



Lehrplan Oberschule

Sport

2004/2009/2019

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Oberschule treten am 1. August 2019 in Kraft.

Für den Lehrplan im Fach Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung (GK) gilt folgende Regelung:

für die Klassenstufen 7 und 8

am 1. August 2019

für die Klassenstufe 9

am 1. August 2020

für die Klassenstufe 10

am 1. August 2021

Impressum

Die Lehrpläne traten 2004 bis 2007 in Kraft und wurden durch Lehrerinnen und Lehrer der Mittelschulen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung - Comenius-Institut - erstellt.

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne von Lehrerinnen und Lehrern der Oberschulen erfolgte nach Abschluss der Phase der begleiteten Lehrpläneinführung 2009 sowie 2019 in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut bzw. dem

Landesamt für Schule und Bildung
Standort Radebeul
Dresdner Straße 78 c
01445 Radebeul
<https://www.lasub.smk.sachsen.de/>

Herausgeber
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
<https://www.smk.sachsen.de/>

Download:
<https://www.schulportal.sachsen.de/lplandb/>

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	IV
Ziele und Aufgaben der Oberschule	VII
Fächerverbindender Unterricht	X
Lernen lernen	XI
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	2
Spezielle fachliche Ziele in der Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)	7
Spezielle fachliche Ziele in der Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)	8
Lernbereiche Typ 1	9
Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)	9
Leichtathletik (LA)	16
Turnen (TU)	20
Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)	23
Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)	27
Schwimmen (SC)	30
Wintersport (WI)	32
Lernbereiche Typ 2	34
Fitness	34
Eine Perspektive thematisieren	39
Bewegungserlebnisse in der Natur	42
Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur	44

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur	Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Oberschule, Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz. Im fachspezifischen Teil werden für das Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassenstufe oder für mehrere Klassenstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.									
Lernbereiche, Zeitrichtwerte	In jeder Klassenstufe sind in der Regel Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. Zusätzlich kann in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden. Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassenstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.									
tabellarische Darstellung der Lernbereiche	Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise. <table><tr><th>Bezeichnung des Lernbereiches</th><th>Zeitrichtwert</th></tr><tr><td>Lernziele und Lerninhalte</td><td>Bemerkungen</td></tr></table>		Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert	Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen				
Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert									
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen									
Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte	Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung. Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.									
Bemerkungen	Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Oberschule.									
Verweisdarstellungen	Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht: <table><tr><td>→ LB 2</td><td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe</td></tr><tr><td>→ Kl. 5, LB 2</td><td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe</td></tr><tr><td>→ MU, Kl. 5, LB 2</td><td>Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches</td></tr><tr><td>⇒ Sozialkompetenz</td><td>Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Oberschule (s. Ziele und Aufgaben der Oberschule)</td></tr></table>		→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe	→ Kl. 5, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe	→ MU, Kl. 5, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches	⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Oberschule (s. Ziele und Aufgaben der Oberschule)
→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe									
→ Kl. 5, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassenstufe									
→ MU, Kl. 5, LB 2	Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches									
⇒ Sozialkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Oberschule (s. Ziele und Aufgaben der Oberschule)									
Wahlbereich	Das Angebot zum Erwerb einer 2. Fremdsprache ist abschlussorientiert. Die Ausgestaltung der Angebote zur individuellen Förderung und der komplexen Lernleistung liegen in der Verantwortung der Schule.									

Beschreibung der Lernziele**Begriffe**

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

Einblick gewinnen

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

Kennen

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

Übertragen

Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen

Beherrschen

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

Anwenden

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

**Beurteilen/
Sich positionieren**

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

**Gestalten/
Problemlösen**

In den Lehrplänen der Oberschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

Abkürzungen	GS	Grundschule
	OS	Oberschule
	LB	Lernbereich
	LBW	Lernbereich mit Wahlcharakter
	Ustd.	Unterrichtsstunden
	HS/RS	Hauptschulbildungsgang/Realschulbildungsgang
	BIO	Biologie
	CH	Chemie
	DaZ	Deutsch als Zweitsprache
	DE	Deutsch
	EN	Englisch
	ETH	Ethik
	GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung
	GEO	Geographie
	GE	Geschichte
	HU	Herkunftssprache
	KU	Kunst
	MA	Mathematik
	MU	Musik
	PH	Physik
	RE/e	Evangelische Religion
	RE/j	Jüdische Religion
	RE/k	Katholische Religion
	SOR	Sorbisch
	SPO	Sport
	TC	Technik/Computer
	WTH	Wirtschaft-Technik-Haushalt/Soziales
	2. FS	Zweite Fremdsprache

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

Ziele und Aufgaben der Oberschule

Die Oberschule ist eine differenzierte Schulart der Sekundarstufe I, die den Bildungs- und Erziehungsprozess der Grundschule auf der Grundlage von Fachlehrplänen systematisch fortführt. Sie integriert Hauptschulbildungsgang und Realschulbildungsgang und umfasst die Klassenstufen 5 bis 9 bzw. 5 bis 10.

Bildungs- und Erziehungsauftrag

Für die Oberschule ist als Leistungsauftrag bestimmt, dass sie eine allgemeine und berufsvorbereitende Bildung vermittelt und Voraussetzungen beruflicher Qualifizierung schafft. Sie bildet einen flexiblen Rahmen für individuelle Leistungsförderung, spezifische Interessen- und Neigungsentwicklung der Schüler, die Entwicklung der Ausbildungsfähigkeit und die Schaffung von Grundlagen für lebenslanges Lernen. Als Sozialraum bietet sie verlässliche Bezugspersonen und erzieherische Unterstützung für die Heranwachsenden.

Die Klassenstufen 5 und 6 orientieren dabei auf den weiteren Bildungsgang bzw. Bildungsweg (orientierende Funktion). In den Klassenstufen 7 bis 9 stehen eine auf Leistungsentwicklung und Abschlüsse bezogene Differenzierung sowie eine verstärkte individuelle Förderung im Mittelpunkt (Differenzierungsfunktion). Die Klassenstufe 10 zielt auf eine Vertiefung und Erweiterung der Bildung (Vertiefungsfunktion).

Diesen Auftrag erfüllt die Oberschule, indem sie Wissenserwerb und Kompetenzentwicklung sowie Werteorientierung und deren Verknüpfung miteinander in allen fachlichen und überfachlichen Zielen sichert.

Bildungs- und Erziehungsziele

Die überfachlichen Ziele beschreiben darüber hinaus Intentionen, die auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler gerichtet sind und in jedem Fach konkretisiert und umgesetzt werden müssen.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei der politischen Bildung als aktivem Beitrag zur Mündigkeit junger Menschen und zur Stärkung der Zivilgesellschaft zu. Im Vordergrund stehen dabei die Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

Als ein übergeordnetes Bildungs- und Erziehungsziel der Oberschule ist politische Bildung im Sächsischen Schulgesetz verankert und muss in allen Fächern angemessen Beachtung finden. Zudem ist sie integrativ insbesondere in den überfachlichen Zielen *Werteorientierung* und *Bildung für nachhaltige Entwicklung* sowie *Sozialkompetenz* enthalten.

In der Oberschule eignen sich die Schüler Wissen an, mit dem sie sich die wesentlichen Bereiche der Gesellschaft und Kultur erschließen, um Anforderungen in Schule und künftigen Erwachsenenleben gerecht zu werden. Sie erwerben strukturiertes und anschlussfähiges Wissen, das sie flexibel und gezielt anwenden können. *[Wissen]*

Die Schüler beherrschen zunehmend die Kulturtechniken. In allen Fächern entwickeln sie ihre Sprachfähigkeit und ihre Fähigkeit zur situationsangemessenen, partnerbezogenen Kommunikation. Sie eignen sich grundlegende Ausdrucks- und Argumentationsweisen der jeweiligen Fachsprache an und verwenden sachgerecht grundlegende Begriffe.

[Kommunikationsfähigkeit]

Die Schüler der Oberschule nutzen zunehmend selbstständig Methoden des Wissenserwerbs und des Umgangs mit Wissen. Sie wenden zielorientiert Lern- und Arbeitstechniken an und lernen, planvoll mit Zeit, Material und Arbeitskraft umzugehen und Arbeitsabläufe effektiv zu gestalten.

[Methodenkompetenz]

Die Schüler sind zunehmend in der Lage, sich individuelle Ziele zu setzen, das eigene Lernen selbstständig und in Zusammenarbeit mit anderen zu organisieren und zu kontrollieren. *[Lernkompetenz]*

In der Auseinandersetzung mit Personen und Problemen prägen die Schüler ihre Sensibilität, Intelligenz und Kreativität aus. Sie werden sich ihrer individuellen Stärken und Schwächen bewusst und lernen damit umzugehen. Gleichzeitig stärken sie ihre Leistungsbereitschaft.

[Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen]

Im Prozess der Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur bilden die Schüler ihr ästhetisches Empfinden weiter aus und entwickeln Achtung vor der Leistung anderer. *[ästhetisches Empfinden]*

Die Schüler entwickeln Fähigkeiten, Informationen zu beschaffen und zu bewerten sowie moderne Informations- und Kommunikationstechnologien sicher, sachgerecht, situativ-zweckmäßig und verantwortungsbewusst zu nutzen. Sie kennen deren Funktionsweisen und nutzen diese zur kreativen Lösung von Problemen. *[informatische Bildung]*

Die Schüler erwerben Kenntnisse zum sicheren, sachgerechten, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit vielfältigen Medien. In der Auseinandersetzung mit Medien lernen sie, diese im Hinblick auf eigene Bedürfnisse und insbesondere zum selbstständigen Lernen, funktionsbezogen auszuwählen, zu nutzen und selbst herzustellen. Sie erkennen bei sich selbst und anderen, dass Medien sowie das eigene mediale Handeln Einfluss auf Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen ausüben.

[Medienbildung]

Die Schüler lernen, Themen und Probleme mehrperspektivisch zu erfassen. *[Mehrperspektivität]*

Die Schüler entwickeln eigene Wertvorstellungen auf der Grundlage der freiheitlichen demokratischen Grundordnung, indem sie Werte im schulischen Alltag erleben, kritisch reflektieren und diskutieren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen der Toleranz, der Akzeptanz, der Anerkennung und der Wertschätzung im Umgang mit Vielfalt sowie Respekt vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. Sie entwickeln die Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

[Werteorientierung]

Ausgehend von der eigenen Lebenswelt, einschließlich ihrer Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, setzen sich die Schüler zunehmend mit lokalen, regionalen und globalen Entwicklungen auseinander. Dabei lernen sie, Auswirkungen von Entscheidungen auf das eigene Leben, das Leben anderer Menschen, die Umwelt und die Wirtschaft zu erkennen und zu bewerten. Sie sind zunehmend in der Lage, sich bewusst für Nachhaltigkeit einzusetzen und gestaltend daran mitzuwirken. Sie lernen dabei Partizipationsmöglichkeiten zu nutzen. *[Bildung für nachhaltige Entwicklung]*

In der Oberschule erleben die Schüler im sozialen Miteinander Regeln und Normen, erkennen deren Sinnhaftigkeit und streben deren Einhaltung an. Sie lernen dabei verlässlich zu handeln, Verantwortung zu übernehmen, Kritik zu üben und konstruktiv mit Kritik umzugehen. *[Sozialkompetenz]*

Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses

Spezifisch für die Oberschule sind Lehr- und Lernverfahren, die ein angemessenes Verhältnis zwischen fachsystematischem Lernen und praktischem Umgang mit lebensbezogenen Problemen schaffen. Lehren und Lernen an der Oberschule ist daher eher konkret und praxisbezogen - weniger abstrakt und theoriebezogen. Dabei sind die Schüler als handelnde und lernende Individuen zu aktivieren sowie in die Unterrichtsplanung und -gestaltung einzubeziehen. Erforderlich sind differenzierte Lernangebote, die vorrangig an die Erfahrungswelt der Schüler anknüpfen, die Verbindung von Kognition und Emotion berücksichtigen sowie Schüler Lerngegenstände aus mehreren Perspektiven und in vielfältigen Anwendungszusammenhängen betrachten lassen. Verschiedene Kooperationsformen beim Lernen müssen in allen Fächern intensiv genutzt werden. Intensive methodisch vielfältige Phasen von Übung, Wiederholung und Systematisierung sowie sinnvolle Hausaufgaben festigen die erreichten Lernerfolge.

Ein vielfältiger Einsatz von traditionellen und digitalen Medien befähigt die Schüler, diese kritisch für das selbstständige Lernen zu nutzen.

Eine Rhythmisierung des Unterrichts, mit der zusammenhängende Lerneinheiten und ein Wechsel von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe organisiert sowie individuelle Lernzeiten berücksichtigt werden, ist von zunehmender Bedeutung. Die Oberschule bietet den Bewegungsaktivitäten der Schüler entsprechenden Raum.

Ganztägige Bildung und Erziehung bietet vielfältige Möglichkeiten, auf Kinder und Jugendliche und deren Interessen, Begabungen und Bedürfnisse individuell einzugehen und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Die Oberschule entwickelt eigenverantwortlich und gemeinsam mit außerschulischen Partnern ein Ganztagskonzept als Teil des Schulprogrammes.

Die Inhalte der Ganztagsangebote orientieren sich an den schulspezifischen Schwerpunkten und Zielen. Sie können unterrichtsergänzende leistungsdifferenzierte Bildungsangebote, freizeitpädagogische Angebote und offene Angebote im Rahmen der Schulclubarbeit umfassen. Gerade im sportlichen und musisch-künstlerischen Bereich können pädagogisch wertvolle unterrichtsergänzende Angebote in Kooperation mit regionalen Verbänden und Vereinen einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung leisten. Ganztagsangebote sollen schülerorientiert und bedarfsgerecht gestaltet werden. Sie berücksichtigen die Heterogenität der Schüler und knüpfen an deren individuelle Interessen und Bedürfnisse an.

Für die Oberschule ist die Zusammenarbeit mit Unternehmen und Handwerksbetrieben der Region von besonderer Bedeutung. Kontakte zu anderen Schulen, Vereinen, Organisationen, Beratungsstellen geben neue Impulse und schaffen Partner für die schulische Arbeit. Feste, Ausstellungs- und Wettbewerbsteilnahmen sowie Schülerfirmen fördern die Identifikation mit der Schule, die Schaffung neuer Lernräume und die Öffnung der Schule in die Region.

Toleranz, Transparenz, Verlässlichkeit sind handlungsleitende Prinzipien schulischer Arbeit. Regeln und Normen des Verhaltens in der Schule werden gemeinschaftlich erarbeitet. Im besonderen Maße richtet sich der Blick auf die Bedeutung authentischer Bezugspersonen für Heranwachsende.

Fächerverbindender Unterricht

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

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

Perspektiven

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

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

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

Politische Bildung, Medienbildung und Digitalisierung sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung sind besonders geeignet für den fächerverbindenden Unterricht.

Konzeption

Jede Schule kann zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

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

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

Lernen lernen

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

Lernkompetenz

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

Strategien

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

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

Techniken

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

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

Ziel

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

Konzeption

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

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen Bildung

Der Sportunterricht führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbstverantwortete lebenslange Teilhabe an diesen Kulturbereichen qualifiziert und für das Sporttreiben interessieren kann.

Durch körperlich-sportliches Tätigsein wird der Bewegungsarmut entgegengewirkt, werden die körperlichen Fähigkeiten und Körperhaltung geschult. Die damit verbundene Steigerung der organismischen, motorischen und sensorischen Leistungsfähigkeit leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und weiterführend zum Gesundheitsbewusstsein. Der Sportunterricht fungiert als Indikator für Motivation und Bewusstseinsschulung zum Sporttreiben im Freizeitbereich.

Durch das Erleben von Lernen und Leisten im Sport werden im Sportunterricht Lern- und Methodenkompetenz besonders erfahrungsnah herausgebildet. Durch zunehmende Mitgestaltung und Eigenorganisation von Übungsprozessen wird zur Selbstständigkeit erzogen und Wissen mit Bezug auf Körperlichkeit und Bewegung erweitert. Die Übernahme von Regeln und Normen und der faire Umgang mit Konkurrenz und Wettbewerb werden gefördert. Durch die systematische Auseinandersetzung mit Unterschieden (z. B. Leistungsvermögen, Geschlecht, Inklusion und Integration) und das Üben von Strategien zur Konfliktbewältigung wird die Sozialkompetenz vertieft.

Durch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, politischen, rechtlichen und ökonomischen Sachverhalten fördert das Fach Sport das Interesse der Schüler an Politik und schafft bei ihnen ein Bewusstsein für lokale, regionale und globale Herausforderungen ihrer Zeit. Lösungsansätze sollen eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen und damit zu zukunftsfähigem Denken und Handeln anregen.

Ergänzend zum Sportunterricht können durch Angebote der individuellen Förderung (Wahlbereich), durch Arbeitsgemeinschaften und im Rahmen von Ganztagesangeboten Möglichkeiten geschaffen werden, um den Interessen, Stärken und Begabungen jedes Schülers gerecht zu werden.

allgemeine fachliche Ziele

Um den Beitrag des Faches zur allgemeinen Bildung zu realisieren, werden im Sportunterricht die folgenden allgemeinen fachlichen Ziele angestrebt:

Die Schüler

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

Die Entwicklung von Handlungsfähigkeit verlangt eine mehrperspektivische Sichtweise.

Grundlegende Perspektiven sind:

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

Der Sportunterricht ist als Bewegungsfach in allen Klassenstufen verankert. Die Stufenspezifität des Lehrplans Sport ist begründet durch den Verlauf der motorischen Ontogenese. Für die Gestaltung des Sportunterrichtes an der Oberschule bedeutet das, konkrete Alters- und Entwicklungsbesonderheiten aus soziologischer, psychologischer, biotischer und sportmotorischer Sicht in der Phase der Einführung (5. bis 6. Klassenstufe) und in der Phase der Weiterführung (7. bis 10. Klassenstufe) zu berücksichtigen.

Strukturierung

Die Sportstunden sollten in den Klassenstufen 5 bis 10 als Einzelstunde geplant und über die Wochentage zweckmäßig verteilt werden.

In der Klassenstufe 5 und 6 kann eine Sportstunde pro Woche entsprechend den konkreten Bedingungen und den Inhalten auch in variablen organisatorischen Formen verwendet werden:

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

Die Lernbereiche sind als didaktisch begründete, thematische Einheiten gefasst.

Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:

Typ 1:

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

Lernbereiche:

- Sportspiele (Zielschuss- und Rückschlagspiele – ZSP/RSP)
- Leichtathletik (LA)
- Turnen (TU)

- Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)
- Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)
- Schwimmen (SC)
- Wintersport (WI)

Typ 2:

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 2 tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung und sind in der Regel nicht an traditionellen Sportarten orientiert.

Lernbereiche:

- Fitness
Durch die Ausweisung dieses Lernbereichs wird dem besonderen Beitrag des Faches Sport zur Förderung der Gesundheit, des Gesundheitsbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit Rechnung getragen.
- eine Perspektive thematisieren
Inhalte verschiedener Lernbereiche, besonders aus Typ 1 werden unter einer Perspektive verknüpft.
- Bewegungserlebnisse in der Natur
Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur
Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.
- Für die Auswahl von Inhalten des weiten Sportverständnisses werden folgende Empfehlungen gegeben:
- Streetball, Faustball, Baseball, Flag-Football, Squash, Frisbee, Golf, Beach-Spiele
- Touristik, Walking, Orientierungslaufen, Radsport, Rudern, Kanu-Fahren, Surfen, Segeln
- Kopplung von Ausdauersportarten (Triathlon, Duathlon)
- Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren
- Meditative Bewegungstechniken (Tai Chi, Yoga)
- Akrobatik, Rope-Skipping, Jonglieren, Trampolinspringen, Bewegungstheater, Klettern an künstlichen Kletteranlagen

Die Inhalte der Lernbereiche des Typs 2 ohne Ausweisung im Lehrplan sind in der Fachkonferenz abzustimmen. Sportarten mit erhöhtem Risiko bzw. mit besonderen personellen und materiellen Anforderungen sind durch den Schulleiter zu genehmigen, die Schulaufsichtsbehörde ist zu informieren.

Weitere Lernbereichsinhalte sind auf dem Dienstweg beim Sächsischen Kultusministerium zu beantragen.

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

Klassenstufen 5 bis 10

- Die Lernbereiche umfassen in der Regel 14 Unterrichtsstunden. Für die Klassenstufen 5 und 6 sind fünf Lernbereiche, für die Klassenstufen 7 bis 8 (Hauptschulbildungsgang) bzw. 9 (Realschulbildungsgang) sind mindestens vier Lernbereiche und für Abschlussklassen sind mindestens drei Lernbereiche zu planen.
- Mindestens ein Lernbereich „Sportspiele“ ist in jeder Klassenstufe zu unterrichten. Bis zur Klassenstufe 10 ist die Ausbildung in mindestens zwei Mannschaftsspielen zu sichern.

- Die Lernbereiche „Leichtathletik“ und „Turnen“ sind jeweils verbindlich in den Klassenstufen 5 bis 10 mindestens viermal zu unterrichten.
- Die Lernbereiche "Gymnastik/Aerobic/Tanz" bzw. "Kampfsport/ Zweikampfübungen" sind in den Klassenstufen 5 bis 10 mindestens zweimal zu unterrichten.
- In den Klassenstufen 5 – 6 muss mindestens ein Lernbereich vom Typ 2 durchgeführt werden.
- In den Klassenstufen 7 – 10 sind drei Lernbereiche vom Typ 2 zu planen, davon mindestens ein Lernbereich Fitness.
- Ein Lernbereich innerhalb einer Klassenstufe darf vertieft werden, wobei auf bereits bekannte Inhalte aufgebaut wird.

Die tabellarische Darstellung wird in eine Phase der Einführung (Grundlagen) und in eine Phase der Weiterführung (Festigung und Erweitern) für alle Lernbereiche des Typs 1 gegliedert.

Eine Ausnahme stellen die Lernbereiche Schwimmen und Wintersport dar. Durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung in diesen Sportarten, erfolgt eine Gliederung in Komplex 1 (Anfänger) und Komplex 2 (Fortgeschrittene). Der Komplex 1 erscheint im Lehrplan der Grundschule.

Wird ein Sportspiel erst in einer höheren Klassenstufe eingeführt, sind unter Beachtung des motorischen Entwicklungsstandes zunächst Ziele und Inhalte aus der Phase der Einführung zu realisieren.

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

**sportspezifische
Untersetzung der
Lernziele**

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Erkunden/Üben	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen
Verbessern	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
Festigen	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität
Anwenden*	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekannten Kontexten verwenden * motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen
Gestalten*/ Problemlösen	Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen * kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung

didaktische Grundsätze

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

- Schüler- und Handlungsorientierung bei der Unterrichtsgestaltung
- Wechsel der Sozialformen und Methoden sowie Nutzung außerschulischer Lernorte
- im Prozess dem Bewegungskönnen angemessene Ziele setzen, und für alle Schüler Erfolgserlebnisse sichern
- Vielfalt der Körperübungen sichern und Motivation mit dem Reiz des Neuen, Anderen schaffen, Monotonieerleben nicht zulassen
- im Prozess der konditionellen Schulung die Grundlagen- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzen für die Gesundheitsförderung und -erziehung favorisieren
- Kenntnisse bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermitteln und sie in höheren Klassenstufen auf die berufsvorbereitende Bildung und ein selbstständiges Sporttreiben ausrichten
- durch die Verbindung von bewusstem Üben, rationeller Unterrichtsorganisation, hoher Bewegungsintensität und angemessener Belastung den Unterricht gestalten
- Formen der „äußeren“ und „inneren“ didaktisch-methodischen Differenzierung nutzen: Förderung von sportlich talentierten Schülern, besondere Aufmerksamkeit für sportschwächere Schüler, Berücksichtigung der großen Differenzen zwischen kalendarischer und biotischer Altersposition
- zur Fairness und gegenseitigen Hilfe erziehen, Unterschiede als Potenzen für soziales Lernen bewusst nutzen
- Kommunikationsprozesse zur Überwindung von soziokulturellen und interessenbestimmten Barrieren gestalten
- Mädchen und Jungen i. d. R. getrennt unterrichten, auf Beschluss der Fachkonferenz ist in Abhängigkeit von den Lernzielen und der Unterrichtsorganisation koedukativer Unterricht möglich
- Sportunterricht in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchführen
- für das Tragen funktionaler Sportkleidung sorgen, Verletzungsrisiken durch das Ablegen von Uhren und Schmuck vermeiden
- Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport fördern, ein sportliches Klima an der Schule entwickeln

Spezielle fachliche Ziele in der Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Fertigkeiten:

Die Schüler

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

Komplexes Anwenden:

Die Schüler

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

Motorische Fähigkeiten:

Die Schüler

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

Wissen:

Die Schüler

- erwerben allgemeine Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen, zu grundlegenden Regeln sowie zu den wesentlichen Wirkungen des Sporttreibens in den einzelnen Lernbereichen,
- gewinnen Einblick in verschiedene Ausprägungsformen des Sports in der Gesellschaft und dessen mediale Darstellung.

Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein:

Die Schüler

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

Werteorientierung:

Die Schüler

- erfahren die Bedeutung des Sporttreibens für faires Verhalten, Konfliktbewältigung und Umgang mit Unterschieden,
- gewinnen Einblick in verschiedene Sinnperspektiven des Sporttreibens und entwickeln Interesse am Sporttreiben auch in der Freizeit.

Spezielle fachliche Ziele in der Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Fertigkeiten:

Die Schüler

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

Komplexes Anwenden:

Die Schüler

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

Motorische Fähigkeiten:

Die Schüler

- schulen ihre Koordination zunehmend differenziert in Verbindung mit der Entwicklung sportlichen Könnens in den einzelnen Lernbereichen,
- entwickeln ihre aeroben Ausdauerfähigkeiten und ihre Kraftfähigkeiten bei besonderer Berücksichtigung der Rumpfmuskulatur weiter,
- trainieren ihre Muskeln gesundheitsorientiert.

Wissen:

Die Schüler

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

Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein

Die Schüler

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

Werteorientierung:

Die Schüler

- tragen zu sozialem Wohlbefinden bei, sie entwickeln und erhalten gemeinsam das sportliche Klima an der Schule,
- erkennen die individuell sinnvollen Möglichkeiten des Sporttreibens zur Bereicherung der Freizeitgestaltung
- beurteilen mediale Darstellung verschiedener Sportarten.

Lernbereiche Typ 1

Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)

Vorbemerkungen

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

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

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

Bis zur Klassenstufe 6 erwerben die Schüler grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten in zwei Sportspielen.

Aus dem Lernbereich Sportspiele müssen bis zum Ende der Klassenstufe 10 mindestens zwei Mannschaftsspiele eingeführt werden.

Als Mannschaftsspiele gelten Handball, Basketball, Fußball, Hockey, Floorball und Volleyball.

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

Zielschussspiele Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten - allgemeine Ballschule vertiefen - spielerisches Erlernen sportspielübergreifender Taktikbausteine (Ziel treffen, Ball zum Ziel bringen, Überzahl herausspielen, Zusammenspiel, Lücke erkennen, Gegnerbehinderung umgehen) - Erfahrungen mit dem Ball sammeln - Rollen, Kreisen, Jonglieren, Werfen/Passen, Fangen und Stoppen mit unterschiedlichen Körperteilen, aus verschiedenen Ausgangsstellungen, mit veränderten Körperpositionen und Fortbewegungsarten - Grundtechniken erlernen · Basketball: - beidhändiges Fangen, Druckpass, Bodenpass, Dribbling, Freilaufen/Decken, einfaches Fintieren, Zwei-Kontakt-Rhythmus, Sternschritt, Stopps, Sprungball, Positionswurf, Korbleger · Fußball: - Ballannahme, -abgabe, -führung, Freilaufen/Decken, einfaches Fintieren, Kopfballspiel, Innenseit- und Vollspannstoß	implizites Lernen durch Spielen ➔ GS SPO, LB 2 Spiele und Spielformen ➔ GS SPO, LBW Minisportspiele elementare Ballfertigkeiten unter vielfältigen Anforderungen und Druckbedingungen (Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsdruck) koordinative Bewegungsabläufe von Mitspielern unter einfachen Bedingungen beobachten und beschreiben ⇒ Kommunikationsfähigkeit Technikmerkmale (deduktiv und induktiv) erarbeiten, vielseitige Organisationsformen wählen Einzel-, Paar- und Gruppenübungen frontales, an Stationen und freies Üben in abgegrenzten Räumen ohne, mit passivem, halbaktivem oder aktivem Gegner methodische Reihe: vom Stand zur Bewegung, Blick zunehmend vom Ball lösen, Fertigungsanforderungen in den Übungsabläufen steigern ⇒ Kommunikationsfähigkeit
--	--

- Handball: Passen/Fangen, Dribbling, Freilaufen/ Decken, einfaches Fintieren, Drei- Schritt-Rhythmus, Schlagwurf, Sprungwurf - Floorball, Hockey: Griff- und Schlägerhaltung, Ballannahme, -abgabe, -führung, einfaches Fintieren, Torschuss	methodische Reihe: vom Stand zur Bewegung Blick zunehmend vom Ball lösen Fertigkeitsanforderungen in den Übungsabläufen steigern Floorball: Spielen mit der Bande
Anwenden der grundlegenden sportspielspezi- fischen Fertigkeiten unter vereinfachten Wett- kampfbedingungen - situationsorientiert miteinander und gegen- einander spielen • Spiele, Spielformen unter erleichterten Bedingungen • Spielvarianten mit und ohne Konkur- renzverhalten - taktisches Verständnis entwickeln • Angriffsverhalten: Freilaufen, den Mitspieler sehen und anspielen, Nutzen von Überzahlsitua- tionen, Herauspielen von Zielschuss- möglichkeiten • Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Zuspiellinien erkennen und Zuspiele unterbinden, Dribbling stören, Zielschuss verhindern	Spielfähigkeit mit zunehmender Ähnlichkeit zum Wettkampfspiel Rückwärtsball, Nummernball, "Nicht-Angriffs- Pakt" für Ballbesitzer, Spiel mit Neutralem, Spiele in Überzahl, Spiele mit Streifeneinteilung in Angriff und Abwehr, Minispielformen sportspieltypische Grundkonstellationen in Ver- bindung mit übergreifenden Taktikbausteinen vermitteln erfolgreiche Spielhandlungen als Motivation für Lösungsprobleme in den jeweiligen Spielsitua- tionen sehen ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen
Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkei- ten - Bewegungsaufgaben erfüllen Übungen mit dem Ball - den Belastungsanforderungen im Spiel ent- sprechen	Grundformel für das Üben: Einfache Ballfertig- keiten, Vielfalt und verschiedene Druckbedingun- gen → Phase der Einführung, LB LA
Einblick in sportspielbezogenes Wissen gewin- nen - mit dem Spielfeld vertraut sein - Spielregeln in ihrer schulsportlichen Ausle- gung erlernen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätig- keiten - Spielwelten kritisch begleiten lernen	Spielfeldbedingungen mit und ohne Ball kennen lernen Spielfeldgröße und Spieleranzahl den Voraus- setzungen der Spieler anpassen vereinfachtes Regelwerk gleichberechtigtes Spielen, gesonderte Punkt- wertung möglich, Fairplay einhalten ⇒ Werteorientierung Bezüge zum sportlichen Umfeld herstellen ⇒ Mehrperspektivität
Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheits- orientiert anwenden - Spielen als sinnerfüllte Freizeitgestaltung er- kennen und nutzen - Spiele entsprechend den Rahmenbedingun- gen verändern - an Vergleichswettkämpfen der Schule teil- nehmen und bei der Vorbereitung mitwirken - den Zusammenhang von spielsportlichen Aktivitäten und Gesundheit erkennen	sich mit Freunden gemeinsam sportlich betätigen und Sport zum Bedürfnis entwickeln Abwandeln bekannter Spiele entsprechend den Spielbedingungen „vor der Haustür“ sich aktiv ins Schulleben einbringen

Zielschussspiele Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten allgemeine Ballschule vertiefen spielerisches Verbessern sportspielübergreifender Taktikbausteine (Ziel treffen, Ball zum Ziel bringen, Überzahl herausspielen, Zusammenspiel, Lücke erkennen, Gegnerbehinderung umgehen) Erfahrungen mit dem Spielgerät erweitern, mit dem Spielgerät gekonnt umgehen (s. ZSP Phase der Einführung) Grundtechniken für das Handeln im Spiel ausbilden · Basketball (s. ZSP Phase der Einführung), dazu: Dribbling mit Tempo- und Rhythmuswechsel, Finten, Sprungwurf, Rebound · Fußball (s. ZSP Phase der Einführung), dazu: Ballannahme, -abgabe flacher und hoher Bälle mit der Innen- und Außenseite des Fußes (des starken Beines), Ballführung im Slalom, Finten · Handball (s. ZSP Phase der Einführung), dazu: indirektes Zuspiel, Slalomedribbling mit Handwechsel, Finten, Schlagwurf aus der Bewegung, Hüftwurf · Floorball, Hockey (s. ZSP Phase der Einführung), dazu: weitere Schuss- und Passtechniken Strafecke (Hockey) Anwenden der sportspielspezifischen Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen - miteinander und gegeneinander spielen - taktisches Verständnis ausbauen · Angriffsverhalten: Freilaufen/Anbieten, einfache Positionswechsel vollziehen, den Mitspieler im richtigen Moment anspielen, Überzahl-, Gleichzahlsituationen bewusst zum Herausspielen von Zielschussmöglichkeiten nutzen, mannschaftsdienliches Zusammenspiel ausprägen, Positionsangriff · Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Zuspiellinien unterbinden, Dribbling stören, Zielschuss verhindern, Manndeckung ab Mittellinie, ab Freiwurflinie/Drei-Punkte-Linie, Zonendeckung	implizites Lernen im Spiel bereits beherrschte Ballfertigkeiten mit vielfältigen Anforderungen und verschiedenen Druckbedingungen (Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsdruck) üben variantenreiche Durchführung unter Nutzung vielseitiger Organisationsformen Grundtechniken in der Bewegung ausführen, Blick vom Ball lösen Wurfschulung auf vorgegebene Ziele, Zielflächen oder auf Tore ohne, mit passivem oder aktivem Gegner Übungsabläufe inhaltlich ausbauen Wirkung von Kräften, Zusammenhang Kraft-Masse, Trägheit und Drehbewegung ➔ PH HS, Kl. 9, LB 5 ➔ PH RS, Kl. 9, LB 4 Spiele, Spielformen durch Wettkampfcharakter geprägt, Parteiball in allen Variationen komplexe Übungsformen 3:1; 3:2; 3:3 auf ein Tor bzw. einen Korb 4:4 Reaktionsspiel Spiele in Leistungsgruppen individuelle Handlungsbereitschaft zeigen Handlungsfähigkeit bei gruppen- und mannschaftstaktischen Anforderungen nachweisen Standards ausführen Spiele, Spielformen in der Abwehr 1:1; 2:1; 3:2 einfache Formen des Übernehmens und Übergabens von Angriffsspielern schulen, von Mann- zur Raumdeckung übergehen ⇒ Methodenbewusstsein
--	---

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten motorische Leistungsfähigkeit für das Spiel bzw. für Spielhandlungen ausbilden	Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Belastungs- und Druckanforderungen im Spiel oder Spielformen aufzeigen azyklische Spieldauer → Phase der Einführung, LB LA → Phase der Weiterführung, LB LA → LB Fitness
Kennen sportspielbezogener Sachverhalte - das Spielfeld nutzen - Regelkenntnisse erweitern · Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten · Regelanpassung - Reflexion der Sportspiele auf das gesellschaftliche Leben Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden - Spielturniere an der Schule mitorganisieren, unterstützen und bei der Auswertung helfen - Spiele mit den freizeitlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten in Einklang bringen - sportliche Aktivitäten in Schule und Freizeit unter dem Gesundheitsaspekt bewerten	vorhandenen Spielraum für Aktionen erkennen Regeln zunehmend selbstständig vereinbaren ⇒ Sozialkompetenz gemeinsam entwickelte sportliche und soziale Regeln respektieren historische Entwicklung ausgewählter Sportspiele ⇒ Mehrperspektivität das sportliche Klima an der Schule mitbestimmen und nach außen tragen Beachfußball, Beachhandball, Streetball Sporttreiben als Bereicherung der Freizeit erleben Teilnahme an außerunterrichtlichen Wettkämpfen ⇒ Lernkompetenz

Rückschlagspiele Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten - allgemeine Ballschule vertiefen (s. ZSP Phase der Einführung) - Erfahrungen mit dem Spielgerät sammeln · Volleyball: Gewöhnungsübungen mit Ball · Badminton, Tischtennis, Tennis: Gewöhnungsübungen mit Schläger und Ball - Grundtechniken erlernen · Volleyball: oberes und unteres Zuspiel, Aufgaben von unten, Angriffszuspiel · Badminton: Universalgriff, Schritttechniken (Nachstell-, Ausfallschritte), Vorhand- und Rückhandschläge (Überkopf- bzw. Unterhandschläge, Netzstoppbälle), kurzer und hoher Aufschlag	variantenreicher Umgang mit unterschiedlichen Bällen und Spielgeräten Organisationsform verändern, Anforderungen steigern individuell, paarweise und in der Gruppe üben, mit und ohne Einbeziehung des Schlägers/des Netzes Schwierigkeitsgrad steigern Prinzip „Üben lassen“ oberes Zuspiel favorisieren Spielformen Ball über die Leine in vielfältigen Formen, Minivolleyball, Volleyball mit Zwischenspiel Spielformen: Schattenbadminton, Chinesisch, Treibball Aufschlagvarianten
---	--

· Tischtennis: Grund- und Bereitschaftsstellung, Schlägerhaltung, Vorhand- und Rückhandschläge, Vorhand- und Rückhandaufschlag · Tennis: Grifftechnik, Vorhand- und Rückhandgrunds Schlag, Unterhandaufschlag (indirekt, direkt) Anwenden der grundlegenden sportspielspezifischen Fertigkeiten unter vereinfachten Wettkampfbedingungen - situationsorientiert miteinander und gegeneinander spielen Spiele; Spielformen unter erleichterten Bedingungen - taktisches Verständnis entwickeln · Angriff: Zusammenspiel, laufbereit sein, sich am Gegner und zum Ball orientieren, Vorteil herauspielen und nutzen, die Lücke erkennen und den Ball versuchen zu platzieren · Abwehr: durch Gegnerbeobachtung die Abwehrposition vorweg nehmen, Zuspielrichtung und -weite des Balles einschätzen, agieren und auf das gegnerische Spiel reagieren Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten motorische Leistungsvoraussetzungen entwickeln Einblick in sportspielbezogenes Wissen gewinnen - mit dem Spielfeld vertraut sein - Spielregeln in ihrer schulsportlichen Auslegung erlernen - Spielwelten kritisch begleiten Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden	Ausführung mit Unterschnitt (Schupfen) sowie Oberschnitt (Angriffsschlag) Schupfen für Anfänger leichter Griffwechseltechnik erlernen nach trefforientierter Methode entsprechende Spielauswahl treffen Kreuzball, Aufschlagspiel, Ansagespiel, Tischtennisplattenspiel Kooperation und Wettbewerb ⇒ Mehrperspektivität sich Spielfähigkeit unter grundlegenden taktischen Anforderungen aneignen individual-, gruppen-, mannschaftstaktische Handlungsfähigkeit erarbeiten Standards erlernen Gegner studieren und dessen individuelle Schwächen ausnutzen besonders ballbezogene Übungsformen zur Fähigkeits- und Fertigkeitsentwicklung einsetzen → Phase der Einführung, LB LA → Phase der Einführung, LB ZSP Linienläufe mit und ohne Ball auf Markierungen des Spielfeldes Laufübungen am und unter dem Netz bzw. um den Tisch → Phase der Einführung, LB ZSP → Phase der Einführung, LB ZSP
--	---

Rückschlagspiele Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten - allgemeine Ballschule vertiefen - Erfahrungen mit dem Spielgerät erweitern, mit dem Spielgerät gekonnt umgehen - bekannte Grundtechniken weiterentwickeln und neue einführen · Volleyball, dazu: diagonalen Angriffsschlag, Block, Aufgaben differenziert von oben · Badminton, dazu: Lauftechnik aus ZP in alle Positionen (1 bis 6), Nachstellschritt mit Umsprung, Stemmschritt · Tischtennis, dazu: Vorhand- und Rückhandaufschläge direkt, gerade, parallel und diagonal, Aufschläge mit Oberschnitt, Schupfen Vorhand, Rückhand, gerade und diagonal auf Ziele, mit Unterschnitt, Oberschnitt (Vorhand, Rückhand) · Tennis, dazu: Aufschlag Slice, Flugschlag Vorhand und Rückhand, Lob, Stopp, Vorhand Drive, Lauftechniken: Seitstell-, Kreuz- und Ausfallschritte, Rutschen, Schritt-kombinationen	bekannte Übungsformen mit verschiedenen Bällen wiederholen und erschweren, präziser ausführen → Phase der Einführung, LB ZSP Technikbausteine umsetzen und koppeln → Phase der Einführung, LB RSP vielseitige Übungsformen Organisationsformen variabel gestalten, Schwierigkeitsgrad erhöhen Bewegungs- und Sinneserfahrungen sammeln Grundtechniken mit Zusatzübungen ausführen vielseitige Übungs- und Spielformen durchführen, Volleyball mit Zwischenspiel, Sitzball, Bagger-tennis komplexe Übungsverbindungen (2:2, 2:1) → Phase der Einführung, LB RSP Schlagflussübungen lang-lang, kurz-kurz u. ä. Dänischdoppel, Einzel „Englisch“, Spielformen auf dem Halbfeld → Phase der Einführung, LB RSP Schlagflussübungen, Spielen kurzer und langer Bälle im Wechsel → Phase der Einführung, LB RSP Schlagflussübungen, Spielen kurzer und langer Bälle im Wechsel Vorhand, Rückhand vervollkommen Doppel kurz-lang, Korridorball, Golfspiel → Phase der Einführung, LB RSP
---	---

Anwenden der sportspielspezifischen Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen

- miteinander und gegeneinander spielen
- Spielformen und Spiele unter wettkampfnahen Bedingungen
- taktisches Verständnis ausbauen
Angriff:
Einzel- und Zusammenspiel, aus der Stellung im Spielfeld, aus dem Aktionsraum, zum Tisch agieren, sich bei Schritt- und Laufbewegungen am Gegner und Ball orientieren, Lücken und Vorteil, Schwächen und Stärken situationsbezogen erkennen
- Abwehr:
Gegner- und Ballbeobachtung, die richtige Abwehrposition vorwegnehmen
- von der Abwehrhandlung zur erfolgreichen Angriffshandlung

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

den gesteigerten Anforderungen und Belastungen im Spiel gerecht werden

Kennen sportspielbezogener Sachverhalte

Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden

Spiele mit den freizeitlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten in Einklang bringen

Spiel (4:4 bis 6:6)

Volleyball:

Einhalten der Aktionsräume, Stellungsspiel, Rotationsprinzip, Angriffszuspiel/Angriffsschlag

Badminton, Tennis, Tischtennis:

Einzelspiel vorrangig, Doppelspiel ergänzend
Schlagvariabilität

Volleyball:

Feldabwehr bzw. Blocken/Abwehr am Netz (mit Zweierriegel und Zuspieler am Netz)

Kontern im Badminton, Tischtennis, Tennis:
Abblocken/Stoppen des Balles mit Vor- und Rückhand, Abdecken der Spielfläche/des Spielfeldes (Stellungsspiel), Schnittwechsel, Drallvarianten, Drallarten

Bewegungsaufgaben kombinieren Laufen, Springen, Schlagen

→ LB Fitness

→ Phase der Einführung, LB LA

→ Phase der Weiterführung, LB LA

Wirkung des Sporttreibens auf den menschlichen Organismus

→ BIO, Kl. 7, LB 1

→ BIO, Kl. 8, LB 1

→ Phase der Weiterführung, LB ZSP

→ Phase der Weiterführung, LB ZSP

Beachvolleyball, Frisbee, Beachball

Leichtathletik (LA)

Vorbemerkungen

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

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

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

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

In der Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6) liegt der Schwerpunkt im Kennen lernen grundlegender leichtathletischer Disziplinen. Hierbei sind Vielfalt an Körperübungen, Spielen, Wettbewerben, das Erlernen vereinfachter Techniken, sowie die Ermittlung des Leistungsfortschritts infolge Übung/Training bedeutsam.

In der Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10) sollen auch andere leichtathletische Disziplinen, die Neues bieten, wie Stab-Springen, Hürdenläufe, Mehrfachsprünge, experimentelles Weitwerfen, Beachtung finden. Das schließt ein vertiefendes, anderes Befassen mit dem bisher Gelernten ein.

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

Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben von leichtathletischen Fertigkeiten	→ GS SPO, LB 1 Leichtathletische Übungen
- schnelles Laufen, Reagieren und Beschleunigen entwickeln · Sprintläufe, Starttechniken: Hoch- und Tiefstart · Tempo-, Steigerungsläufe, Sprintspiele · Staffelläufe · Hindernisläufe · Leistungsläufe bis 75 m - Weitsprungtechnik vervollkommen · verschiedene Sprungformen · Anlauflänge und -tempo variieren, Anlaufgenauigkeit, raumgreifende Landung · Leistungssprünge mit individueller Anlaufgestaltung	Lauftechnik, optische und akustische Startsignale Einsatz von Apps zur Zeitmessung bzw. Technikkorrektur fliegender Wechsel, Außenwechsel Umlaufstaffeln, Rundenstaffeln ⇒ Sozialkompetenz Überwinden verschiedener Hindernisse, variable Höhen und Abstände Rhythmuswechsel persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln Sprunglauf, Steig-, Ziel-, Tiefsprünge, Hoch-Weitsprung, Sprungparcours entwerfen, Sprunghilfen nutzen leistungsstarke Schüler: Schrittweitsprung Absprung aus der Zone und vom Balken persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln

- Hochsprungtechnik vervollkommen · ausgewählte Sprungtechniken erproben · Schersprungtechnik · Leistungssprünge aus rhythmischem Anlauf - Wurftechnik vervollkommen · Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten · Werfen auf verschiedene Ziele · Schlagwurftechnik, 3-Schritt-Rhythmus · Leistungswürfe	Fantasiesprünge Anlauf geradlinig, schräg oder bogenförmig zweckmäßige Landung verschiedene Hilfsmittel zur Höhenorientierung einsetzen (Gummiband, Zacharias-Latte, gepolsterte Sprunglatte) leistungsstarke Schüler: Flop persönliche Bestleistung, relative Sprunghöhe und Leistungsfortschritt ermitteln ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen Wurfspiele durchführen Bälle, Tetrapoden, Wurfstäbe Weitenorientierungen einsetzen persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln
Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten - leichtathletisches Leisten spielerisch erleben lassen · verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft · Mehrkämpfe: Dreikampf/Vierkampf (Sprintlauf, Wurf, Sprung, Ausdauerlauf) - Mehrkampfleistung erbringen	Kleine Spiele, Laufspiele, Ballspiele, Orientierungsläufe Schulmeisterschaften in einzelnen Disziplinen Wahlmöglichkeiten schaffen persönliche Bestleistungen und Leistungsfortschritte ermitteln, Streichergebnisse einräumen
Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - übungsbegleitend schulen - Grundlagenausdauer favorisieren · Läufe nach Zeit- und Streckenvorgabe - allgemeine Fähigkeitstests durchführen	Starts, Antritte, horizontale und vertikale Sprünge, Werfen und Stoßen mit Medizinbällen, Stretching Sprungtests, Linienläufe
Einblick gewinnen in grundlegende Vorgänge des Lernens, Übens und Trainierens - Regeln der Erwärmung - Wechsel von Belastung und Erholung erfahren - leichtathletische Regeln beachten und selbst aufstellen	Ermitteln der körperlichen Belastung (Pulsmessung) Messen von Zeiten und Weiten, gültige und ungültige Versuche erkennen Schulrekorde führen
Beurteilen der Werte und Wirkungen des Freizeitsports - gesundheitsfördernde Wirkung des Ausdauerlaufs erkennen	Ausdauer im Freien schulen 3:3 Atem-Schritt-Rhythmus Lauftreffs

- Regelmäßigkeit und Mindestumfänge für Freizeitdauerlauf beachten - körperliche Belastungsgrenzen erfahren	Cross-Strecken anlegen Teilnahme an Laufveranstaltungen Schulcross, Stundenlauf, „Schülermarathon“ ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen
--	--

Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen von leichtathletischen Fertigkeiten mit neuer Akzentuierung - Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich schulen · Tiefstart · fliegende Sprints, Tempowechsel- und Steigerungsläufe · Staffelläufe · Hürdenläufe · Leistungsläufe über unterschiedliche Kurzstrecken - Weitspringen mit anderer Akzentuierung · Drei-Springen · Stab-Springen · Leistungssprünge vom Balken - Hochsprungtechniken probieren und auswählen · Flop · Sprungtechnik favorisieren und für Leistungssprünge nutzen - mit Weitwerfen und Schleuderwerfen experimentieren · Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball/langen Wurfgeräten aus verlängertem Anlauf · Drehwurftechnik beim Schleuderwerfen mit Schleuderball oder anderen Geräten - Weitstoßen erlernen · Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Geräten · Stoßen mit Kugeln aus wählbarer Vorbeschleunigung	enge und weite Startstellung Körperexperimente, verschiedene Körperhaltungen erproben Stabübergabe, Wechselbereiche, Wettbewerbe Lauf über unterschiedliche Hindernisse im 3-er oder 5-er Rhythmus Wahlmöglichkeiten schaffen, Läufe bis 400 m Mehrfachsprünge mit Sprunghilfen, Dreier-Sprungläufe, Dreierhop, Dreisprung Hexenritt, Grabensprung, Stabweitsprung Schrittweitsprung Anlaufgestaltung 11-20 Schritte, raumgreifende Landung, Sprunghilfen einsetzen Wirken von Kräften → PH HS, Kl. 9, LB 5 → PH RS, Kl. 9, LB 4 Technikvervollkommnung, verlängerten Anlauf einsetzen, Absprunghilfen nutzen Leistungssteigerung bei selbstgewählter Technik erfahren Risikobereitschaft, Sicherheitsaspekte beachten verschiedene Hilfsmittel zur Höhenorientierung Wurfgeräte selbst gestalten, Ziel- oder Zielweitwürfe durchführen Wurfstäbe, Bälle und Speere einsetzen 3-Schritt-Rhythmus Wurfringe, Fahrradmantel, Reifen, Schleuderball frontal oder mit 4/4 bzw. 6/4 Drehung Frisbee, Bumerang Sicherheitsaspekte beachten Standstöße aus der Seitenauslage, aus leichter Verwindung aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen
---	---

Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten - Thematisieren leichtathletischer Inhalte – ein Gerät, eine Fähigkeit, ein Raum wird zum Mittelpunkt der Stunde - alternative Wettbewerbsformen und Mehrkämpfe kreieren - Vierkampf (Sprintlauf, Ausdauerlauf, Wurf/Stoß, Sprung) durchführen - Leistungskontrollen wettkampfnah durchführen Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - Grundlagenausdauer verstärkt entwickeln Zeitläufe - eine Fitnessbasis schaffen und erhalten · Sprint-ABC · Reaktionsübungen · Beschleunigungsläufe · Sprung-, Wurf- und Stoßübungen - Fähigkeitstests durchführen Anwenden von Grundregeln des Lernens, Übens und Trainierens - Grundsätze für das selbstständige Üben und Trainieren ableiten - Grundsätze und Regeln der Kampfrichter-tätigkeit beachten - Bewegungserleben und Körpererfahrung beschreiben Gestalten von schul- und freizeitorientierten Sportaktivitäten unter Beachtung der Gesundheitsförderung - die Differenz zwischen gesundheitsorientiertem und wettkampfbezogenem Laufen thematisieren · Freizeitdauerlauf · neue Wettbewerbsformen - aktuelle freizeitsportliche Trends mit der Leichtathletik verknüpfen - körperliche Belastungsgrenzen erfahren	Stäbe, Rhythmusfähigkeit, Schulgelände, Wald Blitzmehrkampf unter Berücksichtigung der neuen, anderen Disziplinen Teammehrkämpfe Kopplung mit anderen Lernbereichen (Duathlon, Triathlon) Wahlmehrkämpfe persönliche Bestleistungen und Leistungsfortschritte ermitteln, Leistungssteigerung erfahren Bundesjugendspiele Digitale Auswertungsprogramme Belastung unter der anaeroben Schwelle Übungsvielfalt, hohe Quantität ➔ LB Fitness ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen Umgang mit Pulsuhr selbstständiges Messen von Zeiten und Weiten Einsatz von Video- und Fototechnik eigene Videos erarbeiten ➔ KU, Kl. 10, LB 3 ⇒ Medienbildung ⇒ Methodenkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit Umkehrläufe nach Zeit und Strecke, Zeitschätz- und Zeitgenauigkeitsläufe auf höhere Umfänge orientieren: Laufftreffs, Schulcross, Stundenlauf, „Schülermarathon“ Werfermeeting, Abendsportfeste Temporegulierung, Standardstrecken festlegen „Olympische Spiele“ der Antike Mountainbike mit Lauf/Crosslauf, Inline-Skating oder Schwimmen mit Lauf Projekte zur Erkundung des individuellen Grenzbereichs durchführen ⇒ Mehrperspektivität ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen
---	---

Turnen (TU)

Vorbemerkungen

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

Zur Vorbereitung und Unterstützung eignet sich der Lernbereich Typ 2 Fitness.

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

Die Spezifik des Lernbereichs Turnen ergibt sich aus den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten (Geräte, Elemente, Übungsverbindungen). Turnerische Fertigkeiten stehen im Mittelpunkt, wobei Elemente und Übungsverbindungen den Schwerpunkt bilden und Formen des Synchronturnens und der Akrobatik in der Phase der Vertiefung dominieren.

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

Der Einsatz von digitalen Medien zur Analyse, zum Reflektieren und Korrigieren bietet großes Potenzial für die Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstsicherheit.

Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und Elementen	→ GS SPO, LB 3 Turnerische Übungen
- elementare motorische Fertigkeiten variieren - Rollen/Drehen - Schwingen/Stützen - Springen - Balancieren - Helfen und Sichern erlernen und zunehmend selbstständig durchführen - Elemente an verschiedenen Geräten turnen und verbinden - Boden: - Rollen, Drehungen, Stände, Schritte, Sprünge, Überschläge - Sprung: - Abspringen von verschiedenen Absprunghilfen, Sprungvarianten - Reck/Stufenbarren: - Turnen im Hang, Spreizübungen, Auf-, Um-, Abschwünge, Auf- und Abgänge	Variieren von Bewegungsausführung (Richtung, Tempo, Krafteinsatz) und Übungsbedingungen (Höhe der Geräte, Handgeräte einbeziehen) sich gegenseitig korrigieren Angst abbauen, Selbstsicherheit steigern ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Medienbildung Wahlmöglichkeiten schaffen (Gerät, Element) Leistungsvoraussetzungen (Konstitution, Hebelverhältnisse) beachten Variation der Ausgangs- und Endstellung Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts - auch in Folgen, Liegestützvarianten, Kopfstand, Schwingen in den flüchtigen Handstand und Abrollen, Handstütz-Überschlag seitwärts Bock, Doppelbock, Kasten, Pferd Dreh-Sprunghocke, Sprunggrätsche, Sprunghocke Turnen im Hang besonders für stützschwächere Schüler für leistungsstärkere Schüler Knie- und Hüft-Umschwung, Varianten mit Griffwechsel Hüft-Abzug, Knie-Abschwung, Knie-Aufschwung, Felgunterschwung

· Barren: Turnen im Hang, Sitzformen, Spreiz- übungen, Rollen, Schwingen im Stütz, Auf- und Abgänge · Balken: Schritte/Schrittkombinationen, Stände, Drehungen, Sprünge, Auf- und Ab- gänge, Armbewegungen variieren Anwenden von Übungsgut und Gestalten von Übungsverbindungen individuelles Leistungsvermögen aus- schöpfen und kreativ umsetzen · Übungsverbindungen an mindestens zwei Geräten · an Boden/Barren/Balken mindestens sechs verschiedene Elemente, an Stufenbarren/Reck mindestens vier ver- schiedene Elemente Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkei- ten - Kraftausdauer entwickeln · Zieh- und Schiebekämpfe · Hindernisturnen · einfache Übungsprogramme mit/ohne Geräte - Beweglichkeit schulen · Stretching · Haltungsschulung Kennen theoretischer Grundlagen des Turnens - Lösungswege für verschiedene Bewegungs- aufgaben erfassen - Geräte- und Übungsbezeichnungen ver- stehen - Sichern und Helfen · Standpunkt zum Gerät · Griffarten · bewegungsunterstützende Hilfe Freizeitorientiertes Anwenden erworbener Fer- tigkeiten - sich präsentieren und dabei selbst kreativ sein - turnerische Fertigkeiten für andere Sportar- ten und Lebensbereiche nutzen	Kehre, Wende, Flanke, Rolle vorwärts, Ober- armstand Spiefeldlinien, umgedrehte Turnbänke, Sprung- brett nutzen Nachstellschritte, Wechselsprünge, Sohlen- und Ballenstände, Kniewaage Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Balancieren ➔ Phase der Einführung, LB G/A/T Zusatzübungen für übungsfreie Zeit einplanen ➔ LB Typ 2, Fitness vielfältige einfache Turnelemente berücksichtigen gymnastische Elemente einbeziehen Leistungsdifferenzierung, Leistungspräsentation Schüler in Bewertung mit einbeziehen Kritik und Selbstkritik ⇒ Wertorientierung an unterschiedlichen Geräten, Gerätekombina- tionen, Gerätelandschaften, Parcours Hangkraft, Stützkraft, Rumpfkraft, Sprungkraft Kreisbetrieb, Wechsel großer Muskelgruppen, Verbindung von Kräftigung und Dehnung Körperwahrnehmung, Yoga ⇒ Methodenkompetenz deduktiv und induktiv vorgehen Videoaufnahmen ⇒ Medienbildung Verantwortungsbewusstsein entwickeln ⇒ Sozialkompetenz Schulfeste/Projekte Wettkämpfe ➔ Phase der Einführung, LB G/A/T ➔ MU, Kl. 5, LB 2 ➔ MU, Kl. 6, LB 2
--	--

Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen bereits erlernter Bewegungsabläufe mit neuer Akzentuierung

- Elemente variabel turnen und weiterentwickeln
- Faszination des Springens mit unterschiedlichen Absprunghilfen erleben

Gestalten von Übungsverbindungen und Partnerakrobatik/Pyramidenbau

- Übungsverbindungen im Synchronturnen durchführen
 - Gleichzeitigkeit und Gleichmaß
 - Übungsverbindungen an mindestens zwei Geräten
- Partnerakrobatik und Pyramidenbau entwickeln
 - Vertrauens- und Kooperationsspiele
 - Balanciertechniken
 - Basistechniken

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

- Stütz-, Armzug-, Rumpf- und Beinkraft schulen
- Haltung beachten
- Beweglichkeit schulen

Kennen theoretischer Grundlagen des Synchronturnens, der Partnerakrobatik und des Pyramidenbaus

- Risiken abwägen
- gesundheitliche Gefährdungen erkennen

Gestalten von gemeinsamen Aktivitäten

Übungen im und außerhalb des Unterrichts darbieten

Elementeangebot erweitern

Sprungbretter, Minitramp, Trampolin
rhythmische Sprungreihen
Gruppenspringen im Strom

das Turnen von individuellen Übungsverbindungen ist möglich

synchron/asynchron

Musikbegleitung

Blickkontakt, begleitendes Sprechen

Partner, Übungsgut, Gerät selbst auswählen

Bankstellung, Rückenlage, Griffarten

auf Sicherheit achten und gegenseitig helfen

Fotos und Videoaufnahmen

⇒ Sozialkompetenz

⇒ Medienbildung

➔ LB Fitness

Barrenhasche

selbsterstellte Hindernisstrecken

kooperativ Übungen zusammenstellen

⇒ Sozialkompetenz

Musikauswahl

➔ MU, Kl. 8, LB 2

➔ MU, Kl. 9, LB 2

➔ MU, Kl. 10, LB 2

Präsentation bei Schulfesten und Projekten

Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)

Vorbemerkungen

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

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

Die Entwicklung in der Aerobic ist so vielfältig, dass sie gleichberechtigt mit Gymnastik oder Tanz unterrichtet werden kann. Modernisierung und im Trend liegende Formen der Aerobic (Stepaerobic, Danceaerobic) sowie die Mitbestimmung der Schüler eröffnen große Gestaltungsmöglichkeiten. Eine entsprechende Auswahl trifft die Fachkonferenz.

Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei. Aufgrund der Altersspezifik, ist in der Phase der Einführung (Klassenstufe 5-6) die Beweglichkeit verstärkt zu entwickeln. Mit zunehmendem Schulalter gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung. Die Ziele und Lerninhalte werden grundlegend und darauf aufbauend unterrichtet und gefestigt.

Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben grundlegender gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Grundlagen der Aerobic - Gymnastik: Grundfertigkeiten der Körpertechnik/Handgerätetechnik ausbilden · Körpertechnik: Schritarten, Sprünge, Stände, Drehungen · Technik eines Handgerätes - Aerobic: Grundschrte des Aerobic erlernen · beidseitig · vor- und rückwärts - Tanz: einfache Tanzfolgen erlernen Grundschrte Anwenden der erlernten Fertigkeiten - Gymnastik: Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren - Wirkung der Musik nutzen · Umgang mit Handgeräten/Materialien · Bewegungen am Ort, im Raum, nach Rhythmen - Aerobic: einfache Aerobicfolgen ausbilden · Grundschrte mit Armbewegungen · von Grundschrten zu zusammengesetzten Bewegungsformen (kleine Choreografien)	→ GS SPO, LB 4 Gymnastisch-tänzerische Übungen → GS SPO, LBW 3 Kleine Rückenschule Rhythmusgefühl, Bewegung und Bewegungsfolgen begrenzte Freiräume für Bewegungsfantasie und Kreativität geben Handgeräte: Ball, Reifen, Seil, Keulen Handgerätetechnik: Schwünge, Fangen/Werfen, Prellen, Rollen, Durchschlagen, Schlagen Grundhaltung, Abrolltechnik der Füße beachten Gelenke nicht überstrecken High und Low-Impactschrte Polka, Menuett, Diskotänze Hip-Hop, Techno, Jazz-Dance, Modern Dance → LB Fitness Einzel-, Partner-, Gruppenübungen Mitbestimmung der Schüler bei Musikauswahl Tücher, Softbälle, Hüte synchron, asynchron, Schattenbewegungen kreativer Umgang mit Aufstellungsformen Arm- und Beinbewegungen koordinieren und dem Rhythmus anpassen Mixed-Impactübungen
---	--

- Tanz: einfache Tanzfolgen erarbeiten · rhythmusangepasste Bewegungen · Einhaltung der Reihenfolge · Körpersprache	Beobachtungsaufgaben stellen Bewertungsaufgaben, Korrekturverhalten → MU, Kl. 6, LB 1 → KU, Kl. 6, LB 3
Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - Ausdauer und Kraftausdauer durch Tänze und Aerobicfolgen entwickeln - Beweglichkeit, Dehnung schulen - koordinative Fähigkeiten erweitern - Körperwahrnehmung schulen · Körperhaltung · Reizempfindung	pantomimische Versuche ⇒ Kommunikationsfähigkeit Übungsabfolgen mit gesteigerten Tempo wiederholen Rope-Skipping, Seilkombinationen Physioband Stände veränderte Raumwege Erfahren von Belastung, Rhythmus und Atmung Spannung, Entspannung Elemente der Rückenschule/Yoga einbeziehen Sinneswahrnehmung bewusst schulen, Tasten, Hören, Sehen, Roboterspiel
Einblick in einfache Fachtermini und Gestaltungsmöglichkeiten gewinnen - Fachsprache nutzen Aerobicgrundschnitte/Tanzschritte - Gestaltungsmöglichkeiten erfassen · Aufstellungsformen und Ordnungsformen · Tempo, Rhythmus	Kreis, Block, Reihe, Pyramide, Gasse Klasse, Gruppe, Paare, Einzel
Gymnastik/Aerobic/Tanz freizeitrelevant anwenden - gymnastische Übungen als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit durchführen - Musik und Tanz als Motivation nutzen	Funktionsgymnastik, Stretching, Atemübung Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste Fächerverbindender Unterricht

Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Aerobicformen - Gymnastik: Köpertechnik/Handgerätetechnik erweitern · Köpertechnik: Bodentechniken · Technik eines Handgerätes - Aerobic: bekannte Grundschnitte erweitern · vor-/rückwärts · beidseitig · mit Drehung · Armbewegung	traditionelle Handgeräte und alternative Materialien (Tuch, Hut, Schirm) gerätespezifische Elemente: Reifen/Zwirbeln, Band/Spiralen, Schlangen Freiräume für Bewegungsfantasie und Kreativität bieten Fantasy Bewegungen und Rhythmus koordinieren → MU, Kl. 8, LB 1 Mixed-Impact Step Aerobic, Hip-Hop Dance Aerobic Aerobic mit kraftsportlichen Elementen → LB Fitness
---	---

- Tanz:
Grundschrirte ausgewählter Tänze kombinieren
 - Tanzfolgen
 - Umfang und Tempo

Anwenden der erlernten Fertigkeiten

- Gymnastik:
Ausdrucksöglichkeiten des Körpers erfahren, Wirkung der Musik nutzen
 - kreativer Umgang mit Handgeräten
 - vielfältige Bewegungen am Ort, in der Fortbewegung, nach Rhythmen
 - Raumwege ohne/mit Partner
 - Raumwege ohne/mit Handgerät
- Aerobic:
Übungsverbindungen (Choreografien) entwickeln
Übungsfolgen mit Grundschrirten und Sprungschrirten ohne/mit Partner
- Tanz:
Tanzfolgen/Tänze erarbeiten
 - rhythmusangepasste Bewegungen,
 - Formationen und variable Raumwege
 - Körpersprache

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten (aus Phase der Einführung)

Kennen von Fachtermini, sich positionieren zur Lebensführung

- Fachsprache nutzen
 - Körpertechnik/Gerätetechnik
 - Aerobicsschrirte/Tanzschrirte
- Körperhaltung wahrnehmen
Haltungsschäden und -schwächen
- Lebensführung kritisch reflektieren
 - Schönheitsideale
 - Bewegungsmangel
 - Drogen
 - Ernährung

ationale, internationale Tänze, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance

Mitbestimmung der Schüler bei Musikauswahl
Partner-, Synchron-, Gruppenübungen
Taktanzahl erhöhen
Sprung- und Wurfhöhe variieren

kombinieren/kreativ gestalten

variable Aufstellungsformen
kritisches Beobachten und Bewerten der Bewegungsabläufe, Kritikfähigkeit entwickeln

Formationstanz, Linedance

➔ MU, Kl. 8. LB 1

➔ MU, Kl. 9, LB 1

➔ MU, Kl. 10, LB 1

Mimik/Gestik

⇒ Wertorientierung

unter Anleitung gestaltete Stundenteile
Erwärmung

Steigerung von Tempo, Taktanzahl, Umfang

Kombinationen mit dem Seil

klassische Ballettübungen

Elemente der Rückenschule, Yoga

Stände/Drehungen in Kombinationen

Feinkoordination anstreben

➔ LB Fitness

sich führen lassen mit geschlossenen Augen

ästhetische Bewegungen empfinden lernen

⇒ Mehrperspektivität

Fachbegriffe der Aerobicformen

muskuläre Dysbalancen

➔ EN HS, Kl. 7/8/9, LB Healthy life

➔ EN RS, Kl. 7/8, LB Healthy life

⇒ Medienbildung

Gymnastik/Aerobic/Tanz freizeitrelevant gestalten

- gymnastische Übungen und Tänze als Ausgleich zur monotonen Tätigkeit situativ verwenden
- Musik und Tanz als Motivation nutzen
- Bedürfnis an regelmäßiger sportlicher Betätigung entwickeln

Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste/Auftritte einstudieren/organisieren

Tanzprojekte entwickeln

Persönlichkeitsbildung durch Steigerung des Selbstbewusstseins

Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)

Vorbemerkungen

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

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

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

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

Wird der Lernbereich in den Klassenstufen 5 und 6 in beiden Klassenstufen unterrichtet, so können Inhalte der Klassenstufen 7 bis 10 übernommen werden. Um dabei eine Progression zu gewährleisten, werden ausgewählte Techniken zweiseitig vermittelt. Die Entscheidung trifft die Fachkonferenz.

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

Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben grundlegender Fertigkeiten der neuen Sportart - einfache Techniken im Judo erlernen · Falltechnik: Fallübungen rückwärts, seitwärts links und rechts, vorwärts, Judo-rolle vorwärts · Fassarbeit (Kumi-Kata) · Kampfstellung, Verteidigungsstellung (Migi/Hidari-Jigotai) · zwei Wurftechniken · zwei Bodentechniken - einfache Techniken im Ringen erlernen · Kampfstellung · Hüftwurf, Beinangriff · Hammerlock, Wende · Arm-Kopf-, Arm-Hüftfesthalte - Selbstverteidigung · Befreiung aus Umklammerungen Anwenden von Fertigkeiten auf der Matte - miteinander üben - wettkampfnahes Üben · Zieh- und Schiebekämpfe · Stand- und Bodenkämpfe · Ringen: Kämpfen aus der Bankstellung · freier Übungskampf	Achtung des Gegners verletzungsfreies Fallen → LB WI Uki-Goshi, O-Goshi, O-Soto-Otoshi Techniken nur einseitig einführen Kuzure-Kesa-Gatame, Kesa-Gatame, Shiho-Gatame Hebelwirkung Freistil Verhältnismäßigkeit der Handlungen, gewaltlose Problemlösung Dreier- und Reihenwerfen, Werfen nach Anzahl und Zeit, verschiedene Kampfformen Partnerwechsel Regeln festlegen, Regeln einhalten Fairness erlernen ⇒ Wertorientierung ⇒ Methodenkompetenz
--	---

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - den Körper kräftigen · Niederhalten und Befreien aus verschiedenen Lagen · einfache Zweikampfformen, volkstümliches Ringen und Raufen - die Koordination schulen · Bewegungen auf der Matte, Gehen, Schieben und Ziehen · Spiel mit dem Gleichgewicht - die Muskulatur dehnen · sportartbezogene Gymnastik, Stretching Einblick in grundlegende Begriffe und Handlungen gewinnen - in der sportartspezifischen Sprache sprechen · Techniken · Begrüßung · Judo: Uke, Tori, Mate, Hajime, Tatami - verbotene Handlungen kennen lernen · Grundregeln zur Unfallverhütung und Hilfeleistung Freizeitrelevantes Anwenden des Erlernten - Unterschied zwischen sportlichen Zweikämpfen und Gewaltanwendung - Bedürfnis am sportlichen Wettstreit entwickeln - Gesundheit und aktive Teilnahme an der Sportkultur fördern	verschiedene Fassarten ausprobieren Hakeln, Kampf um den Medizinball schleifende Schritte, ständiger Bodenkontakt, diagonal fassen, Größe und Gewicht des Partners beachten → LB Fitness Anlegen des Judogi und Obi Erste Hilfe bei Knochen- und Gelenksverletzungen ⇒ Werteorientierung Raufereien aus dem Weg gehen, Selbstvertrauen stärken gemeinsames Lernen und Üben Anregungen geben für Mitgliedschaft in einem Verein, Verbindungen zu anderen Kampfsportarten ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen
--	---

Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen der grundlegenden Fertigkeiten - bekannte Techniken erweitern · Fall-, Wurf- und Bodentechniken, Kampfstellung, Verteidigungsstellung - neue Techniken im Judo aneignen · zwei weitere Wurftechniken · zwei weitere Bodentechniken	Verantwortung gegenüber dem Partner, koedukatives Üben Fallübungen über Hindernisse Konstitution des Partners beachten Korrekturhinweise des Partners O-Soto-Gari, Koshi-Guruma, Seoi-Nage oder Ippon-Seoi-Nage, De-Ashi-Barai, Kami-Shiho-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame Prinzipien und Wirkungsweise, verbotene Handlungen beachten
--	--

- neue Techniken im Ringen aneignen · Schulterwurf, Runterreißer mit Beinangriff, Rolle, Spindel · Fassarten: Zwiagriff im Stand, Arm von Außen/Innen, Oberarm/Nacken · Kampfstellung beider Stilarten - Übergang Stand – Boden vermitteln · Kombinationen von Stand- und Bodentechniken - Selbstverteidigung durchführen · Abwehr von Tritten und Schlägen, Anrenpelei und Belästigungen · Vermeidung von Kampfsituationen Anwenden von Fertigkeiten auf der Matte - mit dem Partner üben · Angriffstäuschungen und Ausweichbewegungen · Randori im Stand und am Boden - wettkampfnahes Üben · Zweikampfübungen mit gezielter Aufgabenstellung · Befreiung aus Festhalten und Bodenlagen · Übungskampf, Bewertung, Sieger und Unterlegene · fairer Kampf Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten Schnellkraft und Kraftausdauer schulen Kennen von grundlegenden Begriffen und Handlungen - Wertungen im Übungskampf · Judo: Waza-ari, Ippon · Ringen: Punktwertungen, Schultersieg · Bestrafungen bei Fehlverhalten - erlernte Techniken sportartspezifisch ansprechen - Kampfkommandos geben - mit Gewichtsproblemen auseinandersetzen Sich positionieren zu vielfältigen sportlichen Betätigungen Muskelaufbau gesundheitsorientiert durchführen und Körperhaltung beachten	Konstitution des Partners beachten Korrekturhinweise des Partners Beim Fassen vermeiden: Rausdrehen, Abklemmen situationsgerechte Techniken auswählen Konfliktsituationen gemeinsam lösen, Kommunikationsmöglichkeiten schaffen ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Kommunikationsfähigkeit Stellenwert der persönlichen Hygiene hervorheben Technikauswahl Bildung von Leistungs- und Fördergruppen Wettkampfbregeln und Gewichtsklassen gemeinsam festlegen Einsatz von Schülerkampfrichtern, Aufstellen von Schülerranglisten bewusster Abbau von Aggressionen ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Werteorientierung vielfältige Körperübungen einsetzen ➔ Phase Einführung, LB KS/ZW Arbeit mit leichten Zusatzgewichten möglich ➔ LB Fitness Wettkampf/Turniervideos Analyse des Fehlverhaltens Bedeutung zur Körperbildung ➔ LB Fitness ⇒ Methodenkompetenz Umgang mit Doping Kenntnisse zu Nahrungsergänzungsmitteln ⇒ Medienbildung
--	---

Schwimmen (SC)

Vorbemerkungen

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

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

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

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

Schwimmen Komplex 2

Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten Schwimmtechniken erlernen und üben • Vertiefung der Technik im Brustschwimmen (Ausatmung in das Wasser) • Technik des Rückenschwimmens einführen oder vervollkommen • Einführung der dritten Technik: Kraulschwimmen • Schwimmkombinationen	GS SPO, LB Schwimmen Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel: Bretter, Stangen, Ringe, Anschauungstafeln u. ä. Bezug auf Anforderungen des „Deutschen Schwimmabzeichens“ gegenseitiges Korrigieren Formen des Lagenschwimmens für leistungsstarke Schüler ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Mehrperspektivität
Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser - vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern • „Wasserbewegungsgefühl“ • Auftreiben, Gleiten, Atmen, fuß- und kopfwärts Paddeln • Tief- und Streckentauchen • Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen • „kleine Bewegungsexperimente“ • Mannschaftsspiele- und Staffelformen • Tauch- und Gewandtheitsspiele • Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser • Schwimmen mit Flossen • Schwimmen mit Geräten	einfache Formen des Synchronschwimmens Eigenschaften des Wassers Kreativität der Schüler fördern Sinnesorgane → BIO, Kl. 8, LB 1

- sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern · Startsprung vom Startblock und Rückenstart, Tauchzug · hohe Wende in Rücken- und Brustlage · Wasserballspiele nach vereinfachten Regeln · Wasserspringen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedener Körperhaltung Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen - Grundlagenausdauer entwickeln - Dauerschwimmen, Intervallschwimmen - Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen - mit Beweglichkeitstraining koppeln - schwimmerische Grundschnelligkeit entwickeln - Sprint und Spurt Anwenden von sportartbezogenem Wissen Elemente des Rettungsschwimmens erlernen · Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen, Schlingpflanzen u. ä. · Verhalten bei Boots-, Bade- und Eisunfällen · Erste Hilfe-Übungen · Transport ermüdeter Schwimmer · Kleiderschwimmen Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens Schwimmen als Möglichkeit ganzjähriger sportlicher Aktivität erkennen und gebrauchen · Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens · Aquafitnessformen · Schwimmen und Baden in der Natur · umweltbewusstes Verhalten am und im Wasser · wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten · hygienische Verhaltensweisen vor, während und nach der Bewegung im Wasser	Wettkampfbestimmungen im Leistungssport Hallenregeln und Spielregeln einhalten ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen ⇒ Kommunikationsfähigkeit ➔ LB Fitness Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus ➔ BIO, Kl. 7, LB 1 nur in stabilen Schwimmtechniken freizeitrelevante Werte Selbstrettung und einfache Fremdrettung Bedingungen für das Schwimmauszeichen Rettung/Selbstrettung ⇒ Sozialkompetenz ⇒ Mehrperspektivität Gesundheit, Leistung, Kooperation, Körpererfahrung Wirkungen des Schwimmens auf den menschlichen Organismus ökologisch Denken und Handeln ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung Hygiene des menschlichen Körpers ➔ BIO, Kl. 7, LB 1 ⇒ Mehrperspektivität
--	--

Wintersport (WI)

Vorbemerkungen

Sportliche Handlungsfähigkeit wird im Lernbereich Wintersport durch die spezifischen Formen der Fortbewegung auf Eis und Schnee und die damit verbundenen vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen besonders erlebnisnah angebahnt. Die Befähigung der Schüler zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten in Verbindung mit dem gemeinsamen Naturerleben und der Wahrnehmung der gesundheitsfördernden Reize im Winter, soll zum aktiven Freizeitverhalten anregen.

Abgeleitet aus dem hohen freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten wird die Verknüpfung der Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Körpererfahrung empfohlen. Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten ist dabei durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und durch bewusstes Selbsterleben anzuwenden.

Der Lernbereich Wintersport knüpft an die Alltagsmotorik und an die Erfahrungen der Schüler aus der Grundschule (Komplex 1) an. Bedingt durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung sind die Inhalte und Ziele des Komplexes 2 in den Klassenstufen 5 bis 10 in Abhängigkeit von den Vorkenntnissen der Schüler auszuwählen. Schulorganisatorisch wird für die Durchführung ein zusammenhängendes Angebot empfohlen.

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

Wintersport Komplex 2

Festigen grundlegender Fertigkeiten einfache Techniken erlernen und stabilisieren - Langlauf - klassische Technik: Diagonalschritt, Doppelstockschub, mit/ohne Zwischenschritt, Umtreten, Bogentreten - Langlauf - freie Technik: Halbschlittschuhschritt, Schlittschuhschritt - Ski-alpin: - Skigewöhnungsübungen - Geradeausfahren mit unterschiedlichen Aufgaben, kleine Sprünge, Notsturz, Kurvenfahren über Pflug, paralleles Grundschwingen mit unterschiedlichen Schwungradien, Kurven fahren nahe der Falllinie, ausgeprägtes Kurvenfahren, Kantengefühl ausprägen, Carving - Snowboard: - Gerätgewöhnung, Fallen und Aufstehen - Anschlappen am Hang, Seitrutschen, Schrägfahrten - Schwung bergwärts, Schwungfächer - Basisschwung - Schwingen mit Beuge nach Vordrehen - Liftfahren - Eislaufen: - Gerätgewöhnung, Fallübungen, Gleiten beid- und einbeinig, aus dem Gehen/Laufen „Rollerfahren“ rechts und links, „Zwiebeln“ - Bremstechniken, Canadierbogen, rückwärts Gleiten, Laufen, Übersetzen vor-/rückwärts	→ GS SPO, LB 6 Wintersport eben/leichter Anstieg Skispiele, vielseitige Hilfsmittel 1:2 Technik mittleres Gefälle Grundvoraussetzung: angepasste Körperposition Belasten, Drehen, Kanten Lehrwege Pflugschwingen und Pflugdrehen Einsatz von Pilzen, Kurzkippern und Stangen Verwenden neuer Gleitgeräte Eben mittleres Gefälle leichtes Gefälle nach individuellen Lernfortschritten steigern: kleine Sprünge, leichte Pistentricks allein, mit Lernhilfen, mit Partnerhilfe mit und ohne Abstoß Umfang/Schwierigkeitsgrad erhöhen Spieleformen → Phase der Einführung, LB KA/ZW → Phase der Weiterführung, LB KA/ZW ⇒ Methodenkompetenz
---	---

Anwenden des Erlernten Techniken bei unterschiedlichen Schnee- und Geländebedingungen ausführen · Langlauf: Skiwanderungen Laufwettbewerbe · Ski-alpin/Snowboard: Geschicklichkeitsparcours, Stangenparcours mit großen Abständen, Formationsfahren · Eislauf: Staffel- und Spielformen, Hockey in vereinfachten Formen Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - Grundlagenausdauer entwickeln · Beweglichkeit schulen · auf Schnee: Skigymnastik · am Eis: Gymnastik auf dem „Trocknen“ - koordinative Fähigkeiten komplex schulen · Wechsel Be- und Entlastung · Balance- und Fallübungen · Übungen zur Orientierung im Gelände und in der Formation Kennen von grundlegenden Begriffen, Handlungen, Materialien und Naturgesetzen - sportartspezifische Techniken und Regeln verstehen FIS-Regeln - Handlungen schulen · Verhalten bei Ski- und Eisunfällen · Erste Hilfe-Übungen - Materialkunde vermitteln - Naturgefahren beachten · Wetter- und Lawinenkunde · Ökologie Freizeitrelevantes Anwenden - Freude an der Bewegung in der Natur entwickeln - Verbindung gesunder Lebensweise und aktiver Betätigung besonders im Winter erkennen	freudbetont wetteifern, sich vergleichen und Erreichtes bewusst selbst erleben Einzel und Staffel innere Differenzierung Natur erleben Sicherheitsaspekt berücksichtigen kleine Geschwindigkeitswettbewerbe Funpark, Halfpipe, Springen am kleinen Kicker Schiebe-, Hindernis-, Paar-, Pendelstaffeln Wagnis, Körpererfahrung ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Mehrperspektivität Kreislaufsystem ➔ BIO, Kl. 7, LB 1 mit und ohne Ski Sicherheitsaspekt, geeignetes Schuhwerk Geschicklichkeitsparcours Imitationsaufgaben Bewegungsapparat des Menschen ➔ BIO, Kl. 8, LB 1 Winterlager vorbereiten durch: ➔ LB Fitness Erste Hilfe ➔ BIO, Kl. 7, LB 1 kritische Bewertung von Produkten der Sportartikelindustrie Gefahren in Gebirgen ➔ GEO, Kl. 6, LB 6 ⇒ Medienbildung ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung ⇒ Wertorientierung selbstständige Erschließung von Angeboten in der Umgebung gemeinsames Erleben der Natur ⇒ Kommunikationsfähigkeit
--	--

Lernbereiche Typ 2

Fitness

Vorbemerkungen

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

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

Sie erleben die Wirkungen einer regelmäßigen und dosierten Belastung und erwerben Fähigkeiten zum Einschätzen und Kontrollieren des eigenen aktuellen Leistungsstandes.

Vielfältige Übungsvarianten zum Ausgleich einseitiger Alltagsbelastungen, zur Vermeidung und zum Abbau von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit erarbeitet. Schrittweise erlangen die Schüler Kompetenzen für eine eigenverantwortliche Gestaltung fitnesssportlicher Aktivitäten und für eine Teilnahme an fitnesssportlichen Angeboten. Extreme des Fitnesssports sind vor allem unter Berücksichtigung biologischer Grenzen des menschlichen Körpers kritisch zu diskutieren.

Phase der Einführung (Klassenstufen 5 – 6)

Erkunden/Üben vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen - HKL · Belastungsformen zur Schulung von Grundlagenausdauer erfahren · kontinuierliche Dauermethode und Fahrtspiel erleben · Pulsmessung erlernen · subjektives Belastungsempfinden beschreiben können - AMT · Übungen und Übungsvarianten zur Entwicklung von Kraftausdauerfähigkeit erlernen · ausgewählte Dehnungsübungen erlernen	Walken, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Aerobic-Formen, Skilanglauf ⇒ Methodenbewusstsein Ruhe- und Belastungsherzfrequenz thematisieren Faustregel für Belastungspuls, bei Möglichkeit (Pulsuhr mit Brustgurt) mit EKG-Methode reflektieren physiologische Reaktionen wahrnehmen und thematisieren (Herzfrequenz, Atmung, Seitenstechen, Schweiß, Körpertemperatur), Einschätzung und Rückmeldung durch den Lehrer, Hinweis auf „Sprechtest“ alle Übungen ohne Zusatzwiderstand bzw. Partner (hauptsächlich Körperstamm) frontales Workout, Stationsbetrieb, Kreisbetrieb, Übungskarten Übungsausführung mit Qualität vor Quantität 15 bis 30 Wdh. (dynamisches Üben) Anspannungszeit 25 s bis 120 s (statisches Üben) vorwiegend Stretchingmethode
--	--

- Psychomotorische Regulation · den eigenen Körper bewusst wahrnehmen · bewusste Haltungskontrolle anstreben · einfache Möglichkeiten der Entspannung erleben	Analysatoren vielfältig ansprechen (Veränderungen der Körperlage) Körperhaltungen kontrastieren, Körperhaltung und Stimmungslage, Fremd- und Eigenbeobachtung rückenfreundliche Bewegungsmuster im Übungsprozess (Aufstehen, Bücken, Heben, Tragen, Stehen) mit und ohne Musik üben, einfache Atemübungen, „Reise durch den Körper“, Phantasiereisen ➔ MU, Kl. 5, LB 1
Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten	
- HKL - Grundlagenausdauer schulen	Empfehlungen für außerschulisches, kontinuierliches und angepasstes Üben geben, Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen ⇒ Lernkompetenz sich 15 – 25 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können
- AMT · Entwicklung und Stabilisation einer guten Körperhaltung anstreben · durch Dehnung Beweglichkeit erhalten - Psychomotorische Regulation - allgemeine Koordinationsschulung	regelmäßiges und angepasstes Kräftigen nach Vorgabe von Übungen, Belastung und Sozialform Hauptmuskelgruppen kräftigen Dysbalancen entgegen wirken besonders unter den Aspekten von Gleichgewichts- und kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit
Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnesstrainings	
- Grundsätze und Wirksamkeit von Herz-Kreislauf- und allgemeinem Muskeltraining	Warum soll ich mich belasten? Warum soll ich regelmäßig üben? Wie belaste ich mich richtig? Wie oft muss ich üben?
- Bedeutung der Herzfrequenz	Ruhe- und Belastungsherzfrequenz definieren, Norm- und Richtwerte zuordnen
- Wesen der Kraftausdauer	15 bis 30 Wdh. (dynamisches Üben) Anspannungszeit 25 s bis 120 s (statisches Üben)
- körperliche Belastung und gesunde Ernährung	gesunde Energielieferanten, Bezug zum Körpergewicht, Flüssigkeitsbedarf

- ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen - Phänomen der Abschwächung und Verkürzung - gesunde Körperhaltung Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen - Potenzen des Fitnesssports erkennen - bewegungsintensives Freizeitverhalten thematisieren - geeignete Sportkleidung und Ausrüstung	Hauptfunktionen von großen Muskeln (insbesondere Haltungsmuskulatur) Übungssammlung besteht aus ca. fünf Kräftigungs- und fünf Dehnungsübungen Bezug zur Haltungsmuskulatur und Dysbalancen Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, mögliche Fehlhaltungen Wohlbefinden durch Leisten, Leistungsfähigkeit verbessern, Stabilisierung der Gesundheit ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen nach Möglichkeit auch Trendsport integrieren (Inline-Skating, Rope Skipping)
--	---

Phase der Weiterführung (Klassenstufen 7 – 10)

Festigen vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen - HKL · Belastungsformen und Methoden zur Schulung von Grundlagenausdauer selbstständig durchführen · Wechselmethode erlernen · Trainingsprotokoll unter Anleitung führen - AMT · Übungen und Übungsvarianten zur Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeit selbstständig durchführen · extensive Intervallmethode zur Entwicklung von Kraftausdauer nutzen · Übungsausführung werten und korrigieren · weitere Dehnungsübungen und -methoden erlernen	Übungsprogramme selbst auswählen, nach Rahmenvorgaben selbstständig üben, Testen von „Laufalternativen“ kontinuierliche Dauermethode und Fahrtspiel Belastungsgefüge vorgeben optimaler Belastungspuls, BORG-Skala Übungsbausteine selbst auswählen Ausführungsvarianten von Kräftigungsübungen testen (leicht, mittel, schwer) Übungen auch mit Zusatzwiderstand (Thera-Band, Pezzi-Ball, Kurzhantel, einfache Partnerübungen) Kreisbetrieb Prinzip der unvollständigen Erholung (Pulskontrolle) ⇒ Methodenbewusstsein Selbst- und Fremdbeobachtung ⇒ Selbstkompetenz PNF-Methoden (Anspannungs-Entspannungsmethode)
---	--

- Psychomotorische Regulation · individuelle Körperwahrnehmung vertiefen · bewusste Haltungskontrolle stabilisieren · Formen der Entspannung nutzen	Anspannung und Entspannung gegenüber stellen, Analysatoren „ausschalten“ (Üben mit Handicap) Fremd- und Eigenbeobachtung vergleichen → BIO, KL. 8, LBW 3 rückenfreundliche Bewegungsmuster im Übungsprozess optimieren u. a. Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Yoga
Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten - HKL Grundlagenausdauer weiterentwickeln	langfristig Rahmentrainingsempfehlungen für unterschiedliche aktuelle Leistungsfähigkeit geben Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen sich 25 – 35 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können
- AMT Entwicklung und Stabilisation einer guten Körperhaltung anstreben	selbstständig und zielgerichtet Haltungsmuskulatur kräftigen und dehnen Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit in großen Zeitabständen
- Psychomotorische Regulation · allgemeine Koordinationsschulung	Steigerung der Anforderungen, besonders unter dem Aspekt der Eigenwahrnehmung
Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnessstrainings	Maximale Herzfrequenz, optimaler Belastungspuls, Erholungspuls, Richtwerte
- Herzfrequenz als objektives Belastungs- und Kontrollkriterium - Wesen von Wechselmethode und extensiver Intervallmethode - Belastungsparameter	einfache Beispiele zu Umfang, Häufigkeit und Intensität Phänomen Muskelkater Muskelfunktionen siehe Klassenstufen 5 - 6
- Übungen nennen und erläutern	einfache Beispiele aus dem Unterricht (Übungsvarianten) Erweiterung der Übungssammlung
- Grobsystematik zu Dehnmethoden	Überblick (statisch/dynamisch, aktiv/passiv, mit/ohne Hilfe) ⇒ Methodenbewusstsein
- Freiheitsgrade und natürliche Belastungsgrenzen der Gelenke - Bedeutung des Flüssigkeitshaushaltes für die Leistungsfähigkeit/Belastbarkeit	Aufbau und Funktion Flüssigkeitsbedarf, ideale Sportgetränke

Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen - Allgemeinbefinden durch regelmäßige körperliche Belastung positiv beeinflussen - Sport und Bewegung als Ausgleich zum „Sitzalltag“ bewusst nutzen - Transfereffekte zu anderen Sportarten herstellen - kommerzielle Sportangebote reflektieren und werten	⇒ Werteorientierung Möglichkeit zum Stressabbau und Stimmungsregulation, aktive Erholung ➔ BIO, Kl. 8, LBW 3 Energiehaushalt Körpergewicht, Dysbalancen, Körperhaltung Ausgleichsfunktion, Erholungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe Besuch eines Fitnessstudios
--	--

Eine Perspektive thematisieren

Vorbemerkungen

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

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

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

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

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

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

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

Perspektive Wagnis

Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen - Springen thematisieren · auf, über und von unterschiedlichen Hindernissen in unterschiedlichen Räumen · variieren von Absprunghilfen, Sprunghöhen, Absprunghöhen und Weiten · unterschiedliche Sprung- und Landetechniken	Turngeräte vielfältig nutzen, Gruppenspringen vom Federbrett, Minitrampolin, Sprungrollen über Hindernisse ➔ Phase der Einführung, LB TU ➔ Phase der Weiterführung, LB TU vielfältige Sprünge ins Wasser, Paketsprung ➔ LB SC Hochsprung mit Sprungbrettern, Sprünge im Gelände ➔ Phase der Einführung, LB LA ➔ Phase der Weiterführung LB LA Korbwürfe vom Federbrett oder über Kestentreppe ➔ Phase der Einführung, LB ZSP/RSP ➔ Phase der Weiterführung, LB ZSP/RSP Sprünge an selbstgebauten Schneeschanzen ➔ LB WI kleine Sprünge mit Inline-Skates oder Skateboard LB Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur
--	---

- verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden
 - Klettern und Hangeln
 - Balancieren und Kriechen
 - Schwingen und Schaukeln
 - Drehen, Rollen und Rutschen
 - Schwimmen und Tauchen

Anwenden in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen

- „Kleine Spiele“ durchführen
 - Mut- und Wagnisspiele
 - Vertrauens- und Kooperationsspiele
 - Zweikampfformen/Raufspiele
- Wagnis- und Hindernisparcours überwinden
- Bewegungsaufgaben im Gelände bewältigen
- vorgegebene „kritische Situationen“ des Alltags meistern
 - sich selbst und andere retten
 - Selbstverteidigung

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

übungsbegleitend akzentuieren

Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports

- mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden
- Maßnahmen der Ersten Hilfe und Verhalten bei Unfällen aneignen
- Wissen über Regeln, Sicherheitsbestimmungen und Ausrüstungen in ausgewählten Sportarten aneignen

in der Halle und im Gelände

Kletterwand, Hochseilgarten, Ringe, Trapez, Stelzen

Hindernisschwimmen, Tauchen nach und durch Hindernisse, Strecken- und Schnorcheltauchen

→ LB SC

Rugby, American Football mit vereinfachten Regeln

variable Kombinationen von Sprüngen mit anderen Elementen

individuelle Bewältigung und Teamarbeit

Anforderungen erhöhen, mit geschlossenen Augen üben

Gerätekombinationen selbstständig zusammenstellen

Orientieren mit Karte und Kompass unter Zeitdruck und in unbekanntem Gelände

Einsatz des Mountainbikes in Verbindung mit Orientierungslauf

Kettentauchen, Mutsprünge, Kleiderschwimmen, Bergen von Verletzten, Befreiungsgriffe

→ LB SC

Fallübungen

→ Phase der Einführung, LB KA/ZW

→ Phase der Weiterführung, LB KA/ZW

⇒ Kommunikationsfähigkeit

→ LB Fitness

eigene Leistungsfähigkeit einschätzen

Elemente des Rettungsschwimmens

Ängste verbalisieren

Helfen und Sichern

Klettern, Inline-Skating

⇒ Werteorientierung

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

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

Mindern des Verletzungsrisikos

Inline-Skating, Beach-Volleyball, Wintersport, Radtouren

➔ LB Typ 1

➔ LB Typ 2

Rettungsschwimmerausbildung

Erlebnisbäder, Abenteuercamps

Kanu fahren

Konfliktbewältigung

Bewegungserlebnisse in der Natur

Vorbemerkungen

In der Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Lernbereichs wird der Schüler zu einer umweltbewussten sportlichen Nutzung der Natur befähigt. Bewegungserlebnisse in der Natur bieten vielfältige Möglichkeiten ausdauernder sportlicher Betätigung und individueller Belastungsdosierung. Die Schüler erhalten in besonderer Weise Gelegenheit, sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit der Natur und Umwelt zu erfahren und für ein gesundheitsgerechtes Lebenskonzept nutzbar zu machen.

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

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

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

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

Orientierungslauf

Erkunden/Üben von motorischen Fertigkeiten in Verbindung mit psychischen Leistungsvoraussetzungen - sich besser orientieren lernen · Arbeit mit Karte und Kompass · Wege- und Geländeskizzen · Schätzen und Messen von Entfernungen - Lauftechnik schulen - Laufen und Orientieren verbinden · Turnhallen-OL · Schulgelände-OL · OL außerhalb des Schulgeländes Anwenden der komplexen Leistungsvoraussetzungen - verschiedene Übungs- und Spielformen durchführen - verschiedene Formen von OL-Läufen durchführen · Orientierung einschätzen · Läufe auf Zeit	→ GS SPO, LBW 1 Bewegung in der Natur Kartenarten, Kartenzeichen, Maßstab, Standortbestimmung, Himmelsrichtungen, Postenbeschreibung Schrittmaß → GEO, Kl. 5, LBW 2 wechselnde Bodenbeschaffenheit, Hindernisse, schnelle Richtungswechsel geführter Kartenmarsch, Linienlauf, Kompasslauf Höhenlinienlauf, Geocaching → Phase der Einführung, LB ZSP/RSP → Phase der Weiterführung, LB ZSP/RSP „Kleine Spiele“, Laufspiele, Ballspiele, Staffelspiele zunehmender Wettkampfcharakter Score-OL, Linien-OL, Stern-OL, Bahn-OL, Schneeflocken-OL im bekannten/unbekannten Gelände
---	--

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten	
- Grundlagenausdauer schulen	Ausdauerläufe nach Zeit- und Streckenangabe in unterschiedlichen Geländeformen
- eine Fitnessbasis schaffen und erhalten	Crossläufe im bergigen Gelände mit und ohne Benutzung des Wegenetzes Routenwahl, Tempowahl Intervallläufe, Circuittraining ➔ LB Fitness
- Orientierungsfähigkeit schulen	Kartensprint, Gedächtnis-OL, OL-Rhythmus
- Fähigkeitstests durchführen	
Einblick gewinnen in sportartspezifische Sachverhalte	
- zweckmäßig mit Orientierungshilfen umgehen	Kartenformen, taktische Verhaltensweisen
- einfache Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien nutzen	gezielte Auswahl von Belastungs- und Erholungsphasen Erkennen der körperlichen Belastung, Puls-messen
- Wettkämpfe organisieren	Schulmeisterschaften, Kampfrichtertätigkeit, Wettkampfanalyse
- Sicherheitsbestimmungen einhalten und Regeln aufstellen	Ordnungsrahmen, Verletzungsrisiko, funktionelle Sportkleidung
- Verletzbarkeit und Schutzbedürftigkeit der Umwelt beachten	Lebensraum Wald ➔ BIO, Kl. 5, LB 3, LB 4, LB 5 ➔ BIO, Kl. 9, LB 1 ⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung
Freizeit- und gesundheitsorientiertes Anwenden	Ausdauer im Freien schulen
- freizeitsportorientierte Lebensgewohnheiten entwickeln	Formen des Freizeitdauerlaufs: Schulcross, Paarlauf, Stundenlauf, Projekt („Schulen im Grünen“), Teilnahme an OL-Veranstaltungen
- die gesundheitsfördernde Wirkung des Orientierungslaufs erkennen	Einsatz von Orientierungshilfen, Wanderkarten, Geocaching
- OL-Kenntnisse in der Freizeit nutzen	
- ausgewählte Sportarten mit OL verbinden	Mountainbike- bzw. Ski-OL ⇒ Mehrperspektivität

Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

Vorbemerkungen

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

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

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

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

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

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

Inline-Skating

Erkunden/Üben elementarer motorischer Fertigkeiten - Grundtechniken erlernen · Grundstellung, Fallen und Aufstehen · Rollen/Gleiten · Bremsen · Skating-Schritt · Kantengewöhnung · Kurvenfahrten - Spezialtechniken erlernen · Bremsvarianten · Push-Technik · Rückwärtsfahren · Übersteiger vorwärts/rückwärts · Umsteigen/Umspringen Anwenden der sporttechnischen Fertigkeiten in vielfältigen Übungsformen - Showelemente gestalten · Einbeinfahren · Kreise und Achten · Paarläufe · Gruppenelemente · Kombinationen · kleine Sprünge ohne und mit Hindernissen	mit Partner und Hilfsgeräten Stöcke Notbremse/Notstopp Teamfähigkeit Wirkung von Reibung, Rollen und Fliehkräften → PH HS, Kl. 7, LB 1 → PH RS, Kl. 7, LB 1 Prinzip vom Leichten zum Schweren Differenzierung beachten teils nur mit leistungsstarken Schülern ⇒ Bewusstsein für individuelle Stärken und Schwächen auch in Verbindung mit Musik paarweise, Gruppen oder ganze Klassen
---	---

- Spielformen erlernen „Kleine Spiele“ Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten - koordinative Fähigkeiten schulen Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit - Grundlagenausdauer entwickeln Kennen sportartspezifischer Sachverhalte - Wissen über Schuh- und Sicherheitsausrüstung erwerben · Anlegen der Ausrüstung · Schuhe entsprechend dem Gebrauch - Risiken von Trends abschätzen lernen · geschichtlicher Abriss des Skatens · Paragraphen der Straßenverkehrsordnung · Verletzungsrisiken Gestalten von Bewegungsaktivitäten unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheitsförderung Wettbewerbe organisieren · im freien Gelände (Schulhof) Parcours erstellen und erproben · eine Kür auf Inline-Skates gestalten und präsentieren · nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Inhalten üben und präsentieren · gemeinsam über längere Distanzen laufen · Schulsportfeste mitgestalten	vereinfachte Regeln, verschiedene Materialien nutzen fortgeschrittene Schüler: Inline-Hockey, Inline-Korbball/Basketball ⇒ Kommunikationsfähigkeit adäquate Fahr-, Roll- und Gleitgeräte nutzen balancieren auf labilen Untergründen (rollende Bank, Walze usw.) rollen, rutschen, gleiten mit verschiedenen Materialien ➔ LB Fitness Sicherheitsaspekt immer im Vordergrund Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien erläutern ⇒ Sozialkompetenz Verkehrserziehung in arbeitsteiliger Gruppenarbeit Freizeiterziehung/Sportmündigkeit hockeyähnliche Spiele, Wurf- und Fangspiele auf Inline-Skates Teilnahme an regionalen Veranstaltungen möglich ⇒ Werteorientierung ⇒ Kommunikationsfähigkeit
---	---