülern subjektiv geschieht und vom jeweiligen Geschlecht, Leistungsstand und Alter abhängig ist. Daraus resultierend werden im Unterricht vielfältige Wagnisangebote und Differenzierungsmöglichkeiten geschaffen, die immer auf zuvor erlernte oder zu erlernende Fertigkeiten Bezug nehmen. Die Schüler erfahren, dass eine Steigerung des Wagnisgehaltes ein erhöhtes sportliches Können erfordert.

In besonderem Maße macht sich der Lehrer mit den schulrechtlichen und versicherungsrechtlichen Bestimmungen vertraut und beachtet sie.

Perspektive Wagnis

Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen

- Springen thematisieren
 - auf, über und von unterschiedlichen Hindernissen in unterschiedlichen Räumen
 - variieren von Absprunghilfen, Sprunghöhen, Absprunghöhen und Weiten
 - unterschiedliche Sprung- und Landetechniken

Turngeräte vielfältig nutzen

Gruppenspringen vom Federbrett, Minitrampolin, Sprungrollen über Hindernisse

→ LB TU

vielfältige Sprünge ins Wasser, z. B. Paketsprung

→ LB SC

Hochsprung mit Sprungbrettern, Sprünge im Gelände

→ LB LA

Korbwürfe vom Federbrett oder über Kastentrep-
pen

→ LB ZSP/RSP

Sprünge an selbstgebauten Schneeschanzen

→ LB WI

kleine Sprünge mit Inline-Skates oder Skate-
board

→ LB Formen der neuen Spiel- und Bewe-
gungskultur

<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden <ul style="list-style-type: none"> · Klettern und Hangeln · Balancieren und Kriechen · Schwingen und Schaukeln · Drehen, Rollen und Rutschen · Schwimmen und Tauchen 	<p>in der Halle und im Gelände</p> <p>Kletterwand, Hochseilgarten, Ringe, Trapez, Stelzen</p> <p>Hindernisschwimmen, Tauchen nach und durch Hindernisse, Strecken- und Schnorcheltauchen → LB SC</p>
<p>Anwenden in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Kleine Spiele“ durchführen <ul style="list-style-type: none"> · Mut- und Wagnisspiele · Vertrauens- und Kooperationsspiele · Zweikampfformen/Raufspiele - Wagnis- und Hindernisparcours überwinden - Bewegungsaufgaben im Gelände bewältigen - vorgegebene „kritische Situationen“ des Alltags meistern <ul style="list-style-type: none"> · sich selbst und andere retten · Selbstverteidigung 	<p>Rugby, American Football mit vereinfachten Regeln</p> <p>variable Kombinationen von Sprüngen mit anderen Elementen individuelle Bewältigung und Teamarbeit Anforderungen erhöhen, z. B. mit geschlossenen Augen üben Gerätekombinationen selbstständig zusammenstellen</p> <p>Orientieren mit Karte und Kompass unter Zeitdruck und in unbekanntem Gelände Einsatz des Mountainbikes in Verbindung mit Orientierungslauf</p> <p>Kettentauchen, Mutsprünge, Kleiderschwimmen, Bergen von Verletzten, Befreiungsgriffe → LB SC Fallübungen → LB KA/ZW ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten übungsbegleitend akzentuieren</p>	<p>→ LB Fitness</p>
<p>Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports</p> <ul style="list-style-type: none"> - mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden - Maßnahmen der Ersten Hilfe und Verhalten bei Unfällen aneignen - Wissen über Regeln, Sicherheitsbestimmungen und Ausrüstungen in ausgewählten Sportarten aneignen 	<p>eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Elemente des Rettungsschwimmens Ängste verbalisieren</p> <p>Helfen und Sichern Klettern, Inline-Skating ⇒ Wertorientierung</p>

Übertragen des bewussten Umgangs mit risikanten Situationen auf den Schulalltag und den Freizeitbereich

- für Freizeit- und Funsportarten nutzen
- Wissen bei Schulveranstaltungen und Klassenfahrten einbringen

Mindern des Verletzungsrisikos

Inline-Skating, Beach-Volleyball, Wintersport, Radtouren

→ LB Typ 1

→ LB Typ 2

Rettungsschwimmerausbildung

Erlebnisbäder, Abenteuer camps

Kanu fahren

Konfliktbewältigung

Bewegungserlebnisse in der Natur

Vorbemerkungen

In der Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Lernbereichs wird der Schüler zu einer umweltbewussten, sportlichen Nutzung der Natur befähigt.

Bewegungserlebnisse in der Natur bieten vielfältige Möglichkeiten ausdauernder sportlicher Betätigung und individueller Belastungsdosierung. Die Schüler erhalten in besonderer Weise Gelegenheit, sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit der Natur und Umwelt zu erfahren und für ein gesundheitsgerechtes Lebenskonzept nutzbar zu machen.

Vor Beginn dieses Lernbereiches ist stets zu prüfen, ob besondere Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten sind. In Abhängigkeit von den Inhalten darf die Ausbildung, insbesondere in den Wassersportarten, ausschließlich von Lehrkräften mit entsprechender sportartspezifischer Qualifikation übernommen werden.

Exemplarisch wird mit dem Lernbereich Orientierungslauf ein Beispiel ausgewiesen, das im schulnahen Raum vieler Bildungseinrichtungen umgesetzt werden kann.

Handlungsfähigkeit im Orientierungslauf bedeutet, körperliche und geistige Anforderungen miteinander zu verbinden. Diese naturverbundene Sportart fördert die mentale Beweglichkeit und die Kondition beim Laufen. Beim Orientierungslauf entwickeln die Schüler im besonderen Maße Sozialkompetenz, da sie im Anfängerbereich bei allen Läufen im Gelände/Wald aus Sicherheitsgründen zu zweit laufen. Durch die Läufe im unbekanntem Gelände werden die Perspektiven Gesundheit, Wagnis sowie Kooperation und Wettbewerb besonders angesprochen. Ein geringer Aufwand an Materialien und Ausrüstungsgegenständen und die Möglichkeit der Betätigung vieler Teilnehmer bei jeder Witterung unterstreichen die Vorzüge dieser Sportart. Das Ausprägen von Vorstellungs- und Wahrnehmungsvermögen ist Voraussetzung für selbstständiges Durchführen von Übungsaufgaben und Anfertigen einfacher Wege- und Geländeskizzen.

Im Anfängerbereich liegt der Schwerpunkt in der Einführung der Grundlagen des Orientierungslaufes. Bei Fortgeschrittenen liegt der Schwerpunkt auf der Erhöhung des Schwierigkeitsgrades.

Der Sicherheitsaspekt bei Läufen im Gelände/Wald muss besondere Beachtung finden.

Orientierungslauf

<p>Erkunden/Üben von motorischen Fertigkeiten in Verbindung mit psychischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich besser orientieren lernen <ul style="list-style-type: none"> · Arbeit mit Karte und Kompass · Wege- und Geländeskizzen · Schätzen und Messen von Entfernungen - Lauftechnik schulen - Laufen und Orientieren verbinden <ul style="list-style-type: none"> · Turnhallen-OL · Schulgelände-OL · OL außerhalb des Schulgeländes 	<p>→ GS SPO, LBW Orientierungslauf</p> <p>Kartenarten, Kartenzeichen, Maßstab, Standortbestimmung, Himmelsrichtungen, Postenschreibung Schrittmaß</p> <p>wechselnde Bodenbeschaffenheit, Hindernisse, schnelle Richtungswechsel</p> <p>geführter Kartenmarsch, Linienlauf, Kompasslauf Höhenlinienlauf</p>
<p>Anwenden der komplexen Leistungsvoraussetzungen</p>	<p>→ Kl. 5–7, LB ZSP/RSP</p> <p>→ Kl. 8–10, LB ZSP/RSP</p> <p>→ Gk 11, LB ZSP/RSP</p> <p>→ Gk 12, LB ZSP/RSP</p>

<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Übungs- und Spielformen durchführen - verschiedene Formen von OL-Läufen durchführen <ul style="list-style-type: none"> · Orientierung einschätzen · Läufe auf Zeit <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer schulen - eine Fitnessbasis schaffen und erhalten - Orientierungsfähigkeit schulen - Fähigkeitstests durchführen 	<p>Kleine Spiele, Laufspiele, Ballspiele, Staffelspiele zunehmender Wettkampfcharakter Score-OL, Linien-OL, Stern-OL, Bahn-OL, Schneeflocken-OL</p> <p>im bekannten/ unbekanntem Gelände</p> <p>Ausdauerläufe nach Zeit- und Streckenangabe in unterschiedlichen Geländeformen</p> <p>Crossläufe im bergigen Gelände mit und ohne Benutzung des Wegenetzes Routenwahl, Tempowahl Intervallläufe, Circuittraining → LB Fitness</p> <p>Kartensprint, Gedächtnis-OL, OL-Rhythmus</p>
<p>Einblick gewinnen in sportartspezifische Sachverhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - zweckmäßig mit Orientierungshilfen umgehen - einfache Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien nutzen - Wettkämpfe organisieren - Sicherheitsbestimmungen einhalten und Regeln aufstellen - Verletzbarkeit und Schutzbedürftigkeit der Umwelt beachten 	<p>Kartenformen, taktische Verhaltensweisen</p> <p>gezielte Auswahl von Belastungs- und Erholungsphasen</p> <p>Erkennen der körperlichen Belastung, z. B. Puls messen</p> <p>Schulmeisterschaften, Kampfrichtertätigkeit, Wettkampfanalyse</p> <p>Ordnungsrahmen, Verletzungsrisiko, funktionelle Sportkleidung</p> <p>Lebensraum Wald → BIO, Kl. 6, LB 2 ⇒ Umweltbewusstsein</p>
<p>Freizeit- und gesundheitsorientiertes Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - freizeitsportorientierte Lebensgewohnheiten entwickeln - die gesundheitsfördernde Wirkung des Orientierungslaufs erkennen - OL-Kenntnisse in der Freizeit nutzen - ausgewählte Sportarten mit OL verbinden 	<p>Ausdauer im Freien schulen</p> <p>Formen des Freizeitdauerlaufs: Schulcross, Paarlauf, Stundenlauf, Projekt („Schulen im Grünen“), Teilnahme an OL-Veranstaltungen</p> <p>Einsatz von Orientierungshilfen, z. B. Wanderkarten</p> <p>Mountainbike- bzw. Ski-OL ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

Vorbemerkungen

Dieser Lernbereich erfüllt die besondere Funktion, auf aktuelle Entwicklungen und teilweise sehr schnelllebige Modetrends der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur reagieren zu können. Sie sind auf alle Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler. Die Befähigung zum kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten ist zu leisten.

Für die Gestaltung dieses Lernbereiches sind hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten zu beachten.

Für die exemplarische Darstellung im Lehrplan wurde Inline-Skating ausgewählt.

Inline-Skating als Beispiel einer neuen Form der Spiel- und Bewegungskultur des Lernbereiches Typ 2 erschließt als Trendsportart neue Bewegungsräume. Der Umgang mit dem Gleichgewicht und der Verlagerung des Körperschwerpunktes schafft reizvolle Bewegungserfahrungen in der Verbindung mit schneller Fortbewegung. Die Schüler entwickeln Bewegungsfertigkeiten auf neue und zum Teil ungewohnte Weise.

Die Erziehung zu sicherem, hilfsbereitem und verantwortlichem Umgang mit besonderen Bewegungssituationen, mit Partnern und Materialien hat in dieser Sportart einen hohen Stellenwert. Dem Schulsport bietet das Inline-Skating die Möglichkeit, den gewünschten Bezug zum Freizeitverhalten der Schüler herzustellen. Im Sportunterricht sollen die Schüler den verantwortungsvollen Umgang mit Wagnis und Risiko erfahren und begreifen. Der Inhaltsbereich eröffnet auch zahlreiche Möglichkeiten der eigenständigen Bewegungsgestaltung.

In der Regel sollte Inline-Skating als Freiluftsportart unterrichtet werden. Lehrkräfte, die Inline-Skating unterrichten, müssen über eine entsprechende Ausbildung (Lehrerlaubnis) verfügen. Vorrang im Unterricht haben grundlegende Kenntnisse über Schutzausrüstung und andere Sicherheitsmaßnahmen sowie eine intensive und vielfältige Technikschiulung, da eine gute Fahr- und Bremstechnik wesentliche Voraussetzung für unfallfreies Inline-Skating ist.

Inline-Skating

<p>Erkunden/Üben elementarer motorischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Grundstellung, Fallen und Aufstehen · Rollen/Gleiten · Bremsen · Skating-Schritt · Kantengewöhnung · Kurvenfahrten - Spezialtechniken erlernen <ul style="list-style-type: none"> · Bremsvarianten · Push-Technik · Rückwärtsfahren · Übersteiger vorwärts/rückwärts · Umsteigen/Umspringen 	<p>mit Partner und Hilfsgeräten: Stöcke Notbremse/Notstopp Teamfähigkeit Wirkung von Reibung, Rollen und Fliehkräften → PH, Kl. 7, LB 1</p> <p>Prinzip vom Leichten zum Schweren Differenzierung beachten teils nur mit leistungsstarken Schülern</p>
<p>Anwenden der sporttechnischen Fertigkeiten in vielfältigen Übungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Showelemente gestalten <ul style="list-style-type: none"> · Einbeinfahren · Kreise und Achten · Paarläufe · Gruppenelemente · Kombinationen · kleine Sprünge ohne und mit Hindernissen 	<p>auch in Verbindung mit Musik paarweise, Gruppen oder ganze Klassen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen erlernen „Kleine Spiele“ 	<p>vereinfachte Regeln, verschiedene Materialien nutzen für Fortgeschrittene: Inline-Hockey, Inline-Korbball/Basketball ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinative Fähigkeiten schulen Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit - Grundlagenausdauer entwickeln 	<p>adäquate Fahr-, Roll- und Gleitgeräte nutzen balancieren auf labilen Untergründen: rollende Bank, Walze rollen, rutschen, gleiten mit verschiedenen Materialien → LB Fitness</p>
<p>Kennen sportartspezifischer Sachverhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wissen über Schuh- und Sicherheitsausrüstung erwerben <ul style="list-style-type: none"> · Anlegen der Ausrüstung · Schuhe entsprechend dem Gebrauch - Risiken von Trends abschätzen lernen <ul style="list-style-type: none"> · geschichtlicher Abriss des Skatens · Paragraphen der Straßenverkehrsordnung · Verletzungsrisiken 	<p>Sicherheitsaspekt immer im Vordergrund</p> <p>Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien von Skates-Schuhen erläutern ⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>Verkehrserziehung</p>
<p>Gestalten von Bewegungsaktivitäten unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheitsförderung</p> <p>Wettbewerbe organisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> · im freien Gelände Parcours erstellen und erproben · eine Kür auf Inline-Skates gestalten und präsentieren · nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Inhalten üben und präsentieren · gemeinsam über längere Distanzen laufen · Schulsportfeste mitgestalten 	<p>in arbeitsteiliger Gruppenarbeit Freizeiterziehung/Sportmündigkeit</p> <p>hockeyähnliche Spiele, Wurf- und Fangspiele auf Inline-Skates</p> <p>Teilnahme an regionalen Veranstaltungen ⇒ Werteorientierung ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>

Leistungskurs

Allgemeine Sporttheorie

Vorbemerkungen

Im Lernbereich „Allgemeine Sporttheorie“ steht die Vermittlung theoretischer Sachverhalte und anwendungsfähiger Kenntnisse aus verschiedenen Teildisziplinen der Sportwissenschaft im Vordergrund. Für den effektiven Wissenserwerb ist ein enger Bezug zu den praktischen Lernbereichen Voraussetzung.

Die Inhalte sind den sportwissenschaftlichen Teildisziplinen Sportsoziologie, Sportpsychologie, Sportbiologie, Sportmotorik und Trainingswissenschaften zuzuordnen.

Ziel ist die theoretische Durchdringung von Sachverhalten und der bewusste Umgang mit Erscheinungen des Sports, die der Schüler im Sportunterricht und im außerschulischen Sport praktisch erlebt. Die Herausbildung einer reflektierten Einstellung zu dem Kulturphänomen „Sport“ ist der wesentliche Schwerpunkt und von lebenspraktischer Bedeutung. Dabei sollen die Schüler die Werte des Sports verstehen lernen sowie Trainings- und Lernprozesse begründen und planen können. Mit diesem Wissen können die Schüler das eigene Handeln im Sport aktiv beeinflussen und einen individuellen, sinnorientierten Zugang zum Sporttreiben finden.

Das angestrebte Niveau des Wissens ist an den übergreifenden Zielen der gymnasialen Oberstufe orientiert. Das sind insbesondere die „Allgemeine Studierfähigkeit“ und die „Wissenschaftspropädeutik“.

Lernbereich 1: gesellschaftliche Grundlagen 8 Std.

Kennen des gesellschaftlichen Phänomens Sport <ul style="list-style-type: none"> - Wechselwirkungen von Sport und Gesellschaft - Stellenwert des Sports - Funktionen des Sports 	Begriffsbestimmung Erscheinungsformen Erklärungsansätze
Kennen von Bedeutung, Bedingungen und Einflussfaktoren der Sportsozialisation <ul style="list-style-type: none"> - Sozialisationsinstanzen im Sport - Sozialisation im und durch Sport - Erscheinungsformen und Erklärungsansätze für das Sportengagement 	Begriffsbestimmung Elternhaus, Schule, Verein ⇒ Werteorientierung soziale Schichten und Sportaktivität geschlechtsspezifische Besonderheiten

Lernbereich 2: Psychomotorische Grundlagen 14 Std.

Kennen von Grundkategorien des Sports <ul style="list-style-type: none"> - Mensch als ganzheitlich handelnde Persönlichkeit - Grundbegriffe der Bewegungs- und Trainingswissenschaft - Einflussfaktoren auf die Persönlichkeitsentwicklung 	Verhalten, Tätigkeit, Handlung, Bewegung, Leistung definieren und beurteilen ⇒ Interdisziplinarität und Mehrperspektivität
Kennen von psychischen Handlungskomponenten und Regulationsebenen	Modelle der Handlungsregulation Entwicklung von sportlicher Handlungskompetenz als pädagogische Zielstellung begreifen ⇒ Reflexions- und Diskursfähigkeit

<p>Beurteilen der Struktur sportlicher Leistungen</p>	<p>Leistungsstruktur, Leistungsfaktoren, Leistungsvoraussetzungen Übersicht zu Sportarten und Sportartengruppen</p>
<p>Kennen der Zusammenhänge von psychischen und motorischen Leistungsvoraussetzungen</p>	<p>Überblick zu motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten und psychischen Leistungsvoraussetzungen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Beziehungen zwischen konstitutionellen Voraussetzungen und sportlicher Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhänge von biologischer Entwicklung und Leistungsfähigkeit - weitere Einflussgrößen auf die sportliche Leistung 	<p>konstitutionelle Besonderheiten in den Sportarten, Gewichtsklassen, relative Kraft</p> <p>kalendarisches und biologisches Alter</p> <p>Motivation, Angst, außerpersonale Faktoren ⇒ Empathie und Perspektivwechsel</p>
<p>Beurteilen der motorischen Ontogenese</p>	<p>Begriffsbestimmung und Abschnittseinteilung</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklungsphasen und ihre motorischen Besonderheiten - psycho-soziale, biologische und motorische Altersbesonderheiten von Kindern und Jugendlichen - „sensible Phasen“ der Kindheit und Jugend und deren gezielte trainingsmethodische Nutzung 	<p>Altersbesonderheiten aus psychologischer, sozialer, biologischer und motorischer Sicht herausarbeiten und mit eigener Entwicklung vergleichen</p> <p>Trainierbarkeit der Leistungsvoraussetzungen in den sensiblen Phasen</p>

Lernbereich 3: Sportmotorische Grundlagen

15 Std.

<p>Anwenden von biomechanischen Gesetzmäßigkeiten</p> <p>biomechanische Merkmale und Prinzipien</p>	<p>Prinzipien nach Hochmuth</p> <p>Modell der Handlungsregulation</p>
<p>Kennen der Informationsregulation und Adaptation als Grundlagen der sportlichen Leistungsentwicklung</p>	<p>Bedeutung der Analysatoren</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Regulationsaufnahme, -verarbeitung und -weiterleitung - Modell der Superkompensation - Einheit informationeller und energetischer Prozesse 	<p>Formen der Informationsgestaltung ⇒ Lernkompetenz</p>
<p>Beherrschen der trainingsmethodischen Grundlagen</p>	<p>Belastungsfaktoren</p> <p>Beanspruchungsindikatoren</p> <p>Einheit von Belastung und Wiederherstellung</p> <p>Steigerung der Trainingsbelastung</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Beziehungsgefüge von Belastung, Beanspruchung und Leistungsentwicklung - Belastungs- und Trainingsprinzipien - Überblick über die Trainingsmethoden - Aufbau einer Trainingseinheit - Erprobung von sportmotorischen Tests und Kontrollen 	<p>Funktionen der Teile der Trainingseinheit</p> <p>Anforderungen an sportmotorische Tests</p> <p>Testgütekriterien ⇒ Methodenbewusstsein</p>

Kennen der Krafftigkeiten als individuelle Leistungsvoraussetzungen im Sport

- Begriffsbestimmung, Bedeutung
- Erscheinungsformen
- biologische Grundlagen und Anpassungserscheinungen
 - Bau des Skelettmuskels
 - Arbeitsweisen der Muskulatur
 - Kraft und Bewegung
- Ziele und Methoden des Krafttrainings
 - Maximalkrafttraining
 - Kraftausdauertraining
 - Schnellkrafttraining
- Kontrollmethoden

Kennen der Ausdauerfähigkeiten als individuelle Leistungsvoraussetzungen im Sport

- Begriffsbestimmung, Bedeutung
- Erscheinungsformen
- biologische Grundlagen
 - Energiegewinnungsprozesse im Skelettmuskel
- Ziele und Methoden des Ausdauertrainings
 - Grundlagenausdauertraining (GA1)
 - Training der wettkampfspezifischen Ausdauerfähigkeit (GA2)
- Arten der Adaptation
- Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining
- Kontrollmethoden

Kennen der Schnelligkeitsfähigkeiten als individuelle Leistungsvoraussetzungen im Sport

- Begriffsbestimmung, Bedeutung
- Erscheinungsformen
- biologische Grundlagen

Definition

Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauerfähigkeiten

Muskelfaserquerschnitt (Hypertrophie), Muskelfaserspektrum, intra- und intermuskuläre Koordination

Feinstruktur, Kontraktionsmechanismus, Hauptmuskelgruppen

Kontraktionsformen

Antagonisten, Synergisten, Agonisten

Organisationsformen

sportmotorische Tests und Ergebnisinterpretation

⇒ Methodenbewusstsein

Definition

Klassifikation nach wettkampfspezifischem Bezug und Beanspruchungsdauer

Energiegewinnung in Abhängigkeit von Dauer und Intensität der Belastung

Laktatleistungskurve

metabole und epigenetische Adaptation

Sportherz, Herzminutenvolumen, Kapillarisation, maximale Sauerstoffaufnahme

sportmotorische Tests und Ergebnisinterpretation

Definition

Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit

muskuläre und energetische Voraussetzungen

Bau der motorischen Einheit

Steuerung von Stärke, Geschwindigkeit und Dauer der Kontraktion

<ul style="list-style-type: none"> - Ziele und Methoden des Schnelligkeits- trainings <ul style="list-style-type: none"> · Ausbildung der Reaktionsschnelligkeit · Training der Bewegungsschnelligkeit · Kontrollmethoden 	<p>Regeln für das Schnelligkeitstraining</p> <p>sportmotorische Tests und Ergebnisinterpretation ⇒ Informationsbeschaffung und -verarbeitung</p>
<p>Kennen der Beweglichkeitsfähigkeit als individuelle Leistungsvoraussetzungen im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsbestimmung, Bedeutung - Erscheinungsformen - Einflussfaktoren - biologische Grundlagen - Ziele und Methoden des Beweglichkeits- trainings <ul style="list-style-type: none"> · aktive und passive Dehnmetho- den · statische und dynamische Dehnmetho- den - Körperhaltung in Abhängigkeit von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur - Kontrollmethoden 	<p>Definition</p> <p>allgemeine und spezifische, aktive und passive Beweglichkeit</p> <p>begünstigende und hemmende Einflussgrößen</p> <p>Dehnwiderstand von Bändern, Sehnen und Muskeln</p> <p>Muskeltonus, Dehnreflex</p> <p>lang- und kurzfristige Ziele</p> <p>Regeln für das Training</p> <p>muskuläre Dysbalancen</p> <p>Haltungsschwächen</p> <p>Verkürzung und Abschwächung von Muskel- gruppen</p> <p>sportmotorische Tests und Ergebnisinterpretation ⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
<p>Kennen der koordinativen Fähigkeiten als individuelle Leistungsvoraussetzungen im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsbestimmung <p>"Koordination" und "Gewandtheit" – Gemeinsamkeiten und Unterschiede</p> - theoretische Grundlagen und trainings- methodische Ableitungen - dominante koordinative Fähigkeiten für di- verse Bewegungen/Disziplinen/Sportarten - Unterschiede zwischen allgemeinen und sportartspezifischen Aspekten koordinativer Fähigkeiten - Ziele, Funktionen und Aufgaben eines Koor- dinationstrainings - Grundsätze zur Ausbildung koordinativer Fähigkeiten - methodische Maßnahmen zur Steigerung der Koordinationsschwierigkeit - Kontrollmethoden 	<p>Definition</p> <p>Beispiele für Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit</p> <p>Vorbereitungs- und Ergänzungsfunktion</p> <p>Ziele des Koordinationstrainings im Schul- und Leistungssport</p> <p>Anwendung der Trainingsprinzipien und Grund- sätze in der Koordinationsschulung</p> <p>Trainingseinheit zur Koordinationsschulung in einer selbst gewählten Sportart konzipieren</p> <p>koordinative Tests und Ergebnisinterpretation</p>

<p>Kennen des motorischen Lernprozesses als Grundlage des Erlernens und Ausübens sporttechnischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - theoretische Grundlagen und trainingsmethodische Ableitungen <ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Wechselbeziehungen von sporttechnischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten - Phasen des motorischen Lernprozesses <ul style="list-style-type: none"> die Bedeutung der Bewegungsvorstellung im motorischen Lernprozess - Grundalgorithmus des motorischen Lernens - methodische Grundformen und verschiedene Lehr- und Lernmethoden - lernunterstützende psychoregulative Verfahren im Sport - sportliche Technik als Art und Weise der Lösung einer Bewegungsaufgabe - Kontrolle und Korrektur sporttechnischer Fertigkeiten durch Bewegungsbeobachtung und -analyse - beobachtbare und messbare Bewegungsmerkmale - Phasenstruktur sportlicher Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> · azyklische Bewegungen · zyklische Bewegungen · Bewegungskombination - Bewegungsstruktur und -rhythmus als mehrdimensionale und beobachtbare Merkmale der Bewegungskoordination - ausgewählte messbare Bewegungsmerkmale 	<p>Begriffbestimmung elementare und sporttechnische Fertigkeiten</p> <p>Grobform, Feinform und variable Verfügbarkeit Bewegungsvorstellung als Grundlage für motorisches Lernen und Fehlerkorrektur: Soll-Ist-Vergleich</p> <p>fähigkeitsorientiertes Fertigkeitlernen auf der Grundlage zunehmend verbesserter Vorstellungsprozesse</p> <p>deduktiver und induktiver Lehrweg Teillern- und Ganzlernmethode Aufgaben und Rolle des Lernenden und Lehrenden im motorischen Lernprozess</p> <p>Zusammenhang von ideomotorischem Training und Bewegungsvorstellungsprozessen</p> <p>Bedeutung der sportlichen Technik als Optimierungskriterium in verschiedenen Sportarten Zweckmäßigkeitkriterien</p> <p>Anforderungen an die Beobachtungsmethode: morphologische Betrachtungsweise</p> <p>Phasen einer Bewegung und deren Funktionen Beziehungen zwischen den Phasen und deren trainingsmethodische Bedeutung</p> <p>kinematische und dynamische Kenngrößen traditionelle und aktuelle Messmethoden ⇒ Medienkompetenz</p>
---	---