

Rahmenplan

für die Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe



Sport
2021



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

in einer sich ständig verändernden Welt unterliegt auch unser Bildungssystem einem fortwährenden Wandel: Die Schülerinnen und Schüler halten den Zugriff auf das Wissen unserer Gesellschaft mit ihrem Smartphone in der Hand. Die Antworten auf zahlreiche Fragen scheinen nur einen Klick entfernt zu sein. Die zunehmende digitale Freiheit birgt aber auch Risiken – Fake News und Hate Speech sind allgegenwärtig. Es ist offensichtlich, dass sich in diesem Gefüge auch der Lernprozess verändert und eine zentrale Frage in den Vordergrund rückt: Wie ist mit dem schier endlosen Fundus des Wissens bzw. Scheinwissens umzugehen? Welche Kompetenzen brauchen Kinder und Jugendliche, um sich in der sich wandelnden Welt zurechtzufinden und später ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben in unserer Gesellschaft als mündige Bürgerinnen und Bürger zu führen.

So ist die Vermittlung von Medienkompetenz ein wichtiger Schlüssel zum gesellschaftlichen Erfolg der neuen Generationen. Schule und Unterricht übernehmen dabei eine wegweisende Funktion: Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, sich in einer Informationsgesellschaft zu orientieren und ihren Platz in der modernen Arbeitswelt zu finden.

Durch die Überarbeitung der Rahmenpläne soll die gezielte Förderung einer jeden Schülerin und eines jeden Schülers sichergestellt werden. Die Rahmenpläne sind dabei nicht als Checkliste zu begreifen, anhand derer Sie behandelte Themengebiete und Lerninhalte abhaken. Der Fokus liegt nicht auf der Stofffülle, sondern auf den zu vermittelnden Kompetenzen – und vor allem: auf den Schülerinnen und Schülern. Es geht darum, ihnen eine umfassende Allgemeinbildung mit auf ihren Weg zu geben und sie in ihrer Persönlichkeitsbildung zu unterstützen.

Sehen Sie die neuen Rahmenpläne dafür als im wortwörtlichen Sinne dienende Instrumente. Sie sind so gehalten, dass sie einerseits ausgewählte Inhalte Ihres Unterrichts konkret und verbindlich festlegen und mit den zu vermittelnden Kompetenzen verbinden. Andererseits wird ausreichend Freiraum für die eigene Gestaltung des Unterrichts gelassen, um das Gelernte zu verinnerlichen. Die Rahmenpläne der jeweiligen Fächer sind dabei nicht isoliert zu betrachten, sondern ergänzen sich gegenseitig. Sie schaffen Querschnittsthemen und ermöglichen somit eine erweiterte fachübergreifende Perspektive.

Die Rahmenpläne sind somit als Taktgeber für die Unterrichtsgestaltung und als Hilfsmittel zu verstehen. Sie, liebe Lehrerinnen und Lehrer, bereiten unsere Schülerinnen und Schüler auf ihre zukünftige Rolle in der Gesellschaft vor. Auf Ihr Wirken und Ihre Erfahrung kommt es an! Sie ermutigen die Schülerinnen und Schüler tagtäglich zum lebenslangen Lernen. Dies sollte niemals vergessen werden und wird auch durch die neuen Rahmenlehrpläne berücksichtigt. Diese schaffen u. a. die Grundlage, digitale Werkzeuge und Medien im Fachunterricht funktional und reflektiert einzusetzen.

Ich lade Sie herzlich ein: Erfüllen Sie die Rahmenpläne mit Leben und tragen Sie dazu bei, im stetigen Wandel kontinuierlich die Lernenden im Blick zu behalten und auf ihrem Lebensweg zu begleiten! Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Bettina Martin".

Bettina Martin
Ministerin für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen.....	1
1.1	Aufbau und Verbindlichkeit des Rahmenplans.....	1
1.2	Querschnittsthemen und Aufgabengebiete des Schulgesetzes	2
1.3	Bildung und Erziehung in der gymnasialen Oberstufe.....	3
2	Beitrag des Unterrichtsfaches Sport zum Kompetenzerwerb	4
2.1	Fachprofil	4
2.2	Bildung in der digitalen Welt.....	8
2.3	Bildung für eine nachhaltige Entwicklung.....	9
2.4	Interkulturelle Bildung	10
2.5	Inklusive Bildung	10
2.6	Meine Heimat – Mein modernes Mecklenburg-Vorpommern.....	11
2.7	Sicherheitsförderung im Sportunterricht.....	11
3	Abschlussbezogene Standards	12
3.1	Pädagogische Perspektiven.....	12
	P 1 – Das Leisten erfahren, verstehen und reflektieren	12
	P 2 – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	13
	P 3 – Kooperieren, wettstreiten und sich verständigen	14
	P 4 – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern.....	15
	P 5 – Kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken.....	16
	P 6 – Etwas wagen und verantworten	17
3.2	Unterrichtsinhalt Sportpraxis.....	18
3.3	Unterrichtsinhalt Sporttheorie.....	52
	Sportbiologische Grundlagen und Trainingslehre.....	52
	Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	55
	Bewegungslehre.....	58
	Sport und Gesellschaft	60
4	Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung.....	63
4.1	Gesetzliche Grundlagen	63
4.2	Allgemeine Grundsätze	63
4.3	Fachspezifische Grundsätze	65
	Sonstige Leistungen im Sportunterricht	65
	Klausuren/ komplexe Leistungen im Sportunterricht.....	66

1 Grundlagen

1.1 Aufbau und Verbindlichkeit des Rahmenplans

Intention	Der Rahmenplan ist als verbindliches und unterstützendes Instrument für die Unterrichtsgestaltung zu verstehen. Die in Kapitel 3.3 benannten Themen füllen ca. 80 % der zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit. Die Gesamtunterrichtszeit wird dabei nach der „Empfehlung zur Umsetzung der Kontingenzstundentafel“ bemessen. Dementsprechend sind die Stundenzahlen als Orientierungswert, nicht aber als verbindliche Vorgabe anzusehen. Den Lehrkräften wird somit Freiraum für die eigene Unterrichtsgestaltung sowie für methodisch-didaktische Entscheidungen im Hinblick auf schulinterne Konkretisierungen eröffnet.
Grundstruktur	Der Rahmenplan gliedert sich in einen allgemeinen und einen fachspezifischen Teil. Der allgemeine Teil beschreibt den für alle Fächer geltenden Bildungs- und Erziehungsauftrag im Bildungsgang, der zur Berufs- bzw. Mittleren Reife führt. Im fachspezifischen Teil werden die Kompetenzen und die Inhalte ausgewiesen.
Kompetenzen	Im Zentrum des Fachunterrichts steht der Kompetenzerwerb. Die Kompetenzen werden in der Auseinandersetzung mit den verbindlichen Themen entwickelt. Der Rahmenplan benennt die verbindlich zu erreichenden fachspezifischen Kompetenzen.
Themen	Für den Unterricht werden verbindliche Themen benannt, denen Inhalte zugewiesen werden. Die Reihenfolge der Themen hat keinen normativen, sondern empfehlenden Charakter. Die Gewichtung des jeweiligen Themas ist aus dem empfohlenen Stundenumfang ersichtlich.
Inhalte	Die Konkretisierung der Themen erfolgt in tabellarischer Form, wobei die linke Spalte die verbindlichen Inhalte und die rechte Spalte Hinweise und Anregungen für deren Umsetzung im Unterricht enthält.
Hinweise und Anregungen	Neben Anregungen für die Umsetzung im Unterricht werden sowohl Hinweise für notwendige und hinreichende Tiefe der Auseinandersetzung mit den Inhalten gegeben als auch exemplarisch Möglichkeiten für die fachübergreifende und fächerverbindende Arbeit sowie fachinterne Verknüpfungen aufgezeigt.
Querschnittsthemen	Kompetenzen oder Inhalte, die die im Schulgesetz festgelegten Aufgabengebiete berühren, werden im Rahmenplan als Querschnittsthemen gekennzeichnet.
Verknüpfungsbeispiele	Als Anregung für die Unterrichtsplanung werden im Anschluss an jede tabellarische Darstellung eines Themas Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten aufgeführt.
Textgrundlage	Bei der Erarbeitung des Rahmenplans wurden die Bildungsstandards für die allgemeine Hochschulreife, die bisher in Mecklenburg-Vorpommern geltenden Rahmenpläne, der Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule Sport von Nordrhein-Westfalen sowie fachdidaktische Literatur von Kurz, D. ^{1,2} Ehni, H. ³ und Neumann, P. ^{4,5} als Textgrundlage herangezogen.
Begleitdokumente	Den Rahmenplan begleiten folgende Dokumente: https://www.bildung-mv.de/schueler/schule-und-unterricht/faecher-und-rahmenplaene/rahmenplaene-an-allgemeinbildenden-schulen/sport/

1 Kurz, D. (2000). Die pädagogische Grundlegung des Schulsportes in NRW. In Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlagen der Curriculumrevision in Nordrhein-Westfalen. (S. 9-55). Bönen: Verlag für Schule und Weiterbildung.

2 Kurz, D. (2010). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven des Schulsports. In Mehrperspektivischer Sportunterricht (S. 57 - 65). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

3 Ehni, H. (2010). Sportunterricht in den Perspektiven des Handelns und Erlebens. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), Mehrperspektivischer Sportunterricht (Bd. 1, S. 34-56). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

4 Neumann, P. (2010). Einführung: Mehrperspektivischer Sportunterricht. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), Mehrperspektivischer Sportunterricht (Bd. 1, S. 7-18). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

5 Neumann, P. (2011). Einführung in den Sammelband. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), Mehrperspektivischer Sportunterricht (Bd. 2, S. 7-14). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

1.2 Querschnittsthemen und Aufgabengebiete des Schulgesetzes

Die Schule setzt den Bildungs- und Erziehungsauftrag insbesondere durch Unterricht um, der in Gegenstandsbereichen, Unterrichtsfächern, Lernbereichen sowie Aufgabefeldern erfolgt. Im Schulgesetz werden zudem Aufgabengebiete benannt, die Bestandteil mehrerer Unterrichtsfächer sowie Lernbereiche sind und in allen Bereichen des Unterrichts eine angemessene Berücksichtigung finden sollen. Diese Aufgabengebiete sind als Querschnittsthemen in allen Rahmenplänen verankert. Im vorliegenden Plan sind die Querschnittsthemen durch Kürzel gekennzeichnet und den Aufgabengebieten des Schulgesetzes wie folgt zugeordnet:

- [DRF] – Demokratie-, Rechts- und Friedenserziehung
- [BNE] – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung
 - Bildung für eine nachhaltige Entwicklung
 - Förderung des Verständnisses von wirtschaftlichen und ökologischen Zusammenhängen
- [BTV] – Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt
 - Europabildung
 - interkulturelle Bildung und Erziehung
 - ethische, kulturelle und soziale Aspekte der Sexualerziehung
- [PG] – Prävention und Gesundheitserziehung
 - Gesundheitserziehung
 - gesundheitliche Aspekte der Sexualerziehung
 - Verkehrs- und Sicherheitserziehung
- [MD] – Medienbildung und Digitale Kompetenzen
 - Medienbildung
 - Bildung in der digitalen Welt
 - [MD1] – Suchen, Verarbeiten und Aufbewahren
 - [MD2] – Kommunizieren und Kooperieren
 - [MD3] – Produzieren und Präsentieren
 - [MD4] – Schützen und sicher Agieren
 - [MD5] – Problemlösen und Handeln
 - [MD6] – Analysieren und Reflektieren
- [BO] – berufliche Orientierung

1.3 Bildung und Erziehung in der gymnasialen Oberstufe

Der gymnasiale Bildungsgang bereitet junge Menschen darauf vor, selbstbestimmt zu leben, sich selbst zu verwirklichen und in sozialer Verantwortung zu handeln.

Zur Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags im gymnasialen Bildungsgang sind der Erwerb anwendungsbereiten und über den schulischen Kontext hinausgehenden Wissens, die Entwicklung von allgemeinen und fachbezogenen Kompetenzen mit der Befähigung zu lebenslangem Lernen sowie die Werteorientierung an einer demokratischen und pluralistischen Gesellschaftsordnung zu verknüpfen. Die jungen Menschen sollen befähigt werden, mit den zukünftigen Herausforderungen des globalen Wandels nachhaltig umgehen zu können.

Die gymnasiale Oberstufe umfasst die Jahrgangsstufe 10 als Einführungsphase sowie die Jahrgangsstufen 11 und 12 als Qualifikationsphase. An den Fachgymnasien und den Abendgymnasien bilden die Jahrgangsstufe 11 die Einführungsphase und die Jahrgangsstufen 12 und 13 die Qualifikationsphase.

Die Einführungsphase greift unter größtmöglicher Berücksichtigung der unterschiedlichen Schullaufbahnen die im Sekundarbereich I erworbenen Kompetenzen auf und legt die Grundlagen für die Arbeit in der Qualifikationsphase. Hierbei hat die Einführungsphase Aufgaben der Kompensation und der Orientierung zu erfüllen, um die unmittelbare Anschlussfähigkeit an die Qualifikationsphase zu sichern.

Die Qualifikationsphase vermittelt eine vertiefte Allgemeinbildung sowie eine wissenschaftspropädeutische Grundbildung, welche in den Unterrichtsfächern auf erhöhtem Anforderungsniveau exemplarisch ausgeweitet wird.

Die bis zum Eintritt in die Qualifikationsphase erworbenen Kompetenzen werden mit dem Ziel der Vorbereitung auf die Anforderungen eines Hochschulstudiums oder einer gleichwertigen beruflichen Ausbildung erweitert und vertieft.

Somit erfordert der Unterricht in der Qualifikationsphase eine spezifische Didaktik und Methodik, die in besonderem Maße Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit fördern und damit eine unmittelbare Fortsetzung des Bildungsweges an einer Hochschule oder in unmittelbar berufsqualifizierenden Bildungsgängen ermöglichen.

Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass im Unterricht der Qualifikationsphase neben der Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen sowohl auf erhöhtem als auch auf grundlegendem Anforderungsniveau von Beginn an die Ergebnisse in allen Unterrichtsfächern in die Gesamtqualifikation des Abiturs eingehen.

In den jeweiligen Unterrichtsfächern werden unterschiedliche, nicht wechselseitig ersetzbare Formen des Wissenserwerbs abgedeckt. Ein entsprechend breites fachliches Grundlagenwissen ist Voraussetzung für das Erschließen von Zusammenhängen zwischen den Wissensbereichen, für den Erwerb von Lernstrategien sowie für die Kenntnis von Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen und Materialien. Um einen stärkeren zukunftsorientierten Realitätsbezug der Unterrichtsfächer zu erreichen, ist die Orientierung am Leitbild der nachhaltigen Entwicklung unerlässlich.

Hierzu führt der Unterricht in der Qualifikationsphase exemplarisch in wissenschaftliche Fragestellungen, Kategorien und Methoden ein. Dabei ist der Unterricht so auszugestalten, dass ein vernetzendes, fächerübergreifendes und problemorientiertes Denken gefordert und gefördert werden.

Grundsatz der gesamten Arbeit in der Qualifikationsphase ist eine Erziehung, die zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung, zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung sowie zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft befähigt. Eine angemessene Feedback-Kultur an allen Schulen ist ein wesentliches Element zur Erreichung dieses Ziels.

2 Beitrag des Unterrichtsfaches Sport zum Kompetenzerwerb

2.1 Fachprofil

Doppelauftrag

Der Schulsport orientiert sich mit seinem spezifischen Bildungsauftrag schulstufen- und schulformübergreifend an dem Doppelauftrag zur Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und zur Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Damit leistet der Schulsport einen anerkannten Beitrag zur Bildung und Erziehung, sowie insbesondere auch zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung aller jungen Menschen.

Bewegung, Lernen und Gesundheitsförderung

Bewegung, Spiel und Sport fördert die körperliche und motorische Entwicklung und bietet stets auch soziale, emotionale und kognitive Lern- und Erfahrungsgelegenheiten. Das pädagogische Anliegen ist es, den Schülerinnen und Schülern die Freude an Bewegung sowie die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die eigene physische und psychische Gesundheit zu vermitteln. Eine besondere Stellung kommt daher dem Sport im Kontext der Gesundheitsförderung und Prävention zu.

Vielfalt, Teilhabe und Persönlichkeitsentwicklung

Sportunterricht als grundlegendes Bewegungsfach eröffnet vielfältige Erfahrungsfelder, die besonders geeignet sind das Miteinander und Zusammenwirken aller am Schulleben Beteiligten zu fördern. Gemeinsames Sporttreiben eröffnet allen Heranwachsenden in ihrer Vielfalt und Heterogenität Chancen zur Teilhabe und Akzeptanz. Unter Berücksichtigung ihrer individuellen Dispositionen sollen Schülerinnen und Schüler gemeinsam lernen, aufwachsen und individuell gefördert werden.

Herausbildung von Handlungsfähigkeit

Sportunterricht weist den Schülerinnen und Schülern Wege zur sinnvollen sportorientierten Freizeitgestaltung, eröffnet Möglichkeiten zur Ausbildung stabiler Interessen sowie überdauernder Motivationen für den Sport. Im Zentrum stehen die systematische Entwicklung und Förderung einer umfassenden Handlungsfähigkeit, die im Feld von Bewegung, Spiel und Sport spezifisch ausgelegt wird. Das breite Spektrum unterschiedlicher Bewegungsfelder bietet Chancen unterschiedliche Motive für das Sporttreiben vertieft zu erfahren, zu bewerten und für sich und andere zu erschließen. Dies befähigt alle Schülerinnen und Schüler auch über die Schulzeit hinaus regelmäßig selbstbestimmt Sporttreiben zu können.

Spezifische und allgemeine Handlungsfähigkeit

Seit den frühen 1970er Jahren gibt es in der Pädagogik und Didaktik Ansätze, in denen es als eine vorrangige Aufgabe der Schule gesehen wird, die Angehörigen der nächsten Generation darauf vorzubereiten, dass sie in eine Welt hineinwachsen, in der alles unter verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann. Das allgemeine Erziehungsziel der Mündigkeit ist in der sportdidaktischen Diskussion durch das Ziel der Handlungsfähigkeit im Sport präzisiert worden.

Sportunterricht soll die Schülerinnen und Schüler anleiten, die Wirklichkeit des Sports auf möglichen Sinn zu befragen, um eine spezielle Handlungsfähigkeit auszubilden. Über eine spezielle Handlungsfähigkeit verfügen diejenigen, die aus Erfahrungen wissen, welchen unterschiedlichen Sinn es haben kann, im Sport aktiv zu sein und in Abwägung dieses Wissens den Sport selbstbestimmt ausüben zu können.

Die Handlungsfähigkeit, die es im Sportunterricht zu fördern gilt, hat also mit der Suche nach dem Sinn, mit Sinnerfahrung und Sinnvergewisserung im Handeln zu tun. Eine allgemeine Handlungsfähigkeit geht über das

Mehrperspektivität	<p>kompetente Agieren im Sport hinaus und zielt auf mündige Schülerinnen und Schüler ab, die sich in Kenntnis der Standpunktabhängigkeit jedes Urteils vernünftig und sinnvoll entscheiden können.</p> <p>Kurz verbindet die Leitidee der Handlungsfähigkeit mit der Mehrperspektivität. Das fachdidaktische Prinzip der Mehrperspektivität beleuchtet einen Unterrichtsgegenstand aus mehreren Richtungen (Perspektiven) und ermöglicht es so, unterschiedliche Zugangsweisen im Sport erlebbar und erfahrbar zu machen. Dabei dienen die Pädagogischen Perspektiven als unterschiedliche, sich ergänzende Zugangsweisen für die Sacher-schließung und für die Förderung von Kompetenzen.</p>
Pädagogische Perspektiven im Schulsport	<p>Über alle Schulstufen und Schulformen hinweg sollen bei der Gestaltung des mehrperspektivischen Sportunterrichts folgende sechs Pädagogische Perspektiven berücksichtigt werden:</p> <p>P1: das Leisten erfahren, verstehen und reflektieren P2: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln P3: kooperieren, wettstreiten und sich verständigen P4: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern P5: kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken P6: etwas wagen und verantworten</p> <p>Diese Pädagogischen Perspektiven verwirklichen sich im Schulsport an ausgewählten Inhalten.</p>
Kompetenzen	<p>Sportliche Handlungskompetenz schließt Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz ein. Dabei sollen die fachspezifischen Kompetenzen an ausgewählten Inhalten, welche in den Bewegungsfedern strukturiert sind, ausgebildet werden.</p> <p><u>Fachkompetenz (Sachkompetenz und Methodenkompetenz):</u></p> <p>Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Fachkompetenz, indem sie</p> <ul style="list-style-type: none"> • eigene motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten reflektiert in Bewegungshandeln einbringen, • Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen, • Merkmale sportartspezifischer Bewegungen begründend bewerten, • Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen, • mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend umgehen, • Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen entwickeln, • Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben, Erscheinungsformen des Sports einschließlich historischer Entwicklungen und aktueller Veränderungen bewerten. <p><u>Sozialkompetenz:</u></p> <p>Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Sozialkompetenz, indem sie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie teilhaben lassen, • kooperativ in der Gruppe/ Mannschaft handeln, • Konfliktsituationen in der Gruppe/ Mannschaft wahrnehmen, Lösungsstrategien entwickeln und Konflikte lösen,

- mit Sieg und Niederlage umgehen,
- faire und unsportliche Verhaltensweisen benennen und sich fair verhalten,
- Regeln entwickeln, anpassen und anwenden,
- Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen,
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden.

Selbstkompetenz:

Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Selbstkompetenz, indem sie

- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen,
- Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln,
- sich Ziele setzen, um sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten und sportliches Können zu verbessern,
- Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren,
- Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln,
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/ Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen,
- Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten,
- Wettkampfsituationen begründet auswählen und organisieren,
- Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren.

Bewegungsfelder

Für die gymnasiale Oberstufe werden die konkreten fachspezifischen Inhalte in Grund- und Leistungskurs durch folgende Bewegungsfelder strukturiert:

BF 1: Laufen, Springen, Werfen

BF 2: Spiele

BF 3: Bewegen an und mit Geräten

BF 4: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

BF 5: Bewegen im Wasser

BF 6: Mit/gegen Partner kämpfen

BF 7: Fahren, Rollen, Gleiten

BF 8: Fitness und Gesundheit

Die Bewegungsfelder BF 1 bis BF 7 sind identisch mit den Bewegungsfeldern in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport. BF 8 wird in Anlehnung an das Kerncurriculum für die Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe des Landes Mecklenburg-Vorpommern 2006 übernommen und um den Bereich Gesundheit erweitert.

Basismodule und Wahlmodule

Je Bewegungsfeld wird im Rahmen eines obligatorischen Basismoduls eine sportmotorische Vorbereitung sowie thematische Hinführung angestrebt. In den einzelnen Bewegungsfeldern sind darüber hinaus Wahlmodule aufgeführt, von denen – entsprechend der institutionellen Gegebenheiten – mindestens ein Wahlmodul auszuwählen ist.

Unterrichtsvorhaben	<p>In der praktischen Umsetzung eines mehrperspektivischen Sportunterrichts werden die Sportstunden im größeren Zusammenhang in einem sogenannten Unterrichtsvorhaben gestaltet. Die Vorhaben umreißen Unterrichtsgegenstände aus den Inhaltsbereichen der einzelnen Bewegungsfelder, in deren Zentrum pädagogisch perspektivierte Themen stehen. Perspektivisch unterrichten erfordert eine konsequente Ausrichtung von Inhalten an Perspektiven, wobei ein Unterrichtsvorhaben mehrere Perspektiven akzentuieren, kontrastieren und integrieren sollte.</p> <p>Exemplarische Vorschläge für Unterrichtsvorhaben sind in den jeweiligen Bewegungsfeldern unter einer akzentuierten Perspektive mit ergänzenden Perspektiven aufgeführt.</p>
Differenzierung der Anforderungen im Grundkurs und Leistungskurs	<p>Grund- und Leistungskurse im Fach Sport unterscheiden sich hinsichtlich der gemeinsamen Aufgabe einer Grundbildung im Hinblick auf fachliche Qualifikationen und fachliche Inhalte nicht grundsätzlich.</p> <p>Grundkurse sind auf eine wissenschaftspropädeutische Grundbildung ausgerichtet. Der Leistungskurs zielt auf eine systematische, vertiefte und reflektierte wissenschaftspropädeutische Arbeit ab.</p> <p>In der Qualifikationsphase ist jedem Schulhalbjahr ein Bewegungsfeld zuzuordnen. Unter Berücksichtigung des §43 (5) AP-VO ist im Grundkurs eine Individualsportart verpflichtend. Im Leistungskurs sollte zusätzlich ein großes Sportspiel aus dem Bewegungsfeld Spiele unterrichtet werden.</p> <p>Die Bewegungsfelder sind von der Fachkonferenz bzw. dem Lehrpersonal zu wählen und so zu gestalten, dass pro Bewegungsfeld mindestens zwei bewegungsfeldspezifische Unterrichtsvorhaben umgesetzt werden. Dabei sollten in der Qualifikationsphase möglichst alle Pädagogischen Perspektiven einmal angesprochen werden.</p>
Sporttheorie	<p>In der gymnasialen Oberstufe sind sowohl im Grundkurs als auch im Leistungskurs sporttheoretische Inhalte gemäß Kapitel 3.3 zu vermitteln.</p>

2.2 Bildung in der digitalen Welt

„Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule besteht im Kern darin, Schülerinnen und Schüler angemessen auf das Leben in der derzeitigen und künftigen Gesellschaft vorzubereiten und sie zu einer aktiven und verantwortlichen Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen, politischen, beruflichen und wirtschaftlichen Leben zu befähigen.“⁶

Durch die Digitalisierung entstehen neue Möglichkeiten, die mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungsprozessen einhergehen und an den Bildungsauftrag erweiterte Anforderungen stellen. Kommunikations- und Arbeitsabläufe verändern sich z. B. durch digitale Medien, Werkzeuge und Kommunikationsplattformen und erlauben neue schöpferische Prozesse und damit neue mediale Wirklichkeiten.

Um diesem erweiterten Bildungsauftrag gerecht zu werden, hat die Kultusministerkonferenz einen Kompetenzrahmen zur Bildung in der digitalen Welt formuliert, dessen Umsetzung integrativer Bestandteil aller Fächer ist. Diese Kompetenzen werden in Abstimmung mit den im Rahmenplan „Digitale Kompetenzen“ ausgewiesenen Leitfächern, welche für die Entwicklung der Basiskompetenzen verantwortlich sind, altersangemessen erworben und auf unterschiedlichen Niveaustufen weiterentwickelt.

Das Fach Sport leistet einen Beitrag zur Medienbildung und Medienkompetenz. Ein moderner Sportunterricht braucht ein umfangreiches und attraktives Bewegungsangebot, bei dem unterschiedliche Pädagogische Perspektiven und Bewegungsfelder thematisiert werden. Analoge sowie digitale Medien können zur Unterstützung der Lehr- und Lernarrangements dienen. Im Folgenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie digitale Medien auch im Sportunterricht sinnvoll zum Einsatz kommen können und zu einem interessanten und zeitgemäßen Angebot von Bewegung, Spiel und Sport beitragen können.

In folgenden Bereichen sind der Einsatz sowie die reflexive Auseinandersetzung mit digitalen Medien im Sportunterricht unter aktiver Beteiligung der Lernenden am Unterrichtsprozess denkbar:

Aneignung von Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Bewegungsfeldern:

Im Feld der Aneignung von Fähigkeiten und Fertigkeiten bieten animierte Bildreihen aus dem Internet Gelegenheiten zum selbstständigen Beschaffen von Informationen. Zum Aufbau einer Bewegungsvorstellung können Bewegungssequenzen unterschiedlich oft abgerufen sowie zeitlich verzögert dargeboten werden. Darüber hinaus lassen sich unterschiedliche Leistungsniveaus vergleichen.

Unter Anwendung von Schnitttechniken haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit Foto-, Audio- und Videoprodukte zu methodischen Reihen oder Phasenstrukturen von Teilbewegungen zu produzieren. Erklärende Texte können den Prozess des Aneignens von sportlichen Fertigkeiten begünstigen und insbesondere eine vertiefende mentale Verarbeitung anbahnen.

Präsentation und Analyse von theoretischen und praktischen Unterrichtsinhalten:

Einen Teilbereich des Sportunterrichtes bildet das selbstständige Entwerfen von sportlichen Bewegungslösungen (gymnastische, tänzerische, akrobatische, taktische Bewegungsaufgaben) in verschiedenen Sozialformen. Digitale Medien bieten umfangreiche Alternativen die Ergebnisse zu dokumentieren, mit den Schülerinnen und Schülern zu analysieren und zu bewerten. Darüber hinaus können die Produkte in geeigneter Weise und unter Berücksichtigung der rechtlichen Grundlagen veröffentlicht und anderen Lerngruppen zugänglich gemacht werden. Im Breitensport haben sich zahlreiche Foren zu den unterschiedlichsten Bewegungstrends etabliert. Schülerinnen und Schülern sollte der reflektierte Umgang insbesondere zur medialen körperlichen Selbstdarstellung und Selbstoptimierung nahegebracht werden.

⁶ KMK-Strategie zur Bildung in der Digitalen Welt, Berlin 2018, S.10

Die kritische Auseinandersetzung mit dem Vergleichen und gegenseitigen Übertreffen kann einen Beitrag zum Aufbau eines realistischen und akzeptierten Selbstbildes leisten. Die Entwicklung von Beiträgen in Foren ist auch im Bereich z. B. der Streckenplanung für Laufstrecken, Kletterparkours und Outdoor-Fitness-Sequenzen denkbar.

Eigenständige Planung, Durchführung und Auswertungen von Trainingssequenzen:

Als Grundlage der selbstständigen Trainingsorganisation sollte der gesundheitsbewusste Umgang mit Apps im sportlichen Kontext (z. B. sogenannte Fitness-Tracker) angebahnt werden. Nach medizinischen und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten können Möglichkeiten und Grenzen geprüft und bewertet werden, um zu einem reflektierten Umgang mit derartigen Apps in der Trainingsplanung anzuhalten.

Die weitreichende Wissenswelt des Internets ermöglicht den Schülerinnen und Schülern eigenständig Lösungen für bestehende Bewegungsprobleme zu suchen und Übungs- oder Trainingssequenzen zum Beheben dieser zu nutzen.

Fächerverbindende Projekte mit dem Leitfach Informatik und Medienbildung und den Naturwissenschaften sind denkbar (z. B. Programmieren anwendungsbezogener Apps).

2.3 Bildung für eine nachhaltige Entwicklung

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine wichtige Querschnittsaufgabe von Schule. Entwicklung ist dann nachhaltig, wenn sie die Lebensqualität der gegenwärtigen und der zukünftigen Generationen unter der Berücksichtigung der planetaren Grenzen sichert.

Unterrichtsthemen sollten in allen Fächern so ausgerichtet werden, dass Schülerinnen und Schüler eine Gestaltungskompetenz erwerben, die sie zum nachhaltigen Denken und Handeln befähigt. Aktuelle Herausforderungen wie Klimawandel, internationale Handels- und Finanzbeziehungen, Umweltschutz, erneuerbare Energien oder soziale Konflikte und Kriege werden in ihrer Wechselwirkung von ökonomischen, ökologischen, regionalen und internationalen, sozialen und kulturellen Aspekten betrachtet. BNE ist dabei keine zusätzliche neue Aufgabe mit neuen Themen, sondern ein Perspektivwechsel mit neuen inhaltlichen Schwerpunkten.

Um diesen Bildungsauftrag zu konsolidieren, hat die Kultusministerkonferenz den Orientierungsrahmen für den Lernbereich Globale Entwicklung⁷ verabschiedet. Er ist eine Empfehlung, um BNE mit globaler Perspektive fest in Schule und Unterricht zu verankern, und alle an der Bildung Beteiligten bei dieser Aufgabe konzeptionell zu unterstützen. Er ist Bezugsrahmen für die Entwicklung von Lehr- und Bildungsplänen sowie die Gestaltung von Unterricht und außerunterrichtlichen Aktivitäten. Darüber hinaus unterstützt der „Bildungsatlas Umwelt und Entwicklung“⁸ der Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung Mecklenburg-Vorpommern e. V. Lehrkräfte, passende Bildungsangebote außerschulischer Lernorte kennenzulernen und ihre Potenziale für die Planung und Gestaltung des Unterrichts zu nutzen.

⁷ <https://ges.engagement-global.de/orientierungsrahmen.html>

⁸ <https://www.umweltschulen.de/de/>

2.4 Interkulturelle Bildung

Interkulturelle Bildung ist eine Querschnittsaufgabe von Schule. Vermittlung von Fachkenntnissen, Lernen in Gegenstandsbereichen, außerschulische Lernorte, grenzüberschreitender Austausch oder Medienbildung – alle diesbezüglichen Maßnahmen müssen koordiniert werden und helfen, eine Orientierung für verantwortungsbewusstes Handeln in der globalisierten und digitalen Welt zu vermitteln. Der Erwerb interkultureller Kompetenzen ist eine Schlüsselqualifikation im 21. Jahrhundert.

Kulturelle Vielfalt verlangt interkulturelle Bildung, Bewahrung des kulturellen Erbes, Förderung der kulturellen Vielfalt und der Dialog zwischen den Kulturen zählen dazu. Ein Austausch mit Gleichaltrigen zu fachlichen Themen unterstützt die Auseinandersetzung mit kultureller Vielfalt. Die damit verbundenen Lernprozesse zielen auf das gegenseitige Verstehen, auf bereichernde Perspektivwechsel, auf die Reflexion der eigenen Wahrnehmung und einen toleranten Umgang miteinander ab.

Fast alle Unterrichtsinhalte sind geeignet, sie als Gegenstand für bi- oder multilaterale Projekte, Schüleraustausche oder auch virtuelle grenzüberschreitende Projekte im Rahmen des Fachunterrichts zu wählen. Förderprogramme der EU bieten dafür exzellente finanzielle Rahmenbedingungen.

2.5 Inklusive Bildung

Inklusion ist als gesamtgesellschaftlicher Prozess zu verstehen. Dabei ist inklusive Bildung eine übergreifende Aufgabe von Schule und schließt alle Gegenstandsbereiche im Lernen ein.

Inklusive Bildung ist das gemeinsame Lernen von Schülerinnen und Schülern mit und ohne Behinderung. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstbestimmung, aktive Teilhabe an Gesellschaft, Kultur, Beruf und Demokratie.

Grundvoraussetzung für eine gelingende Inklusion ist die gegenseitige Akzeptanz und die Rücksichtnahme sowie die Haltung und Einstellung aller an Schule Mitwirkenden.

Ziel einer inklusiven Bildung ist, alle Schülerinnen und Schüler während ihrer Schullaufbahn individuell zu fördern, einen gleichberechtigten Zugang zu allen Angeboten des Unterrichts und der verschiedenen Bildungsgänge sowie des Schullebens insgesamt zu ermöglichen.

In Mecklenburg-Vorpommern werden Maßnahmen zur Einführung eines inklusiven Schulsystems umgesetzt, die Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte entlasten. Dazu werden neben dem Unterricht in Regelklassen eigene Lerngruppen für Schülerinnen und Schüler mit starken Auffälligkeiten in den Bereichen Sprache oder Lernen oder Auffälligkeiten im Verhalten gebildet. In inklusiven Lerngruppen erhalten Schülerinnen und Schüler eine kooperative Förderung. Dabei sind sie Schülerinnen und Schüler einer regulären Grundschulklasse oder einer regulären Klasse der weiterführenden allgemeinbildenden Schule (Bezugsklasse). In ihrer Lerngruppe werden die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichts gezielt individuell gefördert. Der Unterricht in den Lerngruppen erfolgt durch sonderpädagogisches Fachpersonal.

Ein weiterer Baustein im inklusiven Schulsystem ist die Einrichtung von Schulen mit spezifischer Kompetenz. Diese ermöglichen Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf in den Schwerpunkten Hören oder Sehen oder körperliche und motorische Entwicklung eine wohnortnahe Beschulung. Die Schülerinnen und Schüler können mit ihren Freundinnen und Freunden, beispielsweise aus der Kindertagesstätte oder aus der Nachbarschaft, gemeinsam in eine Schule gehen und gemeinsam lernen.

Für eine inklusive Bildung sind curriculare Anpassungen notwendig, um den Schülerinnen und Schülern einen individualisierten Zugang zum Rahmenplan der allgemein bildenden Schulen zu ermöglichen.

2.6 Meine Heimat – Mein modernes Mecklenburg-Vorpommern

Bildungs- und Erziehungsziel sowie Querschnittsaufgabe der Schule ist es, die Verbundenheit der Schülerinnen und Schüler mit ihrer natürlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Umwelt sowie die Pflege der niederdeutschen Sprache zu fördern. Weil Globalisierung, Wachstum und Fortschritt nicht mehr nur positiv besetzte Begriffe sind, ist es entscheidend, die verstärkten Beziehungen zur eigenen Region und zu deren kulturellem Erbe mit den Werten von Demokratie sowie den Zielen der interkulturellen Bildung zu verbinden. Diese Lernprozesse zielen auf die Beschäftigung mit Mecklenburg-Vorpommern als Migrationsgebiet, als Kultur- und Tourismusland sowie als Wirtschaftsstandort ab. Sie geben eine Orientierung für die Wahrnehmung von Originalität, Zugehörigkeit als Individuum, emotionaler und sozialer Einbettung in Verbindung mit gesellschaftlichem Engagement. Die Gestaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts aller Bevölkerungsgruppen ist eine zentrale Zukunftsaufgabe.

Eine Vielzahl von Unterrichtsinhalten eignet sich in besonderer Weise, regionale Literatur, Kunst, Kultur, Musik und die niederdeutsche Sprache zu erleben. In Mecklenburg-Vorpommern lassen sich Hansestädte, Welterbestätten, Museen und Nationalparks und Stätten des Weltnaturerbes erkunden. Außerdem lässt sich Neues über das Schaffen von Persönlichkeiten aus dem heutigen Vorpommern oder Mecklenburg erfahren, welche auf dem naturwissenschaftlich-technischen Gebiet den Weg bereitet haben. Unterricht an außerschulischen Lernorten in Mecklenburg-Vorpommern, Projekte, Schulfahrten sowie die Teilnahme am Plattdeutschwettbewerb bieten somit einen geeigneten Rahmen, um die Ziele des Landesprogramms „Meine Heimat – Mein modernes Mecklenburg-Vorpommern“⁹ umzusetzen.

2.7 Sicherheitsförderung im Sportunterricht

Der Sportunterricht sowie alle weiteren schulsportlichen Angebote sind wesentliche Bestandteile einer ganzheitlichen Bildung von Schülerinnen und Schülern. Sportlehrerinnen und Sportlehrer sowie alle im Ganztage tätigen Fachkräfte leisten mit ihren Bewegungs- und Sportangeboten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Doppelauftrags: Erziehung zum Sport – Erziehung durch Sport.

Dabei muss bei allen schulsportlichen Aktivitäten stets die körperliche Unversehrtheit von Schutzbefohlenen gewährleistet werden. Im Sinne der Gesunderhaltung und Gefahrenabwehr für Schülerinnen und Schüler sind folgende Sicherheitsvorschriften und -hinweise angemessen zu berücksichtigen:

- Sicherheitsmaßnahmen im Schulsport (Erlass des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern)
- sportartübergreifende sowie bewegungsfeldspezifische Hinweise/Checklisten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

⁹ https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungserver/downloads/Landesheimatprogramm_hochdeutsch.pdf

3 Abschlussbezogene Standards

Laut Einheitlicher Prüfungsanforderungen im Sport (EPA) sollen Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe die Mehrperspektivität sportlicher Sinngebungen erfahren und reflektieren und über gesicherte fachspezifische Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten verfügen. Dabei dienen die Pädagogischen Perspektiven als unterschiedliche, sich ergänzende Zugangsweisen für die Sacherschließung und für die Förderung von Kompetenzen (Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz).

3.1 Pädagogische Perspektiven

P 1 – Das Leisten erfahren, verstehen und reflektieren

Die Bereitschaft zum Leisten soll hier als Weiterentwicklung des individuellen Könnens verstanden werden und ist grundlegende Aufgabe aller Schulfächer. Übungsbereitschaft und Durchhaltevermögen sind eng damit verknüpft. Kinder und Jugendliche sollen selbstbestimmt und systematisch durch Üben zu Leistungen mit individueller Bedeutung kommen können. Sportliche Leistungen bestimmen sich als ganzheitliche Leistungen mit hohem körperlichem Anteil. Sportliche Erfolge haben durch ihre gesellschaftliche Wertschätzung einen großen Ich-Wert. Bereits Kinder sind kompetente Gutachter in diesem Bereich, da Bewertungskriterien i.d.R. einfach verständlich sind. Im Sport werden diese sozialen Anerkennungsprozesse einer Leistung erfahrbar. Für Heranwachsende sind sportliche Leistungen im positiven wie im negativen Sinne statusbestimmend und der Umgang damit muss gelernt werden.

Die Perspektive betrifft drei Ebenen:

Leistung bedeutet, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und erfahrbar zu machen, dass sich Anstrengung und Durchhaltevermögen auszahlen. Angemessene Aufgabenschwierigkeiten und individuelle Bezugsnormen sind in dem Zusammenhang wichtige Bedingungen. Derartige Selbstwirksamkeitserfahrungen verankern sich nachhaltig und können in andere Lebensbereiche ausstrahlen.

Die Verbindung von sportlichen Leistungen und dem Selbstwertgefühl führt zu ambivalenten Wirkungen. Lehrkräfte selbst müssen sensibel mit Leistungsunterschieden umgehen sowie den Schülerinnen und Schülern einen rücksichtsvollen und verantwortlichen Umgang mit differenzierten Ergebnissen vermitteln. Grundlegend ist in dem Zusammenhang die Beachtung unterschiedlicher Ausgangslagen besonders in der Leistungsbewertung. Hieraus ergibt sich eine Kernaufgabe koedukativen Unterrichts. Darüber hinaus sollten insbesondere gemeinschaftliche Leistungssituationen gefördert werden.

Im Jugendalter sollte die Objektivität von Leistungen auch theoretisch thematisiert und damit relativiert werden. Gängige objektive Bewertungskriterien sollten transparent gemacht und überprüft werden. Auf experimentelle Weise können aus unterschiedlichen Spiel- und Wettkampffregeln Erkenntnisse gewonnen werden.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Leistungsoptimierung durch Erprobung und Einsatz von Trainingsmitteln und -methoden
- Dokumentation und Analyse von Leistungsfortschritten durch Lern- und Trainingstagebücher / Portfolio
- Erstellung von Lernvideos und Lehrbildreihen auf Grundlage von Technik- bzw. Taktikanalyse
- Kampfrichtertätigkeit im Wettkampf oder in wettkampfnahen Situationen
- Gestaltung einer Trainingseinheit mit bewegungsfeldspezifischen Elementen zur Entwicklung mindestens einer motorischen Hauptbeanspruchungsform
- Entwicklung und Erprobung von relativen im Kontrast zu normierten Bewertungskriterien

P 2 – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Aus dieser Perspektive soll auf einen gesundheitsförderlichen Lebensstil hingewirkt werden. Körperliche Aktivität findet in dem Zusammenhang ihren Stellenwert als Säule der Prävention. Im Sport können Erfahrungen und Einstellungen zum Bewegen gewonnen werden, die weit über gesundheitliche Aufklärung hinausgehen. Sportliche Inhalte sollen unter dem Blickwinkel der Förderung aber auch Gefährdung des Gesundheitszustandes betrachtet werden.

Aus der Ambivalenz des Sportes ergeben sich diese konträren Pole. Bewegung kann durch adäquate Dosierung den Folgen von Bewegungsmangel entgegenwirken. Das Bewegungsverhalten gehört zu den willentlich beeinflussbaren Größen der Lebensführung und kann im Sportunterricht direkt mit seinen positiven Wirkungen erfahren werden. Angeknüpft werden können darüber hinaus Themen wie Ernährung, Entspannung und Körperpflege. Schulsport aus gesundheitlicher Sicht geht aber über physische Wirkungen hinaus, auch Stressmanagement lässt sich mit Sport realisieren. Sogar süchtiges Verhalten wie beispielsweise Rauchen kann eventuell durch die positiven psychischen und sozialen Effekte reduziert werden.

Überdosierung von Sport birgt jedoch auch Risiken, welche sich durch Über- und Fehlbelastungen bemerkbar machen und die Gesundheit dauerhaft schädigen können. Die Gefahren des Leistungssportes mit ihren persönlichen Auswirkungen auf das Leben der Sportlerinnen und Sportler sind wichtige Aspekte beispielsweise in Bezug auf Berufswünsche von Schülerinnen und Schülern. Auch die Gefährdungspotenziale bestimmter Sportarten können gewinnbringender Teil des Unterrichts werden. Die Auswirkungen von Doping und wachstumsfördernden Substanzen, welche kurzfristige Erfolge versprechen, und die medizinischen Bedenken gehören zum allgemeinen Gesundheitswissen, welches für das Leben von Bedeutung ist.

Um tatsächlich Verhaltensänderungen herbeizuführen, die über den Unterricht hinauswirken, müssen erzieherische Wirkungen erzielt werden. Bewegung muss möglichst täglich und dauerhaft in die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen integriert werden. Eine Möglichkeit, die der Schulsport hat, ist die Freude an Bewegung zu vermitteln. Weitere Ansatzpunkte sind Leistungsfähigkeit verbessern und Fitness erhöhen oder Figurformung, welche für junge Menschen bedeutsam sein können. Grundlegende Prinzipien des gesundheitsförderlichen Sporttreibens wie Dosierung, Vielseitigkeit und Pausenverhalten müssen erlernt werden, um medizinisch wirksam zu sein. An praktischen Beispielen sollen Schülerinnen und Schüler diese Bausteine des Gesundheitsbewusstseins ausprobieren und verinnerlichen, um letztlich Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Dies bedeutet unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sport und allgemeines Bewegungsverhalten gesundheitlich zu beurteilen und zu gestalten.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Belastungssteuerung durch objektive Messmethoden und/ oder subjektiven Belastungskriterien
- Ökonomisierung des Herz - Kreislauf - Systems durch aerobes Ausdauertraining
- Erarbeitung und Erprobung von Dehn- und Kräftigungsübungen zur Prävention von Haltungsschäden bzw. spezifischen Beschwerdebildern (Über- und Fehlbelastungen)
- Kritische Auseinandersetzung mit Fitness-Apps und -Trackern
- Verletzungsprävention durch Erlernen von Hilfsgriffen und Sicherheitsstellungen
- Betrachtung verletzungsanfälliger Bereiche des aktiven und passiven Bewegungsapparates im spezifischen Bewegungsfeld
- Aneignung von Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Stressmanagement durch Sport

P 3 – Kooperieren, wettstreiten und sich verständigen

Diese Perspektive thematisiert allgemein soziale Beziehungen im sportlichen Kontext. Sport ist ein sozialer Bereich, in dem Gemeinschaft erlebt werden kann, Kommunikationsbarrieren aufgebrochen und Probleme zwischenmenschlicher Natur leichter überwunden werden können als in anderen Lebensbereichen. Die große Heterogenität der Interessen und Leistungen in Schulklassen bewirken große Herausforderungen an das soziale Lernen der Kinder und Jugendlichen. Dennoch kann Gemeinschaft im Sport auf eine derart besondere Art und Weise erlebt werden, wie das in kaum einem anderen Fach möglich ist. Soziales Lernen ist eine zentrale Aufgabe von Schule und dieser soll im Angesicht von zunehmendem abweichenden Verhalten und Gewalt wieder vermehrt Beachtung geschenkt werden.

Nach übereinstimmender Meinung können im Sport Grundformen des gesellschaftlichen Miteinanders spielerisch erworben werden. Im Schulsport ergeben sich Gelegenheiten soziale Konflikte sichtbar zu machen und Lösungsalternativen aufzuzeigen. Besondere Inszenierungen sind in diesem Zusammenhang nicht notwendig, da sportliche Handlungen in sich bereits ein ausreichendes Repertoire an sozialen Lernsituationen mit sich bringen.

Pädagogisch bedeutsam aus dieser Perspektive ist das Handeln nach Regeln, insbesondere auch in Konkurrenzsituationen. Hier wird in die Teilbereiche des Befolgens von Regeln und des Organisierens durch Regeln unterschieden. Miteinander und Gegeneinander bilden im Spiel nicht zwangsläufig Gegenpole, wenn Konkurrenz auch als gemeinsames Handeln vermittelt wird, dessen Gelingen von der Akzeptanz der Gegenseite mit ihren Bedürfnissen abhängt. Hierzu bedarf es Regeln. Die Schülerinnen und Schüler sollen zum konstruktiven Umgang mit Regeln befähigt werden und sich dahingehend in den Verständigungsprozess einbringen.

Gleichzeitig ergeben sich im Prozess des selbstständigen Organisierens sportlicher Handlungen fruchtbare Erfahrungen des gemeinsamen Handelns. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der Bereich des Umgangs mit Unterschieden, sowohl geschlechtertypischen als auch kulturellen und individuellen. Sport ermöglicht es, diese Vielfalt als Bereicherung kennenzulernen.

Schulsport sollte Bedingungen schaffen, die die Ausbildung von Handlungsfähigkeit begünstigen. Zunehmend selbständig und verantwortlich soll das Miteinander in sportlichen Situationen geregelt werden. Es sollen soziale Anforderungen gestellt, aber Überforderungen vermieden werden.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Partnerschaftliches Üben, Beobachten und Rückmelden nach vereinbarten Kriterien (z. B. Einsatz von Feedbackbögen, Methodenkarten)
- Planung und Durchführung von Bewegungs- und Vielseitigkeitswettbewerben, Team- und Mannschaftswettkämpfen auf Klassen-, Jahrgangs- oder Schulebene
- Kooperatives Lösen von offenen Bewegungsaufgaben (Kletterseilschaften, Absolvieren von Erlebnis- und Bewegungslandschaften)
- körperkontaktabahnende und vertrauensbildende Bewegungsaufgaben
- gegenseitiges und verantwortungsvolles Helfen und Sichern im Übungsprozess
- Entwickeln, Einhalten und Modifizieren von bewegungsfeldspezifischen Regeln
- Variation (z. B. Bewegungsaufgaben, Schwierigkeitsgrad, Regeln, Bewegungshilfen) unter Berücksichtigung von individuellen Voraussetzungen

P 4 – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Diese Perspektive soll Entwicklungsdefiziten auf der Grundlage von Wahrnehmungsstörungen begegnen. Durch Sport sollen alle Sinne zum Lernen aktiviert werden. Bewegung eröffnet Kleinkindern den Zugang zur Welt, welcher durch den Erwerb von Sprache erweitert wird. Damit bildet Bewegung die Basis für die kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Diese Primärerfahrungen durch Bewegung sind unerlässlich und können nicht mittels Sekundärerfahrungen substituiert werden.

Diese Perspektive umfasst drei Kernbereiche: Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit; Sensibilisierung der sinnlichen Wahrnehmung als Quelle der Bewegungsmotivation und Ermöglichung von Primärerfahrungen durch Handeln.

Die Funktionsfähigkeit aller Wahrnehmungssysteme entwickelt und erhält sich durch deren Gebrauch. In Bezug auf Bewegungen betrifft dies das optische, taktile, vestibuläre und das kinästhetische Sinnessystem. Insbesondere die Integration der Wahrnehmungen aus den unterschiedlichen Bereichen hat fundamentale Bedeutung für die geistige Entwicklung. Sportunterricht sollte daher vielseitigen Bewegungsaufgaben bis ins Jugendalter hinein den Vorrang vor Technikspezialisierungen geben. Der Fokus sollte auf Gleichgewichtsaufgaben, Schulung der Auge-Hand-Koordination und offenen Fertigkeiten liegen, welche Anpassungen an sich ändernde Umweltbedingungen provozieren.

Bewegungen entfalten emotionale Reize, die dazu beitragen, sich wiederholt in Bewegungssituationen zu begeben. Im Laufe des Kindesalters geht die Bewegungsfreude im Allgemeinen zurück. Der Schulsport kann Möglichkeiten bieten, unterschiedliche Wahrnehmungserlebnisse wie Rausch der Geschwindigkeit, Leichtigkeit des Fliegens u. ä. zu erzeugen. Das durch geeignete arrangierte Situationen herbeigeführte Gefühl der Kontrolle kann zusätzlich das Selbstvertrauen stärken.

Materiale Erfahrungen sind solche, die im Umgang mit Originalobjekten entstehen. Durch Bewegung entwickeln junge Menschen ein Gefühl für Aussehen und Eigenschaften von Gegenständen und der Umgebung allgemein. Verschiedene Bewegungsräume wie Wasser oder Luft und Höhe usw. werden durch das aktive Erkunden mit ihren Eigenschaften erschlossen.

Unter dieser Perspektive sind vorrangig Wahrnehmungs- und Erkundungsaufgaben zu verstehen, die im freien unkontrollierten Kontext stattfinden sollten. Schulsport muss hier die Bedingungen schaffen derartige Basiserfahrungen als Grundlage der allumfassenden kognitiven Entwicklung zu ermöglichen, da die heutigen Lebensumstände der Heranwachsenden dies nicht mehr optimal gewährleisten.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Umgang mit subjektiven Belastungskomponenten (z. B. Borg-Skala, Einschätzung eigener Leistungsfähigkeit)
- Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Umgebungen erkunden
- Exploratives Lernen (z. B. Entwicklung von Bewegungskriterien durch entdeckendes Lernen)
- Wahrnehmungsschulung durch methodische Differenzierung (z. B. Veränderung der Übungs- und Ausführungsbedingungen, Übertragung einer Übung auf ein anderes Spiel- und Sportgerät, Differenzierung nach Lehrwegen)
- Kognitive Erfassung und praktische Erfahrungen zur Körperspannung
- Biomechanische Prinzipien mit und an unterschiedlichen Geräten erfahren und analysieren
- Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit durch Akzentuieren von Sinneseindrücken (z. B. Goalball, Bewegungen mit verbundenen Augen), durch Simulation von physischen Handicaps (z. B. Sitzball, Rollstuhlbasketball)

P 5 – Kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken

Der Körper ist Ausdrucksmedium für Botschaften (Körpersprache). Körpersprache hat elementare Bedeutung für den ersten Eindruck, den andere Menschen von der eigenen Person gewinnen. Körperbotschaften bestimmen einen Großteil der Kommunikation. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist insbesondere für Jugendliche ein bedeutsamer Teil des Selbstkonzeptes. Unter dem Blickwinkel der Akzeptanz des eigenen Körpers ist eine kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen genauso wichtig wie Bewegungswissen über Körperformung.

16

Traditionell ist hier die ästhetische Erziehung in Form von Bewegungsgestaltung nach normierten Kriterien verankert. Unter Erweiterung des Blickwinkels bilden jedoch auch andere Ausdrucksinhalte beispielsweise Emotionen wie Furcht, Fröhlichkeit, Wut usw. wertvolle Reflektionsgegenstände. Neben gymnastischen und tänzerischen Varianten treten damit Bewegungskünste wie Akrobatik, Jonglieren und Bewegungstheater in den Fokus.

Vier Grundbereiche begründen den Wert dieser Perspektive: Variation der Vielfalt menschlicher Bewegungen, ästhetische Erziehung durch Bewegung, Bewegung als Ausdruck von Individualität und Bewegung als Kommunikationsmittel.

Die unendliche Pluralität der Bewegungsalternativen bildet einen Gegenpol zu möglichst genauer Technikimitation wie sie viele andere Sportfelder vorgeben. Auch in Spielen, Kampfsportarten u.a. Sportarten kann die Beschäftigung mit Variation von Bewegungen sinnvoll sein. Kreativität als Zweck der Bewegung selbst leistet einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und ergänzt sprachliche und symbolische Ausdrucksformen des Menschen. Expressive Bewegungen können die Grundlage für subjektive Anerkennung durch das soziale Umfeld bieten. In den Jugendkulturen lassen sich vielfältige Beispiele aus der Asphaltartistik mit Skateboard, Bike oder Inlineskates ausmachen. In geeigneten Situationen lassen sich hier parallel körperliche Fertigkeiten entwickeln und Kriterien der Anerkennung im sozialen Kontext thematisieren.

Sport hat unter den ästhetisch-erziehenden Fächern eine Sonderrolle, da Bewegung als Produkt viel stärker mit dem Selbst des Schöpfers in Verbindung gebracht wird als malerische, musische oder literarische Stücke. Bewegung spiegelt sowohl stabile Persönlichkeitsmerkmale als auch das situative Befinden wider. Expressive Botschaften können durch bewusste Variation des Körpers beeinflusst werden. Durch die Beschäftigung damit vollzieht sich auch der Individualisierungsprozess im Rahmen der Persönlichkeitsfindung. Bewegungen transportieren Botschaften, die sprachlich nicht übermittelt werden können. Vielfältige Mitteilungsvarianten machen Menschen zu interessanten Persönlichkeiten. Darüber hinaus kann Bewegung in Gruppen gemeinschaftsstiftend sein, wenn aus gemeinsamer Bewegungskunst ein Projekt entsteht, das mehr ist als die Summe seiner Einzelteile (Menschenpyramiden, Tanzprojekte u.ä.).

Unterricht aus dieser Perspektive zielt auf Erfindungsreichtum und geht damit über die etablierten Bewegungskünste hinaus. Gruppenprojekte eröffnen Raum zum Einbringen von Vorerfahrungen und Einflüssen aus allen Kulturen. Mit der Entwicklung des persönlichen Bewegungsstils kann Identitätsbildung und Einzigartigkeit der Heranwachsenden unterstützt werden.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Bewegungen kreativ variieren (z. B. bewegungsfeldspezifische Sprünge im Wasserspringen, Trampolinspringen, Hochsprung, Le Parkour, Freerunning)
- Bewegungsvorlagen nachgestalten und eigene Bewegungsformen ausgestalten
- Emotionen in Bewegung ausdrücken
- Improvisationen und Variationen von Bewegungen zu Musik
- Szenische Darstellungen tänzerisch oder pantomimisch gestalten
- Einzelne Bewegungen zu einer Bewegungskomposition kombinieren (z. B. Sound-Karate, zeitgenössische Tanzformen aus Jugendkulturen, Le Parkour)
- Entwicklung einer Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung von normierten Kriterien (z. B. Raum, Zeit und Dynamik)

P 6 – Etwas wagen und verantworten

Diese Perspektive erfasst Sporthandlungen, die allein aus dem Erleben dieser ihren Reiz entfalten, d.h. das Ausführen geschieht intrinsisch motiviert. Wichtig erscheint dabei, dass dieses Glücksgefühl nicht dem Zufall überlassen bleiben sollte, sondern Lernen sollte sich auch auf die Bedingungen für das Gelingen beziehen. Besondere Situationen im Sport können unter dem Begriff Wagnis eine Wirkung entfalten, die auch in der Lebenswelt von Jugendlichen eine große Rolle spielt (Kick, Action). Aus pädagogischer Sicht ergibt sich der Wert dieser Perspektive nicht allein aus dem Kick, sondern aus den lenkenden Fähigkeiten, die den Ausgang der Situation bestimmen. Insbesondere die realistische Einschätzung des eigenen Könnensstandes im Hinblick auf das Wagnis ist hier bedeutsam. Wagnis zeichnet sich dadurch aus, dass die Herausforderung zumindest subjektiv ein Verletzungsrisiko birgt, die Bewältigung der Situation aber von den eigenen Fähigkeiten abhängt, nicht von äußeren Faktoren. Die Grenze von Wagnis und Routine ist dementsprechend individuell verschieden und verschiebt sich mit zunehmendem Können. Im sportlichen Kontext ergeben sich Wagnisse häufig, wenn der feste Stand, die gewohnte Lage im Raum aufgelöst werden oder außergewöhnliche Anforderungen an das Gleichgewicht oder die Steuerungsfähigkeit gestellt werden. Damit sind diese typisch im Feld des Sportes und unerlässlich für die kindliche Entwicklung.

Das Wagnis umfasst das realistische Einschätzen der eigenen Fähigkeiten sowie das Abwägen möglicher Folgen für mich und andere in Grenzsituationen. Wagnis verbindet Angst mit Sicherheit und beinhaltet immer auch das Neinsagen.

Der pädagogische Wert dieser Perspektive entfaltet sich auf dreierlei Weise:

Da Wagnis ein Überschreiten von psychischen und physischen Grenzen und den Umgang mit Angst impliziert, kommt es schrittweise zu einer Erweiterung der persönlichen Grenzen. Weiterentwicklung der Fähigkeiten vollzieht sich durch, auf bewältigten Wagnissituationen beruhendem, Erfolg und schafft damit Anreize.

Gleichzeitig muss für jede Wagnislage eine Erprobung des realistischen Selbsteinschätzungsvermögens erfolgen, um diese verantwortlich anzugehen oder zu meiden. Gelungenes Gefahrenmanagement besteht darin Situationen richtig einzuschätzen, nicht darin diese von vornherein zu eliminieren. Wagnislagen werden wegen des Gefahrenpotenzials aufgesucht. Das Bestehen dieser ist ein Baustein des Selbstwertgefühls, weil es das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.

Verbunden ist das Wagnis mit der Verantwortung, die andere beispielsweise in Form von Sicherheitsstellungen beim Turnen, Kooperation beim Pyramidenbau oder durch Sichern beim Klettern übernehmen. Aus dem Vertrauensverhältnis, in das sich Gesicherter und Sichernder begeben, können sich soziale Wirkungen entfalten, die über den Sport hinausgehen.

Beispiele für die Verknüpfung von Pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- Kenntnisse über sachgerechten Geräteaufbau und -abbau
- Kenntnis und Beachtung bewegungsfeldspezifischer Sicherheits- und Hilfestellungen (z. B. Pyramidenbau, Sicherungstechniken beim Klettern)
- Erwerb und Anwendung von Bewegungstechniken mit außergewöhnlichem Anforderungsprofil (z. B. Handstützüberschlag übers Pferd, Stabhochspringen, Wasser-, Turmspringen, Dunking mit Minitramp)
- Bewegungslandschaften oder Hindernisfolgen sicher, ökonomisch und kreativ überwinden (z. B. Sprungparcours, Kletterpark, Hochseilgarten, Takeshi Fair)
- Konstruierte Bewegungsarrangements zur Angsterfahrung und -bewältigung schaffen
- Erkundung individueller Grenzen (z. B. Springen aus unterschiedlichen Höhen, Tief- und Distanztauchen)
- Erproben von spektakulären Körperhaltungen (z. B. Flugkopfball, Seitfall- und Fallrückzieher, Hechtsprünge auf die Weichbodenmatte zum Fangen eines Spielgerätes)

3.2 Unterrichtsinhalt Sportpraxis

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen, Werfen

GK/LK Unterrichtsstunden
ca. 6/18 Unterrichtsstunden

Basismodul: Laufen

18

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Schnelles Laufen	<p>Vorbereitende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint-ABC, Steigerungsläufe, spezifische Lauftechnik <p>Übungen zur linearen Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprintstarts (Reaktionsstarts, fallende Starts, Sprintstarts aus dem Startblock, Sprintstart gegen Widerstände, Bergauf-Sprints etc.) • Sprintläufe aus der Laufbewegung mit wechselnden Geschwindigkeiten und unterschiedlichen Beschleunigungen (Ins and Outs) • Training der Frequenzschnelligkeit mit der Agilitätsleiter, Trainingshürden etc. <p>Übungen zur Rhythmisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • rhythmisch Laufen über Hindernisse (z. B. Bodenkontakte vorgeben) • Hindernisbahnen mit unterschiedlich hohen Hindernissen und Abständen <p>Exkurs: Overspeed-Training</p>
Ausdauerndes Laufen	<p>Vorbereitende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC, spezifische Lauftechnik <p>Übungen zur funktionellen Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joggen, Walken, Fahrtspiel, Bewegen im Gelände, Hindernislauf, Hürdenlauf, Crosslauf, Orientierungslauf, Inlineskaten, Biathlon [BNE] <p>Exkurs: Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT)</p>
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
<p>Leichtathletischer Mehrkampf in einer Wettkampfsituation bestehend aus mindestens drei Disziplinen (Laufen, Springen und Werfen/Stoßen)</p> <p>Orientierungslauf</p>	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierkampf, Mehrkampf • Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Wahlmodul 1: Springen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Weites Springen oder hohes Springen	<p>Vorbereitende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungschule bzw. Sprung-ABC, allgemeine Anlauf-, Rhythmisierungs- und Sprungübungen, Steigsprünge (Take-offs) <p>Technikspezifische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf, Absprungvorbereitung, Absprung, Flugphase/ Lattenüberquerung und Landung <p>Exkurs: Stabhochsprung</p>

Wahlmodul 2: Werfen/ Stoßen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Weites Werfen oder weites Stoßen	<p>Vorbereitende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf-Gymnastik, Lauf-ABC und Anlaufrhythmus mit Wurfgerät, Wurfschule mit verschiedenen Wurfgeräten (z. B. einarmiges und beidarmiges Werfen, Stoßen oder Schocken etc.) <p>Technikspezifische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf: Anlauf, Wurfauslage und Abwurf • Stoß: Startphase, Ausstoßphase mit ausgewählten Wurf- und/ oder Stoßgeräten (Schlagball, Schleuderball, Stab, Speer, Kugel, Diskus etc.) <p>Exkurs: Drehstoßtechnik</p>

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Coach’s Eye – Höher, schneller, weiter...!“ – Mediengestütztes Analysieren und Anwenden biomechanischer Prinzipien beim Üben und Optimieren einer leichtathletischen Disziplin zur Verbesserung der individuellen Leistung. (P3, P4) [MD2]
- P2:** „Eat, sleep, run, repeat!“ – Ausdauer testen und trainieren. Ein gesundheitsorientiertes Lauftraining basierend auf sportbiologischen Grundlagen planen und durchführen. (P1, P4) [PG]
- P3:** „Pentathlon – Auf den Spuren der alten Griechen!“ – Einen Fünfkampf organisieren, durchführen und anhand ausgewählter Kriterien bewerten. (P1, P4)
- P4:** „Querfeldein laufen“ – Alternative Formen ausdauernden Laufens (z. B. Crosslauf, Orientierungslauf) in profiliertem Gelände abseits befestigter Wege kennenlernen. (P2, P3) [BNE] **P6:** „Achtung Hindernis!“ – Vom Überlaufen von Hindernissen zum Hürdenlauf. (P4)

Basismodul: Sportspielübergreifende Grundlagen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen		
<p>Kleine Spiele zur konditionellen und koordinativen Vorbereitung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele zur Schulung der Sinne • Laufspiele • Ballspiele • Kraft- und Gewandtheitsspiele • Geländespiele [BNE] • sportspielübergreifenden Basisspiele (Universalball, Zeckball, Sanitärball etc.) • kooperative Spiele zur Teambildung (erlebnispädagogische Elemente) <p>Exkurs: Variation, Kombination von Spielen</p>		
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Sportspielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens drei sportartspezifische Techniken • mindestens zwei wettkampfnahen Spielsituationen • individual- und gruppentaktische Fähigkeiten • spielspezifische Handlungskonzepte </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Spiel Kreativität (divergentes taktisches Denken) • Analyse von Spielsituationen nach vorgehenden Kriterien • Initiieren, Organisieren und Anleiten von Sportspielen • Schiedsrichtertätigkeit [BO] </td> </tr> </table>		<p>Sportspielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens drei sportartspezifische Techniken • mindestens zwei wettkampfnahen Spielsituationen • individual- und gruppentaktische Fähigkeiten • spielspezifische Handlungskonzepte 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Spiel Kreativität (divergentes taktisches Denken) • Analyse von Spielsituationen nach vorgehenden Kriterien • Initiieren, Organisieren und Anleiten von Sportspielen • Schiedsrichtertätigkeit [BO]
<p>Sportspielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten unter wettkampfnahen Bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens drei sportartspezifische Techniken • mindestens zwei wettkampfnahen Spielsituationen • individual- und gruppentaktische Fähigkeiten • spielspezifische Handlungskonzepte 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Spiel Kreativität (divergentes taktisches Denken) • Analyse von Spielsituationen nach vorgehenden Kriterien • Initiieren, Organisieren und Anleiten von Sportspielen • Schiedsrichtertätigkeit [BO] 		

Wahlmodul 1: Zielschussspiele/ Endzonenspiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Sportarten erarbeitet werden: Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Lacrosse, Rugby, Frisbee, Flagfootball etc.</i></p>
<p>Bewegungsspiele mit Zielschusspielcharakter/ Endzonenspielcharakter</p>	<p>Vorbereitende Bewegungsspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußball: Dribblezombie, Mini-Zwillingsfußball, Abräumen • Handball: Bandenball, Zwei-Felder-Handball, Aufsetzer-Roulette • Basketball: Chaosspiel, Laufende Körbe, Sechs-Körbe-Ball • Hockey: Unfair-Hockey, Vier-Felder-Hockey, Minihockey
<p>Sportspielspezifische Angriffs- und Abwehrhandlungen</p>	<p>Entstehung und Entwicklung, Spielidee und Regeln</p> <p>Sportspielspezifische Grundfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annehmen, Führen und Abgeben des Spielgerätes • Angriffsaktionen und Finten • Bereitschaftsstellung, Stoppen • Laufen mit Tempo- und Richtungswechsel <p>Sportspielspezifisches Anwenden der Basistaktiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel/Zone ansteuern bzw. verteidigen • mit Sportgerät dem Ziel/Zone annähern • situationsgerechtes Zusammenspiel • Lücken und Räume ausnutzen • Gegnerbehinderung umgehen • Überzahl herausspielen <p>Entwicklung taktischer Spielintelligenz (konvergentes taktisches Denken)</p> <ul style="list-style-type: none"> • offensive und defensive Strategien <p>Exkurs: Alternative Sportspiel-Varianten, Spiele aus anderen Kulturen [BTV]</p>

Wahlmodul 2: Rückschlagspiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Sportarten erarbeitet werden: Volleyball, Badminton, Tennis, Squash, Tischtennis etc.</i></p>
Bewegungsspiele mit Rückschlagspielcharakter	<p>Vorbereitende Bewegungsspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Squash-Volleyball, Spionenball, Tuchball, Gulli-Volleyball • Badminton: Doppeleinzeln, Lacrossminton, Badmintongolf • Tennis: Trefftennis, Kreuzfeuer, Störenfriedtennis
Sportspielspezifische Angriffs- und Abwehrhandlungen	<p>Entstehung und Entwicklung, Spielidee und Regeln</p> <p>Sportspielspezifische Grundfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annehmen und Abgeben des Spielgerätes • Angriffsaktionen und Finten • Bereitschaftsstellung, Stoppen • Laufen mit Tempo- und Richtungswechsel <p>Sportspielspezifisches Anwenden der Basistaktiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball/ Spielgerät ins Spiel bringen • ggf. den Ball vortragen • Lücken und Räume ausnutzen • Zusammenspiel (Doppel, Mannschaft) <p>Entwicklung taktischer Spielintelligenz (konvergentes taktisches Denken)</p> <ul style="list-style-type: none"> • offensive und defensive Strategien <p>Exkurs: Alternative Sportspiel-Varianten, Spiele aus anderen Kulturen [BTV]</p>

Wahlmodul 3: Interkulturelle Spiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Regionale und internationale Spiele	<p>Landestypische, regionale Bewegungsspiele (Heimatprogramm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heimatschatzkiste • GPS-Schnitzeljagd <p>Bewegungsspiele aus aller Welt/ anderen Kulturen [BTV]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrika: Kuyata, Ichingengele, Tauziehen • Amerika: American Football, Indiacca, Baseball • Australian: Cricket, Rugby, • Asien: Bachori, Chinese Jump Rope, Gordischer Knoten • Europa: Boßeln, Golf <p>Inklusives Spielen [BTV]</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative Spiele • Bewegungsspiele mit Vorgeben eines Handicaps • Bewegungsspiele für Menschen mit Handicap (z. B. Rollstuhlbasketball, Wheel-Football, Torball, Goalball) <p>Exkurs: Interkulturelles Lernen in Schul- und Jugendarbeit</p>

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Spiel, Satz und Sieg!“ – Erlernen und Verbessern der Grundtechniken in einem ausgewählten Rückschlagspiel durch miteinander und gegeneinander spielen. (P3)
- P2:** „Let’s go out! – S(tr)andspiele!“ – Analyse des motorischen Anforderungsprofils der Beachvarianten etablierter Spielsportarten unter Berücksichtigung der äußeren Einflussfaktoren zur Ableitung der spezifischen Risiken und deren Prävention (z. B. spezifische Techniken, Thermoregulation, Erste-Hilfe-Maßnahmen). (P3, P4) [PG]**P3:** „Jetzt seid ihr die Coachs!“ – Coaching-System im Unterricht. Planung und Durchführung von Übungseinheiten zu ausgewählten individual- und gruppentaktischen Strategien in einer Spielsportart. (P1) [BO]
- P4:** „Loss of sense!“ – Spielen mit Handicap. Erweiterung der taktilen und akustischen Wahrnehmungsfähigkeit durch das Spielen mit Einschränkung der Sehfähigkeit (z. B. Goalball). (P3, P6) [BTV]
- P6:** „Experience – Creator“ – Planung, Organisation und Durchführung von Spielen mit erlebnispädagogischem Charakter im Rahmen eines Projekttag. (P3, P4) [BO]

Basismodul: Grundlegende Bewegungstätigkeiten

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Grundlegende Bewegungstätigkeiten an und mit Standardturngeräten, Gerätearrangements oder im Bereich des Freien Turnens</p>	<p>Balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • natürliche und arrangierte unbewegliche oder bewegliche Balanceparkours (z. B. Schwebebalken, Bänke, Slackline, Räder, Hochseilgarten, Pezziball etc.) • Jonglieren, Kür mit gymnastischen Geräten, Menschentransport, Pyramidenbau <p>Rollen und Drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollbewegungen mit Variationen der einleitenden Phase und der Endphase, Überschlagbewegungen (Breitenachse, Tiefenachse, Längsachse) mit und ohne Gerät (z. B. Minitrampolin, Mattentisch, Kasten und Pferd etc.) <p>Stützen, Springen, Klettern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungformen mit und ohne Absprunghilfe: Auf- und Niedersprünge, Stützsprünge, gemischte Sprünge, kreatives Springen (z. B. mit Airtrack, Minitrampolin) • Gerätelandschaft indoor/ outdoor (z. B. Elemente aus Le Parkour, Freerunning) • Klettern an Geräten <p>Schaukeln und Schwingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaukeln an und auf Geräten (z. B. Ringe, Trapez, Schaukelseile) • Schwingen an Geräten (z. B. Barren, Reck, Kletterlandschaften) <p>Exkurs: Hochseilgarten</p>
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <p>Differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an mindestens zwei Wettkampfgereäten</p> <p>Gerätearrangement</p>	<p>Kombination gerätespezifischer Elemente am:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boden, Schwebebalken, Barren, Reck/ Stufenbarren, Sprunggerät, Pauschenpferd, Ringe nach Elementkatalog Turn10 (Basisstufe) und ggf. Turnerische Elemente (TE) laut DTB <p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrteilige Akrobatikpräsentation • Sprungfolge mit mehreren Elementen auf dem Trampolin

Wahlmodul 1: Akrobatik

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Turnerisch-akrobatische Bewegungsfolge	Balance- und Dynamik-Elemente <ul style="list-style-type: none"> • Partner-/Gruppenelemente im ständigen Kontakt (z. B. Aufbauten, statisch gehaltene Positionen, Veränderungen von einer Halteposition zur anderen) • individuelle akrobatische Elemente (z. B. Stände, Beweglichkeitselemente, Sprünge in eine Pose, choreografische Sprünge und Drehungen) Exkurs: Zirkusakrobatik

Wahlmodul 2: Turnen an Wettkampfgeräten

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Differenzierte Kürübung an mindestens einem Wettkampfgerät	Kombination gerätspezifischer Elemente am: <ul style="list-style-type: none"> • Boden, Schwebebalken, Barren, Reck/Stufenbarren, Sprunggerät nach Elementkatalog Turn10 (Basisstufe) und ggf. Turnerische Elemente (TE) laut DTB Exkurs: Le Parkour/Freerunning

Wahlmodul 3: Le Parkour/Freerunning

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Koordinative Übungs- und Spielformen	<p>Historische Entwicklung, Begrifflichkeiten, Verhaltensregeln (TRuST)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robot Run, Satellite Run, Shadow Run, High 5 Run, UNO Kettenfangen, Parkour Versteinern, UNO Memory, Zombie Fangen
Grundlegende Bewegungstechniken	<p>Grundlegende Bewegungstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roll- und Landetechniken (Parkourrolle, Präzisionssprung) • Hindernisüberwindungen/Vaults (Crane, Step Vault, Speed Vault, Reverse Vault, Lazy Vault, Dash Vault, Kong Vault, Dive Vault) <p>Weiterführende Bewegungstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobatische Techniken / Acrobatic skills (Back Flip, Front Flip, Gainer, Side Flip) • akrobatische Techniken an der Wand (Wall Flip, Wall Spin) • Schwungtechniken/ Bar Tricks (Lâché, Bar Gainer) <p>Exkurs: Sicherung mit Mannschaftsschleife (Back Flip, Front Flip, Gainer, Wall Flip), Wettkämpfe: Red Bull Art of Motion, David Belle in „District 13“</p>
Gestalten eines Runs/ einer Performance	<p>Kreative Bewegungsvariation in einem Hindernisparkour (Indoor/Outdoor)</p> <p>Mögliche Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit Safety • Effizienz/Flow • Schwierigkeit/Difficulty • Kreativität/Creativity <p>Exkurs: Erprobung in urbanem Gelände (Parkour-Anlagen)</p>

Wahlmodul 4: Bouldern – Klettern in Absprunghöhe

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Übungs- und Spielformen zum Greifen, Treten und zur Körperpositionierung</p>	<p>Übungen an der Boulderwand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung (visuelle, vestibuläre, kinästhetische, taktile und akustische Wahrnehmung) • Übungen zum Greifen (Belastungsrichtungen, Griffformen) • Übungen zum Treten (Formen des Antretens) • kombinierte Übungen zur Positionierung des Körpers (Haltearbeit, Hubarbeit) <p>Spiele an der Boulderwand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Such- und Merkspiele • Transport- und Geschicklichkeitsspiele • Fang- und Verfolgungsspiele • Slow Motion (Klettern in Zeitlupe) • Wettfeiern (Boulder Jam, Front Boulder Contest, Team Boulder)
<p>Grundelemente der Klettertechnik</p>	<p>Grundelemente der Klettertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antreten, Ansteigen (Spitze, Außenrist, Innenrist, Ferse) • Griffformen, Griffarten (Obergriffe, Untergriffe, Seitgriffe; aufgelegte Finger, aufgestellte Finger, hängende Finger, Zangengriff) • Hüft- und Körperpositionen (frontale, seitliche/ eingedrehte Kletterposition) <p>Grundlagen der Klettertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage des Körperschwerpunkts in Bezug zur Trittläche • Dreipunktregel • weiches Greifen, stabil Treten
<p>Boulder lesen und klettern</p>	<p>Boulder-Basics</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien fürs Routenlesen/ Routenklettern <p>Exkurs: Boulder schrauben, Boulderhalle, Kletterhalle</p>

Wahlmodul 5: Sportklettern – Toprope

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Toprope-Sicherung	<p>Handhabung der Grundausrüstung</p> <p>Elemente der Toprope-Sicherung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbinden über den doppelten Achterknoten • Handhabung eines Sicherungsgerätes • Ablassen • Partnercheck • Seilkommandos • Selbstsicherung
Grundelemente der Klettertechnik	<p>Grundelemente der Klettertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antreten, Ansteigen (Spitze, Außenrist, Innenrist, Ferse) • Griffformen, Griffarten (Obergriffe, Untergriffe, Seitgriffe; aufgelegte Finger, aufgestellte Finger, hängende Finger, Zangengriff) • Hüft- und Körperpositionen (frontale, seitliche/ eingedrehte Kletterposition) <p>Grundlagen der Klettertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lage des Körperschwerpunkts in Bezug zur Trittläche • Dreipunktregel • weiches Greifen, stabil Treten <p>Allgemeine Klettertechniken (Reibungstechnik, Eindrehen, Froschtechnik, Spreiztechnik, Gegendrucktechnik, Offene Tür)</p> <p>Spezielle Klettertechniken (Foothook, Yaniro, Mantle, Abklettern, dynamisches Klettern, Klettern von Dächern, Stürzen, Queren, Rasten)</p>
Routen lesen und klettern im Toprope	<p>Taktik beim Sportklettern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspektion der Route • Bewegungsvorplanung • Ausbouldern einer Route • Klettern mit Leistungsreserven • Reversibel klettern • Vorausschauend klettern <p>Exkurs: Klettern im Vorstieg, Begehungsstile, Umwelt/ Naturschutz, Alpine Gefahren und Wetter [BNE]</p>

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- [P1:](#) „Fabian Hambüchen meets David Belle“ – Kunstturnen vs. Le Parkour.
Ein Vergleich der kinematischen und dynamischen Eigenschaften ausgewählter normierter Turnbewegungen mit den grundlegenden bzw. weiterführenden Bewegungstechniken im Parkoursport. (P4, P6) [Physik]
- [P3:](#) „James Bond - Casino Royale“ – Akteur und Regisseur. Gestaltung einer Filmszene unter Einsatz und kreativer Kombination spezifischer Parkoursporttechniken zur Produktion eines eigenen Videoclips. (P4, P5) [MD2] [MD5]
- [P4:](#) „Mach die Tür zu!“ – Das Bewegungsproblem der „offenen Tür“ an der Kletterwand durch das theoretische und experimentelle Erfahren physikalischer Gesetzmäßigkeiten lösen. (P3, P6) [Physik]
- [P5:](#) „Eventmanager - Events auf Hochspannung bringen“ – Planen, Organisieren und Gestalten turnerischer Darbietungen für Schulveranstaltungen, Schulfeste bzw. sportliche Höhepunkte. (P3, P6) [BO]
- [P6:](#) „Wir wollen hoch hinaus!“ – Pyramiden bauen. Gestalten und Präsentieren turnerisch - akrobatischer Figuren/Elemente unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien. (P3, P5)

Basismodul: Körperbewusstsein und Wahrnehmung

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Bewegungsfeldspezifische Körperbewusstseins- und Wahrnehmungsschulung</p>	<p>Bewegungsmöglichkeiten des Körpers</p> <ul style="list-style-type: none"> • isolierte Bewegungen von Körperteilen <p>Spannungszustände des Körpers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrasterfahrungen von Anspannung und Entspannung unterschiedlicher Körperpartien <p>Gleichgewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanceübungen durch Verkleinerung der Unterstützungsfläche mit Hilfe von Balanciergeräten und Sprungelementen <p>Haltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrastieren einer anatomisch korrekten Haltung vs. Fehlhaltungen • Ausdrucksmöglichkeiten mit Hilfe der Körperhaltung <p>Materialerfahrung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, Umgang mit physikalischen Größen/Kräften z. B. Schwung, Reibung, Schwerkraft [Physik] • Übungen zur Förderung des Abstraktionsvermögens z. B. Entfremdung von Alltagsmaterialien <p>Exkurs: Körperbewusstseinsübungen mit Roll- und Gleitgeräten</p>
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <p>Bewegungsfolge bzw. Choreografie/ Kür</p> <p>Themengebundene Bewegungsaufgabe (ggf. mit Erläuterungen)</p>	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • variieren und Produzieren einer Bewegungsfolge/ Kür ohne oder mit Handgerät oder alternativen Objekten mit akustischer Begleitung (Partner-, Gruppengestaltung) • variieren/ Produzieren einer Bewegungsfolge/ Tanzchoreografie mit akustischer Begleitung (Partner-, Gruppengestaltung) <p>Umfassende Berücksichtigung der Gestaltungsparameter und -prinzipen</p>

Wahlmodul 1: Gymnastik

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Bewegungstechniken und Bewegungskombinationen	Imitieren gymnastischer Grundformen <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsstellungen • Armhaltungen • Laufen, Federn, Hüpfen, Springen • Drehungen • Schwünge und Kreise • Körperwellen und Körperspiralen
Bewegungsfolge bzw. Kür ohne oder mit Handgerät oder alternativen Objekten (Einzel-, Partner-, Gruppengestaltung)	Imitieren, Variieren und ggf. Produzieren nach ausgewählten Gestaltungskriterien <p>Funktionell-anatomische Variationen (Form)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armhaltung, Fußansätze (gestreckt-gebeugt) • Körperhaltung (aufrecht-gebückt) • Kopfhaltung/Blickführung <p>Räumliche Variation von Bewegungen (Raum)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumwege (gerade-eckig, rund) • Richtungen (vorwärts-rückwärts, seitwärts, diagonal, aufwärts-abwärts) • Raumebenen (hoch-tief) • Raumdimension (eng-weit, groß-klein) • Körperebenen (frontal, horizontal, sagittal) • Aufstellungsformen (symmetrisch-asymmetrisch, Kreis, Linie, nebeneinander-hintereinander, frontal-seitlich) <p>Zeitliche Gliederung von Bewegungen (Zeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo (langsam-schnell) • Verlauf (allmählich-plötzlich, crescendo-decrescendo) • Bewegungsfluss (kontinuierlich ablaufende-unterbrochene Bewegungen) <p>Intensität, Spannung, Kraft (Dynamik)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafteinsatz (leicht – kraftvoll) • Wechsel von Spannung und Entspannung (gespannt – gelöst, hart – weich) <p>Klassische Handgeräte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seil, Band, Keulen, Reifen, Ball <p>Alternative Objekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stab, Schirm, Hut, Stuhl, Besen, Fächer, Jongliertuch, Rettungsdecke etc. <p>Exkurs: Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik [PG]</p>

Wahlmodul 2: Tanz

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Tanzformen erarbeitet werden: Gesellschaftstänze (Standardtänze, Lateinamerikanische Tänze, Modetänze), Schautänze (Jazz- und Modern Dance, Hip-Hop, Breakdance), Folklore/ Volktänze etc.</i></p>
Bewegungstechniken und Bewegungskombinationen	Imitieren spezifischer Tanzschritte/Kombinationen
Bewegungsfolge bzw. Tanzchoreografie (Einzel-, Partner-, Gruppengestaltung)	<p>Imitieren, Variieren und ggf. Produzieren nach ausgewählten Gestaltungskriterien</p> <p>Rhythmus/Takt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus, Taktgefühl (Tanz im Takt der Musik, Synchronität) • Betonung, Beschleunigung, Verzögerung <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schritttechnik/Fußtechnik (Beherrschung der technischen Grundelemente, der Tanzschritte und ihrer Übergänge) • Führung • Balance • Haltung (natürliche, aufrechte Körperhaltung, -spannung) <p>Figuren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung • Verbindungen • Schwierigkeitsgrad <p>Tänzerische Darbietung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paar-/Gruppenharmonie • Ausstrahlung • Musikalische Umsetzung <p>Weitere Kriterien: Raum, Zeit, Dynamik, Form</p> <p>Exkurs: Mecklenburg-Pommeraner Folkloreensemble</p>

Wahlmodul 3: Bewegungskünste

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Bewegungskünste erarbeitet werden: Bewegungstheater, Tanztheater, pantomimische Bewegungskunst [Darstellendes Spiel]</i></p>
<p>Improvisationsübungen</p>	<p>Alltagsbewegungen nach ausgewählten Gestaltungsprinzipien verändern: Nachahmen, Übertreiben, Rhythmisieren, Reduzieren, Polarisieren, Verzerren, Wiederholen, Kontrastieren, Verfremden</p>
<p>Kompositorische Gruppendarstellung auf Basis eines Anlasses</p>	<p>Gestaltungsanlässe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionen und soziale Beziehungen • Akustische und musikalische Anlässe [Musik] • Schriftliche und künstlerische Vorlagen (z. B. Gedichte, Kurzgeschichten [Deutsch], Szenenausschnitte, Gemälde, Fotos, Film-szenen [Kunst und Gestaltung]) <p>Mögliche gruppenbezogene Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohärenz (Stimmigkeit von Gestaltungsabsicht und Umsetzung) • Komposition (Dramaturgie, Übergänge und Musikschnitte [Musik]) • Umgang mit Gestaltungsprinzipien (Übertreiben, Verfremdungen etc.) • Weitere Mittel (Musik, Geräusche, Requisiten, Stimme/ Sprache, Kostüme, Licht, Bühnenbild [Kunst und Gestaltung]) <p>Mögliche individuelle Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentationsfähigkeit (Mimik, Gestik, Präsenz) • Bewegungstechnische Ausführung (Präzision der Bewegungen, differenzierter Krafteinsatz) • Bewegungs-/ tanztechnischer Schwierigkeitsgrad (Koordination, Beweglichkeit, akrobatische Elemente) • Synchronität (zur Gruppe, zur Musik) <p>Exkurs: Jonglage</p>

Wahlmodul 4: Group Fitness

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<i>Die Inhalte können anhand folgender Group-Fitness-Formen erarbeitet werden: Aerobic, Step Aerobic, Dance Aerobic, Kickbox Aerobic, Zumba, BallKoRobics, Rope Skipping etc.</i>
Spezifische Bewegungstechniken und Bewegungskombinationen	Imitieren von Schritt- und Sprungmustern Exkurs: Cueing (verbal, nonverbal), Belastungsvarianten (Low Impact, High Impact)
Bewegungsfolge bzw. Choreografie (Einzel-, Partner-, Gruppengestaltung)	Imitieren, Variieren und ggf. Produzieren nach ausgewählten Gestaltungskriterien Showaspekt <ul style="list-style-type: none"> • Anfangs- und Endposition • Aufstellungsformen • Einsatz von Requisiten • Musikauswahl/ Musikschnitt Choreografie <ul style="list-style-type: none"> • exakte Bewegungskombinationen (z. B. von Schritt- bzw. Sprungmustern, spezifischen Bewegungstechniken) • Bewegungsvariationen, Schwierigkeitsgrad • Musiktempo (BPM), Beats und Schrittmuster • Synchronität (Gruppe, Musik) weitere Gestaltungskriterien siehe Wahlmodule Gymnastik und Tanz Exkurs: Rhythmische-tänzerische Kampfkunstchoreografie

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Tanzbattle!“ – Tanzeinlagen anhand entwickelter Kriterien in einem Tanzbattle präsentieren und bewerten. (P3, P5)
- P2:** „Time out!“ – Entwicklung und Erprobung von Entspannungsprogrammen unter Berücksichtigung der Körperwahrnehmung. (P4) [PG]
- P3:** „We go online!“ – Erstellung eines Video-Clips zu ausgewählten Tanz-/ Bewegungsstilen, aktuellen Musikvideos oder angesagten Songs. (P4, P5) [MD2] [MD5]
- P4:** „Die Stimme deines Körpers.“ – Kommunizieren ohne Worte. Erprobung von tänzerischen Elementen zum körpersprachlichen Ausdruck und Entwicklung einer pantomimischen oder szenischen Darstellung einer Stimmung oder Gefühlslage. (P3, P5) [Theater / Darstellendes Spiel]
- P5:** „Kulturelle Tänze upgraden!“ – Entwicklung von modernen Variationen volkstümlicher Gruppentänze nach ausgewählten Kriterien. (P3, P4)

Bewegungsfeld 5: Bewegen im Wasser

GK/LK Unterrichtsstunden
ca. 6/18 Unterrichtsstunden

Basismodul: Sicheres Schwimmen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Bewegungsfeldspezifische Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung	<p>Entwicklung eines Wasser-Bewegungs-Gefühls</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tragwirkung (z. B. Schweben, Sinken, Auftreiben) • Bremswirkung (z. B. Geh- und Laufbewegungen im Wasser) • Gleiten auf und unter Wasser (z. B. Gleiten ohne Arm- und Beineinsatz) • Bewegen auf und unter Wasser (z. B. zielgerichtete Antriebssteuerung durch unterschiedliche Arm- und Beinbewegung) • Besonderheiten des Bewegens im Unterwasserraum (z. B. Atemübungen, optische und akustische Wahrnehmung beim Tauchen) • Springen und Eintauchen im Wasser (z. B. Sprünge im/ ins Wasser) • Atemrhythmik (z. B. rhythmisches Ein- und Ausatmen angepasst an die Bewegungsaktivitäten) <p>Exkurs: physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser</p>
Sicheres Schwimmen im Tiefwasser	<p>Schwimmarten: Brust-, Kraul-, Rücken-, Schmetterlings-/ Delfinschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start- und Wendetechniken <p>Mögliche Anforderungen <i>(gemäß der Niveaustufen der Arbeitsgruppe Schulschwimmen der Kommission Sport der KMK)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min Schwimmen und dabei mindestens 200m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder • Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100m Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegrenzung (max. 2:30 min/ männlich, 2:45 min/weiblich); 100m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung

<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<p>Wettkampfgerechtes Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwei Strecken in unterschiedlichen Lagen • eine Strecke im Lagenschwimmen <p>Komplexe Übung im Rettungsschwimmen</p>	<p>Lagenschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lagen-Einzel (mindestens 100m) <ol style="list-style-type: none"> 1. Schmetterlingsschwimmen, 2. Rückenschwimmen, 3. Brustschwimmen, 4. Freistilschwimmen • Lagen-Staffel <ol style="list-style-type: none"> 1. Rückenschwimmen, 2. Brustschwimmen 3. Schmetterlingsschwimmen, 4. Freistilschwimmen <p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserball • Wasserspringen • Kür im Synchronschwimmen • Tauchen

Wahlmodul 1: Sportschwimmen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Wettkampfgerechtes Schwimmen in mindestens zwei verschiedenen Lagen</p>	<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Schwimmarten erarbeitet werden: Brust-, Kraul-, Rücken-, Schmetterlings- und Delfinschwimmen</i></p> <p>Regelwerk/Wettkampfbestimmungen</p> <p>Lagenspezifische Aneignung/ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage • Startsprung und Wende • Armbewegung/Armzug • Beinbewegung/Beinschlag • Koordination Arm- und Beinbewegung • Atmung/Atemrhythmus <p>Exkurs: Deutsches Schwimmbzeichen, Freiwasserschwimmen, Wasserball</p>

Wahlmodul 2: Rettungsschwimmen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Wassersprünge in Bezug auf das Rettungsschwimmen	Mögliche Sprünge: Paket-, Schritt-, Start-, Fuß-, Kopfsprung
Transport- und Abschleppetechniken	Transportschwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Schieben, Ziehen Abschleppen <ul style="list-style-type: none"> • Kopf-, Achsel-, Standardfesselschleppgriff Befreiungsgriffe <ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung/ Befreiung von Umklammerung An Land bringen <ul style="list-style-type: none"> • Sichern und Anlandbringen des Geretteten Schwimmen in Kleidung
Tief- und Streckentauchen	Tieftauchen <ul style="list-style-type: none"> • Tieftauchen von der Wasseroberfläche (kopf-, fußwärts) • Tieftauchen nach Gegenständen Streckentauchen <ul style="list-style-type: none"> • Streckentauchen aus der Schwimmlage (z. B. ohne Abstoßen vom Beckenrand) • ökonomische Atem- und Tauchtechnik Exkurs: Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen, Tauchparcours
Kombinations-/ Komplexübung	Komplexübung in Anlehnung an das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze <ul style="list-style-type: none"> • Auslösen der Rettungskette • Anschwimmen • Heraufholen eines Tauchrings aus 2-3m Tiefe • Schleppen eines Partners • Demonstration des Anlandbringens • Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung an einer Rettungspuppe Exkurs: Rettungsschwimmpass/ Rettungsschwimmabzeichen [BO]

Wahlmodul 3: Synchronschwimmen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Grundelemente des Synchronschwimmens</p>	<p>Synchrone Bewegungen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen • Wriggen, Wassertreten • Auf- und Abtauchen • Bilder, Bewegungskunststücke, Figuren (z. B. Zuber, Salto rückwärts, Beugeknie-Haltung, Flamingo, Fahrstuhl etc.)
<p>Partner- bzw. Gruppenchoreografie</p>	<p>Mögliche Gestaltungskriterien</p> <p>Funktionell-anatomische Variationen (Form)</p> <ul style="list-style-type: none"> • korrekte Ausführung der Bilder und Figuren • Schwierigkeitsgrad der Bilder/Figuren • Körperhaltung/Körperspannung <p>Räumliche Variation von Bewegungen (Raum)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumwege, Aufstellungsformen <p>Zeitliche Gliederung von Bewegung (Zeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synchronität • Rhythmus (Passung zur Musik) • gleichzeitig/nacheinander <p>Intensität, Spannung, Kraft (Dynamik)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrast zwischen Höhe- und Ruhepunkten • Intensitätssteigerung <p>Exkurs: Wasserspringen</p>

Wahlmodul 4: Aqua Fitness

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Grundelemente Aqua Fitness	<p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabilisierende Ausfallschrittposition • stabilisierende Parallelposition • Armhaltung zur Gleichgewichtsstabilisation <p>Grundelemente Arme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugen, Strecken, Frontheben, Schaufeln, Seitheben, Pull-Downs, Pull-Backs etc. <p>Grundelemente Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knieheben frontal, seitlich, diagonal • Beinkick, Beinheben, Hocksprung • Joggen, Schuhplattler • Side Step, Jumping Jacks, Hip-Hop-Jacks • Stride, Pendel, Tick-Tack • Drehhopsler, Schaukelpferd
Übungskombinationen Aqua Fitness (ggf. mit Zubehör, Auftriebshilfen)	<p>Übungen bzw. Workouts zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit [PG] [BO]</p> <p>Aqua-Fitness-Zubehör</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmbretter • Poolnudeln • Hanteln, Kickroller • Aquadisks, Aquamitts, Aquafins • Tubings/ Gummibänder <p>Exkurs: Aqua Jogging, Aqua Cycling, Aqua Step</p>

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Swim like Michael Phelps!“ – Optimierung einer Schwimmtechnik (ggf. Dokumentation von Trainingsfortschritten mithilfe moderner Medien) und Demonstration unter wettkampfähnlichen Bedingungen. (P3)
- P2:** „Wellnessmedium Wasser!“ – Kennenlernen gesundheitsförderlicher Wirkungen sowie Risiken des Bewegens im Wasser zur Planung und Durchführung eines gesundheitsorientierten Schwimmtrainings. (P3, P4) [PG]
- P3:** „Pool-Fitness“ – Erprobung und Reflexion eines in Gruppenarbeit entwickelten Aqua-Fitness-Circles (ggf. mit verschiedenen Aqua-Geräten) unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien. (P2, P4)
- P4:** „Physic meets swimming!“ – Entwicklung eines Wasserbewegungsgefühls und eines funktionalen Bewegungsverständnisses (z. B. physikalischer Wirkungszusammenhang von Auftrieb und Widerstand) mithilfe von Kontrast- und Differenzierungsaufgaben. (P1, P3) [Physik]
- P5:** „Alle Badekappen im Takt!“ – Kreieren einer Synchronschwimmkür nach ausgewählten Kriterien. (P1, P3)
- P6:** „Baywatch!“ – Planung und Absolvierung eines Parcours zur Rettung eines in Not geratenen Schwimmers. (P2, P3) [PG] [BO]

Basismodul: Allgemeine Partner- und Zweikampfübungen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Allgemeine Partner- und Zweikampfübungen</p>	<p>Partner- und Zweikampfübungen zur Anbahnung von Körperkontakt, Entwicklung von Kooperationsbereitschaft und Vertrauen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren • Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen • Kämpfen um Raum, Gegenstände und Körperpositionen <p>Spiele mit kampsportbezogenen Aufgaben (Budo-Spiele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rugby, Raufball, Beute ins Nest, König entführen, Sumo, Point-Fighting
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<p>Normierte Formen des Partnerkampfes aus der jeweiligen Schwerpunktsportart (Judo, Ringen oder Fechten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens drei sportartspezifische Stand- und Bodentechniken • mindestens zwei Handlungskomplexe/ Handlungsketten • mindestens eine Spezialtechnik mit bewegungstheoretischer Erläuterung demonstrieren • Kampf unter wettkampfnahen Bedingungen 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken beidseitig einsetzen • Technikkombinationen und Finten • Kontertechniken

Wahlmodul 1: Kämpfen mit direktem Körperkontakt

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Kämpfen im Stand, Kämpfen am Boden</p>	<p>Sportartspezifische Elemente aus dem Judo und Ringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kampsportspezifische Begriffe, Regeln, Kampfkleidung, Kampfkommandos, Kampf-richterzeichen, Stopp-Regel • Fallschule • partnerschaftliches Werfen und Fallen • Kampfsituationen am Boden lösen • partnerschaftliches, wettkampfnahes Kämpfen <p>Exkurs: Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung [DRF]</p>

Wahlmodul 2: Kämpfen ohne direkten Körperkontakt

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Sportartspezifische Grundtechniken ohne Kontakt	<p>Ausgewählte kontaktlose Elemente aus z. B. Taekwondo, Karate, Fitnessboxen, Capoeira</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlag-, Stoß- und Tritttechniken ohne Kontakt gegen einen unsichtbaren Gegner (z. B. Kihon, Kata) • Schlag-, Stoß- und Tritttechniken ohne Kontakt mit Hilfsmitteln (z. B. Stangen, Bälle, Pratzen etc.) • Sound-Karate • Kampfchoreografie (zur Musik) <p>Exkurs: Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung [DRF]</p>

Wahlmodul 3: Kämpfen mit Gerät

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Sportartspezifische Grundtechniken mit Gerät	<p>Elemente aus z. B. dem Stockkampf, Stockfechten, Fechten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundübungen mit dem Stab, Kurzstock, Doppelkurzstock, Langstock/Bo (z. B. Abnahme, Entwaffnung, Verteidigung) • Grundübungen mit dem Florett • partnerschaftliches, wettkampfnahes Kämpfen <p>Exkurs: Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (z. B. mit Alltagsgegenständen) [DRF]</p>

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- [P1:](#) „Der Fluss des Kampfes!“ – Handlungskomplexe erarbeiten und demonstrieren (z. B. Stand, Übergang Stand-Boden, Haltegriff, Befreiung). (P3, P4)
- [P2:](#) „Keep your balance“ – Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren. Theoretische und praktische Auseinandersetzung mit physikalischen Konzepten im Judo (z. B. Lage des Körperschwerpunkts, stabiler Stand, Gleichgewicht bei Würfeln, Hebelwirkung). (P3, P4) [Physik]
- [P3:](#) „Gegeneinander setzt miteinander voraus“ – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln. (P4, P6)
- [P4:](#) „Kräftemessen“ – Über Partner- und Zweikampfübungen die Wirkung unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen erfahren und adäquate Wettkampfklassifikationen (z. B. Gewichtsklassen) ableiten. (P3, P6)
- [P5:](#) „Beat it“ – Das im Unterricht erarbeitete Repertoire an Bewegungen (z. B. Fall-, Befreiungs-, Wurf-, Abwehr- und Selbstbehauptungstechniken) nutzen, um eine musikalische Kampfchoreografie zu inszenieren. (P3, P4)
- [P6:](#) „Wenn Worte nicht mehr reichen!“ – Wie man gut einstudierte Grundtechniken einsetzen kann, um erfolgreich einen Angriff abzuwehren. (P2, P3) [PG] [DRF]

Bewegungsfeld 7: Fahren, Rollen, Gleiten

GK / LK Unterrichtsstunden

ca. 4/ 16 Unterrichtsstunden

Basismodul: Koordinative Grundlagen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Grundlegende koordinative Vorbereitung</p>	<p>Koordinationsbausteine</p> <p>Zeitdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben zur Zeitminimierung oder Geschwindigkeitsmaximierung (z. B. Staffelspiele unter Einsatz von Teppichfliesen, Rollbrettern, Matten) <p>Präzisionsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit Anforderungen an höchstmögliche Genauigkeit (z. B. Rutschpartie, Boardflip) <p>Komplexitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit vielen hintereinander geschalteten (sukzessiven) Anforderungen (z. B. Kombinationen von Gleichgewichts-, Orientierungs- und Rhythmisierungsübungen) <p>Organisationsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit vielen gleichzeitigen (simultanen) Anforderungen (z. B. Tuberide, Tandem, Gleitball) <p>Variabilitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- und Situationsbedingungen (z. B. Balanceübungen auf instabilen Stütz- und Gleitflächen wie Kasten, Matten, Bällen z. B. Fliegender Teppich, Kasten-Wellenreiten) <p>Exkurs: Slalomparcours</p>
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <p>Sportgerätspezifische Bewegungstechniken mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät (Kanu, Rudern, Segeln, Inlineskating, Radfahren, Skifahren, Surfen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsparcours zur Demonstration technisch anspruchsvoller Bewegungstechniken • drei sportgerätspezifische Techniken • Strecke auf Zeit oder im Wettbewerb 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realisierung von Spielformen • Bewegungsanalyse

Wahlmodul 1: Boden

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: Einrad, Fahrrad, Inlineskates, Pedalo, Roller, Rollschuh, Skateboard, Snakeboard, Waveboard etc.</i></p>
<p>Grundlegende Bewegungstechniken zum Bewegungshandeln (Positionieren, Agieren und Stabilisieren)</p>	<p>Technikbausteine</p> <p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Bodenbeschaffenheit, Störfaktoren bzw. verändertes Bewegungsumfeld, schiefe Ebenen, Schotterwege etc. <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation der Untergründe, der horizontalen Freiheitsgrade der Rollinstrumente bzw. Rollflächen <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Störung des Gleichgewichts durch Lageveränderungen des Körperschwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche z. B. Variation des Rollgerätes sowie der Körperpositionen, Elemente äußerer Störungen, Steuerung, Drehungen, Sprünge) <p>Übungen zur Rollkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manövrierfähigkeit: Bremsen, Beschleunigen und Steuern
<p>Bewegungsfolge bzw. Geschicklichkeitsparcours</p>	<p>Absolvieren einer festgelegten Kurz- oder Langstrecke (ggf. unter Zeitvorgabe oder im Wettbewerb)</p> <p>Sportgerätspezifische Bewegungstechniken variabel und situationsangemessen anwenden</p> <p>Exkurs: Skateanlagen, Skateparks, Inlinehockey</p>

Wahlmodul 2: Eis

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können mit folgendem Sportgerät erarbeitet werden: Schlittschuh</i></p>
<p>Grundlegende Bewegungstechniken zum Bewegungshandeln (Positionieren, Agieren und Stabilisieren)</p>	<p>Technikbausteine</p> <p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Eisbeschaffenheit, Störfaktoren bzw. verändertes Bewegungsumfeld etc. <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation der Gleitflächen <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Störung des Gleichgewichts durch Lageveränderungen des Körperschwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche z. B. Variation der Körperpositionen, Elemente äußerer Störungen, Steuerung, Drehungen, Sprünge) <p>Übungen zur Gleitkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manövrierfähigkeit: Bremsen, Beschleunigen und Steuern
<p>Bewegungsfolge bzw. Geschicklichkeitsparcours</p>	<p>Absolvieren einer festgelegten Kurz- oder Langstrecke (ggf. unter Zeitvorgabe oder im Wettbewerb)</p> <p>Sportgerätspezifische Bewegungstechniken variabel und situationsangemessen anwenden</p> <p>Exkurs: Spielformen (z. B. Curling, Eishockey)</p>

Wahlmodul 3: Schnee

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: Alpinski, Langlaufski, Snowboard, Schlitten, Schneeschuh, Snowskates etc.</i></p>
<p>Grundlegende Bewegungstechniken zum Bewegungshandeln (Positionieren, Agieren und Stabilisieren)</p>	<p>Technikbausteine</p> <p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Geländeformen, verändertes Bewegungsumfeld z. B. flache Passagen, Ziehweg, Schussfahrt, Buckelpiste etc., Störfaktoren z. B. Hindernisse, andere Schneesportler) [BNE] <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation der Untergründe z. B. Tiefschnee, hart präparierte Piste, verschiedene Gleitinstrumente z. B. Ski-, Schlitten- und Boardvarianten <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Störung des Gleichgewichts durch Lageveränderungen des Körperschwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche z. B. Variation der Körperpositionen, Elemente äußerer Störungen, Steuerung, Drehungen, Sprünge <p>Übungen zur Gleitkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manövrierfähigkeit: Bremsen, Beschleunigen und Steuern
<p>Bewegungsfolge bzw. Geschicklichkeitsparcours</p>	<p>Absolvieren einer festgelegten Kurz- oder Langstrecke (ggf. unter Zeitvorgabe oder im Wettbewerb)</p> <p>Sportgerätspezifische Bewegungstechniken variabel und situationsangemessen anwenden</p> <p>Exkurs: Snowkite, Monoski, paralympische Skigeräte</p>

Wahlmodul 4: Wasser

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
	<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: SUP-Board, Bodyboard, Surfboard, Wakeboard, Wasserski, Segelboot, Katamaran, Ruderboot, Drachenboot, Kajak, Kanu etc.</i></p>
<p>Grundlegende Bewegungstechniken zum Bewegungshandeln (Positionieren, Agieren und Stabilisieren)</p>	<p>Technikbausteine</p> <p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Witterungsbedingungen, verändertes Bewegungsumfeld z. B. Kanal, offene Gewässer, Strömungen, Wellen, Brandungen, Schleusen, Fischtreppe, Störfaktoren z. B. Hindernisse, andere Wassersportler, Bühnen, Bojen [BNE] <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation der Board Shapes, Bootsklassen, Segelflächen, Paddelblätter <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Störung des Gleichgewichts durch Lageveränderungen des (Körper-) Schwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche z. B. Variation der Körperpositionen, Elemente äußerer Störungen, Steuerung, Drehungen/ Rotationsbewegungen, Sprünge, ggf. Kentern und Aufrichten <p>Übungen zur Gleitkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manövrierfähigkeit: Starten, Bremsen, Beschleunigen und Steuern
<p>Bewegungsfolge bzw. Geschicklichkeitsparcours</p>	<p>Absolvieren einer festgelegten Kurz- oder Langstrecke (ggf. unter Zeitvorgabe oder im Wettbewerb)</p> <p>Sportgerätspezifische Bewegungstechniken variabel und situationsangemessen anwenden</p> <p>Exkurs: Kite, E-Surfboard, Wakeskates, Kanupolo, Skimboard</p>

3 Abschlussbezogene Standards

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Fit for alpin!“ – Entwicklung eines Koordinations- und Ausdauerparcours zur Vorbereitung einer Ski-/ Snowboard-Exkursion. (P2, P4) [PG]
- P2:** „Find your Balance – Yoga meets SUP-Board“ - Erfahren, analysieren und beurteilen gesundheitlicher Aspekte des SUP-Yogas. (P4, P6) [PG]
- P3:** „Let`s dance!“ – Gestaltung einer Paartanz-Performance auf dem Eis. Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer Partnerchoreografie zur Musik unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien. (P1, P5, P6)
- P4:** „Switch the slide!“ – Von einer Wasserskifahrt zum Wakeboarden. Erfahren und analysieren der Vorteile einer vorgeschalteten Wasserskifahrt zum Erlernen des Wakeboardens unter Einbezug der sportmotorischen Anforderungsprofile der beiden Wassersportarten. (P5, P6) [BNE]
- P5:** „Hold the Line“ – In einer eigenen Line vom Drop-In über Pushing zum Kickturn. Grundlegende Bewegungsformen des Skateboardens in einem selbst ausgewählten oder gestalteten Hindernisparcours kombinieren und geländeangepasst präsentieren. (P4, P6)
- P6:** „T(o)URis im Schnee“ – Die Bewegungsspielräume Timing, Umfang und Richtung bei ausgewählten Hauptbewegungen im Freestyle schulen und auf das technikorientierte Snowboarden transferieren. (P4, P5) [BNE]

Bewegungsfeld 8: Fitness und Gesundheit

GK/LK Unterrichtsstunden

ca. 4/16 Unterrichtsstunden

Basismodul: Sportmotorische Leistungsfähigkeit

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit	<p>Mögliche Testverfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder K(k)önnen – Handreichung zur Ermittlung und Bewertung der allgemeinen und speziellen sportmotorischen Leistungsfähigkeit • Deutscher Motorik-Test (dvs/ SMK) <p>Objektive und subjektive Belastungsparameter [PG]</p> <p>Exkurs: Testung funktionaler Bewegungsmuster</p>
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
Neuroathletik	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Trainingskonzeptionen basierend auf den Grundlagen der Neuroathletik

Wahlmodul 1: Athletisch - orientiertes Fitnessstraining

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Funktionelles Aufwärmen	<p>Laufvariationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsläufe • Lineare und laterale Laufbewegungen <p>Bewegungsvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • dynamische Bewegungsfolge („Movement Preparation“)
Schnelligkeits- und Agilitätstraining	<p>Lineare und laterale Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprinttraining/Sprintlaufvariationen • Training der Antrittsschnelligkeit • Training der Frequenzschnelligkeit (z. B. Koordinationsleiter/Agilitätsleiter) • Beschleunigungstraining • Laufdrills mit Pylonen, Partner <p>Exkurs: Overspeed-Training (z. B. Bergab-Sprints)</p>
Krafttraining	<p>Funktionelles Krafttraining mit/ohne Geräte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Core-Training • Training der ventralen, dorsalen und lateralen Muskelkette • Körpergewichtstraining mit dem Physioball, Bosu, Step, Schlingentrainer etc. • Training mit dem Medizinball, der Kettlebell etc. <p>Exkurs: Plyometrisches Training, Hochintensives Intervalltraining (HIIT)</p>
Ausdauertraining	<p>Ausdauertraining mit/ohne Geräte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walken, Laufen, Schwimmen, Inlineskaten, Radfahren, Biathlon/Triathlon etc. • Tabata, Freeletics, Rope Skipping, Zumba, Tae Bo, Ninja Warrior Training etc. <p>Exkurs: Laktatdiagnostik und Spiroergometrie</p>
Regenerative Maßnahmen	<p>Mehrdimensionales Beweglichkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrgelenkiges Dehnen <p>Myofasziale Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausrollen myofaszialer Strukturen mit Bällen und Schaumstoffrollen

Wahlmodul 2: Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Gesundheitsorientiertes Krafttraining	<p>Physiologische Bedeutung der Erwärmung</p> <p>Körpergewichtstraining mit/ohne Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Physioball, Bosu, Schlingentrainer • Yoga, Pilates etc. <p>Haltungsschulung [PG]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirbelsäulengymnastik • Prävention/Rehabilitation spezifischer Beschwerden/bilder/muskuläre Dysbalancen <p>Verletzungsprophylaxe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propriozeption • Propriozeptives Krafttraining
Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training	<p>Ausdauertraining mit entsprechender Belastungssteuerung zur HKS-Ökonomisierung [PG]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walken, Laufen, Schwimmen, Inlineskaten, Radfahren, kleine und große Spiele, Mini-Biathlon etc. • Group Fitness
Bewegungsbasierte Formen der Entspannung & Regeneration	<p>Formen der (Muskel-) Entspannung [PG]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelentspannung • Thai Chi, Qigong • Atemgymnastik • Autogenes Training <p>Regenerative Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrgelenkiges Dehnen • Ausrollen myofaszialer Strukturen mit Bällen und Schaumstoffrollen

Mögliche Unterrichtsvorhaben:

- P1:** „Auf nach Hawaii!“ – Erstellen eines Trainingsplans. – Dokumentation und Beurteilung des individuellen Trainingsfortschritts in Vorbereitung auf einen (Mannschafts-)Wettkampf z. B. Schul-Triathlon. (P2, P3)
- P2:** „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz!?“ – Anhand funktionaler Bewegungsabläufe in Sport- und Alltagsmotorik Fehlbelastungen sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und präventive Trainingsmodule entwickeln. (P3, P4) [PG]
- P3:** „Fitness to go!“ – Kritische Auseinandersetzung mit Fitness-Apps unter trainingswissenschaftlichen, sportbiologischen sowie medialen Gesichtspunkten als Basis für die selbständige Trainingsorganisation. (P1, P2, P4) [MD4]
- P4:** „Set the Trend!“ – Aktuelle Fitnesstrends hinsichtlich des sportmotorischen Anforderungsprofils analysieren und bezüglich der eigenen Sportmotive bewerten und ggf. adaptieren. (P2, P3)
- P5:** „Train your mind!“ – Entspannung und Stressbewältigung. Gestaltung von Entspannungssequenzen und Beurteilung des gesundheitlichen Nutzens. (P2, P3, P4) [PG]

3.3 Unterrichtsinhalt Sporttheorie

Hinweise für den Grundkurs:

Die sportliche Bewegung steht im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Der Erwerb und die Weiterentwicklung einer umfassenden sportlichen Handlungskompetenz finden jedoch in einer engen Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Elementen statt. Zu einem vertieften Verständnis des eigenen und des gemeinschaftlichen Sporttreibens werden neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Sportbiologie, Trainings- und Bewegungslehre auch gesellschaftliche Fragen des Sports erörtert. Die sporttheoretischen Inhalte sind durch eine enge Verbindung von Sporttheorie und Sportpraxis bewegungsfeldspezifisch umzusetzen. Der Sporttheorieunterricht kann sowohl als eigenständiger Anteil als auch in direkter Praxis-Theorie-Verbindung realisiert werden.

Sportbiologische Grundlagen und Trainingslehre (empfohlen für Klassenstufe 11)

ca. 1/4 Unterrichtsstunden

Modul: Anpassung als Grundvoraussetzung sportlichen Trainings

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit Biologische Gesetzmäßigkeiten der Adaptation	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit im Kontext des Bewegungsfeldes bzw. der eigenen Spezialsportart
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Reizstufen- und Funktionszustandsregel • Mobilisationsschwelle 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Persönlichkeitsmerkmale • Leistungsmotivation • Nutzung der autonom geschützten Reserve • Arten der Adaptation

ca. 1/8 Unterrichtsstunden

Modul: Trainingsprinzipien und Trainingssteuerung

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Trainingsprinzipien <ul style="list-style-type: none"> • sportliches Training • Training, Trainingsziele, -inhalte, -methoden und -mittel 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Analyse einer Trainingseinheit bzw. Ausschnitt hinsichtlich Trainingsziel, -inhalt, -mittel, -methode • Belastungskomponenten
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Belastungskomponenten • Prinzipien der Belastung, Zyklisierung, Spezialisierung und Proportionalisierung 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • unter Angabe der Belastungskomponenten eine Kurzcharakteristik eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings erstellen [PG]
Trainingsplanung und -steuerung <ul style="list-style-type: none"> • Etappen des langfristigen Trainingsaufbaus • Trainingsplantypen (Rahmen-, Jahres-, Wochentrainingsplan) • Zyklisierung (Makro-, Mikrozyklus) und Periodisierung (Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangsperiode) Leistungsdiagnostik / leistungsdiagnostische Verfahren 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Stufen des langfristigen Trainingsprozesses unter Einbeziehung von Ausbildungskonzeptionen ausgewählter Sportarten • Phasen der Periodisierung in der eigenen Spezialsportart analysieren/reflektieren • Planung und Durchführung eines leistungsdiagnostischen Verfahrens gemäß des sportmotorischen Anforderungsprofils des entsprechenden Bewegungsfeldes

ca. 5 Unterrichtsstunden

Modul: Passiver Bewegungsapparat

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Aufbau und Funktionen des menschlichen Skeletts <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau, Adaptionen sowie Readaptation von Knochengewebe • Knochen als Gelenkbildner (Synarthrosen, Diarthrosen) • allgemeiner und spezieller Aufbau eines echten Gelenkes (Kniegelenk-, Schulter- und Hüftgelenk) • Wirbelsäule (Aufbau der Wirbelsäule, Aufbau und Funktion der Bandscheibe) • Haltungsschäden [PG] 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Adaptation von Knorpel-, Sehnen- und Bändergewebe • Veranschaulichung durch Modelle des Menschlichen Skeletts, 3D-Apps [MD5] • Sportverletzungen des passiven Bewegungsapparates und deren Prävention [PG] • Gelenkarthrose, Osteoporose und deren Prävention [PG] • Haltungsschäden wie Flachrücken, Holkreuzbildung, Rundrückenbildung und Skoliose und deren Ursachen [PG] • Bandscheibenvorwölbung und -vorfall

Modul: Aktiver Bewegungsapparat

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen		
<p>Aufbau und Funktionen des Skelettmuskels</p>	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskelkontraktion • Muskelkater • Sportverletzungen des aktiven Bewegungsapparates und deren Prävention [PG] • Erste Hilfe bei Muskelverletzungen [PG] 		
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> • makro- und mikroskopischer Aufbau des quergestreiften Skelettmuskels • Kenntnisse wichtiger Muskeln • Mechanik der Muskelkontraktion (motorische Einheit, Gleit-Filament-Theorie der Muskelkontraktion) • Energiestoffwechsel des Muskels und ihre zeitliche Abfolge bei sportlichen Belastungen (anaerob-alkalisch, anaerob-laktisch, aerob) • Muskelfaserarten ST, FT (FTO und FTG) </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten des Muskelgewebes • lat. Begriffe wichtiger Muskeln • Formen der Skelettmuskeln • Formen der Energiebereitstellung und ihre zeitliche Abfolge bei wettkampfspezifischen Belastungen der eigenen Spezialsportart [Biologie] • Muskelschlinge bzw. Muskelkette • Bestimmung der eigenen Muskelfaseranteile durch spezifische Tests <p>Exkurs: Faszien/-Training, Körperweltenausstellung</p> </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> • makro- und mikroskopischer Aufbau des quergestreiften Skelettmuskels • Kenntnisse wichtiger Muskeln • Mechanik der Muskelkontraktion (motorische Einheit, Gleit-Filament-Theorie der Muskelkontraktion) • Energiestoffwechsel des Muskels und ihre zeitliche Abfolge bei sportlichen Belastungen (anaerob-alkalisch, anaerob-laktisch, aerob) • Muskelfaserarten ST, FT (FTO und FTG) 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten des Muskelgewebes • lat. Begriffe wichtiger Muskeln • Formen der Skelettmuskeln • Formen der Energiebereitstellung und ihre zeitliche Abfolge bei wettkampfspezifischen Belastungen der eigenen Spezialsportart [Biologie] • Muskelschlinge bzw. Muskelkette • Bestimmung der eigenen Muskelfaseranteile durch spezifische Tests <p>Exkurs: Faszien/-Training, Körperweltenausstellung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • makro- und mikroskopischer Aufbau des quergestreiften Skelettmuskels • Kenntnisse wichtiger Muskeln • Mechanik der Muskelkontraktion (motorische Einheit, Gleit-Filament-Theorie der Muskelkontraktion) • Energiestoffwechsel des Muskels und ihre zeitliche Abfolge bei sportlichen Belastungen (anaerob-alkalisch, anaerob-laktisch, aerob) • Muskelfaserarten ST, FT (FTO und FTG) 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten des Muskelgewebes • lat. Begriffe wichtiger Muskeln • Formen der Skelettmuskeln • Formen der Energiebereitstellung und ihre zeitliche Abfolge bei wettkampfspezifischen Belastungen der eigenen Spezialsportart [Biologie] • Muskelschlinge bzw. Muskelkette • Bestimmung der eigenen Muskelfaseranteile durch spezifische Tests <p>Exkurs: Faszien/-Training, Körperweltenausstellung</p>		

Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (empfohlen für das 1. und 2. Kurshalbjahr)

Hinweise für den Grundkurs:

In diesem Themenkomplex soll eine Übersicht über die konditionellen Fähigkeiten gegeben werden, wobei entsprechend des Bewegungsfeldes und des ausgewählten Unterrichtsvorhabens mindestens ein Modul zu unterrichten ist.

ca. 3/7 Unterrichtsstunden

Modul: Kraft

55

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen		
Definition und Bedeutung der Kraft Methoden des Krafttrainings	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Krafttests und Kontrollübungen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung (Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauerests) 		
<p><i>zusätzlich für den Leistungskurs</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen des Krafttrainings auf das neuromuskuläre System (Optimierung der inter- und intramuskulären Koordination, Muskelhypertrophie, Muskelhyperplasie, Vermehrung der Energiedepots/Enzyme des anaeroben Stoffwechsels) • Kontraktionsformen der Muskulatur (isometrisch, exzentrisch, konzentrisch) • Methoden des Krafttrainings (Pyramiden-, Zirkel-, Hypertrophie- und Maximalkrafttraining) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Muskelaktivierung eines untrainierten und trainierten Athleten anhand eines Elektromyogramms • Vergleich Hypertrophie vs. Hyperplasie • Bedeutung des Krafttrainings im Rahmen eines Rehabilitationstrainings nach sportlichen Verletzungen [PG] • Krafttraining im Kindes- und Jugendalter • Risiken und Gefahren des Krafttrainings [PG] Exkurs: Substitution (Eiweißshakes) </td> </tr> </table>		Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen des Krafttrainings auf das neuromuskuläre System (Optimierung der inter- und intramuskulären Koordination, Muskelhypertrophie, Muskelhyperplasie, Vermehrung der Energiedepots/Enzyme des anaeroben Stoffwechsels) • Kontraktionsformen der Muskulatur (isometrisch, exzentrisch, konzentrisch) • Methoden des Krafttrainings (Pyramiden-, Zirkel-, Hypertrophie- und Maximalkrafttraining) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Muskelaktivierung eines untrainierten und trainierten Athleten anhand eines Elektromyogramms • Vergleich Hypertrophie vs. Hyperplasie • Bedeutung des Krafttrainings im Rahmen eines Rehabilitationstrainings nach sportlichen Verletzungen [PG] • Krafttraining im Kindes- und Jugendalter • Risiken und Gefahren des Krafttrainings [PG] Exkurs: Substitution (Eiweißshakes)
Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen des Krafttrainings auf das neuromuskuläre System (Optimierung der inter- und intramuskulären Koordination, Muskelhypertrophie, Muskelhyperplasie, Vermehrung der Energiedepots/Enzyme des anaeroben Stoffwechsels) • Kontraktionsformen der Muskulatur (isometrisch, exzentrisch, konzentrisch) • Methoden des Krafttrainings (Pyramiden-, Zirkel-, Hypertrophie- und Maximalkrafttraining) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Muskelaktivierung eines untrainierten und trainierten Athleten anhand eines Elektromyogramms • Vergleich Hypertrophie vs. Hyperplasie • Bedeutung des Krafttrainings im Rahmen eines Rehabilitationstrainings nach sportlichen Verletzungen [PG] • Krafttraining im Kindes- und Jugendalter • Risiken und Gefahren des Krafttrainings [PG] Exkurs: Substitution (Eiweißshakes)		

Modul: Schnelligkeit

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Definition und Bedeutung der Schnelligkeit Methoden des Schnelligkeitstrainings	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> Grundsätze eines Schnelligkeitstrainings (Nervenleitgeschwindigkeit, Erwärmungs- und Ermüdungszustand)
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
Schnelligkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> Arten der Schnelligkeit (Wahrnehmung-, Antizipations-, Entscheidungs-, Reaktions-, Handlungs-, Aktions-, Frequenzschnelligkeit) Nervensystem und Sport (anatomisch-physiologische Grundlagen) motorische Einheit 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> Training der motorischen Schnelligkeit am Beispiel des 100m-Laufes Schnelligkeitstraining im Kinder- und Jugendalter Steuerung der Belastungskomponenten mit Hilfe von Laktat- und Ammoniakmessungen Tests zur Ermittlung der elementaren zyklischen und azyklischen Schnelligkeitsvoraussetzungen („Fußtaping“) Risiken und Gefahren im Schnelligkeitstraining [PG]

Modul: Ausdauer

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Definition und Bedeutung der Ausdauer Methoden des Ausdauertrainings	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> Funktionelle und morphologische Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining (Herz-Kreislauf-System und Atmung) [PG]
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none"> Arten der Ausdauer Bedeutung der Grundlagenausdauer Funktionelle und morphologische Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining (Herz-Kreislauf-System und Atmung) Bestimmung der anaeroben und aeroben Schwelle (Laktatstufentest) Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit (Conconi-Test) Methoden des Ausdauertrainings (Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode) sowie ihre Belastungsstruktur spezielle Trainingsform: Höhenttraining 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> Anatomie und Physiologie des Herzens spezielle Trainingsformen: Tempowechselläufe, Crossläufe, Hügelläufe, Sprunglauftraining, Widerstandsläufe, Intermittent-Training, Hypergravity-Training kritische Auseinandersetzung mit leistungsdiagnostischen Verfahren: Cooper-Test, Conconi-Test, Yo-Yo IR2 Test, Laktatstest und ggf. praktische Erprobung Ausdauertraining im Kinder- und Jugendalter Exkurs: Doping in Ausdauersportarten

ca. 2/3 Unterrichtsstunden

Modul: Beweglichkeit

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Definition und Bedeutung Beweglichkeit Methoden des Beweglichkeitstrainings	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Stretching-Methoden und ihre anatomisch-physiologische Grundlagen • Muskeldehnungsreflex, Muskelspindeln
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
Beweglichkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Stretching-Methoden und ihre anatomisch-physiologische Grundlagen • gesundheitliche Bedeutung der verschiedenen Arten des Beweglichkeitstrainings 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Anpassungserscheinungen bei verschiedenen Arten des Beweglichkeitstrainings • Muskeldehnungsreflex, Muskelspindeln

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Sportmotorische Tests

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Sportmotorische Tests <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung sportmotorischer Tests • Testgütekriterien (Hauptgütekriterien, Nebengütekriterien) • Vor- und Nachteile sowie Grenzen sportmotorischer Tests 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Testung funktioneller Bewegungsmuster (Functional Movement Screen „FMS“) • sportmotorische Krafttests • Testung der Schnelligkeit (lineare Schnelligkeit, Aktionsschnelligkeit) • Testung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Laktatdiagnostik, Spiroergometrie)

Bewegungslehre (empfohlen für das 3. und 4. Kurshalbjahr)

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Bewegungslehre als Sportwissenschaft

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Bewegungslehre als Sportwissenschaft <ul style="list-style-type: none"> • Betrachtungsweisen der Bewegungslehre • motorische Entwicklung des Menschen (Säuglings-, Kleinkind-, Vorschulalter, Frühes Schulkindalter, Pubeszenz, Adoleszenz) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Motorik für die menschliche Entwicklung • morphologische, anatomisch-physiologische, biomechanische und funktionelle Betrachtungsweise

ca. 6 Unterrichtsstunden

Modul: Biomechanik

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Biomechanik <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen: Kinematik und Dynamik • biomechanische Prinzipien 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • biomechanische Prinzipien in der eigenen Spezialsportart [Physik] • Vor- und Nachteile von Sportlern mit Hochleistungsprothesen im Vergleich zu nicht-behinderten Athleten (z. B. Weitsprung)

ca. 1/4 Unterrichtsstunden

Modul: Bewegungsanalyse

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Qualitative Bewegungsmerkmale Phasenstruktur bei zyklischen und azyklischen Bewegungen	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Phasenstruktur und deren Bedeutung bei ausgewählten Disziplinen
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrhythmus, -kopplung, -fluss, -präzision, -konstanz, -umfang, -tempo und -stärke 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale und psychophysischer Entwicklungsstand

ca. 1/2 Unterrichtsstunden

Modul: Koordinative Fähigkeiten

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Definition und Bedeutung ausgewählter Koordinativen Fähigkeiten	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Fähigkeiten anhand einer bewegungsfeldspezifischen Disziplin
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Definition und Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Umstellungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungsfähigkeit) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen und Manifestationsformen der Koordinativen Fähigkeiten

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Motorischer Lernprozess

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
<p>Motorischer Lernprozess</p> <ul style="list-style-type: none"> • theoretische Grundlagen zum motorischen Lernen (Charakteristik der Analysatoren; Lernen und Gedächtnis) • Lernphasenmodell nach Meinel/ Schnabel 	<p>Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisches Lernen und Korrektur/ Korrekturgrundsätze • Grundsätze der methodischen Übungsreihen praktisch umsetzen (z. B. Übungsreihe planen und anwenden) • Problematik des Umlernens <p>Exkurs: Sportartenkombination zur Optimierung der Koordinativen Fähigkeiten</p>

Sport und Gesellschaft (empfohlen für Klassenstufe 12)

ca. 2/3 Unterrichtsstunden

Modul: Gesundheitliche Funktion des Sports

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Bedeutung von Sport und Bewegung in Gesundheitsförderung und Prävention	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Sport als Vorbeugung gegen Krankheiten (Salutogenese-Modell) [PG] • Risikofaktoren (Bewegungsmangel und Ernährung) [PG] • Stressmanagement [PG]
<i>zusätzlich für den Leistungskurs</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Überbeanspruchung und Überforderung durch Sport in Folge von Sportverletzungen und Sportschäden • Rehabilitation durch Sport 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining als Prävention und Therapie [PG] • Alter, Gesundheit und Sport

ca. 5 Unterrichtsstunden

Modul: Ernährung – Substitution – Doping im Sport

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Ernährung, Substitution und Doping im Sport <ul style="list-style-type: none"> • Sportartspezifische Ernährung im Leistungssport • Androgene und anabole Wirkung von Testosteron • Doping im Ausdauersport (EPO) • Doping mit Stimulanzen 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Empfohlene Nährstoffzusammensetzung bei z. B. Schnellkraft-, Kraft-, Ausdauer- oder Spielsportarten • Hypotone, isotone und hypertone Getränke [Biologie] • Aminosäure-Substitution (BCAA's etc.) • Tour de France (EPO-Missbrauch) • Enthemmung der autonom geschützten Reserve durch Stimulanzen (Bsp. Tom Simpson)

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Soziale Funktionen des Sports

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Soziale Funktionen des Sports <ul style="list-style-type: none"> • soziales Verhalten im Sport • Motivation und Aggression im Sport • Individualisierung im Sport 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Gruppendynamische Prozesse im Sport (Koaktion, Interaktion, Kohäsion) • Experiment zum sozialen Verhalten in Sportgruppen (Vergleich Breiten- und Leistungssport) Inklusion im und durch Sport

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Wirtschaftliche Funktionen des Sports

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Wirtschaftliche Funktionen des Sports <ul style="list-style-type: none"> • Professionalisierung/ Kommerzialisierung • Sportsponsoring • Sport und Werbung • Sport in den Medien (Fernseh-/ Übertragungsrechte) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang Professionalisierung und Kommerzialisierung • Sport als lukrativer Sponsoring-Bereich • Sport, Mode und Lifestyle • Übertragungsrechte (Olympia/ Fußball im Fernsehen)

Wahlmodul: Politische Funktionen des Sports

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Politische Funktionen des Sports <ul style="list-style-type: none"> • Sportförderung durch die Politik • Einfluss des Sports auf die Politik (Integration, Identifikation, Ablenkung von inneren Schwierigkeiten, Nationale Repräsentanz durch Großsportereignisse) 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Sportförderung, Talent- und Spitzenförderung • Gründe für die Unterschiede bei der Förderung verschiedener Sportarten • Bewerbung/ Vergabe der Olympischen Spiele/ Paralympischen Spiele • Instrumentalisierung der Olympischen Spiele durch die Politik 1936 in Berlin

Wahlmodul: Sportgeschichte

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Sportgeschichte <ul style="list-style-type: none"> • Sinn und Aufgabe der Sportgeschichte • Geschichte der Leibesübungen • Einführung des Schulturnens • Leibesübungen und Turnen im Wandel • Politik und Wehrtturnen vor dem Ersten Weltkrieg • Entwicklung des modernen Sports 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Jean-Jaques Rousseau, GutsMuths, Friedrich Ludwig Jahn, Pierre de Coubertin, Carl Diem • Turnmodelle des 19. Jahrhunderts • Leibeserziehung im 20. Jahrhundert • freies Vereinsturnen und staatliches Schulturnen • ESA (Einheitliche Sichtung und Auswahl in der DDR) • Zukunft des Sports

ca. 2 Unterrichtsstunden

Modul: Olympische Spiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Olympische Spiele Antike vs. Neuzeit <ul style="list-style-type: none"> • Olympische Spiele der Antike • Olympische Charta, Olympischer Eid, Olympische Symbole • Instrumentalisierung der Olympischen Spiele • Olympische Spiele der Gegenwart 	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Ursprung von Olympia • Die olympische Fahne, Wahlspruch, Hymne, Feuer, Fackel • OS 1936 in Berlin, OS 1972 in München • Vergabe der Olympischen Spiele • Aufgabe und Funktion des IOC Vor- und Nachteile der Durchführung Olympischer Spiele für die Olympiastadt/ das Landes Exkursion: Besuch eines Olympiastadions

Modul: Paralympische Spiele (fakultativ)

ca. 2 Unterrichtsstunden

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>ausschließlich für den Leistungskurs</i>	
Paralympischer Sport <ul style="list-style-type: none"> • Geschichtliche Entwicklung • Paralympische Vision, Werte und Logo • Paralympische Sportarten Olympische vs. Paralympische Spiele	Vorschläge zur inhaltlichen Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> • Stoke Mandeville Games, IWAS World Games, Paralympics • Aufgabe und Funktion des IPC (International Paralympic Committee) • Weltspiele der Gelähmten 1972 in Deutschland (Heidelberg statt München) Exkursion: Besuch des Bundesstützpunktes Goalball oder des Trainingszentrums Para Schwimmen Rostock [BTV]

4 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

4.1 Gesetzliche Grundlagen

Die Leistungsbewertung erfolgt auf der Grundlage der folgenden Rechtsvorschriften in den jeweils geltenden Fassungen:

- [Oberstufen- und Abiturprüfungsverordnung](#) (Abiturprüfungsverordnung – APVO M-V) vom 19. Februar 2019
- [Verordnung zur einheitlichen Leistungsbewertung an den Schulen des Landes Mecklenburg-Vorpommern](#) (Leistungsbewertungsverordnung – LeistBewVO M-V) vom 30. April 2014
- [Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten im Lesen, im Rechtschreiben oder im Rechnen](#) (Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur) vom 20. Mai 2014

4.2 Allgemeine Grundsätze

Leistungsbewertung umfasst mündliche, schriftliche und gegebenenfalls praktische Formen der Leistungsermittlung. Den Schülerinnen und Schülern muss im Fachunterricht die Gelegenheit dazu gegeben werden, Kompetenzen, die sie erworben haben, wiederholt und in wechselnden Zusammenhängen zu üben und unter Beweis zu stellen. Die Lehrkräfte begleiten den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler, indem sie ein positives und konstruktives Feedback zu den erreichten Lernständen geben und im Dialog und unter Zuhilfenahme der Selbstbewertung der Schülerin beziehungsweise dem Schüler Wege für das weitere Lernen aufzeigen.

Es sind grundsätzlich alle Kompetenzbereiche bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen. Das Beurteilen einer Leistung erfolgt in Bezug auf verständlich formulierte und der Schülerin beziehungsweise dem Schüler bekannte Kriterien, nach denen die Bewertung vorgenommen wird. Die Kriterien zur Leistungsbewertung ergeben sich aus dem Zusammenspiel der im Rahmenplan formulierten Kompetenzen und ausgewiesenen Inhalte.

Anforderungsbereiche und allgemeine Vorgaben für Klausuren

Ausgehend von den verbindlichen Themen, zu denen erworbene Kompetenzen nachzuweisen sind, wird im Folgenden insbesondere benannt, nach welchen Kriterien die Klausuren zu gestalten und die erbrachten Leistungen zu bewerten sind. Die Klausuren sind so zu gestalten, dass sie Leistungen in den drei Anforderungsbereichen erfordern.

Anforderungsbereich I umfasst

- das Wiedergeben von Sachverhalten und Kenntnissen im gelernten Zusammenhang,
- die Verständnissicherung sowie
- das Anwenden und Beschreiben geübter Arbeitstechniken und Verfahren.

Anforderungsbereich II umfasst

- das selbstständige Auswählen, Anordnen, Verarbeiten, Erklären und Darstellen bekannter Sachverhalte unter vorgegebenen Gesichtspunkten in einem durch Übung bekannten Zusammenhang und
- das selbstständige Übertragen und Anwenden des Gelernten auf vergleichbare neue Zusammenhänge und Sachverhalte.

Anforderungsbereich III umfasst

- das Verarbeiten komplexer Sachverhalte mit dem Ziel, zu selbstständigen Lösungen, Gestaltungen oder Deutungen, Folgerungen, Verallgemeinerungen, Begründungen und Wertungen zu gelangen. Dabei wählen die Schülerinnen und Schüler selbstständig geeignete Arbeitstechniken und Verfahren zur Bewältigung der Aufgabe, wenden sie auf eine neue Problemstellung an und reflektieren das eigene Vorgehen.

4 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Die mündlichen und schriftlichen Leistungsanforderungen sind im Verlauf der Oberstufe schrittweise den Anforderungen in der Abiturprüfung anzupassen.

Die Stufung der Anforderungsbereiche dient der Orientierung auf eine in den Ansprüchen ausgewogene Aufgabenstellung und ermöglicht so, unterschiedliche Leistungsanforderungen in den einzelnen Teilen einer Aufgabe nach dem Grad des selbstständigen Umgangs mit Gelerntem einzuordnen.

Der Schwerpunkt der zu erbringenden Leistungen liegt im Anforderungsbereich II. Darüber hinaus sind die Anforderungsbereiche I und III zu berücksichtigen. Auf Grundkursniveau sind die Anforderungsbereiche I und II, auf Leistungskursniveau die Anforderungsbereiche II und III stärker zu akzentuieren.

Unterschiedliche Anforderungen in den Klausuraufgaben auf Grundkurs- und Leistungskursniveau ergeben sich vor allem hinsichtlich der Komplexität des Gegenstandes, des Grades der Differenzierung und der Abstraktion, der Beherrschung der Fachsprache und der Methoden sowie der Selbstständigkeit bei der Lösung der Aufgaben.

Die in den Arbeitsaufträgen verwendeten Operatoren müssen in einen Bezug zu den Anforderungsbereichen gestellt werden, wobei die Zuordnung vom Kontext der Aufgabenstellung und ihrer unterrichtlichen Einordnung abhängig und damit eine eindeutige Zuordnung zu nur einem Anforderungsbereich nicht immer möglich ist.

Eine Bewertung mit „gut“ (11 Punkte) setzt voraus, dass annähernd vier Fünftel der Gesamtleistung erbracht worden sind, wobei Leistungen in allen drei Anforderungsbereichen erbracht worden sein müssen. Eine Bewertung mit „ausreichend“ (05 Punkte) setzt voraus, dass über den Anforderungsbereich I hinaus auch Leistungen in einem weiteren Anforderungsbereich und annähernd die Hälfte der erwarteten Gesamtleistung erbracht worden sind.

4.3 Fachspezifische Grundsätze

In Orientierung an den zuvor formulierten Anforderungen sind grundsätzlich alle im Fachprofil ausgewiesenen Kompetenzen (Fachkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz) bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen.

Die Leistungsbewertung erfolgt nach transparenten Kriterien und berücksichtigt die Unterrichtsleistungen in den Bereichen sonstige Leistungen und Klausuren.

Sonstige Leistungen im Sportunterricht

Der Bewertungsbereich sonstige Leistungen erfasst die im Unterrichtsgeschehen durch praktische, mündliche, schriftliche und mediale Beiträge sichtbare Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler. Der Stand der Kompetenzentwicklung wird sowohl durch Beobachtung während des Bewertungszeitraumes (Prozess der Kompetenzentwicklung) als auch durch punktuelle Überprüfungen (Stand der Kompetenzentwicklung) festgestellt.

Sportmotorische Leistungen

- Absolvieren einer Bewegungsaufgabe
- Demonstrieren einer Bewegung, Technik oder gestalterischer Bewegungsabläufe nach vorgegebenen oder selbst gewählten Kriterien
- Präsentieren von Arbeitsergebnissen/ Gestaltungen
- Sportmotorische Testverfahren
- Spielsituationen
- Wettkampfsituationen

Unterrichtsbeiträge

- Unterrichtsdokumentationen (z. B. Protokoll, Portfolio, Materialdossier)
- sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Präsentation, Video)
- Anwendung fachbezogener Methoden, Medien und Arbeitsweisen (z. B. Videoanalyse, Bewegungskorrektur)
- mündliche und schriftliche Lernerfolgskontrollen
- verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team (Partner oder Gruppe)
- Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung (z. B. Lehrbildreihen, Ton-, Audio- und Videoprodukte)

Sinnperspektivisches Verhalten

Im Sinne der mehrperspektivischen Ausrichtung des Sportunterrichts kann die Komplexität der Notengebung nicht allein durch eine Leistungsnote wiedergegeben werden, sondern muss durch das Heranziehen von leistungsbegleitenden Umständen und Verhaltensweisen an die Individualität der Schülerinnen und Schüler angepasst werden, so dass die Sinnperspektiven des Sportunterrichtes Beachtung finden.

Beobachtbares Verhalten unter den Pädagogischen Perspektiven sollen in der Leistungsbewertung berücksichtigt werden.

P1: Das Leisten erfahren, verstehen und reflektieren

- Fehler erkennen und korrigieren
- konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
- taktische Fähigkeiten nachweisen
- in Leistungssituationen Einsatz zeigen
- beharrlich auf ein Ziel hinarbeiten
- Leistungsmaßstäbe kennen, anwenden und reflektieren

P2: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

- Bewegungen funktionsgerecht ausführen
- Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
- Kenntnisse zu einer gesundheitsgerechten Lebensführung nachweisen
- gesundheitliche Risiken kennen und gesundheitsgerecht handeln

P3: Kooperieren, wettstreiten und sich verständigen

- Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
- Spiel- und Wettkampfleitungen übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
- Fair handeln – über das bloße Einhalten von Regeln hinaus

P4: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern/

P5: Kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken ¹⁰

- Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegungen zeigen
- Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
- differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
- Bewegungsgestaltungen anderer deuten und bewerten

P6: Etwas wagen und verantworten

- Sich-Einlassen auf herausfordernde Bewegungsaufgaben
- Umgang mit herausfordernde Bewegungsaufgaben

Klausuren/ komplexe Leistungen im Sportunterricht

Klausuren und komplexe Leistungen im Fach Sport müssen die bewegungsfeldspezifischen Schwerpunkte des jeweiligen Schulhalbjahres widerspiegeln sowie die sporttheoretischen Inhalte aus 3.3 berücksichtigen.

Klausuren im Leistungskurs Sporttheorie

Die Klausuren müssen die inhaltlichen Schwerpunkte des jeweiligen Schulhalbjahres widerspiegeln.

¹⁰ Die Leistungserwartung unter P4 ist nur begrenzt beobachtbar. Lernerfolge in dieser Perspektive können sich jedoch in den Verhaltensweisen unter P5 widerspiegeln.

Herausgeber

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Mecklenburg-Vorpommern

Institut für Qualitätsentwicklung (IQ M-V)

Fachbereich 4 – Zentrale Prüfungen, Fach- und Unterrichtsentwicklung, Rahmenplanarbeit
19048 Schwerin

poststelle@bm.mv-regierung.de
0385 588-0

www.bm.regierung-mv.de
www.bildung-mv.de

Verantwortlich

Henning Lipski (V.i.S.d.P.)

Ansprechpartner

Dr. Eyleen Kotyra, Leitung des Fachbereichs 4, IQ M-V

Gestaltung

Ruth Hollop

Bildnachweis

Silke Winkler (Titelbild), Ute Grabowsky/photothek.de (Porträt Bettina Martin)

Stand

Juni 2021

Diese Publikation wird als Fachinformation des Instituts für Qualitätsentwicklung (IQ M-V) des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.