



# Lehrplan Berufsschule/Berufsfachschule

## **Sport**

2003/2012/2020

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Berufsschule und die Berufsfachschule treten am 1. August 2020 in Kraft.

## Impressum

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

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte durch Lehrerinnen und Lehrern der Berufsschulen und Berufsfachschulen im Jahr 2012 sowie 2020 in Zusammenarbeit mit dem Sächsische Bildungsinstitut bzw. dem

Landesamt für Schule und Bildung  
Standort Radebeul  
Dresdner Straße 78 c  
01445 Radebeul

[www.lasub.smk.sachsen.de](http://www.lasub.smk.sachsen.de)

Herausgeber:  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus  
Carolaplatz 1  
01097 Dresden  
[www.smk.sachsen.de](http://www.smk.sachsen.de)

Download:  
[www.schule.sachsen.de/lpdb](http://www.schule.sachsen.de/lpdb)

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	4
Aufbau und Verbindlichkeit des Lehrplanes	4
Ziele und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule	6
Lernen lernen	11
Teil Fachlehrplan Sport	12
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	12
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	15
Ziele der Lernbereiche Gesundheitsförderung	15
Ziele der sportartenorientierten Lernbereiche	23

## Teil Grundlagen

### Aufbau und Verbindlichkeit des Lehrplanes

<b>Grundstruktur</b>	<p>Der Lehrplan gilt in der Berufsschule für den berufsübergreifenden Bereich der dualen Berufsausbildung, für das Berufsgrundbildungsjahr sowie für den berufsübergreifenden Bereich in der Berufsfachschule<sup>1</sup>.</p> <p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Berufsschule und der Berufsfachschule sowie verbindliche Aussagen zur Entwicklung von Lernkompetenz. Im fachspezifischen Teil werden für das Fach allgemeine fachliche Ziele ausgewiesen, die in der Regel über den Lernbereichen differenziert beschrieben sind, und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung des schulischen Lernens ausweisen.</p>												
<b>Lernbereiche, Zeitrichtwerte</b>	<p>Die Ausbildungsjahre werden als pädagogische Einheit aufgefasst, für die jeweils Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 28 Wochen verbindlich festgeschrieben sind. Zusätzlich kann jeweils ein Lernbereich mit Wahlcharakter bearbeitet werden. <b>Eine Ausnahme bildet das Fach Englisch mit verbindlich zu unterrichtenden Modulen und Modulen mit Wahlcharakter.</b></p> <p>Entsprechend dem Kenntnisstand der Schüler, den jeweiligen beruflichen Anforderungen und den Vorgaben der Stundentafel des Berufes ist der Lehrplan in freier pädagogischer Verantwortung zu akzentuieren bzw. zu reduzieren.</p> <p>Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb der Ausbildungsjahre bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.</p>												
<b>tabellarische Darstellung der Lernbereiche</b>	<p>Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><b>Bezeichnung des Lernbereiches</b></th> <th style="text-align: right;"><b>Zeitrichtwert</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Lernziele</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Lerninhalte</td> <td>Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Bezeichnung des Lernbereiches</b>	<b>Zeitrichtwert</b>	Lernziele		Lerninhalte	Bemerkungen						
<b>Bezeichnung des Lernbereiches</b>	<b>Zeitrichtwert</b>												
Lernziele													
Lerninhalte	Bemerkungen												
<b>Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte</b>	<p>Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung.</p>												
<b>Bemerkungen</b>	<p>Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Berufsschule und der Berufsfachschule.</p>												
<b>Verweisdarstellungen</b>	<p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ LB 2</td> <td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>der gleichen Klassenstufe</b></td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ Kl. 3, LB 2</td> <td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>in einer anderen Klassenstufe</b></td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ DE, Kl. 2, LB 2</td> <td>Verweis auf <b>Klassenstufe</b>, Lernbereich eines anderen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ OS DE, Kl. 8, LB 2</td> <td>Verweis auf <b>Klassenstufe</b>, Lernbereich eines Faches <b>in einer anderen Schulart</b></td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ berufsbezogener Bereich</td> <td>Verweis auf einen Lehrplan des <b>berufsbezogenen Bereichs</b></td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">⇒ Selbstkompetenz</td> <td>Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule</td> </tr> </table>	→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>der gleichen Klassenstufe</b>	→ Kl. 3, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>in einer anderen Klassenstufe</b>	→ DE, Kl. 2, LB 2	Verweis auf <b>Klassenstufe</b> , Lernbereich eines anderen Faches	→ OS DE, Kl. 8, LB 2	Verweis auf <b>Klassenstufe</b> , Lernbereich eines Faches <b>in einer anderen Schulart</b>	→ berufsbezogener Bereich	Verweis auf einen Lehrplan des <b>berufsbezogenen Bereichs</b>	⇒ Selbstkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule
→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>der gleichen Klassenstufe</b>												
→ Kl. 3, LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches <b>in einer anderen Klassenstufe</b>												
→ DE, Kl. 2, LB 2	Verweis auf <b>Klassenstufe</b> , Lernbereich eines anderen Faches												
→ OS DE, Kl. 8, LB 2	Verweis auf <b>Klassenstufe</b> , Lernbereich eines Faches <b>in einer anderen Schulart</b>												
→ berufsbezogener Bereich	Verweis auf einen Lehrplan des <b>berufsbezogenen Bereichs</b>												
⇒ Selbstkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule												

<sup>1</sup> Im Rahmen der dualen Berufsausbildung kann der Lehrplan Englisch auch für den berufsbezogenen Bereich gelten, sofern in entsprechenden Lernfeldern berufsbezogenes Englisch vorgesehen ist.

In den Lehrplänen der **Berufsschule/Berufsfachschule** werden folgende Abkürzungen verwendet:

### Abkürzungen

BIO	Biologie ( <b>Oberschule</b> )
CH	Chemie ( <b>Oberschule</b> )
DE	Deutsch ( <b>Oberschule</b> )
DE/KOM	Deutsch/Kommunikation
EN	Englisch
ETH	Ethik
GE	Geschichte ( <b>Oberschule</b> )
GEO	Geographie ( <b>Oberschule</b> )
GK	Gemeinschaftskunde
HS	Hauptschulbildungsgang
INF	Informatik ( <b>Oberschule</b> )
KU	Kunst ( <b>Oberschule</b> )
KI.	Klassenstufe
LB	Lernbereich
LBW	Lernbereich mit Wahlcharakter
MA	Mathematik ( <b>Oberschule</b> )
MU	Musik ( <b>Oberschule</b> )
MW	Modul mit Wahlcharakter
MWP	Modul mit Wahlpflichtcharakter
OS	<b>Oberschule</b>
OS GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung ( <b>Oberschule</b> )
PH	Physik ( <b>Oberschule</b> )
RE/e	Evangelische Religion
RE/k	Katholische Religion
RS	Realschulbildungsgang
SPO	Sport
TC	Technik/Computer ( <b>Oberschule</b> )
Ustd.	Unterrichtsstunden
WK	Wirtschaftskunde
WTH	Wirtschaft-Technik-Haushalt/Soziales ( <b>Oberschule</b> )
2. FS	Zweite Fremdsprache ( <b>Oberschule</b> )

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

## Ziele und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule

### Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsschule

Die Berufsschule hat die Aufgabe, im Rahmen der Berufsvorbereitung, der Berufsausbildung oder Berufsausübung vor allem berufsbezogene Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln und die allgemeine Bildung zu vertiefen und zu erweitern. Sie führt als gleichberechtigter Partner gemeinsam mit den Ausbildungsbetrieben und anderen an der Berufsausbildung Beteiligten zu berufsqualifizierenden Abschlüssen.

Die Bereitschaft und die Fähigkeit für lebenslanges Lernen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft werden weiterentwickelt.

Die Berufsschule ist eine Schulart der Sekundarstufe II. Sie baut auf einen mindestens neunjährigen Besuch einer allgemeinbildenden Vollzeitschule auf.

Die Berufsschule realisiert eine praxisbezogene Aneignung der theoretischen Grundlagen und vermittelt so

- Handlungskompetenz in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz,
- berufliche Flexibilität zur Bewältigung der sich wandelnden Anforderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft auch im Hinblick auf das Zusammenwachsen Europas,
- die Bereitschaft zur beruflichen Fort- und Weiterbildung,
- die Fähigkeit und Bereitschaft, bei der individuellen Lebensgestaltung und im öffentlichen Leben verantwortungsbewusst zu handeln.

Die Berufsschule ist damit dem übergreifenden Ziel verpflichtet, die Schüler zur Erfüllung der Aufgaben im Beruf sowie zur Mitgestaltung der Arbeitswelt und Gesellschaft in sozialer und ökologischer Verantwortung zu befähigen.

Das erste Jahr der Berufsausbildung kann auch als Vollzeitunterricht der beruflichen Grundbildung (Berufsgrundbildungsjahr) oder als Teilzeitunterricht gemeinsam für die einem Berufsbereich oder einer Berufsgruppe zugeordneten anerkannten Ausbildungsberufe durchgeführt werden.

Für die Berufsvorbereitung kann die Berufsschule für Jugendliche, die zu Beginn der Berufsschulpflicht kein Berufsausbildungsverhältnis nachweisen und die nicht über einen Schulabschluss verfügen, als ein- oder zweijährige berufsvorbereitende Vollzeitschule (Berufsvorbereitungsjahr) geführt werden. Der zweijährige Bildungsgang richtet sich dabei an Jugendliche, die das Berufsvorbereitungsjahr aufgrund ihres Entwicklungsstands voraussichtlich nicht innerhalb eines Schuljahres mit Erfolg abschließen können. Im Rahmen der Berufsvorbereitung können auch Vorbereitungsklassen für berufsschulpflichtige Schüler, deren Herkunftssprache nicht oder nicht ausschließlich Deutsch ist und deren Kenntnisse der deutschen Sprache für eine Teilnahme am Regelunterricht nicht ausreichen, eingerichtet werden. Darüber hinaus umfasst die Berufsvorbereitung Klassen berufsvorbereitender Bildungsmaßnahmen und Maßnahmen der Einstiegsqualifizierung, die jeweils im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt werden.

Schüler der Berufsschule, die gemäß § 4c Sächsischem Schulgesetz einer sonderpädagogischen Förderung bedürfen, werden entsprechend ihrem Ausbildungsziel nach den jeweils geltenden Lehrplänen und Stundentafeln für die anerkannten Ausbildungsberufe, für einen Beruf gemäß § 66 des Berufsbildungsgesetzes und für einen Beruf gemäß § 42r der Handwerksordnung oder nach den Lehrplänen und Stundentafeln für die vollzeitschulischen Bildungsgänge unterrichtet. Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf können gemeinsam in Klassen mit Schülern ohne sonderpädagogischen Förderbedarf oder in Klassen, die ausschließlich für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf gebildet werden, unterrichtet werden. Damit wird gesichert, dass die besonderen Voraussetzungen dieser Schüler berücksichtigt werden. Dieses Ziel kann auch Besonderheiten in der zeitlichen und inhaltlichen Gliederung der Stundentafeln erfordern.

In der Berufsfachschule werden die Schüler für einen Beruf ausgebildet. Außerdem wird die allgemeine Bildung gefördert.

Die Bereitschaft und die Fähigkeit für lebenslanges Lernen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft werden weiterentwickelt. Die Berufsfachschule ist eine Vollzeitschule der Sekundarstufe II.

Die Berufsfachschule realisiert eine berufspraxisbezogene, handlungs-orientierte Ausbildung und vermittelt so

- Handlungskompetenz in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz,
- berufliche Flexibilität zur Bewältigung der sich wandelnden Anforderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft auch im Hinblick auf das Zusammenwachsen Europas,
- die Bereitschaft zur beruflichen Fort- und Weiterbildung,
- die Fähigkeit und Bereitschaft, bei der individuellen Lebensgestaltung und im öffentlichen Leben verantwortungsbewusst zu handeln.

Die Berufsfachschule ist damit dem übergreifenden Ziel verpflichtet, die Schüler zur Erfüllung der Aufgaben im Beruf sowie zur Mitgestaltung der Arbeitswelt und Gesellschaft in sozialer und ökologischer Verantwortung zu befähigen.

Die Berufsfachschulen führen entweder zu einem Berufsabschluss nach Landesrecht oder für bundesrechtlich geregelte Gesundheitsfachberufe zu einem Berufsabschluss nach Bundesrecht.

Bei der Ausbildung in anerkannten Ausbildungsberufen werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die zur Ausübung einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit im Sinne des Berufsbildungsgesetzes befähigen. In der Berufsfachschulordnung ist festgelegt, für welche dualen Ausbildungsberufe eine berufsfachschulische Ausbildung möglich ist.

Ziel der Berufsausbildung in der Berufsschule/Berufsfachschule ist es, die Entwicklung umfassender Handlungskompetenz zu fördern. Diese wird verstanden als die Bereitschaft und Befähigung des Einzelnen, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten. Handlungskompetenz entfaltet sich in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz.

In dieser Zielperspektive sind an der sächsischen Berufsschule/Berufsfachschule Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung miteinander verknüpft.

**Fachkompetenz** bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, auf der Grundlage fachlichen Wissens und Könnens Aufgaben und Probleme zielorientiert, sachgerecht, methodengeleitet und selbstständig zu lösen und das Ergebnis zu beurteilen.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule klären Schüler methodengeleitet Sachverhalte und erstellen Konzeptionen.

Die Schüler beschaffen sich die notwendigen Informationen und strukturieren diese. Sie entwickeln eigene Lerntechniken und Lernstrategien sowie die Bereitschaft zum lebenslangen berufsbegleitenden Lernen. Die Schüler lesen und interpretieren fachliche Darstellungen.

Sie verstehen fachliche Begriffe und interpretieren die inhaltlichen Ziele einer Arbeitsaufgabe. Sie vollziehen konkrete berufliche Handlungen mit dem Ziel der Befähigung zur Ausübung einer beruflichen Tätigkeit und präsentieren die Ergebnisse ihrer Arbeit. Die Schüler führen Arbeitsgespräche und erkennen darin Einstellungen unter Nutzung verbaler, formaler und nonverbaler Mittel. Sie wenden die Fachsprache exakt und die Fremdsprache fachlich korrekt an.

**Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsfachschule**

**Bildungs- und Erziehungsziele der Berufsschule/ Berufsfachschule**

**Selbstkompetenz** bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln. Sie umfasst Eigenschaften wie Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein. Zu ihr gehören insbesondere auch die Entwicklung durchdachter Wertvorstellungen und die selbstbestimmte Bindung an Werte.

Eine besondere Bedeutung kommt der politischen Bildung als aktivem Beitrag zur Entwicklung der 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 Berufsschule/Berufsfachschule ist politische Bildung im Sächsischen Schulgesetz verankert und muss in allen Fächern angemessen Beachtung finden.

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. Die Schüler entwickeln ihre Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

Ausgehend von den eigenen Lebens- und Arbeitsweltbezügen, einschließlich ihrer Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, setzen sich die Schüler zunehmend mit lokalen, regionalen und globalen Entwicklungen auseinander. Sie entwickeln die Fähigkeit weiter, Auswirkungen von Entscheidungen auf das Leben der Menschen, die Umwelt und die Wirtschaft zu erkennen und zu bewerten. Sie setzen sich verstärkt bewusst für eine ökologisch, sozial und ökonomisch nachhaltige Entwicklung ein und wirken gestaltend daran mit. Dabei kennen und nutzen sie Partizipationsmöglichkeiten.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule nutzen die Schüler Methoden der Selbstreflexion, um ihre Handlungsfähigkeit weiter zu entwickeln. Sie entwerfen reflektiert eigene Lebenspläne, verstehen analysierend Positionen und Urteile. Die Schüler planen ihre Kompetenzentwicklung. Sie beachten gesellschaftliche und soziale Rahmenbedingungen für ihre persönlichen Planungen, wenden Kreativitätstechniken an und ordnen ihre Interessen in das gesellschaftliche Umfeld ein. Die Schüler verstehen Lern- und Arbeitsprozesse und gestalten sie effizient. Sie reflektieren und entwickeln ihre Einstellungen zur Kommunikation weiter und bringen eigene und andere Interessen in Einklang.

Die Schüler nutzen verstärkt und gezielt traditionelle sowie digitale Medien, um benötigte Informationen zu beschaffen, zu strukturieren und zu bewerten. Mit Quellen und der Meinungsbildung in Medien gehen sie reflektiert kritisch um. Sie suchen, bewerten und nutzen Medien selbstständig zum Lernen, erkennen und analysieren Medieneinflüsse und -wirkungen und stärken ihre medienkritische Reflexion. Aktuelle Informations- und Kommunikationstechnologien setzen die Schüler sachgerecht, situativ-zweckmäßig sowie verantwortungs- und gesundheitsbewusst ein. Dabei sind ihnen die Notwendigkeit des Schutzes sensibler Daten sowie die eigenen Rechte und die Rechte anderer bewusst und sie agieren entsprechend zunehmend sicher.

**Sozialkompetenz** bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, soziale Beziehungen zu leben und zu gestalten, Zuwendungen und Spannungen zu erfassen und zu verstehen sowie sich mit anderen rational und verantwortungsbewusst auseinanderzusetzen und zu verständigen. Hierzu gehört insbesondere auch die Entwicklung sozialer Verantwortung und Solidarität.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule erkennen und analysieren die Schüler Teamstrukturen und gestalten soziale Beziehungen. Sie verstehen soziale Strukturen von Unternehmen, Behörden und Einrichtungen.

Dazu tragen die Erfahrungen, die während der berufspraktischen Ausbildung oder in Betriebspraktika in Arbeitsteams und in hierarchischen Strukturen gesammelt werden, wesentlich bei.

Die Schüler verstehen gruppendynamische Lernprozesse und gestalten diese aktiv mit.

Sie treffen Entscheidungen in der Gruppe und präsentieren gemeinsame Arbeitsergebnisse. Die Schüler beherrschen Kommunikationsstrategien und gestalten fremdsprachliche Kommunikation mit Rücksicht auf regional- und landestypische sowie kulturelle Hintergründe.

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

**Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses der Berufsschule/Berufsfachschule**

Um die Bildungs- und Erziehungsziele zu erreichen, muss die Berufsschule/Berufsfachschule

- den Unterricht an einer für ihre Aufgaben spezifischen Pädagogik ausrichten, die Handlungsorientierung betont,
- **individuelles und selbstorganisiertes Handeln und insbesondere Lernen in der digitalen Welt fördern,**
- unter Berücksichtigung notwendiger beruflicher Spezialisierung berufsübergreifende Qualifikationen vermitteln,
- **die bildungs-, berufs- und fachsprachlichen Kompetenzen fördern,**
- **ein differenziertes und flexibles Bildungsangebot gewährleisten und einen Unterricht mit entsprechender individueller Förderung vor dem Hintergrund unterschiedlicher Erfahrungen, Fähigkeiten und Begabungen aller Schüler ermöglichen,**
- **eine nachhaltige Entwicklung der Arbeits- und Lebenswelt und eine selbstbestimmte Teilhabe an der Gesellschaft unterstützen,**
- **für Gesunderhaltung und Unfallgefahren sensibilisieren,**
- **einen Überblick über die Bildungs- und beruflichen Entwicklungsperspektiven einschließlich unternehmerischer Selbstständigkeit aufzeigen, um eine selbstverantwortliche Berufs- und Lebensplanung zu unterstützen,**
- **an den relevanten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Ergebnissen im Hinblick auf Kompetenzentwicklung und -feststellung ausgerichtet sein.**

Den Ausgangspunkt des Lernens der Schüler in der Berufsschule/Berufsfachschule bilden ganzheitliche berufliche Handlungsabläufe. Sie sollen im Unterricht als Lernhandlungen selbst ausgeführt und/oder gedanklich nachvollzogen werden.

Auftrags- und projektbezogene Aufgabenstellungen tragen zum Erwerb von Handlungskompetenz bei. Dabei ist die selbstständige Arbeit der Schüler bei der Planung, Durchführung, Bewertung und Präsentation der Lösung von Arbeitsaufgaben zu fördern.

Der Lernende wird in seiner Individualität angenommen, indem seine Leistungsvoraussetzungen, seine Lebens- und Berufserfahrungen und seine Interessen und Neigungen berücksichtigt werden. Dazu ist ein Unterrichtsstil notwendig, der beim Schüler Neugier weckt, ihn zu Kreativität anspornt und Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung verlangt. Durch unterschiedliche Formen der Binnendifferenzierung wird fachliches und soziales Lernen gefördert. Der systematische und zielgerichtete Einsatz von **traditionellen und digitalen** Medien fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Der Unterricht bleibt zwar lehrergesteuert, doch im Mittelpunkt steht die Förderung von Eigenaktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses. Eine derart veränderte Lehr- und Lernkultur prägt die Unterrichtsgestaltung.

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

Die veränderten Anforderungen an den Unterricht erfordern eine neue Qualität der Zusammenarbeit der Lehrer. Der Unterricht an der Berufsschule/Berufsfachschule bemüht sich um eine Sicht, die über das einzelne Lernfeld oder Fach hinausgeht. Die Lebenswelt ist in ihrer Komplexität nur begrenzt aus der Perspektive einzelner Fächer oder Lernfelder zu erfassen. **Die Verbindung von berufsübergreifendem und -bezogenem Bereich** trägt dazu bei, andere Perspektiven einzunehmen, Bekanntes und Neuartiges in Beziehung zu setzen und nach möglichen gemeinsamen Lösungen zu suchen. Eine möglichst ausgeprägte Praxisnähe der Ausbildung, die unter anderem durch die Integration oder Simulation berufsrelevanter Situationen erreicht werden kann, leistet dazu ihren Beitrag. Es ist Aufgabe der Lehrer, verstärkt die Erfahrungen der Schüler aus der berufspraktischen Ausbildung bzw. dem Betriebspraktikum in den Unterricht einzubeziehen.

In berufsbildenden Schulen lernen und leben die Schüler gleichberechtigt miteinander. Der Schüler wird mit seinem Wissen, seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Eigenschaften, Wertvorstellungen und seinen Lebenserfahrungen respektiert. In gleicher Weise respektiert er seine Mitschülerinnen und Mitschüler. Unterschiedliche Positionen bzw. Werturteile können geäußert werden und sie werden auf der Basis der demokratischen Grundordnung zur Diskussion gestellt.

Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas an berufsbildenden Schulen sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtige Partner von Berufsschulen/Berufsfachschulen sind die **dualen Ausbildungspartner**, Praxiseinrichtungen der berufspraktischen Ausbildung oder des Betriebspraktikums, die den schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrag unterstützen.

Die Schüler werden dazu angeregt, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Da Berufsschulen/Berufsfachschulen **i. d. R.** in ein Berufliches Schulzentrum eingegliedert sind, bieten sich genügend Betätigungsfelder.

Die berufsbildenden Schulen öffnen sich stärker gegenüber ihrem gesellschaftlichen Umfeld und leisten einen Beitrag zur Regionalentwicklung.

Schulinterne Evaluation muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Lehr-, Lern- und Arbeitskultur werden. Dadurch können Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen werden. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

## 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

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sowohl im berufsübergreifenden als auch im -bezogenen Bereich sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein.

### Verbindlichkeit

## Teil Fachlehrplan Sport

### Ziele und Aufgaben des Faches Sport

#### Beitrag zur allgemeinen und beruflichen Bildung

Der Sportunterricht ist ein eigenständiger und wesentlicher Bestandteil der schulischen Bildung und Erziehung. Als Bewegungsfach unterstützt er mit seinen motorischen, kognitiven und sozialen Lerngebieten die ganzheitliche Entwicklung der Schüler.

Der Sportunterricht orientiert sich an den Lernvoraussetzungen und Lerninteressen der Schüler, berücksichtigt ihre Berufs- und Arbeitssituation und verfolgt das Ziel, das Bedürfnis an sportlicher Betätigung zu erhalten bzw. zu wecken.

Zentrale Aufgaben des Sportunterrichts sind dabei der Erwerb und die Erweiterung der Handlungskompetenz der Schüler im Sport und der damit verbundenen Einführung in einen Kultur- und Freizeitbereich. Hierbei können die Schüler Freude am Sporttreiben erleben und für dauerhaftes Sporttreiben motiviert werden. Die Reflexion des Sporttreibens und der Wissenserwerb tragen zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei.

Die besonderen Möglichkeiten des Sportunterrichts an berufsbildenden Schulen liegen in seiner Gelenkfunktion zwischen Schule und Berufsleben und erfordern eine fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsgestaltung. Er befähigt daher die Schüler, durch sportliche Betätigung gesundheitlichen Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten entgegenzuwirken. Somit stellt der Sportunterricht an berufsbildenden Schulen auch den Anspruch, die Schüler für die Erfüllung der Anforderungen in der Ausbildung und im künftigen Beruf dauerhaft leistungsfähig zu machen.

Für die Herausbildung von Werten wie Verantwortungsbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Kooperationsfähigkeit, Teamgeist und gegenseitige Akzeptanz zur Bewältigung des beruflichen und persönlichen Lebens bietet das Fach Sport an der Berufsschule/Berufsfachschule besondere Potenzen.

Die Kenntnisvermittlung von Fachspezifik, von Methoden und Inhalten zur Prävention und Kompensation berufsspezifischer Belastungen und zur Förderung bzw. Erhaltung der Gesundheit entspricht den besonderen Anliegen des Sportunterrichts an der Berufsschule/Berufsfachschule.

#### allgemeine fachliche Ziele

Abgeleitet aus den Zielen und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule und dem Beitrag des Faches zur allgemeinen und beruflichen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

##### Die Schüler

- 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,
- wenden gezielte Bewegungs- und Entspannungstechniken zur Kompensation und Prävention einseitiger beruflicher Belastungen im Alltag an,
- entwickeln Freude an sportlichen Aktivitäten,
- erwerben sportbezogenes Wissen,
- organisieren Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Schule, Beruf und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung,
- setzen sich kritisch mit aktuellen Problemfeldern im internationalen Sport (z. B. Doping, Einbürgerung, Kommerzialisierung) auseinander,
- entwickeln Einsichten zu den Werten des Sporttreibens unter besonderer Berücksichtigung sozialer und demokratischer Grundsätze.

Der Lehrplan gliedert sich in zwei Teilbereiche – gesundheitsfördernd orientierte und sportartenorientierte Lernbereiche.

## Strukturierung

Die gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche leisten mit berufsgruppen-spezifischen prophylaktischen Übungen einen Beitrag zur Gesundheitserziehung im Unterricht.

Die sportartenorientierten Lernbereiche unterstützen die Festigung der sportlichen und motorischen Handlungskompetenz und tragen zur Bewegung und Spielfreude bei.

Der Anteil der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche am Unterrichtsfach Sport beträgt mindestens 50 %.

Aufgrund der Besonderheiten des Faches Sport wurden die Zielstellungen der einzelnen Lernbereiche an geeigneten Stellen in motorische und in kognitive Ziele unterschieden. Der Lehrplan verdeutlicht somit, welche Inhalte im Unterricht bewegungsaktiv umzusetzen sind und grenzt diese von der integrativ erfolgenden Vermittlung von Wissen und Werten ab.

Die Inhalte im Sportunterricht sind so auszuwählen, zu arrangieren und durchzuführen, dass die beruflichen Anforderungen berücksichtigt werden, sie tätigkeitsorientiert und prophylaktisch wirken sowie die Kreativität fördern und somit in der beruflichen Tätigkeit bzw. in der Freizeit selbstständig angewendet werden können.

Des Weiteren muss im Fach Sport der Berufsschule/Berufsfachschule eine Vielfalt an schulinternen Lösungen für die Umsetzung des Sportunterrichts gefunden werden. Dabei sind die Inhalte entsprechend der Berufsspezifik und der schulinternen Unterrichtsorganisation (Block, Teilzeit ...) zu wichten.

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und -inhalte 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
<b>Erkunden/Üben</b>	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Ge- konntes aneignen bzw. Bekanntes ausprägen
<b>Verbessern</b>	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
<b>Festigen</b>	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraus- setzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertig- keit und damit weitere Steigerung der Ausführungs- qualität
<b>Anwenden*</b>	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeits- techniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden  * motorische und taktische Fähigkeiten und sport- technische Fertigkeiten variieren und in komple- xen Situationen einsetzen
<b>Gestalten*/ Problemlösen</b>	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 Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze:

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

Das Empfinden von Monotonie kann durch eine Vielfalt von Körperübungen vermieden und damit eine Motivation mit dem Reiz des Neuen oder Anderen geschaffen werden. Der Unterricht ist in Verbindung von bewusstem Üben, rationeller Unterrichtsorganisation und angemessener Belastung zu gestalten.

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

Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt. Sie sind auf die beruflichen Anforderungen und ein selbstständiges Sporttreiben auszurichten.

Formen der „äußeren“ und „inneren“ Differenzierung sind zu nutzen. Sportlich talentierte Schüler werden gefördert und zur Unterstützung sportschwächerer Schüler herangezogen.

Die Schüler sind zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Unterschiede sind bewusst als Potenzen für soziales und demokratisches Lernen zu nutzen.

Erfordern unterrichtliche Situationen eine kontroverse Auseinandersetzung mit politischen Inhalten, so sind Arbeitsmethoden der politischen Bildung gezielt und angemessen einzusetzen.

Bei Inhalten mit Anknüpfungspunkten zur Bildung für nachhaltige Entwicklung eignen sich insbesondere die didaktischen Prinzipien der Visionsorientierung, des Vernetzenden Lernens sowie der Partizipation. Vernetztes Denken bedeutet hier die Verbindung von Gegenwart und Zukunft einerseits und ökologischen, ökonomischen und sozialen Dimensionen des eigenen Handelns andererseits.

Der zielgerichtete Einsatz von traditionellen und digitalen Medien bei der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess gehört zu Lernkompetenzen und Lernstrategien und ist zu favorisieren.

Der Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.

Für das Tragen funktionaler Sportkleidung sowie das Einhalten der Vorschriften zur Unfallverhütung ist zu sorgen.

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

## Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

### Gesundheitsfördernd orientierte Lernbereiche

- Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining  
 Lernbereich:<sup>1</sup> Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten  
 Lernbereich:<sup>1</sup> Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten  
 Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training  
 Lernbereich: Entspannung

*Der Anteil der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche am Unterrichtsfach "Sport" beträgt mindestens 50 %.*

### Sportartenorientierte Lernbereiche<sup>2</sup>

- Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz  
 Lernbereich: Judo  
 Lernbereich: Ringen  
 Lernbereich: Leichtathletik  
 Lernbereich: Orientierungslauf  
 Lernbereich: Schwimmen  
 Lernbereich: Turnen  
 Lernbereich: Volleyball (auch Beach-Volleyball)  
 Lernbereich: Basketball (auch Streetball)  
 Lernbereich: Fußball  
 Lernbereich: Handball  
 Lernbereich: Badminton  
 Lernbereich: Floorball  
 Lernbereich: Tennis  
 Lernbereich: Tischtennis  
 Lernbereich: Kegeln/Bowling

### Ziele der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche

Die Gesundheitsförderung und -erziehung als fachübergreifendes Ziel, abgeleitet aus aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen, ist prägender Bestandteil des modernen Sportunterrichts an der Berufsschule/Berufsfachschule. Dabei geht es um das Aufzeigen idealtypischer berufsgruppenspezifischer Handlungsmuster, die helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden und einseitige berufliche Belastungen auszugleichen.

Über einen Soll-Ist-Vergleich erkennen die Schüler die Notwendigkeit von prophylaktischen und therapeutischen Übungen. Der Sportlehrer wählt entsprechend des Berufsbildes und der berufsaltäglichen Arbeits- und Bewegungsabläufe geeignete Übungen hierzu aus. Ein besonderer Stellenwert im Sportunterricht ist auf die Sensibilisierung für rückenfreundliche Bewegungsausführungen während des Berufsalltages zu richten.

Ein Handlungsrahmen für diese berufsgruppenspezifische Ausrichtung des Sportunterrichts geben die Lernbereiche "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten" und "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten" vor, von denen ein Lernbereich entsprechend der beruflichen Ausrichtung der Schüler durch den Sportlehrer auszuwählen ist.

Die Inhalte der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche werden im Unterricht integrativ mit der Vermittlung der Inhalte der sportartenorientierten Lernbereiche verbunden.

Der Gesamtanteil der Inhalte der gesundheitsorientierten Lernbereiche am Sportunterricht beträgt dabei mindestens 50 %. Die Leistungsermittlung und -überprüfung ist entsprechend dieser Wichtung durchzuführen. Dabei orientiert sich die Bewertung auch an den sozialen Zielen Erleben, Freude, Sich-Einordnen sowie dem Bewusstmachen und Erreichen gewünschter Verhaltensänderungen.

Übergeordnete Zielstellung ist der Transfereffekt für Alltagsaktivitäten.

<sup>1</sup> Je nach Ausbildungsrichtung ist einer der beiden Lernbereiche "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten" und "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten" auszuwählen.

<sup>2</sup> Der Sportlehrer wählt aus dem Sportartenangebot pro Jahr maximal zwei und im Verlauf der Ausbildung mindestens zwei Sportarten aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schüler.

**Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen

- Abbau muskulärer Dysbalancen
  - funktionelle Kräftigung
  - funktionelle Dehnung
- Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft
  - Maximalkraftschulung
  - Schnellkraftschulung
  - Kraftausdauer Schulung
- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit durch Stretching
- Ausprägung koordinativer Fähigkeit
  - Differenzierungsfähigkeit
  - Orientierungsfähigkeit
  - Rhythmisierungsfähigkeit
  - Kopplungsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit
  - Umstellungsfähigkeit
  - Gleichgewichtsfähigkeit

Kennen der theoretischen Grundlagen des allgemeinen gesundheitsorientierten Muskeltrainings

- Kennen der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen
  - Brustmuskulatur
  - **Lenden-Darmbeinmuskel**
  - Beinbeuger
  - Kapuzenmuskel
  - Schulterblattheber
  - Kniegelenksstrecker
- Kennen der zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen
  - ventrale Halsmuskulatur
  - Kapuzenmuskel
  - Rautenmuskel
  - Bauchmuskulatur
  - Kniegelenksstrecker
  - Gesäßmuskulatur

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien

⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

funktionelles Üben unter Einbeziehung des Therabandes oder des Pezziballes, Zirkeltraining

⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein

Methodenvielfalt anstreben

⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein

Training mit hohen Widerständen

Trainingsformen mit maximaler Kontraktionsgeschwindigkeit

vielseitige funktionsgymnastische Kraftübungen

passiv-statisches Dehnen

aktiv-dynamisches Dehnen

Dehnen vor und nach der Belastung

vorwiegend übungsbegleitende Ausprägung

⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien

⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einblick gewinnen in die Grundlagen des Muskeltrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>· physiologische Grundlagen</li> <li>· Belastungskennwerte</li> <li>· Belastungsformen</li> </ul> </li> <li>- Kennen der Grundlagen des sportlichen Übens und Trainierens <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aufbau einer Trainingseinheit</li> <li>· langfristige Trainingsplanung</li> </ul> </li> <li>- Kennen von Kräftigungsformen</li> <li>- Kennen der Bedeutung von Dehnungsformen im Krafttraining</li> <li>- Kennen von trainingspezifischen Ernährungsgrundsätzen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wirkungen von Nahrungsmitteln (-gruppen) auf die Krafftähigkeit</li> <li>· Wirkung von trainingsunterstützenden Mitteln im Krafttraining</li> </ul> </li> <li>- Kennen von gesundheitsfördernden Aspekten des Muskeltrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates</li> <li>· Entlastung und Stützung des Gelenkapparates</li> <li>· Bewusstmachen eines gesundheitsorientierten "Körperbildes"</li> </ul> </li> </ul>	<p>⇒ <b>Fachkompetenz: Methodenbewusstsein</b></p> <p><b>Ernährungspläne</b></p> <p><b>Nutzen und Risiken von ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln</b></p> <p><b>Bewusstmachen von Gefahren beim Doping</b></p> <p><b>Arbeit mit statistischem Material</b></p> <p><b>Pro- und Kontra-Diskussion</b></p> <p>⇒ <b>Fachkompetenz: informatische Bildung</b></p> <p>⇒ <b>Selbstkompetenz: Werteorientierung, Reflexions- und Diskursfähigkeit</b></p> <p><b>Rückenschule</b></p> <p>⇒ <b>Selbstkompetenz: Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p>
---	--

### Lernbereich: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Bewegungsabläufen und anwenden prophylaktischer Übungsbereiche <ul style="list-style-type: none"> <li>· optimales Stehen ausgehend von spezifischen Berufssituationen (statische Standposition, Stand während Tätigkeiten, die eine Rotation des Oberkörpers erfordern u. a.)</li> <li>· Übungen zum rückengerechten Stehen (verschiedene Positionswechsel)</li> </ul> </li> </ul>	<p>➔ <b>LB Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining</b></p>
--	---

- optimales Sitzen ausgehend von spezifischen Berufssituationen (Sitzposition vor Computer, Fließband, Kasse etc.)
- Übungen zur Vertiefung und Festigung durch Wahl der Ausgangsposition "Sitz" bei spezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen
- Kennen typischer Fehlerbilder beim Stehen
  - durchgestreckte Beinposition oder einseitige Körperlastverteilung auf nur einem Bein - kein lotgerechter Stand
  - ungünstige Beckenkipfung - Hyperlordosierung im Lumbalbereich
  - vorgezogene Schultern, dadurch kyphosierter Thorakalbereich
  - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule, sondern zu weit nach vorn geschoben
  - Drehbewegungen bei vorgebeugtem Oberkörper (ungünstige biomechanische Situation)
- Kennen typischer Fehlerbilder beim Sitzen
  - Beine nicht in 30° Abduktion optimal positioniert, evtl. überschlagen
  - Beckenaufrichtung - nicht in optimaler Mittelposition - dadurch Aufhebung der Lendenlordose
  - Rundrückenposition
  - vorgezogene Schultern
  - Kopf nach ventral geschoben
- Kennen der zur Verkürzung oder Abschwächung neigenden Muskelgruppen
  - zur Verkürzung neigende Wadenmuskulatur
  - zur Verkürzung neigender viereckiger Lendenmuskel
  - zur Abschwächung neigende Schienbeinmuskulatur
- Erkennen idealtypischer Haltungspositionen
  - Einnahme rückengerechter Sitz- und Stehpositionen (Erreichen des motorischen Stereotyps)
  - Abbau von muskulären Dysbalancen, die Ursache für Rückenbeschwerden werden können
  - Demonstration von Entlastungspositionen und -haltungen innerhalb des Standes und des Sitzens

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
 ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
 ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

"Geierhals"-Position

in Ergänzung zu den im LB Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining genannten Muskelgruppen

**Lernbereich: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen

Kennen der theoretischen Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings

- Erkennen von Bewegungsabläufen und prophylaktischen Übungsbereichen
  - Einflechtung des Bückens, Hebens und Tragens in fließende Bewegungsabläufe in Form von berufsähnlichen Situationen (Laufstaffel - Varianten mit Beförderung von Gegenständen)
  - Einflechtung von typischen Bewegungsabläufen (aus der Kniebeuge in die annähernd gestreckte Knieposition) in spezifische Kräftigungsübungen (Kniebeugen gegen Therabandwiderstand)
- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Bücken
  - Oberkörpervorneigung bei gestreckten Beinen, damit forcierte Rundrückenposition
  - zu weit entfernter Stand vom Gegenstand, körperentferntes Aufnehmen des Gegenstandes
- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Heben
  - Hebevorgang mit kyphosiertem Rücken bei gestreckten Beinen und hyperlordosierter HWS-Position (Kopf zu weit im Nacken)
  - Gegenstand nicht nah am Oberkörper (schlechte Hebelsituation)
  - fehlender Einsatz der "Bauchpresse" (= Kontraktion der Bauchmuskulatur zur ventralen stabilisierenden Unterstützung der Wirbelsäule)
- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Tragen
  - Überstreckung des Oberkörpers nach hinten (Hyperlordosierung des gesamten Rumpfes) als Ausgleich zur eventuell zu schweren Last vor dem Oberkörper
  - fehlender Einsatz der Bauchpresse
  - vorliegende Beckenkipfung
  - fehlende symmetrische Verteilung der Last - Tragen der Last nur an einer Körperseite, damit ungleichmäßige Belastung der Zwischenwirbelscheiben
- Erkennen zur Verkürzung oder Abschwächung neigender Muskelgruppen

➔ LB Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining

Verwendung berufstypischer Arbeitsgegenstände: Kartons, Pakete, Getränkekästen, Akten

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

verkürzte und abgeschwächte Muskeln

➔ LB Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Herausstellung von spezifischen kontrakten Muskelbereichen, welche auf Grund von wiederholtem An-/Aufheben von Gegenständen bei unkorrekter Körperhaltung hervorgehen: M. Trapezius (Pars descendens) durch hochgezogene Schultern</li> <li>· bei den bewegungsaktiveren Berufsfeldern liegt der Schwerpunkt auf der forcierten Dehnung spezifischer Muskelgruppen, weniger auf deren Kräftigung</li> <li>- Erkennen idealtypischer Haltungspositionen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Erläuterung der Notwendigkeit der Einnahme von optimalen Körperpositionen (rücken- und gelenkschonendes Vorgehen) während des Hebens und Tragens von leichten bis schweren Gegenständen während des Berufsalltages</li> <li>· Demonstration von verschiedenen Varianten des Anhebens von Gegenständen (aus diagonalen Schrittposition, aus der Grätschstellung)</li> <li>· Demonstration verschiedener Möglichkeiten des Tragens unter dem Aspekt der symmetrischen Verteilung von Lasten</li> </ul> </li> </ul>	<p>Partnerkontrolle und -korrektur Verwendung von berufstypischen Gegenständen</p>
---	--

**Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung von Ausdauerfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung</li> <li>· Fähigkeit der schnelleren Erholung</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Beweglichkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· passiv-statisches Stretching</li> <li>· aktiv-dynamisches Stretching</li> <li>· Anspannungs-Entspannungs-Stretching</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung koordinativer Fähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rhythmusfähigkeit</li> <li>· Kopplungsfähigkeit</li> <li>· Reaktionsfähigkeit</li> <li>· Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>· Orientierungsfähigkeit</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen des allgemeinen gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training</p>	<p>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p> <p>Variation der Belastung nach Umfang und Intensität Grundlagen- oder Spezialausdauer</p> <p>vor und nach der Belastung</p> <p>vorwiegend übungsbegleitende Ausprägung</p> <p><b>Einsatz traditioneller und digitaler Medien</b> ⇒ <b>Fachkompetenz: Medienbildung</b></p>
---	---

---

<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennen der Grundlagen der Herz-Kreislaufbelastung<ul style="list-style-type: none"><li>· physiologische Grundlagen</li><li>· Belastungskennwerte</li><li>· anaerobe und aerobe Belastung</li><li>· Grundlagen der Fettverbrennung</li></ul></li><li>- Kennen der Grundlagen des Trainingsaufbaus<ul style="list-style-type: none"><li>· Aufbau einer Trainingseinheit</li><li>· langfristige Trainingsplanung</li></ul></li><li>- Kennen und Bewerten von Ausdauerübungsformen<ul style="list-style-type: none"><li>· Dauermethode</li><li>· Intervallmethode</li><li>· Fahrtspiel</li><li>· Wiederholungsmethode</li><li>· Leistungstests</li></ul></li><li>- Erkennen des Zusammenhangs von Beweglichkeit und Ausdauertraining</li><li>- Kennen von trainingspezifischen Ernährungsgrundsätzen<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirkungen von Nahrungsmitteln (-gruppen) auf die Ausdauerfähigkeit</li><li>· Wirkung von trainingsunterstützenden Mitteln im Ausdauertraining</li></ul></li><li>- Kennen von gesundheitsfördernden Aspekten des Herz-Kreislauftrainings<ul style="list-style-type: none"><li>· Vorbeugen koronarer Erkrankungen</li><li>· Fettverbrennung</li><li>· Förderung des allgemeinen Wohlbefindens</li><li>· Vorzüge der Bewegung in freier Natur</li></ul></li></ul>	<p>Energiestoffwechsel, Muskelfasertypen, "Muskelkater", Pulsmessung, Umfang und Intensität, Bodymaß-Index (BMI)</p> <p>Einsatz von Apps zur Pulsmessung ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung</p> <p>Belastung und Erholung</p> <p>Belastungs- und Erholungsgestaltung Superkompensation ⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein</p> <p>Einsatz je nach Trainingsziel</p> <p>Bedeutung der Dehnung</p> <p>Nährstoffe Vitamine und Mineralstoffe</p> <p>Bewusstmachen von Gefahren beim Doping Pro- und Kontra-Diskussion ⇒ Selbstkompetenz: Werteorientierung, Reflexions- und Diskursfähigkeit</p> <p>Stressbewältigung und Entspannung</p>
--	---

---

**Lernbereich: Entspannung**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung und Förderung einer sport- und gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz</li> <li>- Ausprägung der Entspannungsfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Partnermassage unter Zuhilfenahme von Kleingeräten</li> <li>· Eigenmassage der Hände und des Gesichts</li> <li>· Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Bernstein &amp; Borkovec</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärkung kognitiver Gesundheitsressourcen</li> <li>- Kennen von Stressbewältigungsmaßnahmen</li> <li>- Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Handlungskompetenz</li> <li>- Erreichen einer Gesamtkörperentspannung</li> <li>- Erleben positiver emotionaler Bezüge und Entwicklung einer positiven Gemütsstimmung</li> <li>- Förderung des Vorstellungsvermögens</li> <li>- Atemschulung im Sitz (Kutschersitz) oder in der Rückenlage</li> <li>- Wanderung durch den Körper</li> </ul>	<p>Störfaktoren ausschalten: grelles Licht, Lärm, Kälte</p> <p>Ausklopfen des Rückens, Ausschütteln der Extremitäten, Igelballmassage, Schütteln mittels Theraband</p> <p>Erspüren des Eigengewichts der Extremitäten</p> <p>Fokussierung der Gedanken auf eine Körperregion</p> <p>Lenkung der Aufmerksamkeit auf Spannungszustände (= operanter Ansatz)</p> <p>Bewirken von Kontrasterlebnissen durch den systematischen Wechsel von Anspannung und Entspannung</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien          ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung</p> <p>Herstellen von psychophysischen Entspannungszuständen</p> <p>Eigenrhythmus der Atmung entdecken          Erkennen der Erhöhung der Schwingungsfähigkeit des Zwerchfells während der Atmung          Auseinandersetzung mit lokalen Bereichen des Körpers</p>
--	--

## Ziele der sportartenorientierten Lernbereiche

Die sportartenorientierten Lernbereiche sind integraler Bestandteil des Gesamtkonzeptes der Gesundheitserziehung der Schüler im Fach Sport an der Berufsschule/Berufsfachschule. Bei der Realisierung des Unterrichts in den sportartenorientierten Lernbereichen ist die Verbindung mit den Grundanliegen der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche immer zu berücksichtigen.

Ziele der sportartenorientierten Lernbereiche sind, die sportliche und motorische Handlungskompetenz zu festigen und zu erweitern sowie die Bewegung und Spielfreude zu fördern. Damit leisten diese Lernbereiche einen Beitrag zum positiven Erleben sportlicher Handlungen und motivieren die Schüler zum Sporttreiben im Unterricht und in der Freizeit.

Der Sportlehrer wählt aus dem Sportartenangebot pro Jahr maximal zwei und im Verlauf der Ausbildung mindestens zwei Sportarten aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schüler.

## Übersicht über die Sportarten:

### Individualsportarten

Gymnastik/Aerobic/Tanz  
Judo  
Ringen  
Leichtathletik  
Orientierungslauf  
Schwimmen  
Turnen

### Spielsportarten

Volleyball (auch Beach-Volleyball)  
Basketball (auch Streetball)  
Fußball  
Handball  
Badminton  
Floorball  
Tennis  
Tischtennis  
Kegeln/Bowling

Inline-Skating\*  
Wasserfahrsport\*  
Wintersport\*  
Radsport\*  
Klettern\*  
Hockey\*

\*Die gekennzeichneten Sportarten sind im Lehrplan nicht untersetzt. Diese Sportarten erfordern eine gesonderte Qualifikation und sind von entsprechenden ausgebildeten Sportlehrern zu unterrichten.

Weitere Sportarten sind bei der zuständigen Regionalstelle der Sächsischen Bildungsagentur zu beantragen.

Individualsportarten sollen insbesondere Einstellungen und Haltungen entwickeln, wie:

- Leistungsbereitschaft
- Anstrengungs- und Durchhaltevermögen
- Überwindungsfähigkeit
- Leistungseinschätzung und -einordnung

Das individuelle Erleben der eigenen Leistung und das Körpererleben dienen der Entwicklung personaler Kompetenzen. Individualsportarten sind aber trotzdem als sozialer Prozess zu verstehen, in dem die Schüler lernen, die Leistungen anderer zu akzeptieren und kooperativ zu arbeiten.

Besonderer Wert liegt

- im individuellen positiven und negativen Erleben der sportlichen Leistung,
- in der Akzeptanz Leistungen anderer,
- im Erkennen von eigenen Stärken und Schwächen, deren Ausbau oder Kompensation sowie
- im Ausbilden von Mut- und Anstrengungsbereitschaft.

Die Schüler lernen in diesem Bereich mit Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen selbstbewusst umzugehen. Durch das selbstständige, kreative und motivierte Sporttreiben kann so die individuelle Handlungsfähigkeit erweitert werden.

Spielsportarten sollen Einstellungen und Haltungen entwickeln, wie:

- Verantwortungsbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamgeist und Fairness

Das konstruktiv-kritische Zusammenwirken in Übungsgruppen und Mannschaften dient der Entwicklung sozialer Kompetenzen und der Persönlichkeit. Spielsportarten sichern auch Erfahrungen im Organisieren und Leiten.

Besonderer Wert liegt

- im gemeinsamen Erleben von Sieg und Niederlage,
- in der Akzeptanz von Unterschieden,
- im gemeinsamen Handeln und den damit verbundenen Interaktionshandlungen der Schüler.

Die Schüler sollen in diesem Bereich in soziale Prozesse, z. B. der Interessenerklärung und Konfliktbewältigung, einbezogen werden.

**Lernbereich: Gymnastik/Aerobic/Tanz**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Übungen mit und ohne Handgeräte
- Einbeziehen von Aerobic, Stepp-Aerobic, Thai Bo, Workout- und Entspannungsprogrammen
- Erlernen tänzerischer Grundformen und einfacher Tänze

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

- Kennen von Technikleitbildern
  - Schritt-Technik
  - Körperhaltung
- Körperwahrnehmung schulen

Übungsunterstützung durch Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen

⇒ **Fachkompetenz: Methodenbewusstsein**

**Bewegungsfolgen selbstständig erarbeiten**

**Auswahl erfolgt nach Eignung**

**Einsatz von traditionellen und digitalen Medien**

⇒ **Fachkompetenz: Medienbildung**

**Jazztanz, Modern Dance, kreativer Tanz, Volkstanz, Breakdance, aktuelle Powertrends**

**Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik und Raum**

**Lernbereich: Judo**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Ausprägen von judospezifischen Kampfformen
  - Fallübungen
  - Judorollen vorwärts
  - einfache Wurftechniken im Stand
  - einfache Grifftechniken am Boden (Halte-techniken, Hebeltechniken, Würgetechniken)
- Ausprägen von Kampffähigkeit im Judo
  - Anwendung erlaubter Techniken im Stand und am Boden
  - Verteidigungsformen im Stand
  - Übergang Stand/Boden
  - Wurfkombinationen
  - Übungskampf (Shobu)
  - Selbstverteidigung

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

**Einsatz von traditionellen und digitalen Medien**

⇒ **Fachkompetenz: Medienbildung**

alle Techniken rechts und/oder links und aus verschiedenen Bewegungsvorgaben

**Entwickeln von Verantwortungsbewusstsein und gegenseitige Hilfeleistung**

⇒ **Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel**

Prinzipien und Wirkungsweise vermitteln

starre und bewegliche Verteidigung

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· einfache Wettkampffregeln</li> <li>· Kampfrichtertätigkeit</li> </ul> </li> <li>- Erwerb sportartspezifischen Wissens             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Selbstverteidigung in Notwehrsituationen und rechtswidriges Verhalten</li> <li>· Grundbegriffe der Fachsprache</li> </ul> </li> <li>- Taktikausbildung             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriffssituationen</li> <li>· Verteidigungssituationen</li> </ul> </li> </ul>	<p>⇒ Sozialkompetenz: Kommunikationsfähigkeit, Perspektivwechsel, Problemlösestrategien</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Notwehrsituation erkennen und bewusst reagieren</p> <p>Pro- und Kontra-Diskussion</p> <p>⇒ Sozialkompetenz: Reflexions- und Diskursfähigkeit</p>
--	---

**Lernbereich: Ringen**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägen von ringerspezifischen Kampftechniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Kampfstellungen und grundlegende Bewegungen im Stand</li> <li>· Fassarten Handgelenkfassung Nacken- und Oberarm-Nackenfassung</li> <li>· Kampfübung am Boden Bankstellung Wälzen Rollen</li> <li>· Wurftechniken</li> </ul> </li> <li>- Ausprägen von Kampffähigkeit im Ringen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Miteinander (Zwei) kämpfen</li> <li>· paarweise Üben und wetteifern</li> </ul> </li> </ul>	<p>Doppelfassen eines Armes Fassen des Nackens und des Knöchels</p> <p>gewollte Kampfpartner gleich schwer gleich groß Kniestand oder Stand Wechsel der Kampf- und Verteidigungsabsicht</p>
---	---

<p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen</li> <li>- <b>Kampfrichtertätigkeit</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taktikausbildung - Einteilung der Kampfzeit</li> </ul>	<p>Punktbewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Sozialkompetenz: Kommunikationsfähigkeit, Perspektivwechsel, Problemlösestrategien</b></li> <li>⇒ <b>Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein</b></li> </ul> <p>zweimal 1 bis 2 Minuten oder zweimal 3 Minuten im sportlichen Wettkampf</p>
---	---

### Lernbereich: Leichtathletik

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schnelligkeit</li> <li>· Ausdauer</li> </ul> </li> <li>- Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Weitwurf/-stoß</li> <li>· Zielwurf/-stoß</li> </ul> </li> <li>- Springen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Weitspringen</li> <li>· Hochspringen</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Technikleitbildern</li> <li>- Kampfrichtertätigkeit</li> </ul>	<p><b>Einsatz von Apps zur Zeitmessung und Technikkorrektur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</b></li> </ul> <p><b>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Fachkompetenz: Medienbildung</b></li> </ul>
--	---

### Lernbereich: Orientierungslauf

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung von unterschiedlichen Laufformen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wandern</li> <li>· Lauf</li> <li>· Hindernislauf</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Orientierungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>· Orientierung im Gelände</li> <li>· Orientierung mit Karte und Kompass</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Fachkompetenz: Methodenbewusstsein</b></li> </ul> <p>Turnhalle, Schulgelände, freies Gelände</p>
--	--

<p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkennen des Gesundheitsaspektes</li> <li>- Erleben des Heimatraumes             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umweltschutz</li> <li>· Naturempfinden</li> </ul> </li> <li>- Wissenserwerb beim Umgang mit Karte und Kompass</li> </ul>	<p>Stoffwechsel, Herz-Kreislaufsystem</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>Beachtung der speziellen Fürsorge- und Aufsichtspflicht</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Fachkompetenz: Medienbildung</p>
---	---

**Lernbereich: Schwimmen**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Wassersicherheit und Schwimffähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schwimmtechniken</li> <li>· Atemtechniken</li> <li>· Schnelligkeit</li> <li>· Ausdauer</li> </ul> </li> <li>- Tauchen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zieltauchen</li> <li>· Streckentauchen</li> </ul> </li> <li>- Springen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Startsprünge</li> <li>· Freisprünge</li> </ul> </li> <li>- Elemente des Rettungsschwimmens             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rettungsriffe</li> <li>· Transportgriffe</li> <li>· Befreiungsriffe</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Technikleitbildern der Schwimmstile, des Tauchens und des Springens</li> <li>- Erkennen des Gesundheitsaspektes des Schwimmens</li> </ul>	<p>Einsatz von Spielformen</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Methodenkompetenz</p> <p>Sicherheit beachten</p> <p>Selbstrettung/Fremdrettung, Erste-Hilfe-Maßnahmen</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Beachtung von Schwimm- und Baderegeln und Hygienevorschriften</p>
---	---

**Lernbereich: Turnen**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Ausprägung von Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung, Körperbeherrschung und Rhythmusfähigkeit
  - akrobatische Übungen
  - Sprungübungen
  - Stütz- und Hangübungen
  - Balanceübungen

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

- Kennen von Technikleitbildern
- Helfen und Sichern
- Körperwahrnehmung

Übungsunterstützung durch Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen

⇒ **Selbstkompetenz: Verantwortungsbereitschaft**

**Lernbereich: Volleyball (auch Beach-Volleyball)**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Ausprägen volleyballspezifischer Techniken
  - Zugspielformen
  - Aufgabeformen
  - Ballannahmeformen
  - Angreifen
  - Blocken
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Minivolleyball
  - Spiel auf großem Feld
  - wettkampfgerechtes Spiel

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

- Vermittlung von Regelkenntnissen
- Taktikausbildung
  - Aufstellungsformen
  - Annahme - Zuspiel - Angriff

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien  
⇒ **Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein**

mit und ohne Richtungswechsel

Beachvolleyball

Schiedsrichtertätigkeit  
Differenzierung zum Beachvolleyball

**Fairness**  
⇒ **Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel**

5er-Riegel

**Lernbereich: Basketball (auch Streetball)**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Ausprägen basketballspezifischer Techniken
  - Passen
  - Fangen
  - Dribbling
  - Korbwurf/-leger
  - Sternschritt
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Streetball
  - Spiel auf großem Feld
  - wettkampfgerechtes Spiel

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

- Vermittlung von Regelkenntnissen
- Taktikausbildung
  - Angriffs- und Verteidigungsarten
  - Finten

mit und ohne Richtungswechsel

Einsatz von digitalen und traditionellen Medien  
 ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Schiedsrichtertätigkeit  
 Differenzierung zum Streetball  
 ⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein

Fairness

**Lernbereich: Fußball**

Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart

- Ausprägen fußballspezifischer Techniken
  - Ballannahme
  - Pass
  - Dribbling
  - Torschüsse
  - Finten
  - Kopfball
  - Torwartschulung
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Überzahlspiel 3 : 1
  - Spiel mit und ohne Tor
  - Kleinfeldfußball
  - Spiel auf großem Feld

Einsatz von digitalen und traditionellen Medien  
 ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Innenseite links, rechts

Spannstöße

Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Rolle der Zuschauer
- Taktikausbildung
  - vortaktische Übungen
  - Manndeckung
  - Angriff und Verteidigungsspiel

Fairness

- ⇒ Sozialkompetenz: Empathie- und Perspektivwechsel
- ⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein
- ⇒ Sozialkompetenz: Kommunikationsfähigkeit

Freilaufen

1 : 1, 2 : 2

---

**Lernbereich: Handball**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägen handballspezifischer Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Passen</li> <li>· Fangen</li> <li>· Schlagwurf</li> <li>· Sprungwurf</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Spielfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriffsspiel</li> <li>· Abwehrspiel</li> <li>· Kleinfeldspiel mit geringer Spielerzahl</li> <li>· wettkampforientiertes Spiel</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Erkennen auf fairen Spielwerten</li> </ul> </li> <li>- Taktikausbildung             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Individualtaktik (Angriff - Abwehr)</li> <li>· Gruppentaktik (Manndeckung - Kreis- und Aufbauspieler)</li> </ul> </li> </ul>	<p>mit und ohne Stemmschritt</p> <p>Schulung des Spielgedankens</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien              ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</p> <p>Fairness</p> <p>Finten - Werfen              1 : 1</p> <p>Schattenlaufen, Parteiball              grundlegende Aufgaben</p>
--	--

**Lernbereich: Badminton**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung badmintonspezifischer Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schlägerhaltung</li> <li>· Aufschlagtechniken</li> <li>· Schlagtechniken</li> <li>· Spiel am Netz</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung spezifischer Lauftechniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sternlauf</li> <li>· Linienlauf</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ballgewöhnungsübungen</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien              ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung von Spielfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>· Einzelspiel</li> <li>· Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Turniertätigkeit</li> </ul> </li> <li>- Wissenserwerb <ul style="list-style-type: none"> <li>· Flugbahnen</li> <li>· Materialkenntnisse</li> </ul> </li> <li>- Taktikausbildung <ul style="list-style-type: none"> <li>· Einzelspiel</li> <li>· Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul>	<p>Spielformen mit/ohne Netz Spielen auf dem halben Spielfeld Spielformen (Chinesisch, Kaiserspiel)</p> <p>Spieltourniersysteme</p> <p><b>Fairness</b> ⇒ <b>Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</b></p> <p>Zentralposition, verschiedene Aufschlagarten Verteidigungs-/Angriffsstellung</p>
--	---

### Lernbereich: Floorball

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung floorball-/hockeyspezifischer Techniken <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ballführung</li> <li>· Ballabgabe</li> <li>· Ballannahme</li> <li>· Schusstechniken</li> <li>· Finten</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Spielfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>· Übungsformen</li> <li>· Spielformen</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Turniertätigkeit</li> </ul> </li> <li>- Grundprinzipien des Abwehr- und Angriffsverhalten</li> </ul>	<p><b>Einsatz traditioneller und digitaler Medien</b> ⇒ <b>Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</b></p> <p>Ballgewöhnungsübungen</p> <p>Passen und Annahme des Balls im Stand/Bewegung Schlag-/Schlenzschuss</p> <p>Übungskomplexe, kleine Spielformen kleineres Spielfeld, Überzahlspiel</p> <p><b>Fairness</b> Spieltourniersystem ⇒ <b>Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</b></p> <p>Forechecking kombinierte Mann-Raum-Deckung Spiel ohne Torwart</p>
---	---

**Lernbereich: Tennis**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägen tennisspezifischer Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Grifftechniken</li> <li>· Schlagtechniken</li> <li>· Lauftechniken</li> </ul> </li> <li>- Ausprägen von Spielfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· freies Spiel paarweise</li> <li>· Einzelspiel</li> <li>· Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Turniertätigkeit</li> <li>· Zählweise</li> </ul> </li> <li>- Taktikausbildung             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stellungen im Spielfeld</li> <li>· generelle taktische Prinzipien</li> <li>· Einzelspiel, Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul>	<p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien              ⇒ Selbstkompetenz: Medienbildung</p> <p>Ballgewöhnungsübungen</p> <p>Aufschlag: Pendelschwungübungen mit Schuh am Schläger</p> <p>Spiel mit Softball an die Wand              Zuspiel durch Lehrer</p> <p>Fairness              ⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein              ⇒ Sozialkompetenz: Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Spielturniersysteme              ⇒ Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</p> <p>Angriff, Verteidigung</p>
---	---

**Lernbereich: Tischtennis**

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägen tischtennisspezifischer Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Grifftechniken</li> <li>· Schlagtechniken</li> <li>· Beinarbeit</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Spielfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Einzelspiel</li> <li>· Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ballgewöhnungsübungen              gerade, diagonal, parallel</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien              ⇒ Selbstkompetenz: Medienbildung</p> <p>Spielen auf dem halben Spielfeld              Spielformen (Chinesisch, Englisch)</p>
--	---

<p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Turniertätigkeit</li> <li>· Zählweise</li> </ul> </li> <li>- Taktikausbildung <ul style="list-style-type: none"> <li>· Einzelspiel</li> <li>· Doppelspiel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein</li> <li>⇒ Sozialkompetenz: Kommunikationsfähigkeit</li> </ul> <p>Spieltourniersystem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</li> </ul> <p>verschiedene Aufschlagarten Verteidigungs-/Angriffsstellung</p>
--	--

### Lernbereich: Kegeln/Bowling

<p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</p> <p>Ausprägung spezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hand-/Kugelhaltung</li> <li>· Anlaufübungen</li> <li>· Wurfübungen</li> </ul> <p>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von Regelkenntnissen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zählweise</li> <li>· Turniertätigkeit</li> </ul> </li> <li>- Erkennen des Gesundheitsaspektes bei Beachtung korrekter Körperhaltung</li> </ul>	<p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</li> </ul> <p>Gasse, Wurf in die Vollen, Abräumer</p> <p>Strike, Spare (Bowling)</p> <p>Spieltourniersystem</p> <p>Unfallvermeidung</p>
--	---

Hinweise zur Veränderung des Lehrplanes richten Sie bitte an das

Landesamt für Schule und Bildung  
Standort Radebeul  
Dresdner Straße 78 c  
01445 Radebeul

---

Notizen:

Die für den Unterricht an berufsbildenden Schulen zugelassenen Lehrpläne und Arbeitsmaterialien sind in der Landesliste der Lehrpläne für die berufsbildenden Schulen im Freistaat Sachsen in ihrer jeweils geltenden Fassung enthalten.

Die freigegebenen Lehrpläne und Arbeitsmaterialien finden Sie als Download unter [www.schule.sachsen.de/lpdb/](http://www.schule.sachsen.de/lpdb/).

Das Angebot wird durch das [Landesamt für Schule und Bildung, Standort Radebeul](#), ständig erweitert und aktualisiert.