

Lehrplan

# Sport

Sekundarstufe II

**Mitglieder der Fachdidaktischen Kommission:**

Günter Berg, Gymnasien auf dem Asterstein, Koblenz

Doris Drochner, Staatl. Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Kaiserslautern

Dr. Günter Scheiding, Staatl. Eifel-Gymnasium, Neuerburg

Wolfgang Stolte, Gutenberg-Gymnasium, Mainz (Leiter)

Degenhart Stork, Bertha von Suttner Integrierte Gesamtschule, Kaiserslautern (Leiter)

# Vorwort

Die Lehrplanrevision für die gymnasiale Oberstufe orientierte sich an der Frage, welche Bedeutung die Begriffe allgemeine Hochschulreife und allgemeine Studierfähigkeit mit Blick auf die aktuellen und künftigen gesellschaftlichen Anforderungen heute haben und wie sie inhaltlich gefüllt werden können. Dabei sind beispielsweise veränderte außerschulische Rahmenbedingungen und Anforderungen ebenso zu berücksichtigen wie fachwissenschaftliche und fachdidaktische Weiterentwicklungen und der Einfluß der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien. Darüber hinaus soll der Bedeutung von wissenschaftspropädeutischem Arbeiten, selbständigem Lernen und vernetztem Denken für die allgemeine Studierfähigkeit Rechnung getragen werden.

Zur allgemeinen Hochschulreife und Studierfähigkeit gehört heute einerseits der Aufbau eines breiten, gut organisierten und in Anwendungssituationen erprobten Fundaments an Wissen und Fähigkeiten und andererseits der Erwerb von Lernstrategien und Kompetenzen, die ein selbständiges Weiterlernen ermöglichen. Eine solide, gut organisierte Wissensbasis in unterschiedlichen Fachbereichen ist Voraussetzung sowohl für den systematischen, kumulativen Kompetenzerwerb innerhalb der Fächer als auch für vernetztes Denken und Problemlösen über die Fächergrenzen hinaus.

Die vorliegenden Lehrpläne versuchen, diesen Anforderungen Rechnung zu tragen, indem sie Bewährtes fortführen und gleichzeitig deutliche neue Akzente setzen. Den Fachlehrerinnen und -lehrern werden mehr Entscheidungsspielräume als bisher eingeräumt, sowohl bezüglich der Stoffabfolge als auch bezüglich des Stoffumfangs und der Auswahl der Inhalte. Die Themen sind in der Regel nicht Halbjahresabschnitten zugeordnet, sondern die gymnasiale Oberstufe wird als inhaltliche Einheit gesehen. Wahlpflichtthemen regen schulinterne oder lerngruppenbezogene Schwerpunktbildungen an.

Fachübergreifendes Arbeiten gehört grundsätzlich zum Unterricht in der gymnasialen Oberstufe. Daher enthält jeder Fachlehrplan ein gesondertes Kapitel zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen, das auch Organisationsmodelle und konkrete Themenvorschläge umfaßt.

Die jetzt vorliegenden Lehrpläne bauen auf den Lehrplanentwürfen auf und berücksichtigen die Ergebnisse der breit angelegten Anhörung sowie die Anregungen aus vielen Veranstaltungen mit Fachlehrerinnen und -lehrern.

Ich danke den Fachdidaktischen Kommissionen für ihr außergewöhnliches Engagement und ihre qualifizierte Arbeit und hoffe, daß sie die Umsetzung der Lehrpläne mit ihren Überlegungen und Erfahrungen noch ein Stück weit begleiten können.

(Prof. Dr. E. Jürgen Zöllner)

# LEHRPLAN SPORT S II

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b>	<b>Aufbau des Lehrplans</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Fachdidaktische Konzeption</b>	<b>9</b>
<b>2.1.</b>	<b>Bedeutung des Faches Sport in der gymnasialen Oberstufe</b>	<b>9</b>
<b>2.2.</b>	<b>Fachspezifisch allgemeine Ziele und Organisation der Sportkurse</b>	<b>10</b>
<b>2.3.</b>	<b>Leistungsbeurteilung</b>	<b>13</b>
<b>3.</b>	<b>Hinweise zum Lehrplan</b>	<b>15</b>
<b>3.1.</b>	<b>Verbindlichkeit und Anordnung von Zielen und Inhalten</b>	<b>15</b>
<b>3.2.</b>	<b>Zeitrahmen</b>	<b>16</b>
<b>3.3.</b>	<b>Pädagogischer Freiraum</b>	<b>16</b>
<b>3.4.</b>	<b>Bedeutung und Aufgaben der Fachkonferenz</b>	<b>17</b>
<b>3.5.</b>	<b>Aufgaben der Lehrkräfte</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>Themen und Inhalte für die Jahrgangsstufen 11 - 13</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Grundfach Sport</b>	<b>20</b>
<b>5.1.</b>	<b>Unterricht im Halbjahr 11/1</b>	<b>20</b>
<b>5.2.</b>	<b>Unterricht im Halbjahr 11/2 und in den Jahrgangsstufen 12 - 13</b>	<b>22</b>
<b>6.</b>	<b>Kurspläne für die einzelnen Sportarten im Grund- und Leistungsfach der Jahrgangsstufen 11 - 13</b>	<b>23</b>
<b>6.1.</b>	<b>Individualsportarten der Gruppe A</b>	<b>24</b>
<b>6.1.1.</b>	<b>Gymnastik und Tanz</b>	<b>24</b>
<b>6.1.2.</b>	<b>Leichtathletik</b>	<b>31</b>
<b>6.1.3.</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>37</b>
<b>6.1.4.</b>	<b>Turnen</b>	<b>42</b>

<b>6.2.</b>	<b>Mannschaftsspiele der Gruppe B</b>	<b>48</b>
6.2.1.	Basketball	50
6.2.2.	Fußball	53
6.2.3.	Handball	55
6.2.4.	Volleyball	58
<b>6.3.</b>	<b>Sportarten der Gruppe C</b>	<b>61</b>
6.3.1.	Hockey	61
6.3.2.	Rückschlagspiele	65
6.3.2.1.	Badminton	67
6.3.2.2.	Tennis	69
6.3.2.3.	Tischtennis	71
6.3.3.	Judo	74
6.3.4.	Rudern	80
6.3.5.	Skilauf (alpin und nordisch)	85
6.3.6.	Weitere Sportarten	94
<b>7.</b>	<b>Leistungsfach Sport</b>	<b>95</b>
<b>7.1.</b>	<b>Die didaktische Konzeption des Leistungsfaches Sport</b>	<b>96</b>
<b>7.2.</b>	<b>Fachspezifisch allgemeine Ziele</b>	<b>99</b>
<b>7.3.</b>	<b>Spezielle Ziele</b>	<b>101</b>
<b>7.4.</b>	<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>102</b>
<b>7.5.</b>	<b>Theorie im Leistungsfach Sport</b>	<b>104</b>
7.5.1.	Halbjahr 11/1 : Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	105
7.5.2.	Halbjahr 11/2 : Sportliches Training	107
7.5.3.	Halbjahr 12/1 : Bewegungslernen	110
7.5.4.	Halbjahr 12/2 : Handeln im Sportspiel	113
7.5.5.	Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft	116
	Trainingstheoretische, bewegungsanalytische und soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	119
<b>7.6.</b>	<b>Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport</b>	<b>121</b>
<b>8.</b>	<b>Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen</b>	<b>124</b>
<b>8.1.</b>	<b>Didaktische Begründung</b>	<b>124</b>
<b>8.2.</b>	<b>Beiträge zur Methoden- und Sozialkompetenz</b>	<b>125</b>
<b>8.3.</b>	<b>Lehrplanbezug</b>	<b>126</b>
<b>8.4.</b>	<b>Verbindlichkeit</b>	<b>126</b>
<b>8.5.</b>	<b>Organisationsformen</b>	<b>126</b>
<b>8.6.</b>	<b>Anhang</b>	<b>129</b>
	<b>Themenvorschläge und Anregungen für fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtseinheiten</b>	
8.6.1.	Sport und Biologie	130
8.6.2.	Sport und Physik	132
8.6.3.	Sport und Physik	134
8.6.4.	Sport, Geographie und Sozialkunde	136
8.6.5.	Möglichkeiten der Kooperation des Faches Sport mit anderen Fächern	138

# 1. Aufbau des Lehrplans

In Kapitel zwei des Lehrplans wird die **Bedeutung des Faches Sport** in der gymnasialen Oberstufe dargestellt. Es folgen fachspezifisch allgemeine Ziele sowie Angaben zur Organisation und Empfehlungen zur Leistungsbeurteilung.

Kapitel drei enthält **Hinweise zum Lehrplan**. Die Anordnung der Ziele und Inhalte sowie deren Verbindlichkeit wird erklärt. Aussagen zum Zeitrahmen, zum pädagogischen Freiraum sowie zu den erweiterten Aufgaben der Fachkonferenz runden dieses Kapitel ab.

Kapitel vier gibt in komprimierter Form eine **Übersicht über Inhalte des Faches Sport**.

In Kapitel fünf wird die **Unterrichtsorganisation** für das Grundfach Sport im **Halbjahr 11/1** sowie im **Halbjahr 11/2** und in den **Jahrgangsstufen 12 und 13** erläutert.

Das umfangreiche Kapitel sechs enthält **Kurspläne für alle Sportarten** der gymnasialen Oberstufe auf jeweils zwei Niveaustufen mit Vorschlägen zur sportartbezogenen Leistungs-feststellung.

In Kapitel sieben wird der Lehrplan für das **Leistungsfach Sport** behandelt. Nach der Darstellung der didaktischen Konzeption und den Zielen folgen allgemeine Hinweise, die Pläne für die einzelnen Halbjahre sowie Anforderungen in der Abiturprüfung im Leistungsfach Sport.

In Kapitel acht werden didaktische und organisatorische **Aspekte fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens** dargestellt. Darüber hinaus werden **Anregungen zur Umsetzung** in Form von Themenvorschlägen gegeben.

## 2. Fachdidaktische Konzeption

### 2.1. Bedeutung des Faches Sport in der gymnasialen Oberstufe

Das **Grundfach Sport** nimmt durch seinen Auftrag zur Erweiterung der sportlichen Handlungs-kompetenz im Fächerkanon der gymnasialen Oberstufe eine Sonderstellung ein.

Es ist ein unaustauschbares Pflichtfach, das neben dem allgemeinen Beitrag zur Studierfähigkeit eine komplementäre Aufgabe erfüllt. Während alle anderen Fächer vorwiegend kognitive Ziele verfolgen, sichert das Fach Sport den Schülerinnen und Schülern durch die Verwirklichung psychomotorischer Lernziele ein Mindestmaß an Bewegung.

Dabei soll einerseits die Motorik entwickelt und andererseits die Motivation für ein möglichst\_dauerhaftes Sporttreiben aufgebaut werden.

Über die Entwicklung der Motorik hinaus wird auch eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit für körperliche und psychische Reaktionen infolge unterschiedlicher sportlicher Belastung angestrebt.

Da die Unterrichtszeit im Fach Sport allein nicht ausreicht, dauerhafte positive Anpassungen des Körpers zu bewirken, ist es eine wichtige Aufgabe, über Bewusstmachung den Lernenden Methodenkenntnisse zu vermitteln, die sie dazu befähigen, ihre Fitness auch nach der Schulzeit selbständig zu erhalten und zu verbessern.

Damit leistet das Fach Sport langfristig nicht nur einen unersetzlichen Beitrag zur Entwicklung der Motorik, sondern auch zur Gesundheitserziehung.

Darüber hinaus bietet das Fach Sport wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, soziales Handeln zu erfahren und zu praktizieren. Im Sportunterricht soll die notwendige Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz vermittelt werden, um einerseits eigene Ziele mit fairen Mitteln durchzusetzen, andererseits aber auch Rücksicht auf Schwächere zu nehmen, sportliche Leistung zugunsten höherer Zielsetzungen zu relativieren und mit Partnern bei der Lösung komplexer Aufgaben zu kooperieren. So können durch Sportunterricht wichtige Schlüsselqualifikationen erworben werden.

Da der Sportbegriff in unserer Gesellschaft ein weit gefasster Begriff zwischen Breiten- und Leistungssport ist, muss der Sportunterricht diese vielfältigen Perspektiven vermitteln, wenn Schülerinnen und Schüler zu einem eigenständigen Urteil über vielschichtige Phänomene des Sports befähigt werden sollen.

Eine umfassende sportliche Handlungskompetenz kann sich demnach nur durch die mehr-perspektivische Erfahrung vielfältiger Handlungssituationen entwickeln, die differenziert reflektiert und verarbeitet werden müssen.

Das **Leistungsfach Sport** bietet einerseits erweiterte und vertiefte Lernmöglichkeiten in den bereits genannten Bereichen und leistet andererseits - wie jedes andere Leistungsfach - einen wesentlichen Beitrag zur Studierfähigkeit, indem Sport zum Gegenstand wissenschafts-orientierter Fragestellungen wird.

Sowohl im Grundfach wie im Leistungsfach ergeben sich vielfältige Gelegenheiten zum Einsatz fachspezifischer und fachübergreifender Methoden. Insbesondere für die Zusammenarbeit mit den Fächern der naturwissenschaftlichen und gesellschaftswissenschaftlichen Aufgabenfelder bietet sich eine Fülle fächerverbindender Unterrichtsmöglichkeiten.

## 2.2. Fachspezifisch allgemeine Ziele und Organisation der Sportkurse

Wesentliches Ziel von Erziehung ist die Befähigung zur Bewältigung von Lebenssituationen im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und sozialer Verantwortung.

Dazu ist es wichtig, den Lernenden Handlungskompetenz zu vermitteln. In diesen Prozess sollen praktische, methodische und soziale Dimensionen sowie sachbezogene und allgemeine Inhalte integriert werden.

Es sind Befähigungen anzustreben, die fachübergreifend und fächerverbindend anwendbar sind und auch auf außerschulische Lebensbereiche übertragen werden können.

Für das Grundfach Sport bedeutet dies vor allem eine Erweiterung der sportlichen und sozialen Handlungskompetenz sowie einen mehrperspektivischen Zugang zum "Phänomen Sport".

Die im Folgenden genannten Ziele sind übergeordnete Ziele. Sie haben - wenn auch in unterschiedlicher Akzentuierung - orientierende Funktion für alle Sportarten und gelten somit für den gesamten Sportunterricht der Oberstufe.

Die konsequente Anbindung der übergeordneten Ziele an die sportartspezifischen Ziele und Inhalte, die in differenzierter Form in den Plänen der einzelnen Sportarten dargestellt sind, ist eine wichtige Aufgabe der Sportlehrkraft.

### Übergeordnete Ziele für den Sportunterricht in der Oberstufe

- Erwerb, Erweiterung, Verbesserung und Stabilisierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Förderung der Gesundheit sowie Erhalt und Verbesserung der sportlichen Fitness, insbesondere durch Ausgleich motorischer Defizite
- Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit für körperliche und psychische Reaktionen bei unterschiedlichen sportlichen Belastungen
- Aufbau und Erhalt von Motivation für ein dauerhaftes Sporttreiben
- Entwicklung eines kreativen Umgangs mit sportlichen Bewegungen und Spielsituationen
- Vermittlung von sportbezogenen Kenntnissen sowie Regeln und Normen des Sports einschließlich der Variationsmöglichkeiten von Normen und Regeln unter bestimmten situativen Bedingungen
- Entwicklung der Bereitschaft zu sportlicher Leistung sowie der Bereitschaft zur Relativierung sportlicher Leistung im Dienste der Gesundheit und des Gelingens von Sport
- Einblick in verschiedene Erscheinungsformen des Sports und Befähigung zum Urteil über sportliche Phänomene, insbesondere zur kritischen Auseinandersetzung mit kommerziellen Sportangeboten
- Vermittlung von Methoden- und Sozialkompetenz, die eine selbständige Ausübung und Organisation von Sport auch über die Schulzeit hinaus ermöglichen, insbesondere von Übungs- und Trainingsformen sowie von Kooperations- und Organisationsformen
- Erwerb von Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz, die ein Sporttreiben in unterschiedlichen Gruppen und Situationen sowie mit unterschiedlicher Zielsetzung ermöglichen; dies schließt Kooperationsbereitschaft und Fair Play ein
- Erwerb von Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz in den Bereichen Helfen, Sichern und Erste Hilfe bei Sportunfällen
- Entwicklung der Bereitschaft zu umweltgerechtem Verhalten beim Sporttreiben

Die Erweiterung und Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten sind wegen ihrer vielfältigen, nicht austauschbaren Erfahrungsmöglichkeiten von grundlegender Bedeutung.

**Deshalb steht die sportliche Praxis im Mittelpunkt des Grundfaches Sport.**

Die Vermittlung sportbezogener Qualifikationen erfolgt in enger Verbindung mit der Entwicklung von Methoden- und Sozialkompetenz sowie mit den Bereichen Wissen, Erkennen und Werten.

Da die Sportarten aufgrund ihrer jeweiligen Besonderheit spezifische Anforderungen beinhalten und damit verschiedene Lernsituationen und unterschiedliche Perspektiven eröffnen, ist es sinnvoll, die Schülerin bzw. den Schüler im Verlauf der gymnasialen Oberstufe in unterschiedlichen Sportarten zu unterrichten. Damit wird eine gewisse Breite sportlicher Erfahrungen angestrebt.

Die notwendige Kontinuität des Lernprozesses wird durch die Konstanz der Lerngruppe über einen längeren Zeitraum gesichert.

Schülerinnen und Schüler sollten aus motivationalen Gründen Sportarten nach Neigung auswählen können, soweit das im Rahmen des schulischen Angebots möglich ist.

Für den Verlauf der gymnasialen Oberstufe ist eine inhaltliche und organisatorische Lösung anzustreben, die den oben genannten Zielen Rechnung trägt.

Die **Breite der sportlichen Erfahrungen** soll durch die Verpflichtung zur Wahl von mindestens drei Sportarten in der Oberstufe erreicht werden, wobei auf einen mehrperspektivischen Zugang zum Phänomen Sport zu achten ist.

Die **Kontinuität des Lernens** wird dadurch begünstigt, dass die Lerngruppen in den Jahrgangsstufen 11 bis 13 in einer konstanten Lerngruppe von einer Sportlehrerin oder einem Sportlehrer unterrichtet werden sollen. So können die sportliche Handlungsfähigkeit in verschiedenen Sportarten kontinuierlich entwickelt und angestrebte soziale Prozesse in der Gruppe langfristig angelegt werden.

Die **individuelle Schwerpunktbildung** wird dadurch angestrebt, dass Schülerinnen und Schüler aus dem Angebot der jeweiligen Schule einen Kurs mit drei Sportarten wählen, die ihren Wünschen entgegenkommen.

Um eine solche individuelle Schwerpunktbildung zu ermöglichen, ohne die angestrebte Breite an sportlichen Lernerfahrungen aufzugeben, ist die Wahl der Sportarten an bestimmte Gruppen von Schulsportarten gebunden, aus denen Schülerinnen und Schüler unter festgelegten Bedingungen auswählen.

**Übersicht über die Zuordnung der Schulsportarten zu den Gruppen A - C:**

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Gymnastik und Tanz Leichtathletik Schwimmen	Basketball Fußball Handball	Badminton Hockey Judo

Turnen	Volleyball	Rudern Skilauf Tennis Tischtennis
--------	------------	--

Die Individualsportarten des traditionellen Schulsports werden in einer ersten Gruppe - **Gruppe A** - zusammengefasst. Gemeinsames Merkmal dieser Sportarten ist die Förderung spezifischer physischer Grundeigenschaften sowie die qualitative und quantitative Optimierung von Bewegung. Die Sportarten Gymnastik und Tanz sowie Turnen stellen darüber hinaus noch besondere Anforderungen an die Kreativität.

Die zweite Gruppe - **Gruppe B** - enthält die in der Schule traditionell betriebenen Mannschaftsspiele, deren wesentliches Merkmal es ist, technische Fertigkeiten und taktische Maßnahmen im Spiel situationsgerecht anzuwenden. Gemeinsames Ziel des Unterrichts in den Sportarten der Gruppe B ist die stetige Verbesserung der Spielfähigkeit.

In der dritten Gruppe - **Gruppe C** - sind Sportarten zusammengefasst, die nur unter besonderen Voraussetzungen unterrichtet werden dürfen (vgl. Kapitel 6.3.6.).

Dazu zählen Rückschlagspiele (Badminton, Tennis und Tischtennis), ein weiteres Mannschaftsspiel (Hockey), eine Wassersportart (Rudern), eine Kampfsportart (Judo) und eine Wintersportart (Skilauf alpin und nordisch). Mit diesem Angebot soll Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben werden, Sportarten zu betreiben, die über das traditionelle schulische Angebot hinausgehen.

Weitere Sportarten können angeboten werden, wenn dem Ministerium ein "Lehrplänenwurf zur Erprobung" vorgelegt und dieser genehmigt wird.

Als durchgängiges Ziel aller Sportkurse gilt die **Verbesserung der motorischen Fitness**, die Grundlage jeder erfolgreichen sportlichen Betätigung ist und Bewegungsmangelkrankheiten entgegenwirkt. Deshalb ist diese Aufgabe in jedem Sportkurs unabhängig von den ausgeübten Sportarten zu verfolgen.

### 2.3. Leistungsbeurteilung

Im Fach Sport ist die Zeugnisnote in besonderem Maße das Ergebnis einer pädagogischen Gesamtbeurteilung und nicht das arithmetische Mittel von Einzelnoten.

Wesentliche Grundlage stellt die Überprüfung der sportpraktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten dar. Differenzierte Aussagen dazu erfolgen in den Teillehrplänen und ggf. in einer Handreichung.

Darüber hinaus fließen folgende Gesichtspunkte in die Notengebung ein:

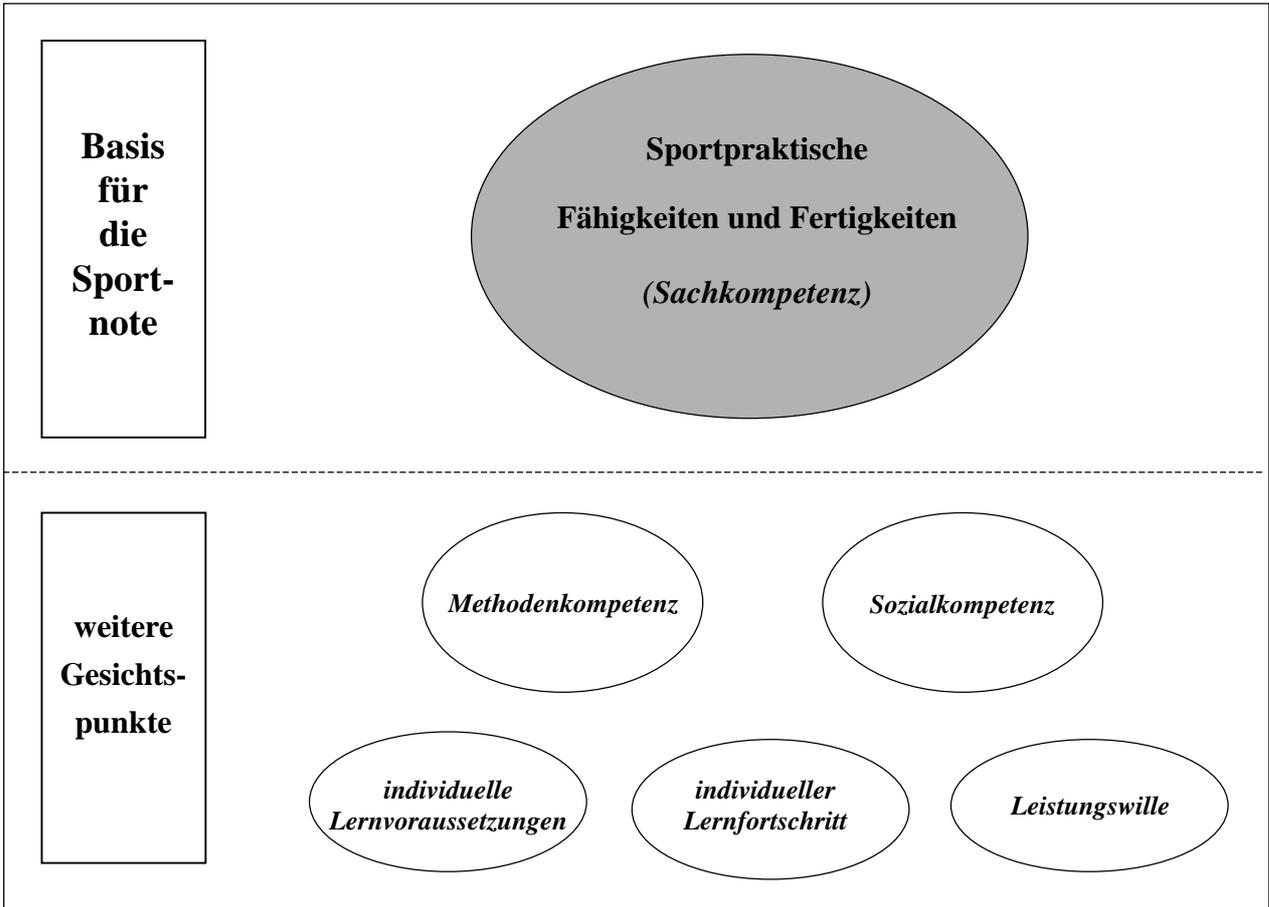
- die individuellen Lernvoraussetzungen
- der individuelle Lernfortschritt
- der gezeigte Leistungswille
- das soziale Verhalten in der Lerngruppe

- die Kenntnisse über Regeln, Trainingsmethoden sowie das Verständnis sportlicher Bewegungsabläufe.  
Während die Bewertung der Sportpraxis die Basis für die Kursnote darstellt, sind die übrigen oben aufgeführten Aspekte angemessen einzubeziehen. Sie können die Sportnote bis zu einer Notenstufe nach oben oder unten modifizieren.

Die Leistungsfeststellungen sind in angemessenen Abständen über das Halbjahr zu verteilen und die Ergebnisse den Schülerinnen und Schülern bekanntzugeben.

Bei der Gewichtung sportpraktischer Leistungen ist die jeweils aufgewendete Unterrichtszeit zu berücksichtigen.

### Leistungsbeurteilung im Fach Sport



## **3. Hinweise zum Lehrplan**

### **3.1. Verbindlichkeit und Anordnung von Zielen und Inhalten**

Die fachspezifisch allgemeinen Ziele sowie die sportartspezifischen Ziele und Inhalte in den Kursplänen für die einzelnen Sportarten (vgl. Spalten 1 und 2) sind im Hinblick auf durch-schnittliche Unterrichtsbedingungen konzipiert und damit grundsätzlich verbindlich.

Die Spalten 1 und 2 geben die Ziele aus den Bereichen Sach- und Methodenkompetenz an und sind verbindlich.

Die Hinweise in Spalte 3 sowie die Bemerkungen zur Leistungsbeurteilung in den einzelnen Sportarten haben empfehlenden Charakter. Möglichkeiten zu fachübergreifendem und fächer-verbindendem Arbeiten lassen sich ebenfalls der Spalte 3 entnehmen.

Die Kurspläne für die einzelnen Sportarten sind auf zwei Niveaustufen konzipiert, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

Ziele und Inhalte in der Spalte für Kursniveau 1 sind in Abhängigkeit vom Leistungsstand der Gruppe in Kursniveau 2 zu wiederholen bzw. zu vertiefen.

Die in Kursniveau 2 zusätzlich geforderten, verbindlichen Ziele und Inhalte sind in Spalte 2 verzeichnet.

Bei besonders leistungsstarken Lerngruppen können weitere Ziele mit angemessenem Niveau angestrebt werden.

**Die Anordnung der Ziele und Inhalte stellt keine Reihenfolge im Sinne eines methodischen Konzepts dar.**

### 3.2. Zeitrahmen

Im Lehrplan wird zum Erreichen der Ziele von 25 Unterrichtswochen pro Schuljahr ausgegangen. Dieser Zeitansatz entspricht etwa 60 - 65 Prozent der Unterrichtszeit. Damit stehen pro Kurshalbjahr etwa 12 - 13 Doppelstunden zur Verfügung.

Der Rest der Unterrichtszeit wird für Leistungsüberprüfungen und für Unterricht im pädagogischen Freiraum verwandt. Auch der schulorganisatorisch bedingte Unterrichtsausfall wird diesem Bereich zugeordnet.

<b>U n t e r r i c h t s z e i t</b>	
<b>sportartspezifische Inhalte sowie allgemeine und sportartspezifische Fitness</b>	<b>Leistungsbewertung  pädagogischer Freiraum  schulorganisatorisch bedingter Unterrichtsausfall</b>

### 3.3. Pädagogischer Freiraum

Der pädagogische Freiraum dient der Erweiterung des sportlichen Angebots, der Vertiefung des Lernens sowie dem fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen.

Es bieten sich beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Begegnung mit neuen Sportarten und Disziplinen bei entsprechender Qualifikation der Sportlehrerin, des Sportlehrers, einer Schülerin oder eines Schülers
- Projektunterricht, insbesondere fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen
- themenorientierter Unterricht, z.B.
  - vergleichende Betrachtung und Ausübung verschiedener Rückschlagspiele
  - Balancieren und Jonglieren
- Vertiefung in einer der drei Sportarten
- Vorbereitung auf Wettkämpfe, Turniere etc.

In den Sportarten der Gruppe C empfiehlt es sich, bei geringen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler den Freiraum für die entsprechende Sportart zu nutzen.

### **3.4. Bedeutung und Aufgaben der Fachkonferenz**

Der Fachkonferenz kommen im Rahmen des neuen Lehrplans erweiterte Aufgaben und somit eine größere Verantwortung zu.

Zunächst wählt die Fachkonferenz Sportarten aus, die aufgrund der Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler sowie der besonderen personellen, räumlichen, materialen und organisatorischen Bedingungen für die jeweilige Schule geeignet erscheinen.

Die Festlegung der Sportarten für das Kursangebot der jeweiligen Jahrgangsstufe sollte in der Fachkonferenz auf der Grundlage der Schülerwünsche erfolgen.

Die Fachkonferenz setzt auf der Basis des Lehrplans und der gültigen Bestimmungen für die jeweilige Schule einheitliche Maßstäbe für die Notengebung fest.

Eine Absprache mit benachbarten Schulen ist anzustreben.

### **3.5. Aufgaben der Lehrkräfte**

Die Sportlehrkräfte übernehmen bei Planung und Durchführung des Sportunterrichts insbesondere folgende Aufgaben:

- Sie planen auf der Grundlage des Leistungsstandes der Gruppe sowie auf der Basis der räumlichen, materialen und organisatorischen Bedingungen - möglichst in Absprache mit der Gruppe - die Verteilung der Unterrichtssequenzen in den einzelnen Sportarten über den gesamten Verlauf der Hauptphase. Die Lernsequenzen können dabei parallel oder epochal angeordnet werden. Der Erhalt bzw. die Verbesserung der allgemeinen und sportart-spezifischen Fitness ist für jede Sporteinheit integrativ zu planen.
- Sie achten auf die Verknüpfung der sportartspezifischen Inhalte mit den übergeordneten Zielen des Sportunterrichts. Dabei ist besonders wichtig, dass Schülerinnen und Schülern vielfältige Perspektiven des Sporttreibens, z.B. Gesundheit, Leistung, Kooperation, Gestaltung von Bewegung, Körperwahrnehmung, Umweltverträglichkeit usw. deutlich werden.
- Sie geben Schülerinnen und Schülern die Maßstäbe und Dimensionen für die Leistungs-beurteilung zu Anfang des Kurses bzw. des Halbjahres bekannt und verteilen die Leistungs-überprüfungen sinnvoll auf die jeweiligen Kurshalbjahre bzw. Unterrichtswochen.
- Sie achten auf die Sicherheit bei der Durchführung des Sportunterrichts, sportartgerechte Kleidung, sachgerechten Geräteeinsatz, organisatorische Planung, Unfallverhütung usw.
- Sie beraten die Schülerinnen und Schüler bei verletzungs- bzw. krankheitsbedingten Einschränkungen des Sporttreibens.
- Sie planen und organisieren die sinnvolle Gestaltung des pädagogischen Freiraumes, wenn möglich in Absprache mit der Lerngruppe.
- ...

# 4. THEMEN UND INHALTE FÜR DIE JAHRGANGSSTUFEN

11 - 13

## GRUNDFACH

### HALBJAHR 11/1

#### **THEMENORIENTIERTER FITNESSKURS**

##### **Ausgewählte Inhalte aus den Bereichen**

aerobe Ausdauer

Kraft  
und  
Kraftausdauer

Koordination

### HALBJAHR 11/2 und JAHRGANGSSTUFEN 12 - 13

#### **Verbindliche Inhalte aus 3 Sportarten**

1 Sportart  
der Gruppe A

1 Sportart  
der Gruppe B

1 weitere Sportart  
aus Gruppe A  
oder Gruppe B  
oder Gruppe C

Vertiefung der Inhalte  
in einer der gewählten  
Sportarten

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 2

---

#### **Fitness als sportartübergreifendes Ziel**

Die drei verschiedenen Sportarten können im Verlauf der Hauptphase einzeln (halbjahresweise oder epochal) oder nebeneinander unterrichtet werden.

**LEISTUNGSFACH**  
**JAHRGANGSSTUFEN 11 - 13**

	<b>THEORIE</b>	<b>PRAXIS</b>
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Gerätturnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B
13	Sport und Gesellschaft  Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Schwimmen  Spiel 2 aus Gruppe B oder C
<b>ABITUR</b>	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
<b>ABITUR</b>	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf *

\* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

## 5. Grundfach Sport

### 5.1. Unterricht im Halbjahr 11/1

Auf der Grundlage des Sportunterrichts in der S I erweitert und verbessert der Unterricht im Grundfach Sport im Halbjahr 11/1 die sportlichen Qualifikationen der Schülerinnen und Schüler.

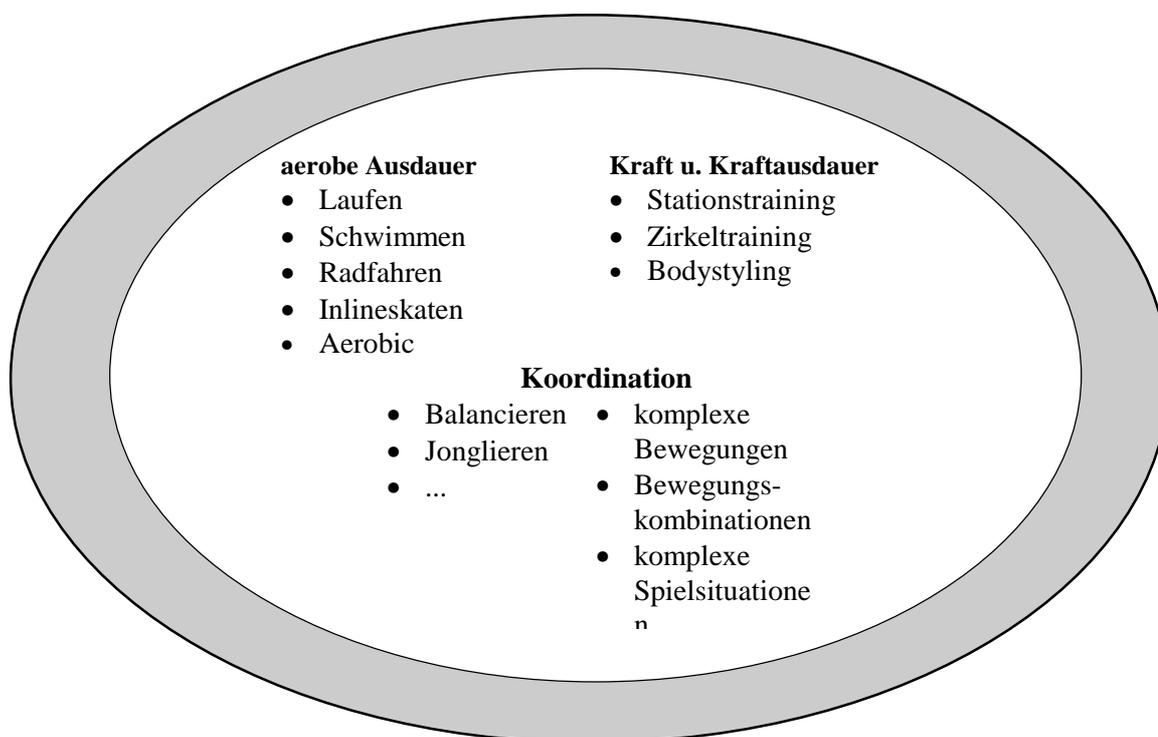
Der Sportunterricht wird als themenorientierter Kurs durchgeführt, in dem die Verbesserung der Fitness als Ziel, aber auch als Prozess im Mittelpunkt steht. Da in einem Kurs mit der Themenstellung "Fitness" die inhaltlichen Auswahlmöglichkeiten vielfältig sind, lassen sich die Lerninhalte nicht in Form eines verbindlichen Kursplanes darstellen.

Grundforderung im Rahmen der allgemeinen Zielsetzung ist eine möglichst ausgewogene Förderung der physischen Grundeigenschaften, der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Interaktionsfähigkeit. Die Verbesserung der Fitness ist integrativer Bestandteil des gesamten Unterrichts und ein wichtiges sportartübergreifendes Ziel.

In diesem Kurshalbjahr sollen Schülerinnen und Schüler lernen, wie man gezielt und systematisch seine Fitness verbessern kann. Dabei kommen wegen der positiven gesund-heitlichen Auswirkungen der Entwicklung der aeroben Ausdauer sowie der Kraft und der Kraftausdauer besondere Bedeutung zu.

Über diese konditionellen Voraussetzungen hinaus soll die Koordinationsfähigkeit verbessert werden, wozu sich Unterrichtsinhalte wie Balancieren und Jonglieren, aber auch komplexe Bewegungen und Bewegungskombinationen sowie komplexe Spielsituationen aus verschiedenen Sportarten anbieten.

### Themenorientierter Fitnesskurs



### Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Zur Ermittlung der Note im Halbjahr 11/1 bietet es sich an, in den verschiedenen Teilbereichen des themenorientierten Fitnesskurses entsprechend den gewählten Unterrichtsinhalten jeweils einen Leistungsnachweis zu fordern.

**Themenorientierter Fitnesskurs: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerleistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkel oder Fitnessstest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Bewegungsabläufe</li> </ul>
--	--	--

Die Leistungsüberprüfung kann ergänzt werden durch die Abnahme von Leistungsabzeichen, z.B. Deutsches Sportabzeichen, DLV - Laufabzeichen, DSV - Schwimmbabzeichen usw. und / oder durch standardisierte Tests, z.B. Cooper-Test.

## 5.2. Unterricht im Halbjahr 11/2 und in den Jahrgangsstufen 12 - 13

Der Sportunterricht im Halbjahr 11/2 und in den Jahrgangsstufen 12 - 13 umfasst ein Kurs-programm, das die Ausbildung in drei Sportarten beinhaltet.

Das Ziel des Unterrichts in der Hauptphase besteht darin, durch die verpflichtende Wahl dreier Sportarten die Breite der Lernerfahrungen zu sichern, die sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erweitern und durch Vertiefung der Inhalte (Kursniveau 2) in einer der gewählten Sportarten eine Schwerpunktbildung bzw. Vervollkommnung zu ermöglichen. Die Verbesserung der Fitness ist integrativer Bestandteil des gesamten Unterrichts.

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet unter Beachtung der personellen und materialen Ausstattung der Schule verschiedene Kursprogramme, aus denen die Schülerinnen und Schüler auswählen können. Dabei besteht für diese kein Anspruch auf die Auswahl und Durchführung eines bestimmten Kursprogramms.

Die einzelnen Sportarten können im Verlauf der Hauptphase einzeln (halbjahresweise oder epochal) oder nebeneinander unterrichtet werden. Für das Erreichen der Ziele des Kursniveaus 1 in jeder der drei gewählten Sportarten und die Vertiefung der Inhalte in einer der gewählten Sportarten auf Kursniveau 2 ist jeweils derselbe Stundenansatz zu wählen.

# GRUNDFACH SPORT

## HALBJAHR 11/2 und JAHRGANGSSTUFEN 12 - 13

### **Verbindliche Inhalte aus 3 Sportarten**

1 Sportart  
der Gruppe A

1 Sportart  
der Gruppe B

1 weitere Sportart  
aus Gruppe A  
oder Gruppe B  
oder Gruppe C

Vertiefung der Inhalte  
in einer der gewählten  
Sportarten

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 1

auf Kursniveau 2

---

**Fitness als sportartübergreifendes Ziel**

## **6. Kurspläne für die einzelnen Sportarten im Grund- und Leistungsfach der Jahrgangsstufen 11 - 13**

### **6.1. Individualsportarten der Gruppe A**

- 6.1.1. Gymnastik und Tanz**
- 6.1.2. Leichtathletik**
- 6.1.3. Schwimmen**
- 6.1.4. Turnen**

### **6.2. Mannschaftsspiele der Gruppe B**

- 6.2.1. Basketball**
- 6.2.2. Fußball**
- 6.2.3. Handball**
- 6.2.4. Volleyball**

### **6.3. Sportarten der Gruppe C**

- 6.3.1. Hockey**
- 6.3.2. Rückschlagspiele**
  - 6.3.2.1. Badminton**
  - 6.3.2.2. Tennis**
  - 6.3.2.3. Tischtennis**
- 6.3.3. Judo**
- 6.3.4. Rudern**
- 6.3.5. Skilauf (alpin und nordisch)**
- 6.3.6. Weitere Sportarten**

## **6.1. Individualsportarten der Gruppe A**

### **6.1.1. Gymnastik und Tanz**

Zentraler Gegenstand der Gymnastik und des Tanzes ist die rhythmische Bewegung, die unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien wie Form, Zeit, Raum und Dynamik vielfältige Improvisations- und Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Die Verwendung von Handgeräten und Materialien kann diese intensivieren und erweitern.

Gymnastik und Tanz eröffnen ein weites Feld für die Förderung kreativer Fähigkeiten und für die freie Entfaltung in der Bewegung nach eigenem und fremdem Rhythmus. Durch Aufgabenstellungen in gebundener und freier Form werden sowohl die Phantasie als auch das individuelle Ausdrucksvermögen angeregt.

Sie leisten durch vielseitige körperliche Beanspruchung einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Eng damit verbunden ist die Schulung der Fähigkeit, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und angemessen auf diese zu reagieren (z.B. durch Entspannungsübungen).

Gymnastik und Tanz sind wie kaum ein anderer Bewegungsbereich ständigen Wandlungen ausgesetzt. Deshalb sollten sich die verschiedenen Richtungen mit ihren vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht widerspiegeln und auch eine kritische Reflexion erfahren.

Die **f u n k t i o n e l l e G y m n a s t i k** ist eine besondere Form der Gymnastik, die gezielt auf verschiedene Körperfunktionen und ihr ganzheitliches Zusammenwirken (z.B. Körperhaltung, Beweglichkeit, Atmung, Koordination, Spannung und Entspannung) Einfluss ausübt. Sie beugt den durch Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehenden Zivilisationsschäden vor und ist als "Zweckgymnastik" Grundlage und Voraussetzung für alle sportlichen Bewegungen.

In der **R h y t h m i s c h e n G y m n a s t i k** steht die Förderung der Bewegungsfähigkeit in der Einheit von Musik und Bewegung im Vordergrund. Die Bewegungsgestaltung als wesentliches Element des Unterrichts erfordert nicht nur das Erlernen unterschiedlicher Bewegungsgrundformen und der für die Handgeräte charakteristischen technischen Fertigkeiten, sondern auch das Experimentieren mit ihnen.

**T a n z f o r m e n** bieten durch Variationen in der Bewegungsabfolge in Bezug auf die musikalische Gestaltung vielfältige Möglichkeiten zu kreativem Handeln. Da insbesondere der Folkloretanz durch Geschichte, Lebensart, Mentalität und Musik eines Volkes geprägt ist, kann so ein Beitrag zum interkulturellen Verständnis geleistet werden. In Verbindung mit aktueller Musik können Tanzformen wie z.B. Jazz Dance, Modetänze, Modern Dance einen Bezug zur Freizeit der Schülerinnen und Schüler herstellen.

### **Methodenkompetenz**

Im Bereich der funktionellen Gymnastik sollen Schülerinnen und Schüler die physiologisch angemessene Ausführung von Übungsformen, ihre Wirkung auf den Organismus und ihren Beitrag zum allgemeinen Fitnesstraining kennen lernen. Die hier erworbene Methodenkompetenz kann auch auf das Aufwärmen und die Regenerationsphase bei anderen Sportarten übertragen werden sowie einen Anreiz zum eigenverantwortlichen Sporttreiben leisten.

Bei der Rhythmischen Gymnastik mit Handgerät und dem Tanz liegen die Schwerpunkte des Unterrichts neben dem Erlernen der unterschiedlichen Techniken auf dem kreativen Prozess des Erfindens und Erfahrens von Bewegungsmöglichkeiten in Abhängigkeit von Musik und Rhythmus. Die Eigenaktivität der Teilnehmer steht dabei im Vordergrund.

Die Vermittlung von Erfolgserlebnissen entsprechend dem individuellen Leistungs- und Anspruchsniveau kann entscheidend zur schulzeitüberdauernden Motivation und zur sinnvollen Freizeitgestaltung beitragen.

## Sozialkompetenz

Die handlungsorientierte Entwicklung und Gestaltung von Bewegungsabfolgen mit dem Partner und in der Gruppe erfordern gegenseitiges Verständnis und gegenseitige Hilfe, wodurch die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit wesentlich erweitert werden. Schülerinnen und Schüler erleben, wie der Einzelne seinen Teil zur Gesamtleistung beitragen kann und muss.

Auch die Vorbereitung und Durchführung von Schulaufführungen stellen einen starken Anreiz für gemeinschaftliches Lernen und die Übernahme von Verantwortung dar.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und des Koordinationsvermögens
- Entwickeln kreativer Fähigkeiten im Gestaltungsprozess
- Kennenlernen und Anwenden von Gestaltungsprinzipien in der Bewegung
- Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires
- Ausformen und Festigen bereits erlernter funktioneller Übungen
- Erlernen neuer funktioneller Bewegungen
- Kenntnis der Prinzipien für die Zusammenstellung eines Übungsprogrammes in der funktionellen Gymnastik
- Ausformen und Festigen bereits erlernter rhythmischer Bewegungen
- Erlernen neuer rhythmischer Bewegungen ohne / mit Handgerät
- Erarbeiten und Darbieten einer rhythmischen Bewegungsfolge mit Handgerät
- Erlernen der spezifischen Tanztechniken
- Erarbeiten und Darbieten einer Tanzgestaltung
- Kenntnisse über unterschiedliche Erscheinungsformen der Gymnastik und des Tanzes
- Kenntnis der Beurteilungskriterien für gymnastische und tänzerische Bewegungsabfolgen

### Hinweise zu den Kursplänen Gymnastik und Tanz

In den Kursplänen für Gymnastik und Tanz wurde auf eine verbindliche Festlegung von bestimmten Elementen verzichtet, um der Vielfalt der Gymnastik und des Tanzes und den individuellen Lernvoraussetzungen in der Gruppe Rechnung zu tragen und in großem Umfang Wahl- und Kombinationsmöglichkeiten zu eröffnen.

Verbindlich ist jedoch, dass Schülerinnen und Schülern repräsentative Lernerfahrungen aus den folgenden Bereichen angeboten werden:

- KONDITIONELLER BEREICH
- RHYTHMISCHE GYMNASTIK MIT HANDGERÄT
- TANZFORMEN

Für alle Bereiche gelten die folgenden übergreifenden Prinzipien:

## ÜBERGREIFENDE PRINZIPIEN

KÖRPER- UND BEWEGUNGS- ERFAHRUNG	TECHNIKSCHULUNG	BEWEGUNGSGESTALTUNG
<p>Kennenlernen und Anwenden von Methoden zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atemschulung</li> <li>- Haltungsaufbau</li> <li>- Körperbildung</li> </ul>	<p>Erlernen und Wiederholen von gymnastischen Grundformen und Fertigkeiten</p> <p>Erlernen und Wiederholen spezieller Techniken</p>	<p>Entwickeln kreativer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allein</li> <li>- mit Partnerin oder Partner</li> <li>- in Kleingruppen</li> </ul> <p>Kennenlernen und Anwenden elementarer Gestaltungsprinzipien, z.B. Raum, Form, Zeit, Dynamik</p> <p>unter Einbeziehung unterschiedlicher Ausgangspunkte, z.B. Rhythmen und Musik, Geräusche, Malerei ...</p>

# Gymnastik und Tanz

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Stabilisieren und Verbessern der physischen Grundeigenschaften aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit</p> <p>Kennenlernen wichtiger Trainingsprinzipien und deren Anwendung in einem Kurzprogramm (einzeln oder in Kleingruppen)</p>	<p>Zusammenstellung eines Übungsprogramms von ca. 15 Minuten (einzeln oder in Kleingruppen)</p>	<p>Beispiele: Aerobic mit Musik - als Intensivprogramm - ohne/mit Zusatzgeräten Rope Skipping Stretching funktionelle Gymnastik</p> <p>☛ Biologie trainingswirksamer Reiz progressive Belastung optimale Relation von Belastung und Erholung Wechsel von Spannung / Entspannung Wechsel der Intensität und der belasteten Muskelgruppen</p>
<p><u>RHYTHMISCHE GYMNASTIK</u></p> <p>Wiederholen gymnastischer Grundformen: - Gehen/Laufen - Hüpfen/Federn - ...</p> <p>Erlernen und Wiederholen ausgewählter Fertigkeiten mit <b>mindestens einem</b> Handgerät - Ball - Band - Reifen - Keule - Seil - Stab - ...</p> <p>Einblick in die gemeinsamen Strukturen verwandter Bewegungen mit unterschiedlichen Handgeräten</p>	<p><i>ein weiteres</i> Handgerät nach Wahl auch als Kombination mit zwei Handgeräten</p>	<p>Erarbeitung der Fertigkeiten möglichst geräteübergreifend, z.B. - Schwingen mit Keule und Band - Rollen mit Reifen und Ball - ...</p>

## Gymnastik und Tanz

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>TANZ</u></p> <p>Kennenlernen bzw. Vertiefen <b>mindestens einer</b> tänzerischen Stilrichtung,            z.B.            - Folkloretänze            - Modetänze            - Modern Dance            - Jazz Dance            - ...</p>	<p>Kennenlernen <b>einer weiteren</b> tänzerischen Stilrichtung</p>	<p>z.B. im Jazz Dance            Erarbeitung von            - Isolation und Polyzentrik            - Gegenbewegung und Verwirrung            - Spannung und Lösung            - ...            in Verbindung mit Jazz Dance-typischen Lokomotionen und Motionen</p>
<p><u>THEORIE</u></p> <p>Kenntnisse unterschiedlicher Erscheinungsformen von Gymnastik und Tanz</p> <p>Kenntnis grundlegender Beurteilungskriterien für die Bewegungsgestaltung</p>		<p>evtl. Besuch einer Gymnastikvorführung</p>

## Gymnastik und Tanz: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b>            eine Übung aus dem Bereich            "Rhythmische Gymnastik" mit einem            Handgerät  <b>und</b>            eine Übung aus dem Bereich Tanz    <i>jeweils mit kontrastierenden Elementen</i></p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b>            z.B. punktuelle Überprüfungen aus den            Inhalten des Kursniveaus 1, epochale            Leistungen, Kurzprogramm aus dem            Bereich Kondition</p>	<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b>            eine Übung aus dem Bereich            "Rhythmische Gymnastik" mit einem            weiteren Handgerät  <b>und</b>            eine weitere Übung aus dem Bereich Tanz    <i>jeweils mit kontrastierenden Elementen</i></p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b>            z.B. punktuelle Überprüfungen aus den            Inhalten der Kursniveaus 1 und 2,            epochale Leistungen, Kurzprogramm aus            dem Bereich Kondition</p>

Die Leistungen aus den Bereichen 1 und 2 fließen zu mindestens 50 % in die Note für Gymnastik und Tanz ein.

## 6.1.2. Leichtathletik

Die Leichtathletik geht auf Grundformen der menschlichen Bewegung zurück.

Gehen, Laufen, Werfen und Springen haben sich im Laufe der Zeit zu differenzierten Disziplinen mit hohen konditionellen und koordinativen Anforderungen entwickelt, die Gegenstand der leichtathletischen Ausbildung sind.

Durch Leichtathletik lassen sich die physischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sowie zahlreiche koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern.

Dabei hat die Förderung der Ausdauer wegen ihrer positiven gesundheitlichen Wirkungen einen besonders hohen Stellenwert.

Die in der Leichtathletik erworbenen Grundeigenschaften und Fähigkeiten verbessern auch die Voraussetzungen zum Erlernen weiterer Sportarten.

Die Leichtathletik eröffnet Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die sich im Unterricht widerspiegeln sollen. Dabei können neben den *normierten* Disziplinen auch *nicht-normierte* Formen der Leichtathletik angeboten werden, um den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen und ihnen neue Erfahrungen zu vermitteln.

Hierzu bieten sich z.B. Veränderungen von Disziplinen an wie Stabspringen, Laufen über Hindernisse, Mehrfachsprünge usw.

Die Veränderung von Wettkampfnormen, z.B. bei Wurfgeräten und -gewichten, bei Hindernisabständen und -höhen kann aus methodischen und motivationalen Erwägungen sinnvoll sein.

Durch Wahlmöglichkeiten in den Mehrkämpfen werden die Neigungen und individuellen Begabungen der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt.

### Methodenkompetenz

Der Vermittlung von Methodenkompetenz kommt besondere Bedeutung zu, da in einem zwei-stündigen Sportunterricht pro Woche lediglich ein Beitrag zur Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften geleistet werden kann. Die Schülerinnen und Schüler sollen Methoden kennen lernen, mit denen sie gezielt bestimmte physische Grundeigenschaften und Leistungen in ausgewählten Disziplinen selbständig verbessern können.

Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden. Dazu sind z.B. Kenntnisse des richtigen Aufwärmens zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung erforderlich. Auch Messen und Beurteilen von Pulsfrequenzen, Regenerations- und Hygienemaßnahmen gehören dazu.

Kenntnisse über Geräte, Wettkampfbregeln, Sicherheitsmaßnahmen und zweckmäßige Sportkleidung runden diesen Bereich ab.

## Sozialkompetenz

Obwohl die Leichtathletik stärker als andere Sportarten auf die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit abzielt, bietet sie auch eine Fülle von Möglichkeiten zur Erweiterung der Sozialkompetenz, z.B. beim selbständigen Üben in Gruppen mit wechselseitiger Übernahme von Aufgaben in den Bereichen Zeitnahme, Messen, Korrigieren, Pulskontrolle und insbesondere bei der Kooperation im Staffellauf und in Mannschaftsmehrkämpfen sowie beim Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Festigen und Verbessern bereits erlernter Techniken
- Erlernen neuer Techniken
- Einblick in grundlegende Trainingsmethoden der Leichtathletik und biomechanische Gesetzmäßigkeiten von Lauf-, Sprung-, Wurf- und Stoßbewegungen
- Kenntnis über den sinnvollen Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit
- Kenntnis und Beachtung von Sicherheitsmaßnahmen und Wettkampfregelein
- Gerätekunde

# Leichtathletik

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Stabilisierung und Verbesserung der leichtathletikspezifischen physischen Grundeigenschaften</p>		<p>Weiterentwicklung der leichtathletikspezifischen physischen Grundeigenschaften durch allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurf Schulung</p>
<p><b><u>LAUF</u></b></p> <p>Allgemeine Laufschulung</p> <p>Ausdauer Schulung</p> <p>Kennenlernen und Anwenden der Dauer methode und der extensiven Intervallmethode</p> <p>Lauf über mindestens 15 Minuten</p> <p>Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher Trainingsformen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahrtspiel</li> <li>- Orientierungslauf</li> <li>- Waldlauf</li> <li>- Minutenläufe</li> <li>- Dauerlauf</li> </ul> <p>Sprintschulung</p> <p>Kennenlernen und Anwenden der intensiven Intervallmethode und der Wiederholungsmethode</p> <p>Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher Trainingsformen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skippings</li> <li>- Sprungläufe</li> <li>- Kurzsprints</li> <li>- Starts</li> <li>- ...</li> </ul>	<p>Lauf über mindestens 20 Minuten</p>	<p>Anwendung auch unter gesundheitlichem Aspekt</p> <p>Üben in leistungsdifferenzierten Gruppen</p> <p>Steuerung und Kontrolle der Belastung (Pulsfrequenz, Atemrhythmus)</p> <p>möglichst selbständige Organisation und Durchführung in kleinen Gruppen nach leistungsdifferenzierten Zeitvorgaben</p> <p>☛ Biologie</p> <p>Üben und Erfahren der Sprintbeschleunigung</p> <p>Durchführung mit Übungsformen des Lauf-ABC</p>

# Leichtathletik

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte		Hinweise
Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b>H ü r d e n l a u f</b></p> <p>Überlaufen von mind. 3 Hürden Einblick in die Bewegungsstruktur Festigung des Hürdenlaufs</p> <p><b><u>SPRUNG</u></b></p> <p><b>Allgemeine Sprungschulung</b></p> <p>Einblick in die Phasenstruktur leichtathletischer Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anlauf</li> <li>- Absprung</li> <li>- Flugphase</li> <li>- Landung</li> </ul> <p>Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher methodischer Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik und der Sprungkraft, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertikalsprünge</li> <li>- Horizontalsprünge</li> <li>- Mehrfachsprünge</li> <li>- Sprungläufe</li> <li>- Hopserläufe</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>Weitsprung</b></p> <p>Schrittsprung</p> <p><b>Hochsprung</b></p> <p>Flop</p>	<p>Festigung des Hürdenlaufs</p> <p><b>S t a f f e l</b> eine Wechseltechnik</p> <p>Einführung einer weiteren Sprungtechnik</p> <p>Flop</p>	<p>Festigung des Dreierhythmus Differenzierung nach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus</li> <li>- Höhe und Abstände der Hürden</li> </ul> <p>Endlosstaffeln Rundenstaffeln</p> <p>Möglichkeit zur Einführung von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabspringen</li> <li>- Hochweitsprung</li> <li>- Mehrfachsprünge</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Erfahren gemeinsamer Prinzipien bei Sprüngen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- optimale Anlaufgeschwindigkeit</li> <li>- Koordination von Anlauf und Absprung</li> <li>- Stabilisierung des Körpers in der Flugphase</li> <li>- Vorbereitung der Landung</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Durchführung mit Übungsformen des Sprung-ABC</p> <p>evtl. Kennenlernen / Wiederholen weiterer Sprungtechniken</p>

# Leichtathletik

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>WURF / STOSS</u></b></p> <p>Allgemeine Wurf- und Stoßschulung</p> <p>Einblick in die Phasenstruktur leichtathletischer Würfe und Stöße Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher methodischer Möglichkeiten zur Verbesserung der Wurftechnik und der Schnellkraft, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationstraining zur Verbesserung der Schnellkraft</li> <li>- Schockwürfe</li> <li>- Stoßen / Werfen links und rechts</li> <li>- Zielwürfe</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Kugelstoß</p> <p>Seitstoßtechniken z.B. Fuchs-Technik</p> <p>Speerwurf (Einführung)</p> <p style="text-align: center;">oder</p> <p>Diskuswurf (Einführung)</p>	<p>Rückenstoßtechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angehen</li> <li>- Angleiten</li> </ul> <p style="text-align: center;">z.B. O'Brien-Technik</p> <p>Speerwurf</p> <p style="text-align: center;">oder</p> <p>Diskuswurf</p>	<p>Einsicht in die Notwendigkeit zweckmäßiger Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Durchführung mit Übungsformen des Wurf-ABC</p> <p>Erfahren gemeinsamer Prinzipien bei Wurf und Stoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- optimaler Beschleunigungsweg</li> <li>- hohe Abfluggeschwindigkeit des Wurfobjekts</li> <li>- optimaler Abwurfwinkel</li> <li>- Impulsübertragung (Kinetion und Modulation)</li> </ul> <p>☞ Physik</p> <p>Einführung über Hilfsgeräte</p>
<p><b><u>REGELKUNDE</u></b></p> <p>Kenntnis wesentlicher Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen</p>		<p>Anleitung zum selbständigen Üben in Kleingruppen Anleitung zum Messen und Zeitnehmen</p>

## Leichtathletik: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Vierkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzstrecke</li> <li>- Mittel-/ Langstrecke für Mädchen ab 800 m für Jungen ab 1000 m</li> <li>- Sprung</li> <li>- Stoß / Wurf</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Vierkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzstrecke oder Hürden</li> <li>- Mittel-/ Langstrecke für Mädchen ab 800 m für Jungen ab 1000 m</li> <li>- Sprung</li> <li>- Stoß / Wurf</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Vierkampf und die anderen Leistungsnachweise fließen zu gleichen Teilen in die Note für Leichtathletik ein.

### **6.1.3. Schwimmen**

Die Bedeutung des Schwimmens für Gesundheit und Freizeit ist hoch einzuschätzen. Es ist Voraussetzung für das weitgehend gefahrlose Ausüben vieler Wassersportarten.

Schwimmen ist besonders geeignet, das physische und psychische Wohlbefinden zu fördern. Wegen seiner günstigen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat ist es ein bewährtes Mittel der Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation.

Der Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften, vor allem der Ausdauer, kommt besondere Bedeutung zu. Deshalb wird das Schwimmen langer Strecken empfohlen. Die weitgehende Entlastung des Stützapparates im Wasser bietet auch konditionell schwächeren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit vielfältiger Bewegungserfahrungen. Die Koordination wird sowohl beim sportlichen Schwimmen als auch in vielfältigen nicht-normierten Bewegungsformen (Kombinationsübungen aus verschiedenen Schwimmlagen, Tauch- und Springspiele mit Drehungen um verschiedene Körperachsen, kreative Bewegungsaufgaben) gefördert. Die Beweglichkeit als Grundvoraussetzung der Schwimmtechniken wird in der vorbereitenden und begleitenden Funktionsgymnastik geschult.

Im Bereich des sportlichen Schwimmens haben sich vier Schwimmtechniken entwickelt, deren Vermittlung zentraler Bestandteil schulischen Schwimmens sein soll. Aufgrund der Fertigkeiten und Fähigkeiten, die die Schülerinnen und Schüler aus der Sekundarstufe I mitbringen, sollte im Kurs 1 der Unterricht in der Kraultechnik im Vordergrund stehen. Parallel dazu sollte die Rückentechnik vermittelt werden. Diese Techniken bilden die Voraussetzung für die Ausübung des Schwimmens als Life-Time-Sportart.

Rettungsschwimmen, Tauchen, Wasserspringen, Wasserballspielen und Synchronschwimmen können eine sinnvolle Ergänzung des Schwimmunterrichts sein.

### **Methodenkompetenz**

Der Vermittlung von Methodenkompetenz kommt besondere Bedeutung zu, da in einem zweistündigen Sportunterricht pro Woche zwar eine Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften geleistet werden kann, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Schülerinnen und Schüler aber Methoden kennen lernen müssen, mit denen sie bestimmte physische Grundeigenschaften gezielt und selbständig verbessern können. Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden. Dazu sind z.B. Kenntnisse des richtigen Einschwimmens und Dehnens zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung erforderlich. Auch Messen und Beurteilen von Pulsfrequenzen, Regenerations- und Hygienemaßnahmen gehören dazu. Kenntnisse über Baderegeln, Sicherheitsmaßnahmen, Wettkampfregele und zweckmäßige Sportkleidung runden diesen Bereich ab.

## Sozialkompetenz

Obwohl die Sportart Schwimmen stärker als viele andere Sportarten auf die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit abzielt, bietet sie auch eine Fülle von Möglichkeiten zur Erweiterung der Sozialkompetenz, z.B. beim gemeinsamen Üben in Gruppen mit wechselseitiger Übernahme von Aufgaben in den Bereichen Zeitnahme, Korrigieren, Pulskontrolle, bei der Kooperation in Staffelwettkämpfen sowie beim Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg.

Sehr große Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang dem Rettungsschwimmen zu, denn hier haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Verantwortung für andere zu übernehmen.

## Sportartspezifische Ziele

- Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften
- Verbesserung bereits erlernter Techniken
- Erlernen neuer Schwimmtechniken
- Schwimmen längerer Strecken in den Techniken Brust und Kraul
- Einblick in Bewegungsstrukturen und physikalische Grundlagen des Schwimmens
- Retten
- Tauchen
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnisse über den sinnvollen Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit

## Schwimmen

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Stabilisierung und Verbesserung der physischen Grundeigenschaften Ausdauer, der speziellen Kraft- und Schnelligkeitsausdauer sowie der Koordination</p> <p>Kennenlernen und Anwenden der Dauer- und Intervallmethode, der extensiven und intensiven Intervallmethode und der Wiederholungsmethode</p>		<p>Weiterentwicklung schwimm-spezifischer Grundeigenschaften durch Kraft- und Kraftausdauer-schulung</p>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p>Kenntnisse über den Einfluss physikalischer Kräfte beim Schwimmen</p> <p>Einblick in die Phasenstruktur der Schwimmtechniken</p> <p><b>K r a u l</b> Dauerschwimmen Start Seitfallwende</p> <p><b>R ü c k e n</b> Start Drehwende</p> <p><b>B r u s t</b> Dauerschwimmen, mind. 15 min Start mit Tauchzug Drehwende mit Tauchzug</p>	<p>mindestens 300 m</p> <p>Rollwende</p> <p>Rollwende</p>	<p>☛ Physik</p> <p>Ausnutzen struktureller Ähnlichkeiten</p> <p>Verbesserung - der Gleitphase - der Koordination von Armbewegung, Atmung und Beinarbeit</p> <p>Kombinationsübungen - z.B. Brust-Arme / Kraul-Beine freie Drehungen um verschiedene Körperachsen</p> <p>möglichst parallel zu Kraulschwimmen unterrichten</p> <p>Verbesserung - der Gleitphase - der Koordination von Armbewegung, Beinbewegung und Atmung</p>

## Schwimmen

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>Delphin (Schmetterling) Hinführung</p> <p>Lagen 3 Techniken</p>	<p>Gesamtbewegung Doppelzug Start Drehwende</p> <p>4 Techniken</p>	<p>Kombinationsübungen, z.B. - Brust-Arme / Delphin-Beine - Kraul-Arme / Delphin-Beine</p> <p>vierte Technik bei schwächeren Schülern ggf. als Kombinations-technik ermöglichen</p>
<p><u>RETTUNGSSCHWIMMEN</u></p> <p>Transportschwimmen Tauchen - Streckentauchen - Tauchen nach Gegenständen</p>	<p>Abschleppen</p>	<p>maximal 25 m maximal 3 m Tiefe</p>
<p><u>REGELKUNDE</u></p> <p>Kenntnis der Baderegeln Kenntnis der wichtigsten Wettkampfregeln</p>		

## Schwimmen: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Schwimmen auf Zeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Technik nach Wahl über 300 m</li> <li>- eine weitere Technik nach Wahl über 50 m</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Schwimmen auf Zeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Technik nach Wahl über 300 m</li> <li>- zwei weitere Techniken nach Wahl über 50 m</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Zeitschwimmen und die anderen Leistungsnachweise fließen zu gleichen Teilen in die Note für Schwimmen ein.

## **6.1.4. Turnen (Boden-, Gerät- und Trampolinturnen\*)**

Das Turnen an verschiedenen Geräten eröffnet vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die zu einer Erweiterung von Bewegungserfahrungen beitragen. Dabei werden Wahrnehmung und Vorstellung von Bewegungen, Steuerungsfähigkeit sowie Orientierungsfähigkeit im Raum in besonderer Weise entwickelt und gefördert.

Im Turnen bieten sich viele Möglichkeiten, aus bereits erlernten Fertigkeiten komplexere Fertigkeiten aufzubauen und beherrschte Elemente zu Bewegungskombinationen und Übungen zu verbinden.

Turnen kann auch einen wertvollen Beitrag zur Haltungsverbesserung leisten, da es physische Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Rumpf- und Armkraft, die durch unseren Alltag zu wenig beansprucht werden, erhalten und entwickeln hilft.

Die Auswahl der Elemente soll unter Berücksichtigung der individuellen Lernvoraussetzungen getroffen werden. Durch eine Differenzierung der Ziele nach Fähigkeit und Neigung der Übenden und einen methodisch geschickten Aufbau von Gerätearrangements lässt sich gerade im Turnen für Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Könnensstufen ein reichhaltiges und motivierendes Angebot erstellen.

Das Erlernen neuer Bewegungen oder das Ausprobieren neuer Verbindungen stellt für die Übenden häufig eine Herausforderung dar, deren Bewältigung die Chance zur Persönlichkeitsentwicklung bietet.

Eine realistische Selbsteinschätzung hilft, Frustrationen und Unfälle zu vermeiden und zukünftige Lernsituationen besser zu meistern.

### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler sollen Methoden kennen lernen, wie sie Bewegungen differenziert wahrnehmen, eine Bewegungsvorstellung aufbauen und selbständig ausführen können.

Dazu ist es notwendig, ihnen Einblick in Lerngesetze und einfache biomechanische Gesetzmäßigkeiten zu verschaffen sowie die Wahrnehmungsfähigkeit für eigene und fremde Bewegungen zu schulen.

Selektives Beobachten einzelner Bewegungsphasen sowie der Versuch, Bewegungen von Mitschülerinnen und -schülern zu bewerten, können dazu einen Beitrag leisten. Hierbei kann eine Videokamera ein hervorragendes Hilfsmittel zur Schulung der Bewegungsbeobachtung, zum Aufbau differenzierter Bewegungsvorstellungen und zur Fehlerkorrektur sein.

Durch selbständige Bewegungsgestaltungen kann der kreative Umgang mit Bewegungen gefördert werden.

\* Bei entsprechender Lehrerqualifikation kann das Großtrampolin zusätzlich eingesetzt werden.

Im Bereich des Aufwärmens und der Funktionsgymnastik sollen Schülerinnen und Schüler die physiologisch richtige Ausführung von Übungen, deren Wirkung auf den Organismus und deren Beitrag zur Entwicklung der Fitness und Steigerung der Leistung kennen lernen. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten können auch auf andere Sportarten übertragen werden.

## Sozialkompetenz

Gegenseitiges Helfen und Sichern als notwendiger Bestandteil des Lern- und Übungsprozesses verlangen die Übernahme von Verantwortung, fördern partnerschaftliches Verhalten und ermöglichen einen handlungsorientierten Unterricht.

Insbesondere fordern und fördern Synchron-, Partner- und Gruppenturnen die Kooperation mit dem Partner und vermitteln die Erfahrung gegenseitiger Abhängigkeit beim Erreichen gemeinsamer Ziele in Teamarbeit.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften, insbesondere der Kraft und Beweglichkeit
- Verbesserung der bereits in der Sekundarstufe I erlernten Bewegungsfertigkeiten
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires durch Erlernen neuer Elemente und Verbindungen
- Zusammenstellen und Ausführen von Bewegungsverbindungen, Übungen und Kompositionen
- Anwenden und Verändern gelernter Bewegungsfertigkeiten zur Erreichung neuer Ziele
- Entwicklung der Fähigkeit, Bewegungen differenziert wahrzunehmen
- Kenntnis und Anwendung der Fachsprache
- Kenntnisse einfacher Lerngesetze sowie praxisbezogener biomechanischer Gesetzmäßigkeiten
- Bereitschaft und Fähigkeit zum Helfen und Sichern
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Kooperation bei gemeinsam erarbeiteten Bewegungsgestaltungen

## Hinweise zur Umsetzung der Kurspläne in Turnen

In den Kursplänen für Turnen wurde auf eine verbindliche Festlegung von bestimmten Elementen verzichtet, um der Vielfalt des Turnens und den individuellen Lernvoraussetzungen der Gruppe Rechnung zu tragen und in großem Umfang Wahl- und Kombinationsmöglichkeiten zu eröffnen.

Verbindlich ist jedoch, dass Schülerinnen und Schülern repräsentative Lernerfahrungen aus den folgenden Bereichen angeboten werden:

- KONDITION
- BEWEGUNGSERFAHRUNGEN
- TECHNIKEN / FERTIGKEITEN
- BEWEGUNGSGESTALTUNG
- HELFEN, SICHERN UND REGELKUNDE

## Turnen

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte		Hinweise
Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b>KONDITION</b></p> <p>Stabilisierung und Verbesserung der physischen Grundeigenschaften Kraft und Beweglichkeit sowie der Koordination</p> <p>Kennenlernen und Anwenden ausgewählter Methoden des Krafttrainings und des funktionellen Dehnens</p>		<p>Entwicklung turnspezifischer physischer Grundeigenschaften durch Kraft- und Beweglichkeitsschulung ohne / mit Geräten</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zirkeltraining</li> <li>- Kurzhanteltraining</li> <li>- Dehngymnastik</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b>BEWEGUNGSERFAHRUNGEN</b></p> <p>Hindernisturnen und/oder Experimentieren mit Bewegungen</p> <p>Turnen an Gerätebahnen oder unter Einbeziehen von Gerätelandschaften</p> <p>Wahrnehmungs- und Haltungsschulung</p>		<p>Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsaufgaben</p>
<p><b><u>TECHNIKEN / FERTIGKEITEN</u></b></p> <p>Einblick in biomechanische Gesetzmäßigkeiten und Lerngesetze</p> <p>Wiederholen und Lernen ausgewählter Bewegungen an <i>einem</i> Sprunggerät und 2 weiteren Geräten:</p> <p>Rollen, z.B. Flugrolle Rolle rw durch den flüchtigen Handstand</p> <p>Schwingen, z.B. Hang- und Stützwüinge Auf- und Umschwüinge Unterschwüinge</p> <p>Springen, z.B. Sprünge mit / ohne Drehungen Stützsprünge</p> <p>Überschlagen, z.B. vorwärts, seitwärts, rückwärts</p> <p>Balancieren, z.B. Handstand, Standwaage</p>	<p>Wiederholen und Lernen ausgewählter Bewegungen an <i>einem</i> Sprunggerät und 3 weiteren Geräten</p>	<p>☛ Physik (Mechanik)</p> <p>Ausnutzen der strukturellen Verwandtschaft</p> <p>Üben in leistungsdifferenzierten Gruppen bei möglichst selbständiger Organisation und gegenseitigem Helfen und Sichern</p> <p>ggf. videounterstütztes Lernen</p>

# Turnen

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>BEWEGUNGSGESTALTUNG</u></p> <p>an verschiedenen Geräten mindestens <i>eine</i> Verbindung</p> <p>mindestens <i>eine</i> Übung</p> <p>mindestens <i>eine</i> Komposition</p>	<p>an verschiedenen Geräten mindestens <i>eine</i> Verbindung</p> <p>mindestens <i>zwei</i> Übungen</p> <p>mindestens <i>eine</i> Komposition</p>	<p>Eine <b>Verbindung</b> besteht aus zwei Elementen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umschwung - Unterschwingung</li> <li>- Rolle vw. aus dem Oberarmstand am Barren mit Schwungstemme rw. in den Stütz</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Eine <b>Übung</b> enthält Aufgang, Elemente am Gerät und Abgang, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufschwung - Umschwung - Stützkippe - Hocke am Reck</li> <li>- Handstützüberschlag - Rolle vw. - Streck sprung mit ½ Drehung - Rolle rw durch den flüchtigen Handstand - Anlauf – Radwende am Boden</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Eine <b>Komposition</b>, d.h. eine selbst zusammengestellte Bewegungsabfolge, kann entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einzeln</li> <li>- mit Partnerin oder Partner</li> <li>- in einer Gruppe</li> <li>- mit oder ohne Musik</li> </ul> <p>dargeboten werden.</p>
<p><u>REGEL- UND MATERIAL- KUNDE, HELFEN UND SICHERN</u></p> <p>Einblick in Bewertungskriterien von Turnübungen</p> <p>Kennenlernen und Anwenden von Helfergriffen, Sicherheitsstellung sowie Gelände- und Gerätehilfen</p>		<p>Anleitung zu selbständigem Üben in Kleingruppen unter gegenseitiger Hilfe bzw. Sicherung</p>

## Turnen: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b></p> <p>1 Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>1 Übung aus mindestens 4 Elementen *</p> <p>1 Bewegungskomposition</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>1 weitere Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>Eine Verbindung kann durch Sprung * ersetzt werden.</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b></p> <p>1 Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>2 Übungen aus mindestens 4 Elementen *</p> <p>1 Bewegungskomposition</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>1 weitere Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>Eine Verbindung kann durch Sprung * ersetzt werden.</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Bereich Bewegungsgestaltung fließen zu mindestens 50% in die Note für Turnen ein.

\* Turnt eine Schülerin oder ein Schüler mehr als die geforderte Anzahl von Elementen, so werden nur die am höchsten bewerteten zwei bzw. vier Elemente berücksichtigt. Von den beiden Versuchen beim Sprung wird der bessere angerechnet.

## **6.2. Mannschaftsspiele der Gruppe B**

### **6.2.1. Basketball**

### **6.2.2. Fußball**

### **6.2.3. Handball**

### **6.2.4. Volleyball**

Die Mannschaftsspiele können durch hohe psychomotorische, kognitive und insbesondere durch ihre sozial-affektiven Anforderungen einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsentfaltung der Schülerinnen und Schüler leisten.

Große Bedeutung für das Erreichen der Spielfähigkeit kommt dem Erwerb der spieltypischen Techniken zu, da erst sie den Schülerinnen und Schülern die aktive Spielteilnahme ermöglichen. Weil die jeweilige Andersartigkeit einer Spielsituation - mit Ausnahme weniger Standard-situationen - ein situationsgerechtes Agieren und Reagieren der am Spiel Beteiligten erfordert, muss es das Ziel der Spielschulung sein, den Schülerinnen und Schülern notwendige technische Fertigkeiten situativ verfügbar zu machen.

Zudem verlangt die erfolgreiche Bewältigung einer komplexen Spielsituation kognitive Leistungen, nämlich das Erfassen und Beurteilen der Situation sowie das Entscheiden als Voraussetzung der situativ angemessenen Handlung.

In der systematischen Verknüpfung technischer Fertigkeiten und kognitiver Fähigkeiten wird die Spieltaktik entwickelt, deren Umsetzung auf Antizipation und Koordination sowie auf Kooperationsbereitschaft basiert. Da sich nicht jede Spielsituation durch stereotype taktische Anwendungsmuster antizipieren lässt, ist zur erfolgreichen Lösung taktischer Probleme kreatives Handeln notwendig.

Darüber hinaus ist die Weiterentwicklung der allgemeinen physischen Grundeigenschaften in der jeweils spielspezifischen Ausprägung für die angestrebte Spielfähigkeit von Bedeutung.

## **METHODENKOMPETENZ**

Aufgrund ihres hohen Aufforderungscharakters werden die großen Mannschaftsspiele nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit gerne ausgeübt.

Deshalb sollen die Schülerinnen und Schüler Methoden kennen lernen, mit denen sie Technik, Taktik sowie ihre Spielfähigkeit selbständig verbessern können.

Weiterhin sollen sie lernen, durch Veränderungen von Regeln und Normen die Komplexität eines großen Spiels zu reduzieren, ohne den zentralen Spielgedanken aufzugeben, um bei unterschiedlichen personellen und situativen Bedingungen selbständig ein Spiel organisieren zu können.

Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden. Dazu sind z.B. Kenntnisse des richtigen Aufwärmens zur Verletzungsprophylaxe und zur Leistungssteigerung erforderlich.

## Sozialkompetenz

Die Mannschaftsspiele bieten ein wichtiges Feld sozialen Lernens. Einerseits müssen zum Gelingen des Spiels kooperative Verhaltensweisen entwickelt, andererseits bei auftretenden Konflikten Strategien zur angemessenen Lösung erlernt werden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, inwieweit die jeweils unterschiedlichen Strukturen und Spielabsichten der Mannschaftsspiele partnerschaftliches Handeln fördern oder erschweren. Sie sollen erfahren, wie man Regeln und Interaktionsformen ändern kann, um den sozial-integrativen Aspekt der Mannschaftsspiele zu verstärken.

Der Umgang mit leistungsschwächeren Schülerinnen und Schülern und deren Integration in das gemeinsame Spiel stellen ebenso wie die angemessene Verarbeitung von Sieg und Niederlage einen wichtigen Erfahrungsbereich dar.

Bei der Vermittlung und Ausübung von Mannschaftsspielen erlangen Fair Play und Toleranz im Umgang mit Partnern, Gegnern und Schiedsrichtern besondere Bedeutung.

### Mannschaftsspielspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften
- Beherrschung der zur Verwirklichung des jeweiligen Mannschaftsspieles erforderlichen technischen Fertigkeiten
- Kenntnis und Anwendung taktischer Grundmuster
- Verbesserung der Spielfähigkeit
- Kenntnis und Beachtung der Spielregeln sowie Möglichkeiten ihrer Veränderung
- Bereitschaft zu kooperativem Verhalten
- Bereitschaft zu fairem Verhalten gegenüber Gegner, Mitspieler und Schiedsrichter
- Fähigkeit zur selbständigen Organisation von Training und Spiel

## Basketball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
--------------	--------------	--

<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften  - Kennenlernen des basketballspezifischen Anforderungsprofils der physischen Grundeigenschaften  - Anwenden spezieller Trainingsmethoden</p>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch Basketball-Drills</li> <li>- in Komplexübungen</li> <li>- durch Spiele 1:1 bis 3:3 auf einen oder zwei Körbe</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p>Anwenden von Trainingsformen zur Schulung basketballspezifischer Fertigkeiten</p> <p><b>B a l l b e h a n d l u n g</b>  beidhändiges Passen / Fangen  - in der Bewegung  - mit Passfinten</p> <p><b>Dribbling</b>  - mit Tempowechsel  - mit Richtungswechsel</p> <p>Einblick in vergleichbare Phasenstrukturen bei Würfeln, Dribbling, Pass</p> <p>Optimierung der Steuerungsfähigkeit bei Korbwürfen durch  - visuelle Kontrolle  - möglichst lange Ballführung  - "Brechen" des Handgelenks</p> <p><b>W u r f t e c h n i k e n</b>  Korbleger  - verschiedene Varianten  Positionswurf  - Freiwurf</p>	<p>einhändiges Passen</p> <p>Dribbling linke / rechte Hand  Dribbelfinten</p> <p>Korbleger  - nach Finte  Sprungwurf  - aus Stopp nach Zuspiel  - aus Stopp nach Dribbling  - nach Finte</p>	<p>Einbindung des Techniktrainings in spielnahe Situationen (Spielidee!), z.B.</p> <p>Passen und Fangen:  - bei Störung durch den Gegenspieler  - Überzahlspiel, z.B. 3:2, 2:2+1...  - give and go</p> <p>Dribbling:  - gegen Verteidiger  - 1:1 auf einen Korb</p> <p>Werfen:  - bei Störung durch den Gegenspieler  - nach Offensiv-Rebound</p>

# Basketball

<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <p>Ziele / Inhalte</p>	<p>Hinweise</p>
---	-----------------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>TECHNIK / TAKTIK</u></b></p> <p><b>A n g r i f f</b></p> <p>Ballbesitzer:            situationsgerechtes Verhalten (Pass, Dribbling, Finte, Korbwurf)</p> <p>Schnellangriff in vereinfachter Form            - schnelle Ballsicherung            - Pass nach außen ('outlet')            - schnelle Überwindung des Rückfeldes            - Ausnutzen der Überzahl zum Korbwurf, z.B. 1:0, 2:1 ...</p> <p>Positionsangriff            - zugewiesene Positionen im Angriff einnehmen und halten</p> <p>Nichtballbesitzer:            Einnehmen einer günstigen Zuspielposition nach Tempo- / Richtungswechsel            - direkte Hilfe (Block)</p> <p><b>V e r t e i d i g u n g</b></p> <p>Mann-Mann-Verteidigung            - Schließen des direkten Weges zum Korb und Sicherung des Rebound            - Stören von Dribbling, Pass, Wurf und Freilaufen</p> <p>Ball-Raum-Verteidigung (2:1:2)            - Besetzen eines Verteidigungsraumes            - Orientierung zum Ball</p>	<p>Schnellangriff:            - Berücksichtigung fester Positionen</p> <p>Positionsangriff            - 1:2:2 gegen Mann-Mann-Verteidigung            - gegen Ball-Raum-Verteidigung            - Umschalten von Schnellangriff auf Positionsangriff (fakultativ)</p> <p>- direkte Hilfen (Block u. Abrollen)            - indirekte Hilfen (Gegenblock; fakultativ)</p> <p>- Schließen des Zuspielweges            - Absinken und Aushelfen</p> <p>- Verdichten des korbnahe Raumes (Verteidigungsdreieck)            - Stören des Ballbesitzers und Gewinn / Sichern des Rebound</p>	<p>Vermittlung taktischer Verhaltensweisen durch unterschiedliche methodische Möglichkeiten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielreihe</li> <li>- Konfrontationsmethode</li> <li>- Überzahlprinzip</li> <li>- Spiel 2:2, 3:3</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Schneiden ('cuts'):            - give and go            - Bewegung in den Raum            - Lösen vom Verteidiger</p> <p>Empfehlung:            vorrangig Mann-Mann-Verteidigung anwenden            Verständigung in der Abwehr</p>

# Basketball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<u>REGELKUNDE</u> Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht	Ausüben der Schiedrichterfunktion	Organisation eines Spiels

# Fußball

<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <p>Ziele / Inhalte</p>	<p>Hinweise</p>
---	-----------------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des fußballspezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- möglichst mit Ball</li> <li>- spielnahe Komplexübungen</li> <li>- durch fußballspezifische Zirkel</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p>Anwenden von Trainingsformen zur Schulung fußballspezifischer Fertigkeiten</p> <p><b>B a l l b e h a n d l u n g</b></p> <p>Ballannahme/-mitnahme</p> <p>Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit der Innenseite</li> <li>- mit dem Spann (Voll-, Innen-, Außenspann)</li> <li>- Finten</li> </ul> <p>Pass-/Schusstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit der Innenseite</li> <li>- mit dem Spann (Voll-, Innen-, Außenspann)</li> <li>- mit dem Kopf</li> </ul> <p>Einblick in Bewegungsstrukturen</p>	<p>unter erschwerten Bedingungen</p> <p>unter erschwerten Bedingungen</p> <p>unter erschwerten Bedingungen</p>	<p>Techniktraining möglichst in Verbindung mit der Schulung vor-taktischer Elemente in spielnahen Situationen und komplexen Übungsformen</p> <p>mit Gegenspieler</p> <p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übersteiger</li> <li>- ...</li> </ul> <p>☛ Physik Magnuseffekt (vgl. Kapitel 8.6.3.)</p>
<p><b><u>TECHNIK/TAKTIK</u></b></p> <p>A n g r i f f</p>		<p>Vermittlung taktischer Verhaltensweisen durch unterschiedliche methodische Möglichkeiten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überzahl</li> <li>- Spiel ohne Tore</li> <li>- Spiel mit verkleinerten Toren</li> </ul>



# Handball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung der physischen Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des handball-spezifischen Anforderungsprofils der physischen Grundeigenschaften</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch handballspezifische Zirkel</li> <li>- in Komplexübungen</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p>Anwenden von Trainingsformen zur Schulung handballspezifischer Fertigkeiten</p> <p><b>B a l l b e h a n d l u n g</b></p> <p>Zuspiel / Fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in der Bewegung</li> </ul> <p>Dribbeln / Prellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit der Wurfhand / Nichtwurfhand</li> <li>- mit Tempowechsel</li> <li>- mit Richtungswechsel</li> <li>- mit Torwurf</li> </ul> <p>Einblick in die ähnliche Phasenstruktur bei Würfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf aus der Bogenspannung des Körpers</li> <li>- optimaler Beschleunigungsweg</li> <li>- Kinetion und Modulation</li> </ul> <p><b>W u r f t e c h n i k e n</b></p> <p>Schlagwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- direkt / indirekt</li> </ul> <p>Sprungwurf</p>	<p>Zuspiel-Varianten und Finten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indirektes Zuspiel</li> <li>- verdecktes Anspiel</li> <li>- seitliches Zuspiel beim Stoßen</li> <li>- Pass mit Absetzen</li> </ul> <p>- bei halbaktivem Gegenspieler</p> <p>- bei aktivem Gegenspieler</p> <p>Fallwurf</p>	<p>Techniktraining möglichst mit der Schulung vortaktischer Elemente koppeln, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielnahe Komplexübungen unter Vorgabe von Lauf- und Ballweg</li> <li>- ohne Vorgabe von Lauf- und Ballweg, z.B. 4:4, 5:5, ...</li> </ul> <p>- Zuspiel und Absetzen</p> <p>- bewusstes Stören oder Verhindern des Zuspiels und Fangens</p> <p>- Körpertäuschungen und Wurffinten</p> <p>beim Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbler abdrängen oder stören</li> <li>- Dribbling bei halbaktivem Gegner und Torwurf als Abschluss (Vorübung zum Gegenstoß)</li> </ul> <p>Schulung der Wurftechniken in spielnahen Übungsformen, die mit Torschuss enden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbeln mit Torwurf als Abschluss</li> <li>- Zuspiel, Dribbeln und Torwurf</li> </ul> <p>Zuspiel in Zweier- / Dreiergruppen mit abschließendem Torwurf</p> <p>- ...</p>

# Handball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>TECHNIK / TAKTIK</u></b></p> <p><b>A n g r i f f</b></p> <p>Überzahlangriff - 4:3, 5:4, 6:5</p> <p>Positionsangriff</p> <p>Angriffsformation 3:3 situationsgerechtes Anwenden von Pass-Spiel, Dribbling, Freilaufen, Anspiel, Torwurf, ...</p> <p>Gegenstoß einfach: - 1:0, 2:1</p> <p>Freiwurf 7 m Wurf</p> <p><b>A b w e h r</b></p> <p>Manndeckung - Stören von Dribbling, Pass, Wurf - Blockieren des Wurfarms</p> <p>Raumdeckung Abwehrformation, z.B. 6:0 - mit Deckungsdreieck - Orientierung zum Ball</p>	<p>- mit Torwurfvarianten und Finten - mit Angriffshilfen: Kreuzen / Wechsel, Parallelstoß, Sperren, Absetzen ...</p> <p>Gegenstoß erweitert: - 3:2</p> <p>Abwehrformation, z.B. 5:1 - System einer offensiven Deckung - Raumdeckung</p> <p>Einschätzen und Anwenden unterschiedlicher Angriffs- und Abwehrsysteme (fakultativ)</p> <p>Torwarttraining</p>	<p>Vermittlung taktischer Verhaltensweisen durch unterschiedliche methodische Möglichkeiten: - Spielreihe - Konfrontationsmethode - Überzahlprinzip - ...</p> <p>Einführung des Positionsangriffs mit Hilfe des Parallelstoßes</p> <p>Sicherung und Anwendung der Angriffshilfen in reduzierten Spielformen: - Überzahlsituationen, z.B. 2:1, 3:2, 4:3, 2:2+1, ... - Gleichzahlsituationen, z.B. 3:3, ...</p> <p>häufiges situationsbewusstes Anwenden der Angriffshilfen beim Gegenstoß</p> <p>bewusstes Abdecken des Wurfarms und Anbieten einer Torecke durch den Abwehrspieler (Polarisierung)</p> <p>Verständigen und Helfen in der Abwehr Einführung der Abwehrformation 6:0 in Verbindung mit Parallelstoß</p> <p>z.B. in Verbindung mit Wurfschulung</p>

# Handball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<u>REGELKUNDE</u> Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht	Ausüben der Schiedsrichterfunktion	Organisation eines Spiels

# Volleyball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des volleyballspezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im volleyballspezifischen Stationsbetrieb</li> <li>- in spielnahen Komplexübungen</li> <li>- unter besonderer Berücksichtigung der Kraftausdauer</li> </ul>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p>Anwenden von Trainingsmethoden zur Schulung volleyballspezifischer Fertigkeiten</p> <p>Einblick in Bewegungsstrukturen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinetion und Modulation</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>P r i t s c h e n</b> nach vorn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach vorausgegangener Bewegung</li> <li>- mit Richtungsänderung</li> </ul> <p><b>B a g g e r n</b> - nach vorausgegangener Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Richtungsänderung</li> </ul> <p>beidarmiger Abwehrbagger</p> <p><b>A u f g a b e</b> frontal von unten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Zielforderung</li> </ul> <p>frontal von oben</p> <p><b>L o b</b></p> <p><b>S c h m e t t e r s c h l a g</b> - Hinführung</p> <p><b>E i n e r b l o c k</b></p>	<p>nach hinten</p> <p>einarmiger Abwehrbagger</p> <p>- mit Zielforderung</p> <p>Schmetterschlag</p> <p>Zweierblock</p>	<p>Schulung der Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielnah</li> <li>- mit hoher Ballfrequenz</li> <li>- mit intensiver Beinarbeit</li> </ul> <p>Flugbahn in Höhe und Weite variieren</p> <p>Arme als Spielbrett Impuls aus den Beinen</p> <p>evtl. mit Abrollen</p> <p>planvolles Ausnutzen der gesamten Spielfeldbreite Variieren der Aufschlagdistanz</p> <p>Schlaggenauigkeit vor Schlaghärte</p> <p>Schulung der Netzabwehr mit Angriffssituationen koppeln</p>

# Volleyball

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>TECHNIK/TAKTIK</u></b></p> <p>situationsgerechtes Anwenden der technischen Elemente</p> <p><b>A n g r i f f</b></p> <p>Spielaufbau über Position III und Angriff über Position II und IV</p> <p><b>A b w e h r</b></p> <p>Abwehr der Aufgabe im Fünferriegel</p> <p>Feldverteidigung im Spielsystem der vorgezogenen Position VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Einerblock</li> <li>- Einführung der Blocksicherung</li> </ul>	<p>Seitenläufer / Positionswechsel</p> <p>Spielaufbau über Position II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Läufer von Position I (fakultativ)</li> </ul> <p>- Zweierblock mit Blocksicherung</p> <p>Einblick in unterschiedliche Angriffs- und Abwehrsysteme (fakultativ)</p>	<p>Schulung der technischen und taktischen Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit reduzierter Spielerzahl, z.B. 2:2, 3:3 und 4:4</li> <li>- mit veränderter Spielfeldgröße</li> </ul> <p>Zuspieler wechselt am Netz von Position II oder IV auf Position III (Spezialisierung der Stellerposition)</p> <p>Anwendung nur bei gegnerischem Aufschlag</p> <p>Förderung der Einsatzbereitschaft und der Antizipation in der Feldabwehr</p>
<p><b><u>REGELKUNDE</u></b></p> <p>Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht</p>	<p>Ausüben der Schiedsrichterfunktion</p>	<p>Organisation eines Spiels</p>

**Mannschaftsspiele der Gruppe B - Basketball, Fußball, Handball, Volleyball:  
Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b> - im Spiel - ggf. in spielnahen Situationen</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b> - im Spiel - ggf. in spielnahen Situationen</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Bereich Spielfähigkeit fließen zu mindestens 50% in die Note für das jeweilige Spiel ein.

## 6.3. Sportarten der Gruppe C

### 6.3.1. Hockey

Für Hockey gelten die didaktischen Bemerkungen und die Mannschaftsspielspezifischen Ziele der Spiele der Gruppe B (vgl. Kap. 6.2.).

Eine besondere Erweiterung der Bewegungserfahrung, speziell im Bereich der Bewegungs-koordination, ergibt sich durch die Verwendung des Hockeyschlägers als Spielgerät.

Der vorliegende Lehrplan für die Sportart Hockey beinhaltet nicht die Techniken des Schlenzens (hohes Spiel) und des Schlagens sowie die Ausführung der Strafecke, um in den genannten Situationen das für die Mitspieler erhöhte Verletzungsrisiko zu vermeiden.

Das Hockeyspiel eignet sich besonders für einen koedukativen Sportunterricht, da durch das Regelwerk der direkte Körpereinsatz unterbunden wird.

#### Hinweis

Hockey wird als Grundkurs im Rahmen der Schule als Hallenhockey angeboten. Bei Vorhandensein eines geeigneten Freiplatzes (ca. 50 x 35 m) oder einer großen Sporthalle (27 x 45 m) ist auch das Spiel nach Feldhockey-Regeln möglich.

#### Materiale Voraussetzungen für die Einrichtung eines Grundkurses Hockey

Für Hallenhockey sollte eine Sporthalle mit den Mindestmaßen 15 x 27 m sowie ein Satz Banden vorhanden sein; ersatzweise können Turnbänke eingesetzt werden.

Für jeden Kursteilnehmer müssen ein Hockeystock und ein Ball zur Verfügung stehen. Zwei Torwartausrüstungen sind aus Sicherheitsgründen notwendig.

# Hockey

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kennenlernen des hockeyspezifischen Anforderungsprofils der physischen Grundeigenschaften</li><li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li></ul>		<p><b>Beispiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- durch hockeyspezifische Zirkel</li><li>- in Komplexübungen</li><li>- ...</li></ul>

## TECHNIK

Kennenlernen und Anwenden der Stocktechniken

### B a l l f ü h r e n

Vorhandseitführen  
Anhalten des Balles aus dem Lauf  
Indisches Dribbling

### S c h i e b e n

direkt  
- mit der Vorhand / Rückhand  
- im Stand / in der Bewegung

indirekt (Bande)  
- mit der Vorhand  
- im Stand / in der Bewegung

### S t o p p e n

- mit der Vorhand / Rückhand  
- im Stand / in der Bewegung

mit Täuschungen  
- Stocktäuschungen mit Vor- und Rückhand  
- Körpertäuschungen

- mit der Rückhand  
- im Stand / in der Bewegung

- einhändiges Rückhandstoppen

Einbindung des Techniktrainings in spielnahe Situationen, z.B.

Ballführen / Dribbling:  
- im freien Raum  
- mit Partner  
- Dribbling mit Torschuss flach  
(Schieben)  
- ohne Verteidiger  
- gegen Verteidiger  
- Überzahlspiel

Schieben:  
- Zuspiel gegen das Stören des Zuspiels  
- direkter Torschuss flach (Schieben !) nach Zuspiel  
- Doppelpässe

Stoppen:  
- sicheres Stoppen und gezielter Torschuss flach (Schieben direkt !)

# Hockey

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>TECHNIK / TAKTIK</u></b></p> <p><b>A n g r i f f</b></p> <p>Ballbesitzer: situationsgerechtes Anwenden individueller technischer Fertigkeiten (Ballführen, Schieben, Stoppen, Täuschungen)</p> <p>Nichtballbesitzer: situationsgerechtes Verhalten, Einnehmen einer günstigen Zuspielsituation</p> <p><b>A b w e h r</b></p> <p>Manndeckung - Orientierung zum Mann / Ball - Sperren des direkten Weges zum Tor - Ausnutzen der größtmöglichen Reichweite</p> <p>situationsgerechtes Verhalten bei regelbedingten Spielsituationen in Angriff und Abwehr</p>	<p>- zugewiesene Positionen in Angriff und Abwehr einnehmen und halten - Schaffen von Überzahlsituationen</p> <p>- Sperren des Zuspielweges - Übergeben / Übernehmen - begleitende Abwehr</p> <p>Raumdeckung - Besetzen der Verteidigungsräume - Orientierung zum Ball</p>	<p>Vermittlung taktischer Verhaltensweisen durch unterschiedliche methodische Möglichkeiten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielreihe</li> <li>- Konfrontationsmethode</li> <li>- Überzahlprinzip</li> </ul> <p>- give and go - Lösen vom Abwehrspieler - Bewegung in den Raum</p> <p>Verständigung in der Abwehr</p>
<p><b><u>REGELKUNDE</u></b></p> <p>Kennenlernen der wichtigsten Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht Spiel nach vereinfachten Regeln</p>	<p>Ausüben der Schiedsrichterfunktion</p>	<p>Organisation eines Spiels</p>

## Hockey: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Spiel</li> <li>- ggf. in spielnahen Situationen, z.B. Technikparcours (Slalom, Spiel gegen die Bande, Torschuss)</li> <li>Spiel mit reduzierter Spielerzahl (1:1, 2:2, ...)</li> <li>Überzahlspiel</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Spiel</li> <li>- ggf. in spielnahen Situationen, z.B. Technikparcours</li> <li>Spiel mit reduzierter Spielerzahl</li> <li>Überzahlspiel</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Bereich Spielfähigkeit fließen zu mindestens 50 % in die Note für Hockey ein.

## **6.3.2. Rückschlagspiele**

### **6.3.2.1. Badminton**

### **6.3.2.2. Tennis**

### **6.3.2.3. Tischtennis**

Rückschlagspiele können im Unterschied zu den großen Mannschaftsspielen bereits mit einem Partner in ihrer typischen Spielidee realisiert und als Leistungs- und Freizeitsport ausgeübt werden.

Die erfolgreiche Bewältigung einer komplexen Spielsituation verlangt außer den notwendigen technischen Fertigkeiten auch kognitive Leistungen. Die Spielfähigkeit, die auf der Verknüpfung von Technik und Taktik beruht, erfordert kreatives, situationsangepasstes Handeln.

Die Bewältigung von ständig wechselnden Situationen, die Interaktion der Spieler mit- und gegeneinander sowie der Einsatz von Ball und Schläger verleihen den Rückschlagspielen hohen Aufforderungscharakter. Der schnelle Wechsel der Spielsituationen schult Antizipations- und Reaktionsvermögen. Spielfeldgröße, Geschwindigkeit des Balles, Lauf- und Ballweg bedingen den Einsatz des ganzen Körpers. Durch die intensiven und vielseitigen Belastungen wird die Entwicklung von Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert.

Rückschlagspiele sind besonders gut für den koedukativen Unterricht geeignet, da die Trennung der Spielbereiche durch das Netz den direkten Körperkontakt mit dem Gegner verhindert und Faktoren wie Kraft und Körpergröße eine weniger entscheidende Rolle spielen.

## **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler sollen Methoden kennen lernen, mit denen sie Technik, Taktik sowie ihre Spielfähigkeit selbständig verbessern können.

Sie sollen lernen, wie sie ggf. durch Veränderungen der Spielfeldmaße, durch Benutzung unterschiedlicher Schläger und Bälle sowie durch situationsbedingte Anpassung der Regeln und Normen des wettkampfgerechten Spiels die Komplexität der Rückschlagspiele reduzieren können. Das ermöglicht ihnen auch unter unterschiedlichen personellen und situativen Bedingungen selbständig ein befriedigendes Spiel zu organisieren.

Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen. Dazu sind z.B. auch Kenntnisse über richtiges Aufwärmen und Regenerationsmaßnahmen zur Verletzungsprophylaxe erforderlich.

## **Sozialkompetenz**

Die Rückschlagspiele bieten ein wichtiges Feld kooperativen Handelns. Partnerschaftliches Verhalten und die Einbindung leistungsschwächerer Schülerinnen und Schüler sollte durch sozialintegrative Übungsformen gefördert

werden, so dass der Gedanke des Miteinander-Spielens im Mittelpunkt steht. Aber auch im Wettkampf sollte der Fairnessgedanke betont werden, indem die Leistung des Gegners in Sieg und Niederlage anerkannt wird. Da jeder Spieler auf seiner Seite gleichzeitig die Schiedsrichterfunktion wahrnimmt, können Fair Play und Kompromissbereitschaft ständig geübt werden.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften sowie der Gewandtheit und Geschicklichkeit
- Verbesserung der Antizipations- und Reaktionsfähigkeit
- Erlernen, Verbessern und Erweitern der sportartspezifischen technischen Fertigkeiten
- Erlernen der situationsgerechten Anwendung verschiedener Schlagtechniken
- Kenntnis und Anwendung taktischer Grundmuster
- Entwickeln der Spielfähigkeit im Einzel und Doppel
- Einsicht in die Zweckmäßigkeit von Übungs- und Spielformen zur Verbesserung technischer Fertigkeiten
- Kenntnis und Beachtung der Spielregeln
- Einblick in die Materialkunde
- Bereitschaft zu kooperativem Verhalten
- Bereitschaft zur realistischen Einschätzung der eigenen Leistung und der des Gegners in Sieg und Niederlage

## Materiale Voraussetzungen für die Einrichtung eines Grundkurses in den Rück-schlagspielen

- Spielgeräte:  
Jeder Teilnehmer muss über einen Schläger verfügen, und es muss sichergestellt sein, dass für den Verlauf der gesamten Unterrichtseinheit Spielbälle in angemessener Zahl zur Verfügung stehen.
- Spielplätze (Mindestanforderung):  
Badminton : pro sechs Teilnehmer ein Spielfeld  
Tennis : pro acht Teilnehmer ein Spielfeld (für Kursniveau 2)  
Tischtennis : pro vier Teilnehmer eine Tischtennisplatte

# Badminton

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des badminton-spezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch Spielen</li> <li>- durch spezielle Übungsformen</li> <li>- in Komplexformen</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p>Kennenlernen und Anwenden der Grundschläge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoher Aufschlag</li> <li>- Üh- und Uh-Clear</li> <li>- Üh- und Uh-Drop</li> <li>- Drive</li> <li>- Smash</li> </ul> <p>Kennenlernen und Anwenden der grundlegenden Lauftechniken in Verbindung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmschritt</li> <li>- Umsprung</li> <li>- Ausfallschritt</li> </ul>	<p>Wiederholen, Erlernen und Anwenden spezifischer Schlagtechniken für das Doppelspiel, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriffsschlag von hinten (Smash)</li> <li>- Angriffsschlag von der Seite (Drive)</li> <li>- entsprechende Abwehrtechniken (u.a. Rh-Abwehr)</li> <li>- kurzer Aufschlag</li> <li>- Swip-Aufschlag</li> </ul>	<p>Progression vom halben Doppelfeld auf das Normfeld</p> <p>situationsgerechtes Anwenden alternativer Schlagtechniken</p> <p>Schulung der Schlag- und Lauftechniken in spielnahen Übungsformen und Spielformen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplexübungen mit/ohne Vorgabe von Lauf- und Ballweg</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK / TAKTIK</u></b></p> <p><b>A n g r i f f</b></p> <p>Variation der Angriffsziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- direkter Angriff durch Smash</li> <li>- Vorbereitung des Angriffs durch Angriffsclear</li> <li>- schnellen Drop</li> </ul>	<p>bewusstes Verändern von Spiel-taktiken im Einzelfeld</p> <p>Erlernen und Erproben von Doppelsystemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorne - hinten</li> <li>- Seite - Seite</li> <li>- „Magnetnadelsystem“ (fakultativ)</li> </ul>	<p>Vermittlung taktischer Verhaltensweisen durch unterschiedliche methodische Möglichkeiten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielreihe</li> <li>- Konfrontationsmethode</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Kombination von Angriffs- und Verteidigungszielen durch Laufsequenzen, die taktisches Grundverständnis fordern</p>

# Badminton

<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <p>Ziele / Inhalte</p>	<p>Hinweise</p>
---	-----------------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b>V e r t e i d i g u n g</b></p> <p>Bewusstmachen der Verteidigungsziele: wieder in den Angriff kommen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- über Konter (Drive)</li> <li>- durch Umwandlung (Drop, Clear)</li> <li>- durch Befreiung (Clear)</li> </ul>	<p>Abstimmung des taktischen Verhaltens mit dem Partner</p>	<p>z.B. Stellungsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seite - Seite</li> <li>- vorne - hinten (im Mixed)</li> </ul>
<p><b><u>REGELKUNDE</u></b></p> <p>Kenntnis der wichtigsten Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht</p> <p>Ausüben der Schiedsrichterfunktion (Einzel)</p>	<p>Kennenlernen unterschiedlicher Organisationsformen für Turniere</p> <p>Ausüben der Schiedsrichterfunktion (Doppel)</p>	<p>Organisation eines Turniers, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfaches/doppeltes K.O.-System</li> <li>- Ranglistensystem</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul>

# Tennis

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des tennis-spezifischen Anforderungsprofils der physischen Grundeigenschaften</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- Drillübungen</li> <li>- tennisspezifische, komplexe Schlagübungen</li> </ul>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p>Grundlagen</p> <p>Ballgewöhnung mit verschiedenen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soft- und Leichtsprungball</li> <li>- Kurz- und Normalschläger</li> </ul> <p>Schlagtechniken</p> <p>Einblick in die Phasenstruktur der Schlagtechniken</p> <p>Vorhand</p> <p>Rückhand</p> <p>Flugball (Volley)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorhand</li> <li>- Rückhand</li> </ul> <p>Lob</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorhand</li> <li>- Rückhand</li> </ul> <p>Schmetterball</p>	<p>alle auf Kursniveau 1 erlernten Schlagtechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit erhöhter Zielforderung</li> <li>- unter schwierigeren situativen Bedingungen</li> </ul>	<p>Spielen auf verkleinerten Feldern</p> <p>für alle Grundschläge: Analyse und Vermittlung der Schlagtechniken mit treffpunkt-orientierter Methode</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zunächst mit möglichst genauem Zuspiel</li> <li>- dann nach festgelegten Laufwegen</li> <li>- erst dann unter Lauf- bzw. Zeitdruck</li> </ul>

# Tennis

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>Aufschlag - von unten</p> <p>Schlagkombinationen - Verbindung einzelner Schlagtechniken</p>	<p>- gerader Aufschlag</p> <p>- mit Zielforderung - unter schwierigeren situativen Bedingungen</p>	Zuspiel in festgelegten und freien Spielformen zur Anwendung situationsgemäßer Schlagtechniken
<p><b><u>TECHNIK/TAKTIK</u></b></p> <p><b>E i n z e l</b></p> <p>Erkennen und Ausnützen der eigenen Stärke und der Schwäche des Gegners</p> <p>Raumaufteilung Stellungsspiel - Decken des Platzes - Einnehmen der günstigsten Position</p> <p>Spielaufbau</p> <p>Grundlinienspiel</p> <p><b>D o p p e l</b></p> <p>Grundaufstellung - bei eigenem Aufschlag - bei gegnerischem Aufschlag</p>	<p>taktisches Plazieren des Balles</p> <p>Flugballspiel</p> <p>Aufschlag-Return</p> <p>Abstimmen des taktischen Verhaltens mit dem Partner Stellungsspiel Decken des Platzes bei Angriff</p>	<p>Grundsätze: - Sicherheit - Genauigkeit</p>
<p><b><u>REGEL- UND MATERIAL-KUNDE</u></b></p> <p>Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht Ausüben der Schiedsrichterfunktion Kenntnisse über Eigenschaften von Schläger- und Ballmaterial</p>	<p>Organisation eines Turniers bzw. einer Rangliste</p>	Besuch einer Turnierveranstaltung

# Tischtennis

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des tischtennisspezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> <li>- Einblick in psychoregulative Maßnahmen (fakultativ)</li> </ul>		<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- einfache kombinierte/komplexe wettkampfnahe Übungsformen</li> <li>- Spiel- und Wettkampfformen</li> <li>- Entspannungsübungen, z.B. Jacobson-Methode, ...</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p><b>G r u n d l a g e n</b></p> <p>Gewöhnung an Schläger und Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemein mit verschiedenen Geräten</li> <li>- speziell mit Tischtennisschläger und -ball in "Shakehand-Schlägerhaltung"</li> </ul> <p><b>S c h l a g t e c h n i k e n</b></p> <p>Einblick in die Bewegungsabläufe / Phasenstruktur der Schlagtechniken</p> <p>Erlernen ausgewählter Schlagtechniken entsprechend der gewählten Methode</p> <p>Rückhandschlagtechniken, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rh-Schupfschlag</li> <li>- Rh-Block</li> </ul>	<p>weitere Rückhandschlagtechniken, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rh-Konterschlag</li> <li>- Rh-Topspinschlag</li> </ul>	<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball-/Schlägergewöhnungsübungen mit Speckbrett, Indiac, Softball, Luftballon, Tennisball</li> <li>- Spielformen mit tischtennisspezifischen Geräten mit/ohne Partner unter Berücksichtigung der "Shakehand-Schlägerhaltung" ("europäische", "orthodoxe" Schlägerhaltung)</li> </ul> <p>Analyse der Schlagtechniken bzgl. Grundstellung, Bewegungsablauf, Balltreffpunkt, Schlägerblattstellung, Rotation des Balles</p> <p>Erlernen der Schlagtechniken nach spielgemäßem Konzept</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Spiel- und Übungsformen unter Vorgabe von Ball- und Laufwegen</li> <li>- kombinierte Übungsformen unter Vorgabe verschiedener Schlagtechniken sowie Ball- und Laufwegen</li> <li>- situationsgerechtes Anwenden der Schlagtechniken in komplexen Spiel- und Übungsformen durch Schlagkombinationen</li> </ul>

# Tischtennis

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>Vorhandschlagtechniken, z.B. - Vh-Topspinschlag - Vh-Block</p> <p>Aufschlagtechniken</p> <p>- Rh-Schupfaufschlag (kurz/lang) - Rh-/Vh-Topspinaufschlag - Rh-/Vh-Konteraufschlag</p> <p>Lauftechniken</p>	<p>weitere Vorhandschlagtechniken, z.B. - Vh-Konterschlag - Vh-Schmetterschlag - Vh-Schupfschlag</p> <p>weitere Aufschlagtechniken</p> <p>- Aufschläge mit kombinierten Rotationen Seiten-Überschnitt-Aufschlag Seiten-Überschnitt-Aufschlag (fakultativ)</p>	<p>Beispiele für methodische Vorgehensweisen</p> <p>a) Rh-Schupfschlag Rh-Schupfaufschlag Vh-Topspinschlag Rh-Block Vh-Topspinaufschlag</p> <p>b) Rh-Konterschlag Vh-Konterschlag Rh-Konteraufschlag Vh-Konteraufschlag Vh-Topspinschlag</p>
<p><b><u>TECHNIK/TAKTIK</u></b></p> <p><b>E i n z e l s p i e l</b></p> <p>- Erkennen eigener Stärken und gegnerischer Schwächen - taktisches Plazieren des Balles</p> <p><b>D o p p e l s p i e l</b></p> <p>Grundaufstellung</p> <p>- bei eigenem Aufschlag - bei gegnerischem Aufschlag - bei Rechts-/Linkshänder-Spiel- paarung</p>	<p>- situationsgerechtes taktisches Variieren von Ballrotationen durch verschiedene Schlagtechniken</p>	<p>Schulung des Antizipations- vermögens, z.B. frühzeitiges Erkennen der Ballrotation und -richtung</p> <p>Absprache und Abstimmung der Laufwege</p>
<p><b><u>REGEL- UND MATERIAL- KUNDE</u></b></p> <p>Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht</p> <p>Ausüben der Schiedsrichterfunktion</p> <p>Kenntnisse über Eigenschaften von Schläger- und Ballmaterial</p>	<p>Kennenlernen von Turnierformen</p>	<p>Einzel-/Doppeltturnierform, z.B. - einfaches/doppeltes K.O.-System - Schleifchenturnier - Kaiserspiel - Ranglistensystem Mannschaftsturnierform</p>

**Rückschlagspiele - Badminton, Tennis, Tischtennis:**

**Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

<b>Kursniveau 1</b>	<b>Kursniveau 2</b>
<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- im Einzel</li><li>- ggf. in spielnahen Situationen z.B. Schlagkombinationen</li></ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- im Doppel</li><li>- ggf. in spielnahen Situationen</li></ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Bereich Spielfähigkeit fließen zu mindestens 50 % in die Note für das jeweilige Spiel ein.

### 6.3.3. Judo

Judo, d.h. “sanfter Weg“, ist eine von Jigoro Kano aus den Selbstverteidigungstechniken japanischer Ritter entwickelte Zweikampfsportart, die ein System relativ gefahrloser technischer Elemente umfasst und sich als ein Erziehungssystem zum wirksamen Gebrauch von Körper und Geist versteht.

Judo stellt hohe psychomotorische, kognitive und sozial-affektive Anforderungen an die Übenden. Das Training dieser Sportart schult und verbessert in hohem Maße die physischen Grundeigenschaften, insbesondere die anaerobe Ausdauer, die dynamische und statische Kraft, die Kraftausdauer, die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, die Koordinationsfähigkeit, außerdem das Konzentrationsvermögen sowie die Willensstärke.

Um Verletzungen im Judokampf weitgehend auszuschließen, müssen die notwendigen technischen Fertigkeiten sorgfältig erarbeitet werden. Dabei ist besonderer Wert auf die kooperative Mitarbeit der Partner zu legen.

Das Wissen um die Wirkungsweise der einzelnen Techniken sowie das Üben in vielfältigen Bewegungskombinationen schaffen die Voraussetzung, unterschiedliche Zweikampfsituationen erfassen, beurteilen und erfolgreich lösen zu können.

Das gemeinsame Training und das Erlebnis des Zweikampfes unter Beachtung von Regeln, Höflichkeitsformen und gegenseitiger Fairness tragen zur Achtung des Partners bei, entwickeln soziales Verantwortungsgefühl und fördern Selbstdisziplin.

#### Methodenkompetenz

Der Vermittlung von Methodenkompetenz kommt besondere Bedeutung zu, da in einem zwei-stündigen Sportunterricht pro Woche nur eine Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften geleistet werden kann. Zur Verbesserung der judospezifischen physischen Grundeigenschaften müssen die Schülerinnen und Schüler deshalb Methoden kennen lernen, mit denen sie diese gezielt und selbständig trainieren können.

Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- und Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden. Dazu sind Kenntnisse des richtigen Aufwärmens und einer gezielten Funktionsgymnastik zur Verletzungs-prophylaxe und Leistungssteigerung erforderlich. Auch das Messen und Beurteilen von Puls-frequenzen sowie Regenerations- und Hygienemaßnahmen gehören dazu. Kenntnisse über die Judoprinzipien, Wettkampfregeln, Sicherheitsmaßnahmen und rechtliche Aspekte der Selbst-verteidigung runden diesen Bereich ab.

#### Sozialkompetenz

Die Zweikampfsportart Judo kann aufgrund ihrer sportartspezifischen Handlungsbedingungen einen besonderen Beitrag zur Erweiterung der Sozialkompetenz und der Persönlichkeits-entwicklung leisten.

Das Erlernen der Wurf- und Grifftechniken sowie des taktischen Verhaltens in Kampfsituationen ist nur durch die kooperative Mitarbeit der jeweiligen Übungs- und Trainingspartner möglich.

Diese gegenseitige Abhängigkeit zwingt beide Partner zu fairem Verhalten, zur Einhaltung der Judoregeln und zur Achtung der Person und der Leistung des Partners. So muss jeder Judoka ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Selbstdisziplin entwickeln und Verantwortung übernehmen für die Sicherheit und Gesundheit des Partners, z.B. durch Hilfestellung beim Wurf, gegenseitige Hilfe bei der Verbesserung der Judotechnik, angemessenen Krafteinsatz, Einhaltung der Hygieneregeln usw.

Das Ausüben der Sportart Judo fördert jedoch nicht nur das bewusste Wahrnehmen und Vergleichen eigener und fremder Verhaltensweisen, sondern trägt darüber hinaus dem Sicherheitsbedürfnis und dem Selbstwertstreben des Einzelnen Rechnung.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften
- Verbesserung von Gewandtheit und Geschicklichkeit
- Erlernen von Fall-, Wurf- und Bodentechniken
- Anwenden der Techniken in Bewegungsfolgen (Kurz-Katas) und Übungskämpfen (Randori)
- Erlernen typischer Handlungsweisen des Zweikampfs wie Abtasten, Angreifen, Abwehren, Kontern, Täuschen und Ausweichen
- Entwickeln von Selbstdisziplin und sozialem Verantwortungsgefühl
- Einblick in den kulturellen Hintergrund und Vertrautheit mit den Prinzipien des Judo
- Überblick über die Wettkampffregeln
- Kenntnis der judospezifischen Terminologie
- Kenntnis der Sicherheitsmaßnahmen
- Kenntnis rechtlicher Aspekte der Selbstverteidigung

## Judo

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte		Hinweise
Kursniveau 1	Kursniveau 2	

<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften  - Kennenlernen und Entwickeln des judospezifischen Anforderungsprofils der physischen Grundeigenschaften  - Kennenlernen und Anwenden spezieller Trainingsmethoden</p>		<p>Beispiele  - judospezifische Zirkel  - Übungskämpfe  - ...</p>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p><b>Falltechniken</b>  (Ukemi-Waza)</p> <p>Einblick in die Prinzipien des Fallens</p> <p>Fallen rückwärts  Fallen seitwärts (links, rechts)</p> <p><b>Wurftechniken</b>  (Nage-Waza)</p> <p>Einblick in die Prinzipien des Werfens bei unterschiedlichen Wurftechniken</p> <p>4-6 Wurftechniken nach Wahl aus dem Stand und aus vereinbarten Bewegungen, davon</p> <p>- 2 Wurftechniken nach vorn / Eindrehtechniken auf 2 Beinen, z.B.  Koshi-Guruma / Kubi-Nage  O-Goshi  Seoi-Nage</p>	<p>Judorolle  Fallen über Hindernisse</p> <p>8 Wurftechniken nach Wahl aus dem Stand und aus freien Bewegungen, davon</p> <p>- weitere Eindrehtechniken auf 2 Beinen, z.B.  Tai-Otoshi  Tsuru-Komi-Goshi</p> <p>- Eindrehtechniken auf einem Bein (bei gutem Kursniveau), z.B.  Harai-Goshi  Uchi-Mata</p>	<p>☛ Physik</p> <p>Judorolle erst in Kurs 2, da sie für die Anfängerausbildung (Würfe) nicht unbedingt erforderlich ist</p> <p>Brechen des Gleichgewichts, Eindrehen unter den Schwerpunkt des Partners, Wurf  ☛ Physik</p> <p>methodischer Aufbau:  - auf bekannten Bewegungen aufbauen  - ähnliche Techniken im selben Zeitraum üben</p> <p><b>Üben der Wurftechniken (unter Rücksichtnahme auf den Partner!)</b>  - aus verschiedenen Bewegungsrichtungen  vorwärts / rückwärts / seitwärts  - wenn Uke zieht  - wenn Uke schiebt  - beidseitiges Üben schon in frühem Lernstadium</p>

# Judo

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>- 2 Wurftechniken nach hinten / Fußtechniken, z.B. O-Soto-Gari O-Uchi-Gari</p> <p>De-Ashi-Barai</p> <p>- 1 Kontertechnik, z.B. Tani-Otoshi</p> <p><b>Bodentechniken</b> (Ne-Waza)</p> <p>Einblick in die Wirkungsweise von Haltegriffen, Hebeln, Würgegriffen</p> <p><b>Haltegriffe</b> (Osae-Komi) mind. 2, z.B. - Kesa-Gatame - Kami-Shiho-Gatame - Yoko-Shiho-Gatame - Tate-Shiho-Gatame</p> <p>zu den ausgewählten Haltegriffen die entsprechenden Befreiungstechniken</p> <p><b>Hebel</b> (Kansetsu-Waza) mind. 1, z.B. - Juji-Gatame - Ude-Garami</p> <p><b>Würgegriffe</b> (Shime-Waza) mind. 1, z.B. - Juji-Jime - Okuri-Eri-Jime</p>	<p>- weitere Fußtechniken, z.B. Hiza-Guruma Okuri-Ashi-Barai Ko-Uchi-Gari</p> <p>- Selbstfalltechniken, z.B. Sumi-Gaeshi Tomoe-Nage</p> <p><b>weitere Haltegriffe</b></p> <p>zu 4 Grundhaltetechniken je eine Variante und dazu entsprechende Befreiungstechniken</p> <p>weitere Hebel, z.B. - Ude-Gatame - Waki-Gatame - Ashi-Gatame</p> <p>weitere Würgegriffe, z.B. - Hadaka-Jime - Kata-Ha-Jime - Katate-Jime</p>	<p>Fußtechniken wegen ihrer schwierigen Koordination besser in Kurs 2</p> <p>Kontertechnik: zuerst Abblocken des gegnerischen Angriffs, dann Wurf bei entsprechendem Kursniveau; Voraussetzung: Beherrschen der Judorolle</p> <p>☞ Physik, Biologie</p> <p>beidseitiges Üben der Haltegriffe</p> <p>Beispiele: - Herausdrehen mit Hilfe der Beine - Wippen (Schaukel) - Kippen über einen fixierten Körperteil - Rolle rückwärts - Rolle über die Brücke</p> <p>Information über die Gefahren des Hebelns und Würgens</p>

# Judo

Sach- und Methodenkompetenz  Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>TECHNIK/TAKTIK</u></b></p> <p>Anwendung der Stand- und Bodentechniken unter verschiedenen standardisierten Bedingungen</p> <p>2 Angriffs- und Verteidigungsvarianten in Standardsituationen am Boden, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchlage</li> <li>- Bankposition</li> </ul> <p>2 Übergänge vom Stand zum Boden mit abschließendem Haltegriff</p> <p>Formen der Randori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungskämpfe am Boden</li> </ul>	<p>3 Angriffs- und Verteidigungsvarianten in Standardsituationen am Boden, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenlage, Angriff zwischen den Beinen</li> <li>- Bauchlage / Bankposition</li> <li>- Beinklammer</li> </ul> <p>2 Übergänge vom Stand zum Boden mit abschließendem Armhebel bzw. Würgegriff</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungskämpfe im Stand</li> </ul>	<p>Üben in Bewegungsverbindungen</p> <p>Erarbeiten von Kombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorwärts / rückwärts: z.B. Uchi-Mata → O-Uchi-Gari → Tani-Otoshi</li> <li>- rückwärts / vorwärts: z.B. Ko-Uchi-Gari → Uchi-Mata → Harai-Goshi</li> </ul> <p style="text-align: center;">→</p> <p><b>Seoi-Nage</b></p> <p>Hinführung zum Stand-Randori über den Bodenkampf (geringe Verletzungsgefahr)</p> <p>Handlungsweisen des Zweikampfs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Randori gegen einen dosiert verteidigenden Partner</li> <li>- Entwickeln taktischer Konzeptionen gegen einen abgebeugt kämpfenden oder einen mit den Armen sperrenden Partner</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Entwickeln von Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl</p>
<p><b><u>THEORIE</u></b></p> <p>Terminologie / Prinzipien des Judo</p> <p>Kenntnis der Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Kenntnis wichtiger Wettkampfregeln</p>	<p>rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung</p>	<p>Besuch eines Judowettkampfs</p> <p>Verwendung von Video-Material (Aufzeichnungen internationaler Wettkämpfe)</p>

## Judo: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Abschlussprüfung</b></p> <p>Fallen: seitwärts links/rechts, rückwärts</p> <p>Standtechniken: 2 Wurftechniken nach vorn 2 Wurftechniken nach hinten</p> <p>Bodentechniken: mindestens 2 Haltegriffe und entsprechende Befreiung 2 Angriffe gegen Bauch-/Banklage</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Abschlussprüfung</b></p> <p>Fallen: seitwärts, rückwärts Judorolle links/rechts mit Aufstehen und Liegenbleiben</p> <p>Standtechniken: 8 Wurftechniken nach Wahl aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, u.a. Eindrehtechniken auf 1 Bein, Konter- und Fußtechniken</p> <p>Bodentechniken: 4 Haltegriffe und entsprechende Befreiung Angriff / Verteidigung in Standard-situationen, z.B. - Juji-Gatame gegen Bankposition - 1 Befreiung aus der Beinklammer - 1 Angriff aus der Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) 2 Hebel und 2 Würgegriffe</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus der Abschlussprüfung fließen zu mindestens 50% in die Note für Judo ein.

Leistungsstärkere Schülerinnen und Schüler sollten im Kurs 1 über den Weiß-Gelb-Gurt hinaus die Möglichkeit zur Gelbgurt-, im Kurs 2 über den Gelb-Orange-Gurt hinaus die Möglichkeit zur Orangegurt-Gürtelprüfung gemäß den Bestimmungen des Deutschen Judo Bundes erhalten, falls dies die organisatorischen Bedingungen zulassen.

### 6.3.4. Rudern

Mit der Entwicklung des Sportruderbootes hat sich die Rudertechnik zu einer ganzkörperlichen Bewegung verändert, die hohe Anforderungen an die physischen Grundeigenschaften sowie die technischen Fertigkeiten stellt.

Als Mannschaftssport fördert das Rudern in besonderem Maße kooperative Verhaltensweisen und vermag zur Übernahme von Verantwortung zu erziehen.

Als Breitensport kann das Rudern bis ins hohe Alter betrieben werden und damit die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit bewahren. Wanderrudern ermöglicht im besonderen Maße ein Natur- und Gemeinschaftserlebnis.

#### Methodenkompetenz

Der Vermittlung von Methodenkompetenz kommt besondere Bedeutung zu, da in einem zwei-stündigen Sportunterricht pro Woche zwar eine Stabilisierung der physischen Grundeigenschaften geleistet werden kann, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Schülerinnen und Schüler aber Methoden kennen lernen müssen, mit denen sie bestimmte physische Grundeigenschaften gezielt und selbständig verbessern können. Der sinnvolle Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit sowie die Körperwahrnehmung bei Belastung und Erholung sollen im Unterricht erfahren und verstanden werden. Dazu sind z.B. Kenntnisse des richtigen Aufwärmens und Dehnens zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung erforderlich. Auch Messen und Beurteilen von Pulsfrequenzen, Regenerations- und Hygienemaßnahmen gehören dazu.

Kenntnisse über Bootsmaterial, Trainingsgeräte, Sicherheitsmaßnahmen, Wettkampffregeln, die Ruder- und Fahrordnung sowie zweckmäßige Sportkleidung runden diesen Bereich ab.

#### Sozialkompetenz

Das Rudern bietet ein wichtiges Feld sozialen Lernens. Kooperative Verhaltensweisen sind beim Tragen und Transportieren der Boote notwendig und Voraussetzung für einen geordneten Unterrichtsablauf. Das ständige Beobachten der Mitschülerinnen und Mitschüler auf dem Wasser und die Bereitschaft, bei Gefahr zu helfen, sind ein wichtiges soziales Erfahrungsfeld und erfordern eine hohe Verantwortungsbereitschaft.

In den Mannschaftsbooten erfordert das Rudern ein hohes Maß an Pünktlichkeit, Disziplin, und Kooperationsbereitschaft sowie die Rücksichtnahme auf leistungsschwächere Mitschülerinnen und Mitschüler bei deren Integration in das Mannschaftsgefüge.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften, insbesondere der Kraftausdauer
- Erlernen und Verbessern der Rudertechnik
- Erlernen und Verbessern der mannschaftlichen Zusammenarbeit
- Einblick in wesentliche physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Rudern
- Kenntnis des Rudermaterials und Fähigkeit zu seiner sachgerechten Behandlung
- Kenntnis der Ruderkommandos
- Kenntnis der örtlichen Ruder- und Fahrordnung sowie der Sicherheitsvorkehrungen und der wichtigen Zeichen der Großschiffahrt
- Kenntnis über das Verhalten bei Unfällen und Bootsschäden
- Kenntnisse über umwelt- und naturschonendes Verhalten

## Personelle und organisatorische Bedingungen

Im Rudern können Vorkenntnisse nicht vorausgesetzt werden, so dass der Unterricht in der Regel auf Anfänger ausgerichtet ist. ***Wenn es die materialen und organisatorischen Voraussetzungen erlauben, sollte das Rudern im Einer gegenüber dem Mannschaftsrudern ebenso Vorrang haben wie das Skullen gegenüber dem Riemenrudern.***

Die Teilnahme der Schüler am Ruderkurs setzt den Nachweis der Schwimmfähigkeit voraus (Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze). Bei der Festsetzung der Zahl der Kursteilnehmer sind die Gesichtspunkte Sicherheit und Effektivität des Unterrichts sowie die örtlichen Bedingungen zu berücksichtigen. Die mögliche Gefährdung von Personen und der Umgang mit teurem Material verlangen von Lehrern und Schülern besonderes Verantwortungsbewusstsein und setzen einen wohlüberlegten Ordnungsrahmen voraus.

Verantwortungsbewusste und besonders fähige Schüler können zum Steuern von Mannschaftsbooten eingesetzt werden.

Die Zusammenarbeit mit einem örtlichen Ruderverein ist im Allgemeinen unumgänglich. Dabei wird die Ausarbeitung von Kooperationsverträgen zwischen Schule und Verein empfohlen.

# Rudern

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><b><u>KONDITION</u></b></p> <p>Verbesserung der physischen Grundeigenschaften Ausdauer (aerob), Kraft (Kraftausdauer) und Beweglichkeit</p> <p>Kennenlernen und Anwenden von Methoden des Kraft- und Kraftausdauertrainings</p>		<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf dem Wasser</li> <li>- im Krafraum</li> <li>- am Ruderergometer</li> <li>- durch Lauftraining</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamisches Krafttraining als Pyramidentraining</li> <li>- Kraftausdauertraining als Zirkel</li> </ul>
<p><b><u>TECHNIK</u></b></p> <p>Rudern unter besonderer Berücksichtigung des Skullens</p> <p>Skullen im Einer / Mannschaftsboot vorwärts</p> <p>Rhythmus- und Bootslagegefühl</p> <p>Körper- und Wasserarbeit</p> <p>Erlernen der mannschaftlichen Zusammenarbeit</p> <p>rückwärts</p> <p>einseitig</p> <p>Ein- und Aussteigen mit Hilfe Ab- und Anlegen mit Hilfe</p>	<p>Rudern unter besonderer Berücksichtigung des Riemenruderns</p> <p>Verbesserung von Rhythmus- und Bootslagegefühl</p> <p>Verbesserung von Körper- und Wasserarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit wechselnder Schlagfrequenz und differenziertem Krafteinsatz</li> </ul> <p>Rudern über längere Strecken</p> <p>Verbessern der mannschaftlichen Zusammenarbeit</p> <p>Start mit Spurt</p> <p>Ablegen mit Abstoß vom Steg selbständiges Anlegen</p>	<p>langer und flüssiger Durchzug</p> <p>backbord und steuerbord ☛ Physik</p>

# Rudern

<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <p>Ziele / Inhalte</p>	<p>Hinweise</p>
---	-----------------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>Stoppen aus dem Vorwärtsrudern</p> <p>Wenden - lange Wende</p> <p>Kenntnisse über den Einfluss physikalischer Kräfte</p> <p>Einblick in die Phasenstruktur der Rudertechnik</p> <p>Wanderfahrt (fakultativ)</p>	<p>Stoppen aus dem Rückwärtsrudern</p> <p>- kurze Wende</p> <p>Wanderfahrt (fakultativ)</p>	<p>mit und ohne Rollarbeit</p> <p>☛ Physik</p> <p>☛ Geographie, Biologie</p>
<p><u>THEORIE</u></p> <p>Kenntnis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der örtlichen Ruder- und Fahrordnung</li> <li>- der Sicherheitsvorkehrungen</li> <li>- der wichtigen Zeichen der Großschifffahrt</li> <li>- des Rudermaterials</li> <li>- der Rudersprache</li> <li>- der Ruderkommandos</li> <li>- über naturschonendes Verhalten</li> </ul>		<p>☛ Biologie</p>

## RUDERN: EMPFEHLUNGEN ZUR LEISTUNGSFESTSTELLUNG

<b>Kursniveau 1</b>	<b>Kursniveau 2</b>
<p><b>1. Überprüfung der Rudertechnik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstration eines langen, flüssigen Streckenschlages</li><li>- Körper- und Wasserarbeit</li><li>- mannschaftliche Zusammenarbeit</li></ul> <p><b>2. Ausführung wichtiger Rudermanöver</b></p> <p><b>3. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen, epochale Leistungen, Konditionstests</p>	<p><b>1. Überprüfung der Rudertechnik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstration eines langen, flüssigen Streckenschlages mit wechselndem Krafteinsatz und wechselnden Schlagfrequenzen</li><li>- Körper- und Wasserarbeit</li><li>- mannschaftliche Zusammenarbeit</li></ul> <p><b>2. Rudern auf Zeit</b> im Einer oder Mannschaftsboot über Strecken von mindestens 1000 m (bei geeigneten Bedingungen)</p> <p><b>3. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen, epochale Leistungen, Konditionstests</p>

Die Leistungen aus den Teilbereichen 1, 2 und 3 fließen zu gleichen Teilen in die Note für Rudern ein.

### **6.3.5. Skilauf (alpin und nordisch)**

Das Skilaufen hat neben seiner Bedeutung als Wettkampfsport auch einen großen Stellenwert als Freizeit- und Breitensport erlangt.

Sowohl die Erlebnisreize beim Ausüben des Skisports als auch die intensive Bewegung in frischer Luft und natürlicher Umgebung schaffen günstige Voraussetzungen für die physische und psychische Gesunderhaltung von Menschen aller Altersstufen.

Das Sporttreiben in der Natur eröffnet vielfältige Gelegenheiten, die Schülerinnen und Schüler für die Konfliktmöglichkeiten zwischen Sport und Umwelt zu sensibilisieren. Im Umgang mit natürlichen Ökosystemen können sie umweltbewusstes Verhalten erfahren und erlernen. Die daraus gewonnenen Einstellungen und Werthaltungen sollen dazu führen, eigene Bedürfnisse und Interessen den Belangen der Natur freiwillig da unterzuordnen, wo es erforderlich ist. Ein so gereiftes Problembewusstsein soll dazu befähigen, sportbezogene und allgemeine Verhaltensweisen zum Schutz der Umwelt zu entwickeln.

#### **Methodenkompetenz**

Skilauf im Angebot der Schule ist überwiegend freizeitsportlich mit dem Ziel des "lebenslangen" Sporttreibens ausgerichtet. Der Unterricht findet im Rahmen eines Skikurses auf öffentlichen Pisten und Loipen innerhalb des allgemeinen Skibetriebs statt.

Die Vermittlung von Methodenkompetenz bezieht sich deshalb besonders auf das selbständige Anwenden der erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten in ständig wechselndem Gelände und in sich verändernden Situationen, z.B. bei unterschiedlichen Schnee-, Wetter- und Pisten-verhältnissen. Dabei steht der Sicherheitsaspekt stets im Vordergrund.

"Bewusstes Lernen" als methodisches Prinzip soll die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, Möglichkeiten zur Verbesserung von Kondition und Technik im Skilauf kennen zu lernen und diese anzuwenden.

Ein weiteres wichtiges Ziel stellt die Vermittlung von Kenntnissen zur Verletzungsprophylaxe und deren selbständige Anwendung durch richtiges gezieltes Aufwärmen, Dosierung der Belastung und Abwägen von Können und Risiko dar.

#### **Sozialkompetenz**

Das Skilaufen wird einzeln oder in Gruppen in der Öffentlichkeit zusammen mit anderen betrieben. Es bietet somit ein geeignetes Umfeld dafür, das eigene Verhalten auf das Verhalten anderer Skiläufer abzustimmen sowie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu üben. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich kritisch mit eigenem und fremdem Fehlverhalten auseinanderzusetzen. Die Durchführung des Skikurses als Schullandheimaufenthalt eröffnet ein weites Spektrum sozialen Lernens.

## Sportartspezifische Ziele

- Verbesserung der physischen Grundeigenschaften - insbesondere von Ausdauer und Kraftausdauer - sowie der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Erlernen, Verbessern und Erweitern skispezifischer Bewegungsfertigkeiten
- Anwenden der Bewegungsfertigkeiten unter Anpassung an die jeweiligen situativen Bedingungen (Gelände-, Sicht-, Schneeverhältnisse u.a.)
- Kenntnisse einfacher biomechanischer Gesetzmäßigkeiten des Skilaufs
- Kenntnisse der positiven Auswirkungen des Skilaufs auf die Gesundheit
- Kenntnisse über die Ausrüstung und deren Pflege
- Kenntnis der Gefahren beim Skilauf
- Kenntnis der Lift-, Loipen- und Pistenregeln
- Fähigkeit und Bereitschaft zur Vermeidung von Gefährdungen
- Kenntnis des richtigen Verhaltens bei Skiunfällen

## Hinweise für die Durchführung eines Grundkurses Skilauf

Ein Grundkurs Skilauf setzt sich aus dem wöchentlichen Sportunterricht und einem mehrtägigen Skikurs zusammen.

Im wöchentlichen Unterricht sollen einerseits die allgemeinen und skilaufspezifischen konditionellen Eigenschaften verbessert und andererseits motorische Fertigkeiten einer weiteren schwerpunktmäßig betriebenen Sportart entwickelt werden.

Die Kurspläne Skilauf enthalten nur die skispezifischen Ziele; die Ziele der anderen Sportarten sind den Kursplänen für die einzelnen Sportarten im Lehrplan zu entnehmen.

Für die Vermittlung der skispezifischen Bewegungsfertigkeiten ist ein mindestens sechstägiger Skikurs in schneesicherem Gebiet durchzuführen.

Für die Durchführung des Skikurses sind die Richtlinien für Schullandheimaufenthalte, Studienfahrten, Schulwanderungen und Unterrichtsgänge sowie die für die jeweilige Region gültigen Skischulgesetze zu beachten.

## Hinweise zu den Kursplänen Skilauf

Die Ziele der Skikurse werden für den alpinen und nordischen Skilauf in getrennten Kursplänen vorgestellt.

Der Grundkurs Skilauf kann sowohl alpin als auch nordisch durchgeführt werden. Im Hinblick auf ihre Strukturverwandtschaft lassen sich beide Sportarten auch kombinieren. In diesem Falle können in Kurs 1 die jeweils gleichen Ziele der Elementarschule (z.B. Bogentreten, Pflug usw.) entweder mit Alpinski oder mit Langlaufski erarbeitet werden. In Kurs 2 werden Ziele beider Sportarten in angemessener Auswahl mit der jeweiligen Spezialausrüstung getrennt voneinander erarbeitet.

# Skilauf - alpin

Sach- und Methodenkompetenz  Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften in der Vorbereitungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des skispezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Gymnastik als Grundlage</li> <li>- spezielle Skigymnastik</li> <li>- Schulung skispezifischer Grundeigenschaften im Stationsbetrieb, z.B. Kraftausdauer</li> </ul>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p>Kennenlernen und Anwenden der Techniken</p> <p>zur Fortbewegung im ebenen Gelände</p> <p>Gleitschieben (Doppelstockschub) Diagonalschritt Umtreten Schlittschuhschritt</p> <p>zum Aufsteigen</p> <p>Treppenschritt Halbtreppenschritt</p> <p>zum Liftfahren</p> <p>zum Abfahren ohne Richtungsänderung</p> <p>Fahren in der Fall-Linie (Schussfahren) Befahren von unterschiedlichen Geländeformen Pflug (Gleitpflug) Schrägfahrt</p>	<p>- mit Betonung des Beschleunigens</p> <p>- mit erhöhtem Tempo</p>	<p>Erfahren des Gleitens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich ziehen lassen</li> <li>- sich schieben lassen</li> <li>- sich selbst schieben durch Stockeinsatz</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Üben der aktiven Gleitbeschleunigung für flache Geländepassagen und zur Beschleunigung im Torlauf</p> <p>Erfahren und Üben des Kanteneinsatzes und bewusstes Be- und Entlasten von Berg- und Talski</p> <p>Erfahren und Üben elementarer Körperpositionen und -aktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittelstellung / Mittellage</li> <li>- Ausgleichbewegung</li> <li>- Belastungswechsel</li> </ul>

# Skilauf - alpin

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p>zum Fahren mit Bremsaktionen</p> <p>Seittrutschen Bremspflug Pflugschwung Stoppschwung</p> <p>zum Abfahren mit Richtungsänderung</p> <p>Schrägfahrt - Wende (Spitzkehre) Bogentreten Pflugbogen</p> <p>Pflugschwingen</p> <p>paralleles Grundschiwingen</p> <p>einfaches Verändern des parallelen Grundschiwingens</p> <p>- ein Umsteigeschwung in Grobform, z.B. Tal- oder Bergstemme</p> <p>Einblick in die Bewegungsstrukturen von Schwungtechniken</p> <p>- Schwungeinleitung durch: Hochbewegung Umsteigen - Schwungsteuerung durch: Drehen des Außenbeins im Tiefgehen</p>	<p>- mit Anwendung verschiedener Auslöseformen</p> <p>- beschleunigend</p> <p>gezielte Veränderung des parallelen Grundschiwingens zur Bewältigung neuer und schwierigerer Situationen und Aufgaben</p> <p>- ein Umsteigeschwung, z.B. Bergstemme, parallel offenes Umsteigen, parallel geschlossenes Umsteigen - ein Parallelschwung, z.B. Hochschwung</p>	<p>Erfahren der Bremswirkung durch aktives Tiefgehen mit Kanteneinsatz und Verringern der Bremswirkung durch Hochgehen</p> <p>Vorbereitung des Umsteigens Kennenlernen der für das Schwingen wichtigen Bewegungsaktionen - Hochbewegung, Belastungswechsel - Drehen des Außenbeins im Tiefgehen Rhythmisierung als Schulungshilfe zum Schwingen mit unterschiedlichen Radien</p> <p>Technikvielfalt ermöglicht - sicheres - situationsgerechtes - ästhetisches und - sportliches Skifahren</p> <p>Erfahren gemeinsamer und ähnlicher Prinzipien der Schwung-techniken</p>

## Skilauf - alpin

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
situationsangepasstes Skilaufen - in einfachem Gelände  Stangenfahren	- in schwierigem Gelände  Torlauf	
<u>REGEL-, MATERIAL- UND WETTERKUNDE</u>  Kenntnis der Lift- und Pistenregeln Kenntnisse über spezifische Schnee- und Wetterverhältnisse und ihre Gefahren Kenntnisse über Ausrüstung und Skipflege Kenntnisse über umweltschonendes Skifahren	Kenntnisse über Wettkampfbestimmungen, z.B. Torlauf / Slalom	Anleiten und Hinführen zum situationsgerechten und selbstverantwortlichen Skifahren alleine und mit anderen

# Skilauf - nordisch

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Verbesserung physischer Grundeigenschaften in der Vorbereitungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des skilanglaufspezifischen Anforderungsprofils</li> <li>- Anwenden spezieller Trainingsmethoden</li> </ul>		<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Training der allgemeinen Ausdauer und der skilanglaufspezifischen Kraftausdauer in der Vorbereitungsphase und im Skikurs</li> <li>- spezielle Gymnastik</li> <li>- Gleichgewichtsschulung</li> </ul>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p>Kennenlernen und Anwenden der Techniken</p> <p>zur Fortbewegung im ebenen Gelände</p> <p>Laufgrundschrift Diagonalschritt Gleiten mit Doppelstockschub</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Zwischenschritt</li> <li>- mit Zwischenschritt</li> </ul> <p>Umtreten Bogentreten Schlittschuhschritt</p> <p>zum Aufsteigen</p> <p>Diagonalschritt Grätenschritt Halbtreppenschritt Trepenschritt Bogenlaufen</p> <p>zum Abfahren</p> <p>ohne Richtungsänderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren in der Fall-Linie bzw. in der abfallenden Spur</li> </ul> <p>Befahren von Geländeformen</p>	<p>Skatingtechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halbschrittschuhschritt</li> <li>- 1 : 2</li> <li>- 1 : 1</li> <li>- 1 : 2 mit aktivem Armschwung</li> </ul> <p>Skatingtechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 : 2</li> <li>- Diagonalskating</li> </ul> <p>- in schwierigem Gelände</p> <p>- mit höherem Tempo</p>	<p>Erarbeiten des Beinabdrucks, des Einbeingleitens und der Koordination von Bein- und Armarbeit durch vielfältige Spiel- und Übungsformen</p> <p>Erlernen und Verbessern des Kraftesatzes der Arme zur Unterstützung der Beinarbeit</p> <p>Erfahren zweckmäßiger Körperpositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittelstellung</li> <li>- Bückstellung</li> <li>- Hocke</li> </ul>

## Skilauf - nordisch

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
bremsend - Bremspflug - Halbpflug  mit Richtungsänderung - Bogentreten - Pflugbogen  situationsangepasstes Anwenden der Techniken beim - Skiwandern - Langlaufwettkampf in einfachem Gelände (3-4 km)	- beschleunigend  - Umsteigeschwung  - in schwierigem Gelände (5-8 km)	
<u>REGEL- UND MATERIAL- KUNDE</u>  Kenntnis der Loipenregeln Kenntnis der Wettkampfregeln Kenntnisse über Ausrüstung und Skipflege Kenntnisse über umweltschonendes Skilaufen	Kenntnisse in der Wachskunde	

## Skilauf: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Demonstration von Einzeltechniken</b> Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik-Leitbild</li> <li>- Bewegungsfluss</li> <li>- Bewegungskoordination</li> <li>- Dynamik</li> </ul> <p><b>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände</b> Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen</li> <li>- Anpassung an Schneebedingungen</li> <li>- Rücksichtnahme auf andere Skiläufer</li> </ul>	<p><b>1. Demonstration von Einzeltechniken</b> Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik-Leitbild</li> <li>- Bewegungsfluss</li> <li>- Bewegungskoordination</li> <li>- Dynamik</li> </ul> <p><b>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände</b> Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen</li> <li>- Anpassung an Schneebedingungen</li> <li>- Rücksichtnahme auf andere Skiläufer</li> </ul> <p><b>3. ggf. Anwendung der Technik im Wettkampf</b> Bewertungskriterium: Zeit Das Wettkampfergebnis kann zur Ermittlung des relativen Leistungsstandes innerhalb der Lerngruppe herangezogen werden.</p>

Bei der Abschlussprüfung Skilauf sind die Noten der Teilbereiche 1, 2 und ggf. 3 gleich zu gewichten.

Bei der Festsetzung der Kursnote sind die Leistungen im Skilauf mit mindestens 50% zu berücksichtigen.

### 6.3.6. Weitere Sportarten

Sportarten, die nicht in den Gruppen A, B oder C aufgeführt sind, können in der Oberstufe unterrichtet werden, wenn folgende didaktische und organisatorische Bedingungen erfüllt werden:

- Die betreffende Sportart muss den allgemeinen Zielsetzungen des Sportunterrichts entsprechen, d.h. die fachspezifisch allgemeinen Ziele des Lehrplans erfüllen.
- Die unterrichtenden Sportlehrkräfte müssen eine der folgenden Qualifikationen aufweisen:
  - Ausbildung an einer Universität mit benoteter Prüfung in dieser Sportart
  - Übungsleiterlizenz in der betreffenden Sportart
  - Teilnahme an einer Lehrerfortbildungsveranstaltung mit qualifiziertem Abschluss.
- Die organisatorischen Voraussetzungen für die Durchführung einer solchen Sportart, ggf. in Kooperation der Schule mit einem Sportverein, müssen gegeben sein.
- Die Beschreibung der unterrichtlichen Voraussetzungen, ein detailliert ausgearbeitetes didaktisches Konzept sowie Vorschläge zur Leistungsfeststellung müssen dem Ministerium vorgelegt werden, das dann über eine Genehmigung zur Durchführung eines solchen Kurses entscheidet.

## **7. Leistungsfach Sport**

### **7.1. Die didaktische Konzeption des Leistungsfaches Sport**

### **7.2. Fachspezifisch allgemeine Ziele**

### **7.3. Spezielle Ziele**

### **7.4. Allgemeine Hinweise**

### **7.5. Theorie im Leistungsfach Sport**

**7.5.1. Halbjahr 11/1 : Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport**

**7.5.2. Halbjahr 11/2 : Sportliches Training**

**7.5.3. Halbjahr 12/1 : Bewegungslernen**

**7.5.4. Halbjahr 12/2 : Handeln im Sportspiel**

**7.5.5. Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft  
Trainingstheoretische, bewegungsanalytische  
und soziologische Aspekte sportlicher Phänomene**

### **7.6. Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport**

## 7.1. Die didaktische Konzeption des Leistungsfaches Sport

Die didaktische Konzeption ergibt sich aus dem allgemeinen Auftrag eines Leistungsfaches, den fachspezifischen Besonderheiten des Faches Sport und den Vereinbarungen der Kultusminister-konferenz, die in einheitlichen Prüfungsanforderungen für die Abiturprüfung (EPA) dargelegt sind.

Im Leistungsfach wird Sport zum Gegenstand wissenschaftspropädeutischer Fragestellungen, wobei sich eine Fülle von Möglichkeiten eröffnet, fachübergreifende Arbeitsweisen zu erlernen.

Wesentliche Inhalte und Methoden der Sporttheorie werden an ausgewählten Themenbereichen erarbeitet; eine erweiterte sportliche Handlungskompetenz wird durch das Ausüben unterschiedlicher Sportarten angestrebt.

Die folgenden Themenbereiche werden ausgewählt, um einen Überblick über Sport als gesellschaftliches Phänomen zu liefern; gleichzeitig bieten sie sich an, wichtige Kenntnisse und Methoden aus wesentlichen Gebieten der Sporttheorie zu erarbeiten:

### **Sporttheorie**

- Sportliches Training
- Bewegungslernen
- Handeln im Sportspiel
- Sport und Gesellschaft

Diesen Themenbereichen, die mit den Lernbereichen der EPA übereinstimmen und untereinander zahlreiche inhaltliche Bezüge aufweisen, werden die Themen für die Qualifikations-phase entnommen.

Die Themenbereiche werden in Pflicht- und Wahlpflichtbausteine eingeteilt. So wird einerseits ein verbindliches Fundament garantiert, andererseits eine Auswahl und Schwerpunktsetzung bei der Gestaltung des Kurses ermöglicht.

Über die genannten Themenbereiche hinaus umfasst der Unterricht die Theorie der jeweils betriebenen Sportart sowie fachspezifische und fachübergreifende Themen und Methoden. Der Unterricht in der Praxis erweitert und vertieft in der Sekundarstufe I erlernte Sportarten; zusätzlich können neue Sportarten erlernt werden.

Ziel des Unterrichts ist eine breite sportliche Erfahrung und damit eine erweiterte und vertiefte Handlungskompetenz. Folgende Sportarten, die im Sinne eines engen Bezuges von Theorie und Praxis für sport-theoretische Fragestellungen ergiebig sind und eine breite sportliche Ausbildung sichern, werden verbindlich festgelegt:

## **Sportpraxis**

- Leichtathletik
- Turnen, ergänzt durch Gymnastik und Tanz
- Schwimmen
- ein Mannschaftsspiel der Gruppe B
- ein weiteres Spiel der Gruppen B oder C

Weitere Sportarten, insbesondere solche der Gruppe C, z.B. Rudern oder Skilauf, können zusätzlich angeboten werden, um eine größere Breite sportlicher Erfahrungen zu erreichen.

Der Auswahl der Sportarten und der ihnen zugeordneten Ziele liegt die Überlegung zugrunde, dass sportliche Vielseitigkeit, das heißt ein breites Spektrum an Fertigkeiten in verschiedenen Sportarten, höher einzustufen ist als die Spezialisierung in einer Sportart oder Disziplin.

Im Unterricht sollen soweit als möglich die Beziehungen zwischen Theorie und Praxis verdeutlicht werden; das bedeutet im Einzelnen:

- die sportliche Praxis soll Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theorieunterrichts sein
- die im Theorieunterricht erworbenen Kenntnisse sollen im Bereich der Sportpraxis angewandt werden.

Diese Zielsetzung wird von Beginn des Halbjahres 11/1 bis Ende der Jahrgangsstufe 13 verwirklicht durch einen engen Bezug der behandelten Theorie zu der in der Praxis betriebenen Sportart. Zusätzlich werden in Jahrgangsstufe 13 sportliche Phänomene mehrperspektivisch betrachtet. Dabei werden vom Lehrplan weniger konkrete Vorgaben gegeben. Im Unterricht erfolgt eine Erweiterung von kleinen fachbezogenen zu größeren fächerverbindenden Projekten unter Anwendung der bisher erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten.

Die Lehrerin bzw. der Lehrer soll in diesem erweiterten Freiraum in Zusammenarbeit mit Schülerinnen und Schülern Projekte planen, durchführen und auswerten.

Wegen der engen Verbindungen zwischen Sportpraxis und Sporttheorie ist der gesamte Unterricht des Leistungskurses Sport von derselben Lehrkraft zu erteilen.

Die komplexe Zielsetzung des Leistungsfaches Sport lässt sich nur im Rahmen einer höheren Wochenstundenzahl erreichen. Deshalb wird Sport als Leistungsfach siebenstündig unterrichtet.

## LEISTUNGSFACH

### JAHRGANGSSTUFEN 11 - 13

	<b>THEORIE</b>	<b>PRAXIS</b>
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Gerätturnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B Schwimmen
13	Sport und Gesellschaft  Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Spiel 2 aus Gruppe B oder C
<b>ABITUR</b>	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
<b>ABITUR</b>	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf *

- Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

## 7.2. Fachspezifisch allgemeine Ziele

Die im Folgenden formulierten Ziele sind übergeordnete Ziele mit orientierender Funktion.

Die Zusammenstellung der Ziele erfolgt zunächst überblickartig unter dem Begriff "Sportliche Handlungskompetenz" und wird dann in differenzierter Form in die Kategorien Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Sozialkompetenz aufgeschlüsselt.

<b>Sportliche Handlungskompetenz</b>
<b>Fähigkeiten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- zum Ausüben von mindestens fünf Sportarten</li><li>- zur Organisation von Sport</li><li>- zu sportlicher Kooperation</li><li>- zu wissenschaftspropädeutischer Arbeitsweise</li><li>- zum Anwenden fachspezifischer und fachübergreifender Methoden</li><li>- zum Urteil über Ziele, Inhalte und Formen des Sports</li></ul>

### Sachkompetenz

#### Fähigkeiten und Fertigkeiten

zum Ausüben von mindestens fünf Sportarten:

- Leichtathletik
- Turnen, ergänzt durch Gymnastik und Tanz
- Schwimmen
- zwei Sportspiele (darunter mindestens ein Mannschaftsspiel aus der Gruppe B)

#### Kenntnisse

- der Fachterminologie
- von Techniken, Bewegungsstrukturen, Trainingsmethoden
- von Regeln und Normen
- von Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit
- über den motorischen Lernprozess
- von Kooperations-, Kommunikations- und Organisationsformen
- von Sicherheitsmaßnahmen und richtigem Verhalten bei Sportunfällen

- über Funktion und Bedeutung des Sports in der Gesellschaft
- von Zielsetzungen des Sports

#### Einsichten

- durch Sport kann Zivilisationsschäden vorgebeugt bzw. begegnet werden
- sportliches Leistungsstreben kann mit den Forderungen der Gesundheit in Zielkonflikt treten
- zwischen sportlicher Leistung und Freude am Sport kann eine enge Beziehung bestehen
- mit Hilfe von Sport kann Freizeit sinnvoll gestaltet werden
- durch Sport können Kommunikationsbedürfnisse befriedigt werden
- die Kooperation der Beteiligten stellt eine wesentliche Grundlage für das Gelingen von Sport dar

#### Einstellungen

- Bereitschaft, im Sinne der oben angeführten Einsichten Sport auszuüben
- Bereitschaft zur kritischen und differenzierten Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse und Einsichten

#### Methodenkompetenz

- Anwendung von Trainingsmethoden
- Fähigkeit zur Analyse von Bewegungen und sportlicher Interaktion
- Anwenden von Methoden wissenschaftspropädeutischen Arbeitens
- Anwenden von fachspezifischen und fachübergreifenden Methoden
- Fähigkeit zur Teamarbeit
- Fähigkeit zur fachübergreifenden Analyse komplexer sportlicher Phänomene
- Fähigkeit zur selbständigen Ausübung und Organisation von Sport

#### Sozialkompetenz

- Erwerb von Sozialkompetenz, die ein Sporttreiben in heterogenen Gruppen, in unterschiedlichen Situationen und mit unterschiedlicher Zielsetzung ermöglicht
- Entwicklung von Kooperationsbereitschaft und Teamgeist
- Praktizieren des Fair Play-Gedankens

### **7.3. Spezielle Ziele**

Die Anbindung der speziellen Ziele der einzelnen Halbjahre an die o.g. fachspezifisch allgemeinen Ziele ist eine wichtige Aufgabe der Sportlehrkraft.

Die speziellen Ziele für die Sportarten entsprechen denen des Grundfaches Sport und werden deshalb hier nicht aufgeführt.

Erweiterte Anforderungen im Leistungsfach ergeben sich aus der Tatsache, dass Schülerinnen und Schüler im Unterschied zum Grundfach statt drei Sportarten fünf Sportarten verbindlich betreiben müssen und somit eine breitere sportliche Ausbildung erfahren.

Die speziellen Ziele im Bereich der Sporttheorie für die Halbjahre 11/1 - 12/2 und für die Jahrgangsstufe 13 werden in den Kursplänen dargestellt.

#### **7.4. Allgemeine Hinweise**

1. Die für die Halbjahre 11/1 bis 12/2 und die Jahrgangsstufe 13 genannten Teilthemen sind verbindlich. Bei den Themenbereichen wird unterschieden zwischen Pflichtbereichen (Normschrift, schattiert) und Wahlpflichtbereichen (Kursivschrift).

2. Die Abfolge der Teilthemen und die Anordnung der Ziele stellt keine Reihenfolge im Sinne eines verbindlichen methodischen Konzepts dar.
3. Die Durchführung der auf S. 98 genannten Sportarten ist verbindlich. Ihre Zuordnung zu den einzelnen Themenbereichen der Halbjahre 11/1 - 12/2 bzw. der Jahrgangsstufe 13 kann ggf. geändert werden. In der Jahrgangsstufe 13 bestehen Wahlmöglichkeiten in Absprache zwischen Lehrkraft und Lerngruppe
  - bei den unter der Gruppe B genannten Mannschaftsspielen
  - bei dem zweiten Spiel aus den Gruppen B oder C.
 Weitere Sportarten können im Rahmen des pädagogischen Freiraums berücksichtigt werden.
4. Die Ziele für den Bereich der Sportpraxis lassen sich dem Kapitel über den Lehrplan Grundfach entnehmen. Dabei soll in einer Individualsportart der Gruppe A und in einem Mannschaftsspiel der Gruppe B das Kursniveau 2 angestrebt werden. In den anderen verpflichtend zu behandelnden Sportarten muss mindestens das Kursniveau 1 erreicht werden.
5. In jedem Kurshalbjahr sind ergänzend zur Sportpraxis Einblicke in die Theorie der jeweiligen Sportart zu eröffnen.
6. Der gesamte Unterricht des Leistungskurses Sport ist durch *eine* Lehrkraft zu erteilen, um die notwendige Verknüpfung von Theorie und Praxis zu gewährleisten.
7. Sporttheorie und Sportpraxis nehmen in der Regel jeweils die Hälfte der Unterrichtszeit ein. Sie sind mit gleichem Gewicht bei der Notengebung zu berücksichtigen.

### Kursnote im Leistungsfach Sport

Kursnote im Leistungsfach Sport: - Einführungsphase 11/1	
Theorie	Praxis

1 Kursarbeit	Andere Leistungsnachweise	Abschlussprüfung	Andere Leistungsnachweise
1	2	1	1
50 %		50%	

Kursnote im Leistungsfach Sport: - Qualifikationsphase 11/2 - 13			
Theorie		Praxis	
2 Kursarbeiten 1 Kursarbeit in 13	Andere Leistungsnachweise	Abschlussprüfung	Andere Leistungsnachweise
1	1	1	1
50 %		50%	

Der praktische und theoretische Bereich erfassen jeweils Leistungen, die gegenseitig nicht austauschbar sind. Wird in einem dieser Bereiche die Note mindestens "ausreichend" (04 Punkte) aus von der Schülerin oder dem Schüler zu vertretenden Gründen in mehr als einem Halbjahr nicht erreicht, muss das Leistungsfach in Jahrgangsstufe 13 zum Grundfach abgestuft werden.

## 7.5. THEORIE IM LEISTUNGSFACH SPORT

### JAHRGANGSSTUFEN 11 - 13

	<b><u>THEMENBEREICH</u></b> <b><u>E</u></b>	<b>PFLICHTBAUSTEINE / WAHLBAUSTEINE</b>
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgaben und Ziele des LF Sport</li> <li>- Entwicklung des Begriffes Sport</li> <li>- Rolle des Sports in der Gesellschaft</li> <li>- Aspekte sportlicher Leistung</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- Sportmotorische Tests</li> </ul>
11/2	Sportliches Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in die Trainingslehre</li> <li>- Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus</li> <li>- Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings</li> </ul>
12/1	Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeschreibung u. Phasengliederung</li> <li>- Biomechanische Analyse von Bewegungen</li> <li>- Grundzüge motorischer Lernprozesse</li> <li>- Verfahren zur Vermittlung von Bewegungen</li> </ul>
12/2	Handeln im Sportspiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Spielbegriff</i></li> <li>- <i>Spielbeobachtung</i></li> <li>- <i>Sportspiele unter soziologischen Aspekten</i></li> <li>- <i>Konflikte und Fairness im Sportspiel</i></li> </ul>
13	Sport und Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport und Gesundheit</li> <li>- <i>Rolle des Sports in der Gesellschaft</i></li> <li>- <i>Sport und Leistung</i></li> <li>- <i>Sport und Ökologie</i></li> </ul>
<b>ABITUR</b>	Schriftliche (ggf. mündliche) Abiturprüfung	<p><b><u>Gegenstand der Abiturprüfung (EPA)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliches Training</li> <li>- Bewegungslernen</li> <li>- Interaktion und Verhalten</li> <li>- Sport und Gesellschaft</li> </ul>

#### 7.5.1. Halbjahr 11/1:

#### Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport

In der Einführungsphase 11/1 werden grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten erarbeitet, auf denen der Unterricht in der Qualifikationsphase aufbaut.

In der Theorie müssen sowohl fachliche Grundlagen gelegt als auch fachspezifische Methoden vermittelt werden. Im Einzelnen sollen die Schülerinnen und Schüler Einblicke in das Phänomen Sport gewinnen und Aspekte seiner historischen Entwicklung und gesellschaftlichen Bedeutung kennen lernen. Weiterhin sollen sie in sporttheoretische Fragestellungen sowie Methoden wissenschaftlichen Arbeitens eingeführt werden und außerdem ihr sportliches Handeln reflektieren.

In der Praxis sollen Defizite der Sekundarstufe I durch ausgewählte Inhalte in den Sportarten, die später in der Hauptphase betrieben werden, ausgeglichen und die allgemeinen physischen Grundeigenschaften verbessert werden.

Dabei sollen die nachstehend aufgeführten Themen exemplarisch und möglichst praxisorientiert unterrichtet werden. Die Projektmethode bietet dafür eine gute Möglichkeit, wobei an Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler aus dem Bereich des Sports angeknüpft werden soll.

Aus den aufgezeigten Themenbereichen müssen die drei Pflichtbausteine und mindestens ein Wahlpflichtbaustein behandelt werden.

# Halbjahr 11/1: Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
<i>Aufgaben und Ziele des Leistungsfaches Sport</i>	<i>Sport im Fächerkanon der gymnasialen Oberstufe</i>
<i>Entwicklung des Begriffes Sport</i>	
<i>Rolle des Sports in der Gesellschaft</i>	<i>Schulsport, Freizeit- und Breitensport, Höchstleistungssport, Rehabilitationssport, ...</i>
<b>Aspekte sportlicher Leistung</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kondition im weiteren Sinne: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit</li><li>- Koordination</li><li>- Technik und Taktik</li><li>- Psychische Faktoren</li></ul>	Erarbeitung unter Berücksichtigung des Erfahrungsbereiches der Lerngruppe
<b>Bewegungsbeobachtung</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bewegungsbeschreibung und Bewegungsanalyse</li><li>- Strukturierung von Bewegungen mit Hilfe eines Phasenmodells</li></ul>	globale und selektive Beobachtung bei zyklischen und azyklischen Bewegungen
<b>Tests im Sport</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Gütekriterien, Möglichkeiten der Datengewinnung</li><li>- Grundbegriffe der Statistik</li><li>- Durchführung und Auswertung eines sportmotorischen Tests</li></ul>	

## 7.5.2. Halbjahr 11/2: Sportliches Training

Im Themenbereich "Sportliches Training" erwerben die Schülerinnen und Schüler vertiefte Kenntnisse aus der Trainingslehre. Die Vermittlung von Bedingungen, Gesetzmäßigkeiten und Wirkungen sportlichen Trainings soll sie befähigen, Trainingsprozesse zu erklären und zu begründen. Die so gewonnenen Erkenntnisse sind auf unterschiedliche Trainingsmethoden und Trainingsformen anzuwenden. Dabei sind Themen sowohl aus dem Bereich des Leistungssports als auch des Breiten- und Freizeitsports zu berücksichtigen.

Die Schülerinnen und Schüler werden dadurch in die Lage versetzt, ihr eigenes sportliches Tun trainingsgerecht so zu planen und zu organisieren, dass sie damit ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern können.

Die theoretischen Erkenntnisse aus der Trainingslehre sind im sportpraktischen Unterricht der folgenden Halbjahre ebenfalls anzuwenden und zu vertiefen.

Für fachübergreifenden Unterricht und Projekte im Themenbereich "Sportliches Training" empfiehlt sich insbesondere eine Kooperation mit dem Fach Biologie.

Das Teilthema "Einführung in die Trainingslehre" behandelt die trainingstheoretischen Prinzipien und gibt einen Überblick über die Wechselbeziehungen der unterschiedlichsten Faktoren, die Trainingsprozesse bestimmen.

Bei der Bearbeitung des Teilthemas "Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus" stehen anatomische und physiologische Veränderungen durch Training im Vordergrund. Die Inhalte beziehen sich sowohl auf die sportlichen als auch auf die gesundheitlichen Ziele der körperlichen Leistungssteigerung durch Training, wobei auch das Problem des Dopings behandelt werden muss. Energetische Themen, z.B. aerobe und anaerobe Energiegewinnung, sind in der Sportbiologie überwiegend deskriptiv zu behandeln.

Die Schülerinnen und Schüler sollen das erarbeitete Wissen selbst anwenden, indem sie kleinere, überschaubare Trainingseinheiten, z.B. Aufwärmprogramme, Stations- und Zirkeltraining, Ausdauer- und Kräftigungsprogramme im Breiten- und Freizeitsport planen, durchführen und auswerten.

# Halbjahr 11/2: Sportliches Training

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

<b>Einführung in die Trainingslehre</b>	
<p>Kenntnis verschiedener Definitionen des Begriffs „Sportliches Training“</p> <p>Überblick über Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physische Aspekte (Kondition, Koordination, Technik, Taktik, ...)</li> <li>- psychische Faktoren (Motivation, Wettkampfstabilität, Leistungsbereitschaft, ...)</li> <li>- genetische Faktoren</li> </ul> <p>Überblick über Ziele und Aufgaben des Trainings</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportliche Ziele</li> <li>- gesundheitliche Ziele</li> </ul> <p>Kenntnis der allgemeinen Grundsätze der Trainingsplanung und -umsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planmäßigkeit und Systematik</li> <li>- individuelle Angemessenheit</li> <li>- Periodisierung</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Kenntnis der Belastungskomponenten und ihrer Bedeutung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensität, Dauer, Dichte, Umfang</li> </ul> <p>Kenntnis der verschiedenen Trainingsmethoden und ihrer Anwendung auf Ausdauer-, Kraft- oder Schnelligkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauermethode</li> <li>- extensive/intensive Intervallmethode</li> <li>- Wiederholungsmethode</li> </ul> <p>Einblick in die gesetzmäßigen Zusammenhänge zwischen Belastung und Anpassung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsbelastung und organische Anpassung</li> <li>- progressive Belastung und optimale Pause</li> <li>- Homöostase und Überkompensation</li> <li>- Abhängigkeit des Leistungszuwachses von Quantität und Qualität des Trainings</li> <li>- ...</li> </ul>	<p>Trainingslehre als Querschnittswissenschaft</p> <p>☛ Biologie</p> <p>☛ Biologie</p> <p>Prävention, Regeneration und Rehabilitation</p> <p>Durchführung eines Projekts zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit</p>

# Halbjahr 11/2: Sportliches Training

Sach- und Methodenkompetenz	Hinweise
Ziele / Inhalte	

<p><b>Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus</b></p> <p>Kenntnisse von Bau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Einblick in die anatomischen und physiologischen Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomische Veränderungen, z.B. Herzvergrößerung und Kapillarisation</li> <li>- physiologische Veränderungen, z.B. Herzminutenvolumen, Pulsverhalten, arterio-venöse Differenz</li> </ul> <p>Kenntnisse von Bau und Funktion der Skelettmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- antagonistisches Prinzip der Muskulatur</li> <li>- Bau der Skelettmuskulatur und Vorgänge bei der Muskelkontraktion</li> </ul> <p>Einblick in die anatomischen und physiologischen Veränderungen der Skelettmuskulatur durch Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hypertrophie</li> <li>- intramuskuläre Koordination</li> </ul> <p>Einblick in die Energiebereitstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit</li> <li>- aerobe und anaerobe Energiegewinnung bei Trainierten und Untrainierten (steady state, Sauerstoffschuld/Milchsäurebildung, energiereiche Phosphatverbindungen, ...)</li> </ul> <p>Doping</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Form der verbotenen Steigerung sportlicher Leistung und ihre Risiken für die Gesundheit</li> </ul>	<p>☛ Biologie</p> <p>Leistungsbeurteilung mit Hilfe des Pulsverhaltens in der Sportpraxis (Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls)</p> <p>☛ Biologie</p> <p>überwiegend deskriptive Behandlung in der Sporttheorie</p> <p>☛ Biologie, Religion, Ethik</p>
<p><b>Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings anhand praktischer Beispiele</b></p> <p>Fähigkeit zur Anwendung der Erkenntnisse der Trainingslehre</p> <p>Erstellen, Durchführen und Auswerten von Übungs- und Trainingsprogrammen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmprogramme</li> <li>- Stations- und Zirkelprogramme</li> <li>- Ausdauer- und Kräftigungsprogramme für Freizeit- und Breitensport</li> </ul>	<p>Erstellen, Durchführen und Auswerten kleinerer überschaubarer Trainingseinheiten</p>

### 7.5.3. Halbjahr 12/1: Bewegungslernen

Im Themenbereich "Bewegungslernen" wird der sensomotorische Lernprozess am Beispiel von Bewegungen aus den Bereichen Turnen sowie Gymnastik und Tanz behandelt. Dabei ergänzen und unterstützen sich Theorie und Praxis in besonderem Maße.

Voraussetzung für ein vertieftes Verständnis und eine zielstrebige Planung sensomotorischer Lernprozesse sind

- Fähigkeiten zur genauen Beobachtung von Bewegungen (morphologischer Aspekt)
- Kenntnisse der Struktur der zu erlernenden Bewegung (biomechanischer Aspekt)
- Kenntnisse über Möglichkeiten und Grenzen der Informationsaufnahme und -verarbeitung beim Lernen (sensomotorischer Aspekt).

Bereits bei der Vermittlung der grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten für das Leistungsfach Sport im Halbjahr 11/1 wird den Lernenden ein Einblick in die Beobachtung, Beschreibung und Strukturierung von Bewegungen gegeben. Über diese morphologische Betrachtungsweise hinaus sollen in der Unterrichtseinheit "Bewegungslernen" Kenntnisse von den Grundlagen der Biomechanik erworben werden. Mit Hilfe dieser Kenntnisse lassen sich dann Bewegungen aus biomechanischer Sicht analysieren und in Hinblick auf ihre Zweckmäßigkeit und Ökonomie beurteilen.

Weiterhin sollen Schülerinnen und Schüler wesentliche Bedingungen der Informationsaufnahme und -verarbeitung beim sensomotorischen Lernprozess kennen lernen und Einblick in ausgewählte Verfahren zur Vermittlung von Bewegungen erhalten.

Durch das so gewonnene vertiefte Verständnis des sensomotorischen Lernprozesses sollen die Schülerinnen und Schüler des Leistungsfaches Sport in die Lage versetzt werden, eigene und fremde Lernprozesse effektiver als vorher zu planen und zu steuern, was einen wesentlichen Beitrag zur Erweiterung ihrer sportlichen Handlungskompetenz darstellt.

Da das Verständnis des Bewegungslernens grundlegende Kenntnisse aus den Fächern Physik und Biologie erfordert, bietet dieser Themenbereich günstige Möglichkeiten fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens.

# Halbjahr 12/1: Bewegungslernen

Sach- und Methodenkompetenz

Ziele / Inhalte

Hinweise

## Bewegungsbeschreibung und Phasengliederung

Fähigkeit zur globalen, selektiven und detaillierten Bewegungsbeobachtung  
- Bewegungsphasen

Fähigkeit, Bewegungsabläufe sachgerecht zu protokollieren  
- Bewegungsbeschreibung  
- Aufzeichnungsverfahren (z.B. Videoaufzeichnung)

Einblick in die Beurteilung und Bewertung von Bewegungsabläufen  
- Fehlerkorrektur  
- vergleichende Betrachtung von Bewegungen

## Grundlagen der Biomechanik und Analyse von Bewegungen aus biomechanischer Sicht

Kenntnis sportbezogener Begriffe und Gesetzmäßigkeiten der Mechanik  
- z.B. Beschleunigung, Drehmoment, Massenträgheitsmoment, Gleichgewicht, Hebelgesetze

Kenntnis und Anwendung biomechanischer Prinzipien auf ausgewählte Bewegungsabläufe  
- Kinetion und Modulation  
- maximale Anfangskraft  
- optimaler Beschleunigungsweg  
- vorgedehnter Muskel  
- Koordination von Teilimpulsen  
- ...

Anwendung der übergeordneten Prinzipien auf ausgewählte Bewegungsabläufe  
- Zweckmäßigkeit und Ökonomie

Fähigkeit zur Zuordnung von Bewegungen zu Bewegungsfamilien aufgrund struktureller Merkmale  
- z.B. Rollen, Kippen, Felgen

☛ Deutsch

Einblick in videounterstütztes Lernen wünschenswert

☛ Physik

Im Unterschied zur Physik geht es bei einer sportspezifischen Betrachtungsweise vorrangig um das anschauliche Verstehen des Zusammenwirkens der auftretenden Kräfte.

## Halbjahr 12/1: Bewegungslernen

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
<p><b>Grundzüge motorischer Lernprozesse</b></p> <p>Einblick in ausgewählte Lerntheorien - z.B. trial and error (Thorndike), Lernen am Erfolg (Skinner), einsichtiges Lernen, ...</p> <p>Kenntnis eines Modells der Informationsverarbeitung - z.B. handlungstheoretisches Modell, kybernetisches Modell</p> <p>Anwenden der erworbenen Kenntnisse auf das Erlernen einfacher Bewegungsabläufe</p> <p><b>Verfahren zur Vermittlung von Bewegungen</b></p> <p>Einblick in ausgewählte Lehrverfahren - z.B. Ganzheitsmethoden, Teilmethoden</p> <p>Entwerfen, Anwenden und Überprüfen von Lernschritten für eine Zielübung</p>	<p>☛ Biologie</p> <p>☛ Biologie, Physik</p> <p>Information über verkürzte Ausbildung zum Übungsleiter für Absolventen des LF Sport in Jahrgangsstufe 13</p>

#### **7.5.4. Halbjahr 12/2: Handeln im Sportspiel**

Der Themenbereich "Spielbeobachtung" wird als Pflichtbaustein im Unterricht des Halbjahres 12/2 behandelt, denn die zahlreichen Formen der Spielbeobachtung ermöglichen es einerseits, die Leistung im Spiel zu quantifizieren und die gewonnenen Daten für das Sportspieltraining (Technik und Taktik) auszuwerten, andererseits ergeben sich aus diesen Daten weitere Fragestellungen, die als Wahlpflichtbausteine im Unterricht erörtert werden können. Mindestens ein Wahlpflichtbaustein ist verbindlich zu behandeln.

Ausgehend vom Begriff des Spiels und spielerischem Verhalten als einem Phänomen menschlicher Existenz sollten spielerische Handlungen hinsichtlich ihrer Gestalt, ihrer Struktur und ihres Verlaufs auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede überprüft werden. Auf diesem Wege lässt sich Einblick in verschiedene Spieltheorien gewinnen und die Bedeutung der im Sportspiel besonders betonten Aspekte "Wettkampf" und "Regeln" aufzeigen.

Die Spielbeobachtung zeigt, dass die Leistungsfähigkeit einer Mannschaft nicht nur von ihrem technischen und taktischen Vermögen, sondern auch von den sozialen Beziehungen beeinflusst wird. Deshalb könnten sich als weitere Unterrichtseinheiten auch sozialpsychologische Fragestellungen anschließen.

Aufgrund des Wettkampfcharakters des Sportspiels kommt es in diesem immer wieder zu Konfliktsituationen. Der Einblick in Entstehung, Verlauf und Lösungsmöglichkeiten dieser Situationen, insbesondere die Untersuchung aggressiver Verhaltensweisen im Spiel und die Erörterung der Bedeutung der Fairness als Möglichkeit zur Konfliktvermeidung bzw. Konfliktlösung, stellen eine weitere Ergänzung des verpflichtenden Themenbereichs der Spielbeobachtung dar.

## Halbjahr 12/2: Handeln im Sportspiel

<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <p>Ziele / Inhalte</p>	<p>Hinweise</p>
<p><b>Spielbegriff</b></p> <p><i>Kenntnis unterschiedlicher Definitionen des Begriffes „Spiel“</i></p> <p><i>Kenntnis unterschiedlicher Typen des Spiels</i></p> <p><i>Einblick in das Phänomen „Spiel“ und seine konstituierenden Momente</i></p> <p><i>Kenntnis der Bedeutung von Regeln für die Struktur des Sportspiels</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeltypen</li> <li>- Auswirkung von Regeländerungen auf die Spielstruktur</li> </ul> <p><i>Kenntnis und Anwendung der Fachbegriffe, der Regeln und der Möglichkeiten taktischen Verhaltens in ausgewählten Mannschaftsspielen</i></p>	<p><i>z.B. Geschicklichkeits-, Wett-, Sportspiel, ...</i></p> <p><i>Projektarbeit möglich, evtl. Spielfest</i></p> <p><i>z.B. nach Piaget, Krappmann, Heckhausen, Scheuerl</i></p> <p><i>Projektarbeit möglich</i></p>
<p><b>Spielbeobachtung</b></p> <p><i>Kenntnis unterschiedlicher Beobachtungsformen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freie Beobachtung</li> <li>- systematische Beobachtung</li> </ul> <p><i>Anwendung der freien Beobachtung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfassen und Bewerten wesentlicher Aspekte des Spielverlaufs</li> </ul> <p><i>Einblick in die systematische Beobachtung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selektive Wahrnehmung und Kategorienbildung</li> <li>- schriftliche, graphische, videogestützte Aufzeichnung</li> </ul> <p><i>Anwendung der graphisch gebundenen Beobachtung anhand unterschiedlicher Beobachtungsbögen</i></p> <p><i>Auswertung und Interpretation der Beobachtung</i></p>	<p><i>Projektarbeit möglich, z.B.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachtung von Sportspielen im Rahmen von „Jugend trainiert für Olympia“</li> <li>- Kooperation von Schule und Verein</li> </ul>

## Halbjahr 12/2: Handeln im Sportspiel

Sach- und Methodenkompetenz

Ziele / Inhalte

Hinweise

### *Sportspiele unter soziologischen Aspekten*

*Kenntnis von Begriffen zur Beschreibung und Erklärung sozialen Verhaltens*

- *Kommunikation und Interaktion*
- *Rolle und Gruppe*

*Einblick in die Möglichkeiten zur Beobachtung sozialer Interaktionen im Spiel*

### *Konflikte und Fairness im Sportspiel*

*Einblick in Entstehungsbedingungen und Arten sozialer Konflikte im Sportspiel*

- *z.B. Rivalität durch Positionsdifferenzierung, Hierarchie, Erfolgszuweisung*
- *Intragruppenkonflikt, interpersonaler Konflikt*

*Einblick in aggressives Verhalten als Reaktion auf Konfliktsituationen*

- *aggressionstheoretische Ansätze*
- *Modell der Entstehung und Erscheinungsformen aggressiven Verhaltens im Sportspiel*

*Einblick in Möglichkeiten der Konfliktbewältigung*  
*- vermittelte und personale Konfliktbewältigung*

*Einblick in die Bedeutung der Fairness*

☛ *Biologie, Deutsch, Ethik, Religion*

☛ *Biologie*

☛ *Deutsch, Ethik, Religion*

## 7.5.5. Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft

In der Jahrgangsstufe 13 ist aus dem Themenbereich "Sport und Gesellschaft" jeweils ein Pflicht- und ein Wahlpflichtbaustein im Unterricht zu behandeln. Außerdem soll in der Unterrichtseinheit "Trainingstheoretische, bewegungsanalytische und soziologische Aspekte sportlicher Phänomene" durch die multiperspektivische Betrachtung ausgewählter Sportarten und Disziplinen ein erweitertes und vertieftes Verständnis derselben erreicht werden.

Sport gewinnt als gesellschaftliches Phänomen der Gegenwart zunehmend an Bedeutung. Eine umfassende Behandlung dieses vielschichtigen Themas ist im Rahmen des Leistungsfaches nicht zu leisten. Es lässt sich jedoch über die Erarbeitung von bestimmten Bereichen ein Einblick in diesen komplexen Gegenstandsbereich eröffnen.

Da sich zahlreiche Möglichkeiten anbieten, erscheint eine Festlegung auf bestimmte Teilthemen nicht sinnvoll. Eine Ausnahme stellt das Teilthema "Sport und Gesundheit" dar, weil auf die Behandlung der Wirkungen des Sports auf die Gesundheit im Sinne des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens nicht verzichtet werden sollte.

Darüber hinaus wählt die Lehrkraft in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern einen Wahlpflichtbaustein aus den Teilthemen aus. Dabei sollen die Kursteilnehmer grundlegende Kenntnisse über den betreffenden Aspekt erwerben und lernen, auf der Grundlage dieses Wissens die gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports in dem gewählten Teilbereich zu beurteilen.

Für fächerverbindenden Unterricht und Projekte bietet sich eine Kooperation vor allem mit den Fächern Biologie, Sozialkunde, Erdkunde, Geschichte und Deutsch an.

## Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft

Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
--	----------

<b>Sport und Gesundheit</b>	
Kenntnis verschiedener Definitionen von Gesundheit	WHO u.a.
Einblick in Veränderungen der Gesundheitsrisiken durch gesellschaftlichen Wandel	Veränderung von Arbeitswelt und Wohnverhältnissen, Motorisierung
Überblick über den Gesundheitswert ausgewählter Sportarten	Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Funktionssportarten, Freizeitsportarten, Trendsportarten u.a.
Kenntnis über den Einfluss von Genuss- und Rauschmitteln auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit	Rauschmittel, Nikotin, Doping ☛ Biologie
Kenntnisse über Ernährungsverhalten und Sporttreiben	☛ Biologie
Überblick über Gesundheits- und Unfallrisiken beim Sporttreiben	
<i>Rolle des Sports in der Gesellschaft</i>	
<i>Kenntnis über die Organisation von Sport</i>	
- <i>in Deutschland</i>	
<i>das Vereinswesen</i>	
<i>die Selbstverwaltung des Sports</i>	
<i>die öffentliche Sportverwaltung</i>	
- <i>in anderen Ländern</i>	
- <i>in verschiedenen Gesellschaftssystemen</i>	
<i>Kenntnis über die Beziehungen zwischen Sport und Politik</i>	
- <i>auf den verschiedenen politischen Ebenen</i>	
- <i>in verschiedenen Epochen</i>	
- <i>Sport zur nationalen Repräsentation</i>	
	Fachverbände, Landessportbünde, DSB, NOK Sportämter, Ministerien u.a. Subsidiaritätsprinzip  Bund, Land, Kommune, Parteiprogramme z.B. im 19. Jahrhundert, in der NS-Zeit, Arbeitersportbewegung Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Boykotte

## Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft

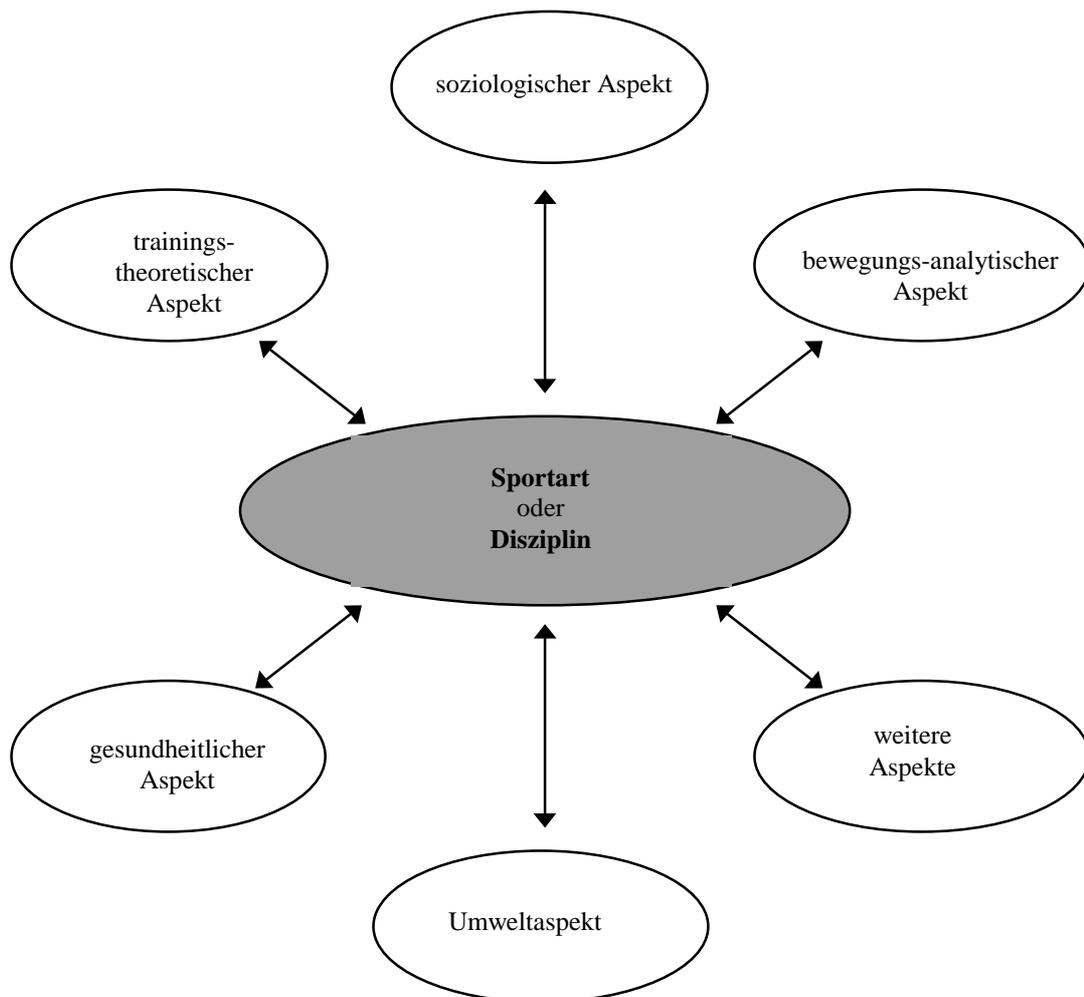
Sach- und Methodenkompetenz Ziele / Inhalte	Hinweise
<p>- <i>Sport als Mittel der Völkerverständigung</i></p> <p><i>Einblick in die Rolle des Sports in der Öffentlichkeit</i></p> <p>- <i>Darstellung des Sports in den Massenmedien</i></p> <p>- <i>Zusammenhänge von Sport und Wirtschaft</i></p> <p>- <i>Professionalismus</i></p> <p>- <i>Freizeitsport</i></p> <p><b><i>Sport und Leistung</i></b></p> <p><i>Auseinandersetzung mit dem Leistungsprinzip in Gesellschaft und Sport</i></p> <p>- <i>Leistung und Gesellschaft</i></p> <p>- <i>Leistung und Persönlichkeit</i></p> <p>- <i>Leistung und Gesundheit</i></p> <p><b><i>Sport und Ökologie</i></b></p> <p><i>Kenntnisse über umweltschonende Sportausübung</i></p> <p><i>Kenntnisse über Landschaftsbeanspruchungen</i></p> <p><i>Kenntnisse über Interessenkonflikte</i></p> <p><i>Umweltethik</i></p>	<p><i>z.B. bei internationalen Großveranstaltungen, im euro-päischen Integrationsprozess, bei der Integration von Fremden</i></p> <p><i>Presse, Fernsehen, Rundfunk, Großveranstaltungen, lokale Sportereignisse, Schulsport Werbung, Sportartikel-industrie, Sponsoring, Tourismus</i></p> <p><i>gewandeltes Freizeitverhalten, kommerzielle Anbieter, Vereine</i></p> <p>☛ <i>Biologie</i></p> <p><i>z.B. beim Skilaufen, Segeln, Surfen, ...</i></p> <p><i>z.B. beim Bau von Sportanlagen</i></p> <p><i>z.B. Lärm durch Sportausübung</i></p>

### 7.5.5. Jahrgangsstufe 13:

## Trainingstheoretische, bewegungsanalytische und soziologische Aspekte sportlicher Phänomene

Im Gegensatz zum bisherigen eindimensionalen Vorgehen soll in der Jahrgangsstufe 13 ein mehrperspektivischer Ansatz bei der Betrachtung von ausgewählten Sportarten bzw. Disziplinen gewählt werden. Durch die kritische Auseinandersetzung mit den daraus gewonnenen Ergebnissen kann ein erweitertes und vertieftes Verständnis von Sport erreicht werden.

Dieser multiperspektivische Zugang bietet auch gute Möglichkeiten zu fachübergreifendem und fächerverbindendem Lernen.



Da sich viele Möglichkeiten zum Erreichen dieses Unterrichtsziels anbieten, werden im Folgenden lediglich Ziele angegeben, die nach den theoretischen Schwerpunkten der vorausgegangenen Halbjahre geordnet sind. Aus diesem Katalog wählt die Lehrkraft - möglichst in Absprache mit der Lerngruppe - die für die jeweiligen Sportarten bzw. Disziplinen relevanten Ziele aus:

- Anwenden von Kenntnissen zur Planung, Durchführung und Analyse von Trainingsprozessen
- Beurteilung der Anforderungen und Auswirkungen der gewählten Sportart im Hinblick auf Herz-Kreislauf-System und Muskulatur
- Fähigkeit zur Analyse von Bewegungsabläufen
- Fähigkeit zur Analyse motorischer Lernprozesse
- Beurteilung typischer Interaktionsmuster
- Beurteilung der gesellschaftlichen Bedeutung der ausgewählten Sportart bzw. Disziplin
- Beurteilung der Umweltverträglichkeit der gewählten Sportart
- Beurteilung der gewählten Sportart im Hinblick auf Verletzungsrisiken und gesundheitlichen Nutzen

Der sportpraktische Unterricht dient der Vervollkommnung von Fertigkeiten aus den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen und einem Mannschaftsspiel der Gruppe B oder C. Damit dient er auch der Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf im Rahmen der Fachprüfung des Abiturs.

## **7.6. Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport**

Die Abiturprüfung besteht aus einer Fachprüfung und ggf. einer mündlichen Prüfung.

Die Fachprüfung umfasst

- einen schriftlichen Teil
- einen sportpraktischen Teil.

Der schriftliche Teil der Fachprüfung und ggf. die mündliche Prüfung beziehen sich auf die in der Qualifikationsphase behandelten Themen.

Der sportpraktische Teil der Fachprüfung besteht aus einem sportartübergreifenden Mehrkampf, welcher Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, ggf. kombiniert mit Gymnastik und Tanz und ein in der Hauptphase schwerpunktmäßig betriebenes Mannschafts- oder Rückschlagspiel umfasst. Es dürfen nur Spiele ausgewählt werden, die im Lehrplan aufgeführt sind.

Die sportpraktische Prüfung in einer Sportart bildet eine Einheit und findet an einem Tage statt. Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

Für die einzelnen Sportarten gelten folgende Forderungen:

## **Leichtathletik**

vier Disziplinen

- Kurzstrecke oder Hürdenlauf
- Mittel- oder Langstrecke  
für Mädchen ab 800 m  
für Jungen ab 1000 m
- Sprung
- Wurf oder Stoß

## **Schwimmen**

zwei verschiedene Lagen auf Zeit

- eine Lage über 100 m
- eine Lage über 50 m

## **Turnen, ggf. kombiniert mit Gymnastik und Tanz**

zwei Turnübungen mit jeweils vier Elementen an zwei Geräten

oder

eine Turnübung mit mindestens vier Elementen an einem Gerät und Sprung (2 Versuche).

Turnt eine Schülerin oder ein Schüler mehr als die geforderte Anzahl von Elementen, so werden bei der Notengebung nur die am höchsten bewerteten vier Elemente bzw. der beste Versuch beim Sprung berücksichtigt.

Eine der zwei geforderten Turnübungen kann durch eine selbsterarbeitete Bewegungs-komposition im Bereich Gymnastik oder Tanz ersetzt werden.

Im Bereich Turnen muss auf jeden Fall ein Hang- oder Stützgerät (Reck, Barren oder Stufenbarren) gewählt werden.

## **Spiel**

Überprüfung der Spielfähigkeit im Spiel und ggf. in spielnahen Situationen in einem schwerpunktmäßig behandelten Mannschafts- oder Rückschlagspiel

## **Bewertung des sportpraktischen Teils**

Die Ergebnisse in den einzelnen Sportarten gehen zu gleichen Teilen in die Endnote des sport- praktischen Teils der Fachprüfung ein.

Für die Schülerinnen und Schüler, die das Leistungsfach abstufen, entfällt die Prüfung in *einer* Sportart. Sie können wählen, welche Sportart dies sein soll.

## Zusammensetzung der Note für die Fachprüfung im Leistungsfach Sport

<b>Fachprüfung im Leistungsfach Sport</b>													
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung												
<p style="text-align: center;"><b>vierstündige Prüfungsarbeit</b> mit Themen aus der Qualifikationsphase</p> <p><b>Themenbereiche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliches Training</li> <li>- Bewegungslernen</li> <li>- Handeln im Sportspiel</li> <li>- Sport und Gesellschaft</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>sportartübergreifender Mehrkampf</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><b>Spiel</b></td> <td style="padding: 2px 0;">1 Spiel</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><b>Leichtathletik*</b></td> <td style="padding: 2px 0;">4 Disziplinen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><b>Schwimmen</b></td> <td style="padding: 2px 0;">2 Lagen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><b>Turnen</b></td> <td style="padding: 2px 0;">2 Geräte</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><i>oder</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 0;"><b>Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz</b></td> <td style="padding: 2px 0;">1 Gerät und 1 Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz</td> </tr> </table>	<b>Spiel</b>	1 Spiel	<b>Leichtathletik*</b>	4 Disziplinen	<b>Schwimmen</b>	2 Lagen	<b>Turnen</b>	2 Geräte	<i>oder</i>		<b>Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz</b>	1 Gerät und 1 Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz
<b>Spiel</b>	1 Spiel												
<b>Leichtathletik*</b>	4 Disziplinen												
<b>Schwimmen</b>	2 Lagen												
<b>Turnen</b>	2 Geräte												
<i>oder</i>													
<b>Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz</b>	1 Gerät und 1 Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz												
<b>50 %</b>	<b>50 %</b>												

\* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

Bei Durchführung einer von der Schülerin oder dem Schüler gewünschten mündlichen Prüfung wird das Ergebnis der Fachprüfung (schriftliche und sportpraktische Prüfung) wie das Ergebnis der schriftlichen Prüfung in anderen Leistungsfächern behandelt. Im Übrigen wird auf die "Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport" (EPA) verwiesen.

## **8. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen**

### **8.1. Didaktische Begründung**

Damit die Schule ihren Bildungsaufgaben in vollem Umfang gerecht werden kann, muss sie zu einer sinnvollen Balance zwischen systematischem und situationsbezogenem Lernen finden. Das bedeutet, dass das Lernen in den einzelnen Fächern einerseits und fachübergreifendes bzw. fächerverbindendes Lernen andererseits unverzichtbar und konstituierende Bestandteile des Unterrichts sind.

Die Gliederung des Unterrichts in einzelne Fächer ist aus mehreren Gründen sinnvoll und notwendig. Einerseits wird durch die Beschränkung auf die Aspekte eines Fachs der Komplexitätsgrad der Inhalte vermindert. Schülerinnen und Schüler können in relativ überschaubaren Bereichen Wissen und Fähigkeiten erwerben. Andererseits haben die einzelnen Fächer und Fachgruppen jeweils spezifische Methoden der Erkenntnisgewinnung und der Theoriebildung. Schülerinnen und Schüler sollen diese fachbezogenen Denk- und Arbeitsweisen kennen lernen und einüben, um sie dann in komplexeren Zusammenhängen anwenden zu können.

Eine enge Beschränkung auf den Fachunterricht bringt allerdings auch Probleme mit sich.

Zum einen besteht die Gefahr, dass Schülerinnen und Schüler nur noch fachspezifische Facetten von Sachverhalten wahrnehmen. Selbst wenn in unterschiedlichen Fächern das gleiche Thema behandelt wird, stehen die jeweiligen Aspekte häufig unverbunden nebeneinander. Von Seiten der Lehrkräfte an Schulen und Hochschulen und auch von Seiten der Wirtschaft wird diese Situation beklagt; man spricht von "Schubladenwissen". Darüber hinaus begünstigt das Lernen isolierter Sachverhalte ein schnelles Vergessen des Gelernten.

Zum anderen erfordern die Wissensexplosion und der schnelle Wandel des Wissens, die komplexen Strukturen und zunehmenden Interdependenzen in allen Bereichen von Gesellschaft, Wirtschaft, Wissenschaft und Technik in zunehmenden Maß übergreifendes, vernetztes Denken. Viele aktuelle Probleme sind nicht allein analytisch durch Zerlegung in Teilprobleme und deren Lösung zu bewältigen. Es müssen vielfältige Abhängigkeiten und Verflechtungen berücksichtigt werden.

Das ist auch für den Unterricht relevant, soll er sich doch an der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler orientieren, zu Entscheidungs- und Handlungskompetenz führen und zur Übernahme von Verantwortung befähigen. Diese Ziele bedingen, dass in verstärktem Maß realitätsnahe Problemstellungen Ausgangspunkt von Lernprozessen sein müssen. Solche Problemstellungen lassen sich aber in der Regel nur im Zusammenwirken von Sachkompetenz aus mehreren Fachgebieten bewältigen. Kenntnisse und Fähigkeiten in den einzelnen Fächern sowie die Beherrschung der verschiedenen wissenschaftlichen Denkweisen und Arbeitsmethoden sind Voraussetzungen für die Bearbeitung fachübergreifender Problemstellungen.

Die Verfügbarkeit neuer Medien und Technologien erweitert die Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und -verarbeitung und öffnet Wege zu einem übergreifenden Denken in Zusammenhängen.

## 8.2. Beiträge zur Methoden- und Sozialkompetenz

Im fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht sollen die Schülerinnen und Schüler, zumindest exemplarisch,

- erfahren, dass für eine Lösung realitätsnaher Problemstellungen meist Aspekte aus verschiedenen Fächern, die einander ergänzen oder aber sich widersprechen und gegeneinander abgewogen werden müssen, zu berücksichtigen sind
- Wissen und methodische Fähigkeiten, die im Fachunterricht erworben wurden, als Beiträge zur Lösung eines komplexen Problems einbringen und dadurch die Bedeutung des Gelernten für die Bewältigung lebensweltlicher Situationen erfahren
- lernen, eine Problemstellung von verschiedenen Seiten zu beleuchten und Lösungsansätze nicht vorschnell und unkritisch auf die Verfahren eines bestimmten Fachs einzuschränken
- erfahren, dass die Zusammenführung verschiedener fachlicher Sichtweisen zu einem tieferen Verständnis eines Sachverhalts führen kann
- die Bereitschaft und Fähigkeit entwickeln, zur Bearbeitung einer größeren, komplexen Problemstellung mit anderen zu kommunizieren und zu kooperieren
- lernen, Problemlöseprozesse möglichst selbständig zu strukturieren und zu organisieren, auch zusammen mit einem Partner oder im Team
- lernen, die Ergebnisse eines Arbeitsprozesses zu strukturieren und so zu präsentieren, dass sie von anderen, die nicht an dem Prozess beteiligt waren, verstanden werden können.

## 8.3. Lehrplanbezug

Die Lehrpläne schaffen äußere Voraussetzungen für die Realisierung fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterrichts, indem

- keine verbindliche Reihenfolge für die Behandlung des Pflichtstoffs in den Fächern festgelegt wird
- in gewissen Teilbereichen die Entscheidung über die inhaltlichen Schwerpunkte den Lehrerinnen und Lehrern bzw. den Fachkonferenzen überlassen bleibt
- durch Beschränkung des Pflichtstoffs zeitliche Freiräume geschaffen werden
- im Anhang Themenvorschläge für entsprechende Unterrichtseinheiten enthalten sind.

## 8.4. Verbindlichkeit

Fachübergreifendes Denken und Arbeiten soll grundsätzlich in der gesamten gymnasialen Oberstufe und in allen Fachkursen an geeigneten Stellen in den Unterricht integriert werden (vgl. 8.5.1.).

Darüber hinaus sollen innerhalb der gymnasialen Oberstufe (Jahrgangsstufen 11 bis 13) alle Schülerinnen und Schüler mindestens einmal an einem fächerverbindenden Unterrichtsvorhaben teilnehmen.

## 8.5. Organisationsformen

Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen, die auch unterschiedliche Organisationsformen erfordern. Organisatorisch problemlos sind alle Formen fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens, die sich im Rahmen der Fachkurse realisieren lassen. Um übergreifende Themen behandeln zu können, die einen größeren zeitlichen Rahmen erfordern oder zu denen mehrere Fächer etwa gleich gewichtige Beiträge liefern, ist es jedoch erforderlich, für den entsprechenden, begrenzten Zeitraum neue, an den Themen orientierte Lerngruppen zu bilden. Dies ist in der gymnasialen Oberstufe aufgrund der differenzierten Kursbelegung nicht immer leicht zu organisieren. Welche Organisationsform die günstigste ist, muss anhand der speziellen Rahmenbedingungen an der einzelnen Schule entschieden werden.

Im Folgenden sind exemplarisch mögliche Organisationsformen für fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen im Rahmen der Fachkurse wie auch in neu gebildeten Lerngruppen aufgeführt. Selbstverständlich sind auch andere als die hier genannten Formen möglich.

### 8.5.1. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen im Rahmen der Fachkurse

- \* Die Lehrerinnen und Lehrer integrieren in den Fachunterricht an geeigneten Stellen Aspekte anderer Fächer oder Fachbereiche - insbesondere derjenigen, für die sie die Lehrbefähigung besitzen.
- \* Durch die Einbeziehung außerschulischer Lernorte (z.B. im Rahmen von Exkursionen) werden der Anwendungsbezug und die fachübergreifende Dimension des jeweiligen Themas für die Schülerinnen und Schüler unmittelbar erfahrbar.

- \* In bestimmten Unterrichtsabschnitten übernimmt eine zweite Lehrkraft allein oder zusammen mit der Fachlehrkraft den Unterricht (team-teaching). Auch können Vorträge von externen Fachleuten in den Unterricht integriert werden, um Bezüge zu anderen Fachrichtungen aufzuzeigen.
- \* Kurse verschiedener Fächer, die im Stundenplan parallel liegen, werden für mehrere Stunden zur Durchführung eines fächerverbindenden Projekts zusammengefasst. Der fächerverbindende Unterricht tritt für diesen Zeitraum an die Stelle des Fachunterrichts.

### **8.5.2. Fächerverbindendes Lernen in hierfür neu gebildeten Lerngruppen**

- \* Für eine "Projektphase", die mehrere Tage umfasst, werden die Schülerinnen und Schüler einer Jahrgangsstufe in neue Lerngruppen eingeteilt. In jeder dieser Lerngruppen wird ein fächerverbindendes Thema behandelt. Es ist denkbar, dass in einer Lerngruppe eine einzige Lehrkraft alle Aspekte des Themas behandelt, aber auch, dass im zeitlichen Wechsel oder im team-teaching mehrere Lehrkräfte beteiligt sind.
- \* Über ein Schuljahr oder ein Halbjahr hinweg wird jeweils eine Doppelstunde pro Woche für alle Schülerinnen und Schüler einer Jahrgangsstufe von Fachunterricht freigehalten. Diese Doppelstunde steht für fächerverbindenden Unterricht in dafür neu gebildeten Lerngruppen zur Verfügung.  
Die Teilnahme daran kann für die Schülerinnen und Schüler über den Pflicht-Fachunterricht hinaus verbindlich gemacht werden. Die so durchgeführten fächerverbindenden Unterrichtsprojekte müssen sich nicht über ein ganzes Halbjahr erstrecken, sie können auf wenige Wochen beschränkt sein.
- \* Ein fächerverbindendes Thema wird in einer dafür neu gebildeten Lerngruppe über einen bestimmten Zeitraum mit einer Doppelstunde pro Woche unterrichtet. Der für diese Doppelstunde vorgesehene Fachunterricht fällt jeweils aus. Die Doppelstunde liegt aber in jeder Woche an einer anderen Stelle im Stundenplan, so dass nicht immer der gleiche Fachunterricht betroffen ist.

- \* In einer Jahrgangsstufe sprechen sich einige Lehrerinnen und Lehrer verschiedener Fächer ab, ein ausgewähltes übergreifendes Thema zeitlich parallel in ihren Kursen unter fachlichem Aspekt zu behandeln. Der zeitliche Rahmen kann einige Stunden umfassen, sich aber auch auf mehrere Wochen erstrecken. Am Ende dieses Zeitraums finden “Projektstage“ statt, auf denen allen Schülerinnen und Schülern die Ergebnisse der fachbezogenen Arbeit vorgestellt werden. In dieser Präsentation, in die auch externe Fachleute einbezogen werden können, wird der fächerverbindende Charakter des Themas erfahrbar.

## **8.6. Anhang**

### **Themenvorschläge und Anregungen für fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtseinheiten**

Im Folgenden sind mehrere Themenbereiche für fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsvorhaben aufgeführt. Für jeden Themenbereich sind in Form von Bausteinen thematische Schwerpunkte genannt, die sich für eine Zusammenarbeit von Sport mit anderen Fächern in besonderer Weise eignen und es gestatten, fachübergreifende Leitlinien und Vernetzungen aufzuzeigen.

Die Auswahl der Themenbereiche und thematischen Bausteine richtet sich u.a. danach, ob bereits gewisse methodische Erfahrungen vorliegen bzw. Handreichungen zur Verfügung stehen und ein Bezug zu den Fachlehrplänen der jeweils betroffenen Fächer hergestellt werden kann.

Die aufgeführten Themen sind nicht verbindlich. Sie sind als Beispielsammlung gedacht und erheben in keiner Weise den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Themenvorschläge und die aufgezeigten Bezüge verschiedener Fächer zu dem jeweiligen Rahmenthema sollen anregen und ermuntern, fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtseinheiten zu planen und zu erproben und Erfahrungen zu sammeln. In der Regel werden Fachlehrerinnen und -lehrer verschiedener Fächer kooperieren und ihre jeweilige Sachkompetenz bei der Planung und Durchführung eines Unterrichtsvorhabens einbringen.

Umfang und Komplexität eines solchen Vorhabens wird sich an der zur Verfügung stehenden Zeit und den Möglichkeiten der Realisierung orientieren. Auch kleinere Projekte, an denen außer Sport nur ein oder zwei weitere Fächer beteiligt sind und bei denen nur einige der jeweils aufgeführten Bausteine berücksichtigt werden, können der Zielsetzung des fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterrichts gerecht werden.

Im Anschluss an die fünf ausführlich dargestellten Themenvorschläge werden weitere Möglichkeiten des fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens in einer Themenliste aufgeführt.

## 8.6.1. Sport und Biologie

### Thema: Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

#### Vorbemerkungen:

Am Beispiel eines mindestens sechswöchigen Projekts mit zwei Trainingseinheiten von je 30 Minuten Dauer pro Woche sollen die Schülerinnen und Schüler mit *einer* bestimmten Trainingsmethode (Dauer- oder extensive Intervallmethode) ihre allgemeine aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit steigern.

Dabei findet eine Trainingseinheit im Sportunterricht statt, während die zweite von den Schülerinnen und Schülern alleine oder in Gruppen selbständig durchgeführt werden kann.

Im Sportunterricht wird die dazu notwendige Methodenkompetenz erworben, die dann selbstständig angewendet wird.

Im begleitenden Biologieunterricht werden die sportbiologischen Grundlagen der durch Training möglichen körperlichen Leistungssteigerung erarbeitet.

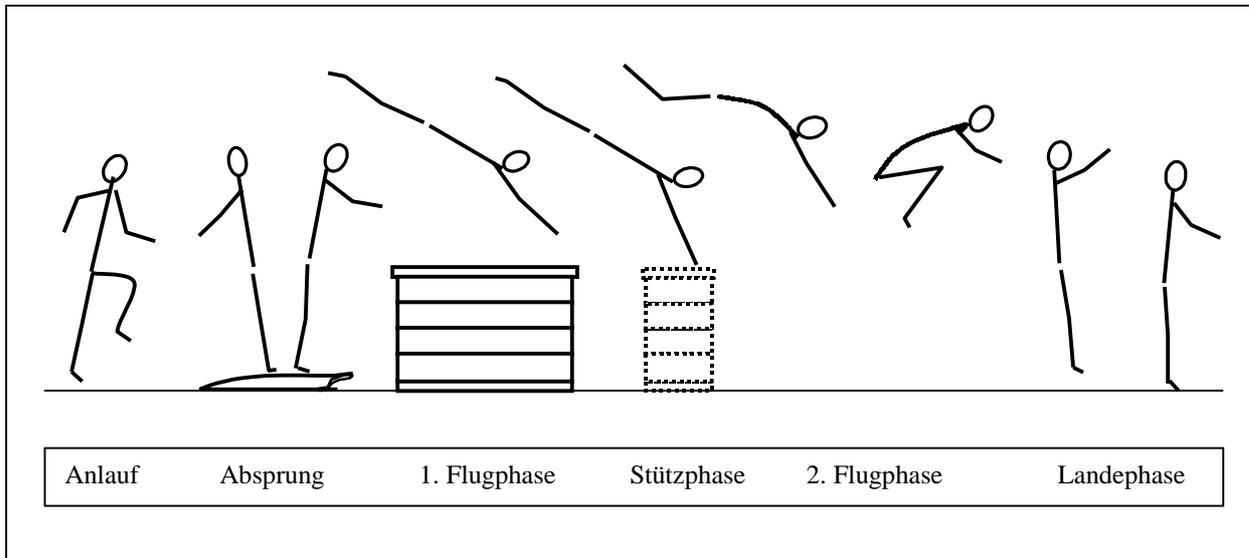
Es empfiehlt sich, zu Beginn des Trainings in der Sportpraxis einen Eingangstest durchzuführen, wobei die aerobe Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Herz-Kreislauf-Parametern (Ruhe-/Leistungs- und Erholungspuls) ermittelt wird. Derselbe Test wird am Ende des Trainings wiederholt.

Mit Hilfe der aus dem Biologieunterricht gewonnenen Erkenntnisse werden Ergebnisse des Ein- und Ausgangstests ausgewertet und interpretiert.

<b>Beiträge des Faches Sport</b>	<b>Beiträge des Faches Biologie</b>
Sportpraktischer Vollzug (gezielter Trainingsprozess)	Biologische Grundlagen der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
<p>Erarbeitung der Trainingsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauermethode</li> <li>- extensive Intervallmethode</li> </ul> <p>mit ihren Belastungsnormativen (Intensität, Dauer, Dichte, Umfang, ...)</p> <p>Kenntnisse über Grundsätze der Trainingsplanung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planmäßigkeit</li> <li>- progressive Belastung</li> <li>- individuelle Angemessenheit</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Steuerung und Kontrolle der Leistungsfähigkeit über Herz-Kreislauf-Parameter:</p> <p>Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls</p>	<p>Bau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Bau und Funktion der Skelettmuskulatur</p> <p>Aerobe Energiegewinnung bei Trainierten und Untrainierten</p> <p>Adaptionen des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur und der Energiegewinnung durch aerobes Training</p> <p>Darstellung und Interpretation der Ergebnisse der Herzfrequenzmessungen</p>

## 8.6.2. Sport und Physik

### Thema: Auslösung und Steuerung von Drehbewegungen am Beispiel des Stützsprungs Hocke



### VORBEMERKUNGEN

Am Beispiel des Stützsprungs "Hocke über den Kasten oder das Pferd" kann exemplarisch erklärt und erfahren werden, wie

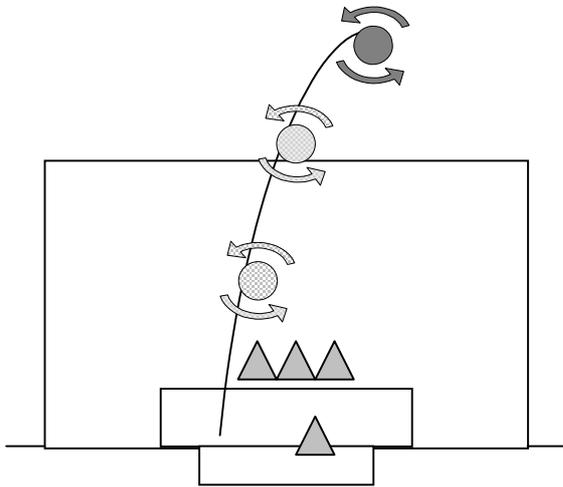
- Drehungen im Turnen ausgelöst werden
- die Winkelgeschwindigkeit durch Verkleinern bzw. Vergrößern des Massenträgheitsmomentes (Abstand der Massenteilchen von der Drehachse) beschleunigt bzw. abgebremst werden kann, wobei der Gesamtimpuls unverändert bleibt.

Es empfiehlt sich, nach ersten Sprungerfahrungen der Lernenden den Bewegungsablauf auf Video aufzuzeichnen und exemplarisch die Unterschiede zwischen der angestrebten ideal-typischen Bewegung und dem tatsächlichen Bewegungsvollzug zu analysieren. Die aus der Differenz von Soll- und Ist-Wert gewonnene Korrektur führt in der Regel zu schnellen Lern-erfolgen, was sich auf die hohe Motivation und die Vorteile einsichtigen Lernens zurückführen lässt.

Beiträge des Faches Sport	Beiträge des Faches Physik
<p>Sportpraktischer Vollzug</p> <p>Phasengliederung der Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anlauf</li> <li>- Absprung</li> <li>- 1. Flugphase</li> <li>- Stützphase</li> <li>- 2. Flugphase</li> <li>- Landephase</li> </ul>	<p>Erzeugen der kinetischen Energie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschwindigkeit, Energiebegriff</li> </ul> <p>Erzeugen der Vorwärtsrotation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superpositionsgesetz</li> <li>- Drehmoment = Kraft • Abstand des Kraftvektors vom Körperschwerpunkt</li> </ul> <p>Steuerung der 1. Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steuerung der Winkelgeschwindigkeit durch Veränderung des Massenträgheitsmomentes</li> </ul> $I = m \cdot r^2$ <p>Wandlung der Drehrichtung durch exzentrischen Stoß</p> $D = K \cdot s$ <p>Steuerung der 2. Flugphase</p> <p>Das Anhocken der Beine an den Körperschwerpunkt bewirkt eine Verkleinerung des Massenträgheitsmomentes und damit eine Erhöhung der Winkelgeschwindigkeit</p> $I_1 \cdot \omega_1 = I_2 \cdot \omega_2$ <p>Amortisation der Restenergie (Energieumwandlung) durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verformung der Niedersprungfläche</li> <li>- Muskelkräfte</li> </ul>

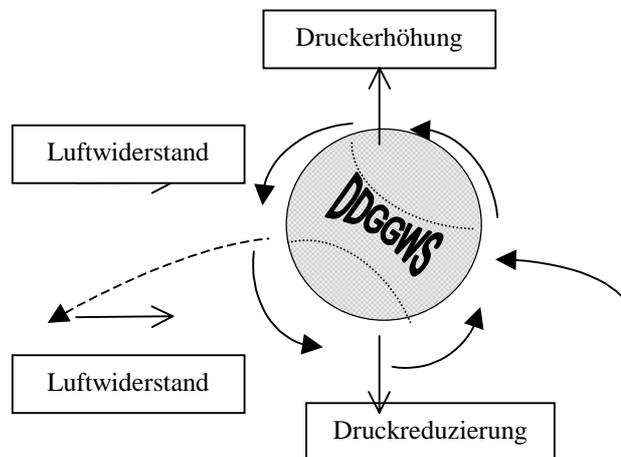
### 8.6.3. Sport und Physik

#### THEMA: MAGNUSEFFEKT



Viele Schülerinnen und Schüler verfügen heute über Erfahrungen in den Ballspielen Fußball und Volleyball sowie in den Rückschlagspielen Tennis und Tischtennis. Oft gehören zu ihrem Schlagrepertoire mit Effet (Spin) gespielte Bälle. Diese erweisen sich im Spiel als besondere Überraschung, weil ein mit Effet gespielter Ball sich auf einer

Die verstärkte Krümmung der Flugbahn ist auf die durch die Effetwirkung hervorgerufene schnelle Rotation des Balles und die in der Rotationsebene sich aufbauenden Druckunterschiede zurückzuführen. In der Physik bezeichnet man diese Erscheinung als MAGNUS-Effekt.



Beiträge des Faches Sport	Beiträge des Faches Physik
<p>Sportpraktischer Vollzug</p> <p>Fußball:      Üben des Stoßes  - mit dem Innenspann  - mit dem Außenspann</p> <p>Treten von Eckstößen mit Effet ins Tor</p> <p>Treten von Freistößen mit Effet um eine Abwehrmauer herum ins Tor</p> <p>Tennis:        Üben des Top-Spins                    Slice</p> <p>Tischtennis: Üben des Top-Spins                    Schupfeschlages</p> <p>Gegen-        Üben der Flatteraufgabe  beispiel</p> <p>Volleyball:</p>	<p>Physikalische Grundlagen von Druckverhältnissen bei fliegenden Körpern</p> <p>Druckerhöhung  Druckreduzierung</p> <p>Strömungsverhältnisse  Erläuterung an Hand von Strömungsbildern</p>

## 8.6.4. Sport, Geographie und Sozialkunde

### Themen: Orientieren im Gelände Sport und Freizeit

Viele sportliche Betätigungen finden im Freien statt. Neben den bereits klassischen Disziplinen wie Laufen, Radfahren, Rudern, Kanufahren, Skilaufen, Reiten, Segeln und Golf, die in den letzten Jahren einen enormen Zulauf hatten, sind hier vor allem auch die modernen Sportarten Surfen, Mountainbiking u.a. zu nennen.

Durch die vermehrte Ausübung dieser Sportarten wird die Umwelt stärker als früher Belastungen ausgesetzt. Deshalb ist es notwendig, Schülerinnen und Schüler zu verantwortungsbewusstem, umweltgerechtem Verhalten beim Sporttreiben anzuleiten.

Das Projekt "Orientieren im Gelände" bietet dazu gute Gelegenheit.

Beim Projekt "Sport und Freizeit" kann sowohl eine kritische Auseinandersetzung mit möglichen Belastungen der Umwelt durch Sport stattfinden als auch die wirtschaftliche Bedeutung des Sporttourismus für strukturschwache Gebiete erarbeitet werden.

### Thema: Orientieren im Gelände

<b>Beiträge des Faches Sport</b>	<b>Beiträge des Faches Erdkunde</b>
Sportpraktischer Vollzug: Erkundung unter sportspezifischen Aspekten Orientierungslauf im Gelände Orientierungsfahrt mit dem Mountainbike im Gelände und in Siedlungen	Topographische Orientierung mit Karte und Kompass Erkundung unter geographischen Fragestellungen

**Thema: Sport und Freizeit**

<b>Beiträge des Faches Sport</b>	<b>Beiträge des Faches Erdkunde</b>	<b>Beiträge des Faches Sozialkunde</b>
<p>Sportpraktischer Vollzug:  Skifahren (alpin / nordisch)  Mountainbiking  Crossläufe  Joggen  Orientierungslauf  Surfen  Segeln  Rudern  Kanu/Kajak</p>	<p>Konkurrierende Raumnutzungsansprüche in Bezug auf Wald, See, Fluss, Gebirge u.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- als Biotop mit ökologischer Ausgleichsfunktion</li> <li>- als wirtschaftlich genutzter Raum für Wintersport, Wassersport, Touristik u.a.</li> </ul> <p>Gefährdung natürlicher Lebensgrundlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schädigung des Bannwaldes und der Almen durch Skipisten</li> <li>- Beeinträchtigung der Lebensräume seltener Tiere durch Wassersport u.a.</li> <li>- Lärmbelästigung</li> <li>- Versiegelung von Landschaft</li> <li>- Belastung von Trinkwasserressourcen</li> </ul> <p>wirtschaftliche Chancen für strukturschwache Gebiete durch Sporttouristik</p> <p>alternative Nutzungsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sanfter Tourismus</li> <li>- differenzierte Raumnutzung</li> </ul>	<p>Notwendigkeit und Probleme von Erholung und Freizeit in der postindustriellen Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche, z.T. konfligierende Interessen im Pluralismus</li> <li>- Notwendigkeit der Konfliktlösung durch politische Entscheidungen</li> </ul> <p>Fallstudie eines lokalen oder regionalen Umweltkonfliktes</p>

## 8.6.5. Möglichkeiten der Kooperation des Faches Sport mit anderen Fächern

Fächer	Themenvorschläge für fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtseinheiten
Sport und Deutsch	- Sportsprache in den Medien
Sport und Geschichte	- Die englische Auffassung des Begriffs "Sport" im Gegensatz zur kontinentalen Leibeserziehung / Turnbewegung - Olympische Spiele in Antike und Neuzeit
Sport und Sozialkunde	- Kommunikation und Interaktion im Sport - Soziale Rollen und Gruppen im Sport - Aggression und Fairness im Sport
Sport und Erdkunde	- Orientierungslauf - Sport und Touristik
Sport und Mathematik / Informatik	- Datentabellen und Statistik
Sport und Biologie	- Auswirkung von Training auf den Organismus - Sport und Gesundheit - Sport und Ernährung
Sport und Chemie	- Moderne Werkstoffe im Sport
Sport und Physik	- Biomechanik sportlicher Bewegungen - Beobachten, Schätzen und Messen von sportlichen Leistungen
Sport und Bildende Kunst	- Bildnerische Darstellung von Bewegungen
Sport und Musik	- Tanz
Sport und Religion / Ethik	- Sport und Leiblichkeit in Religionen
Sport und Theater-AG	- Sport im darstellenden Spiel - Pantomime
Sport, Geschichte, Bildende Kunst und Musik	- Mittelalterliche Stadt- und Spielkultur
Sport, Bildende Kunst und Sozialkunde	- Körperkultur in unterschiedlichen Gesellschaftssystemen
Sport, Biologie und Religion / Ethik	- Sport und Doping
Sport, Biologie und Erdkunde	- Sport und Umwelt
Sport, Sozialkunde und Religion / Ethik	- Integration von Ausländern durch Sport