



MECKLENBURG-VORPOMMERN

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

RAHMENPLAN

Regionale Schule

Verbundene Haupt- und Realschule

Hauptschule

Realschule

Gymnasium

Integrierte Gesamtschule

Jahrgangsstufen 7 -10

Erprobungsfassung 2002

Sport

Impressum

Herausgeber: Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Mecklenburg-Vorpommern

Autoren: Elke Müller, L.I.S.A., Ingemarie Sass, Universität Rostock
Hannelore Pietsch, Integrierte Gesamtschule Groß Klein

Unter Mitwirkung von:

Friedhelm Barck, Universität Rostock
Werner Keller, Universität Rostock
Karin Körber, Universität Rostock
Hartmut Preuß, Universität Rostock
Ulf Reder, Universität Rostock
Horst Wurster, Universität Greifswald
Wolf-Dieter Schmidt, Universität Greifswald

Herstellung: Satz und Gestaltung - dekas GmbH Rostock
Druck und Verarbeitung - adiant Druck Roggentin

Vorwort

Der Rahmenplan für das Fach *Sport* der Jahrgangsstufen 7 bis 10 aller weiterführenden Schularten gehört zu einer neuen „Generation“ von Plänen für die Schul- und Unterrichtsentwicklung in Mecklenburg-Vorpommern.

Das *Konzept der Qualitätsentwicklung und -sicherung* der Landesregierung aus dem Jahr 2000, an dessen Erarbeitung auch viele Schulpraktiker beteiligt waren, diente der grundsätzlichen Orientierung. Die Entwicklung von Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern bildet die einheitliche pädagogische Grundlage für alle Fachpläne.

Die Ergebnisse der PISA-Studie, die nunmehr für die deutschen Bundesländer vorliegen, bestätigen die Richtigkeit eines kompetenz- und handlungsorientierten pädagogischen Ansatzes. Diese Ergebnisse müssen jedoch dazu veranlassen, auch die vorliegenden neuen Rahmenpläne weiter zu qualifizieren.

In allen Bildungsgängen dieser Schularten sind die Schülerinnen und Schüler so zu fordern und zu fördern, dass sie auf die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die eigenverantwortliche Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens sowie auf die Anforderungen der Berufs und Arbeitswelt vorbereitet werden. Das Letztere erfordert auch, dass die jungen Menschen schon in der Schule berufliche Realitäten kennen lernen, um eine begründete Berufs- bzw. Studienwahl treffen zu können.

Diese Ziele sind nur zu erreichen, wenn jedes Fach dazu beiträgt, dass die Schülerinnen und Schüler eine umfassende Handlungskompetenz entwickeln können.

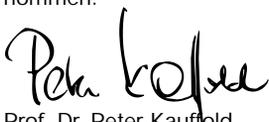
Ein solcher Unterricht erfordert Zeit für selbstständiges Arbeiten, für Zusammenarbeit und Gespräche, für das Reflektieren des Lernprozesses. Verbindliche Ziele und Inhalte sind im Rahmenplan für etwa 60 % der Unterrichtszeit ausgewiesen. Es ist in die Verantwortung des Lehrers gestellt, ob die restliche Zeit zum Festigen des Gelernten genutzt wird oder ob weitere Themen aufgegriffen werden. Dafür gibt der Rahmenplan Anregungen mit fakultativen Zielen und Inhalten.

Der Sportunterricht ist für die körperliche Entwicklung der Schüler unverzichtbar. Er hat nicht nur eine prophylaktische Funktion für die Erhaltung ihrer Gesundheit, sondern kann ihre Motorik vervollkommen.

Schüler, die im Fach *Sport* durch ein differenziertes Übungsangebot ihre Bewegungserfahrung erweitern, durch den Sport die systematische Steigerung ihrer Belastbarkeit im Alltag wahrnehmen und die Gemeinschaft im Sport erleben, werden für eine sinnvolle Freizeitgestaltung in Sportvereinen motiviert. Zugleich hat der Sportunterricht die Aufgabe, den Schülern Einsichten in die Widersprüchlichkeit des Sports zu verdeutlichen und so ihre Kritikfähigkeit zu fördern.

Den Mitgliedern der Rahmenplan-Kommission danke ich für die geleistete Arbeit. Die Lehrerinnen und Lehrer bitte ich, den Rahmenplan kreativ und gemeinsam mit dem Kollegium der Schule für die Gestaltung des schulinternen Lehrplanes zu nutzen.

Der Rahmenplan wird zunächst in Erprobungsfassung in Kraft gesetzt. Hinweise und Anregungen, die sich aus unterrichtlichen Erfahrungen mit dem Rahmenplan ergeben, werden vom Landesinstitut für Schule und Ausbildung (L.I.S.A.) entgegengenommen.



Prof. Dr. Peter Kaufhold
Minister für Bildung, Wissenschaft und Kultur

1	Der Unterricht im Sekundarbereich I	
	aller weiterführenden Schularten	3
1.1	Ziele des Unterrichts	3
1.2	Inhalte des Unterrichts	7
1.3	Gestaltung des Unterrichts	8
1.4	Beschreibung der Lernentwicklung und Bewertung der Schülerleistungen	11
2	Der Beitrag des Faches Sport zur Entwicklung von Kompetenzen	13
3	Arbeit mit dem Rahmenplan	16
3.1	Wahl der Bereiche	16
3.2	Anforderungsniveau	17
3.3	Außerunterrichtlicher Sport	18
4	Leistungsbewertung im Fach Sport	19
5	Anregungen für fachübergreifende und fächerverbindende Projekte	20
6	Fachplan	21
6.1	Verbindliche Bereiche	21
6.1.1	Sportspiele	21
6.1.1.1	Basketball	22
6.1.1.2	Handball	23
6.1.1.3	Fußball	25
6.1.1.4	Volleyball	26
6.1.2	Gerätturnen	27
6.1.3	Gymnastk/ Tanz	30
6.1.4	Leichtathletik	32
6.1.5	Zweikampfsport	34
6.1.5.1	Judo	35
6.1.5.2	Ringen	35
6.2	Fakultative Bereiche	36
6.2.1	Ergänzende Sportspiele	36
6.2.1.1	Badminton	36
6.2.1.2	Hockey	37
6.2.1.3	Tischtennis	37
6.2.1.4	Tennis	38
6.2.2	Fitnesssport	38
6.2.3	Schwimmen	39
6.2.4	Wassersport	40
6.2.4.1	Rudern	41
6.2.4.2	Kanu	41
6.2.4.3	Segeln	41
6.2.4.4	Windsurfen	41
6.2.5	Wintersport	42
6.2.6	Formen der neuen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur	42

1 Der Unterricht im Sekundarbereich I aller weiterführenden Schularten¹

1.1 Ziele des Unterrichts

Schulische Bildung und Erziehung dient dem Erwerb jener Kompetenzen, die für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens und das Meistern der Anforderungen im Beruf notwendig sind. Wir brauchen eine neue Lernkultur, die auf ganzheitliches, aktives Lernen und die Entwicklung von Handlungskompetenz gerichtet ist. Der Kompetenz-Ansatz bildet die gemeinsame pädagogische Grundlage für alle Rahmenpläne.

Die Kompetenzen bilden eine Ganzheit und bedingen sich wechselseitig. Für ihre Ausprägung leisten alle Fächer ihren spezifischen Beitrag. Die Kompetenzen haben in der Unterrichtsplanung und -durchführung den Rang von Zielen.



Nachfolgend werden Wesensmerkmale der Kompetenzen beispielhaft und allgemein dargestellt. Konkretisierungen im Sinne des spezifischen Beitrages des einzelnen Faches sind dem Kapitel 2 und dem Fachplan zu entnehmen.

Sachkompetenz

- Fachwissen erwerben und verfügbar halten
- Können ausbilden
- Zusammenhänge erkennen
- erworbenes Wissen und Können in Handlungszusammenhängen anwenden
- Wissen zu sachbezogenen Urteilen heranziehen
- Probleme und Problemsituationen erkennen, analysieren und flexibel verschiedene Lösungswege erproben

¹ Es handelt sich hierbei um den Sekundarbereich I folgender Schularten: Regionale Schule, Hauptschule, Realschule, Verbundene Haupt- und Realschule, Gymnasium sowie Integrierte Gesamtschule.

Methodenkompetenz

- rationell arbeiten
- Arbeitsschritte zielgerichtet planen und anwenden
- unterschiedliche Arbeitstechniken sachbezogen und situationsgerecht anwenden
- Informationen beschaffen, speichern, in ihrem spezifischen Kontext bewerten und sachgerecht aufbereiten (besonders auch unter Zuhilfenahme der Neuen Medien)
- Ergebnisse strukturieren und präsentieren

Selbstkompetenz

- eigene Stärken und Schwächen erkennen und einschätzen
- Selbstvertrauen und Selbstständigkeit entwickeln
- Verantwortung übernehmen und entsprechend handeln
- sich Arbeits- und Verhaltensziele setzen
- zielstrebig und ausdauernd arbeiten
- mit Erfolgen und Misserfolgen umgehen
- Hilfe anderer annehmen und anderen leisten

Sozialkompetenz

- mit anderen gemeinsam lernen und arbeiten
- eine positive Grundhaltung anderen gegenüber einnehmen
- anderen einfühlsam begegnen
- sich an vereinbarte Regeln halten
- solidarisch und tolerant handeln
- mit Konflikten angemessen umgehen

Handlungskompetenz wird auch deshalb in das Zentrum gestellt, um das Wechselverhältnis zwischen Schule und Lebenswelt zu verdeutlichen:

- Zum einen hat Schule dazu beizutragen, dass der Schüler² auch in **außerschulischen** Situationen sein Wissen und Können anwenden und auf neue Kontexte übertragen kann, Arbeitsschritte selbstständig planen und auch mit anderen gemeinsam ausführen kann.
- Zum anderen hat Schule auch das außerschulisch erworbene Wissen und Können des Schülers aufzugreifen und für das schulische Lernen zu nutzen.

Auch die PISA-Studie legt einen Kompetenz-Ansatz zu Grunde. Sie beschreibt und untersetzt die Begriffe *Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz* in folgender Weise:

PISA hat zum einen die sogenannten *Basiskompetenzen* (Lesekompetenz, mathematische und naturwissenschaftliche Grundbildung³) untersucht – in unserem

² Der Begriff *Schüler* steht im Rahmenplan stets für Schülerinnen und Schüler, ebenso steht *Lehrer* für Lehrerinnen und Lehrer.

³ Im Deutschen gibt es keinen Begriff, der mit *literacy* vergleichbar ist. *Literacy* ist gleichbedeutend mit den Begriffen *Kompetenz* und *Grundbildung*, deren wesentliches Merkmal die Anschlussfähigkeit von erworbenen Kompetenzen in authentischen Lebenssituationen ist. *Grundbildung* darf nicht mit *Fundamentum* im engen fachbezogenen Sinne gleichgesetzt werden, vielmehr schließt sie Kommunikationsfähigkeit, Lernfähigkeit sowie die eine die Weltorientierung vermittelnde Begegnung mit zentralen Gegenständen unserer Kultur ein.

Sprachgebrauch also *Sach-, Methodenkompetenz*. Die PISA-Tests waren aber auch *fachübergreifenden Kompetenzen* gewidmet (so etwa dem selbstregulierten Lernen, den Problemlösefähigkeiten und den Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten) – hier sind die *Selbst- und Sozialkompetenz* enthalten. *Basis- und fachübergreifende Kompetenzen* werden auch in PISA unter dem Begriff Handlungskompetenz zusammengefasst.

Wesentliches Ziel des schulischen Lernens ist und bleibt eine Grundlagenbildung in den Kernfächern *Deutsch, Fremdsprachen und Mathematik*. Damit kann zugleich auch die Ausgangslage für andere Fächer verbessert werden, sei es

- im Lesen oder Schreiben von Sachtexten,
- bei der Nutzung von fremdsprachlichen Texten oder
- bei der Verwendung von mathematischen Darstellungen und Symbolen.

Diese „Sprachen“ – Muttersprache, Fremdsprache und mathematische Fachsprache – leisten einen wichtigen Beitrag zur **Studierfähigkeit**.

Darüber hinaus ist auch in allen anderen Fächern Grundlegendes sicher zu beherrschen. Lesen gehört zu diesem Grundlegenden. Lesekompetenz in PISA 2000⁴ umfasst

- das Entwickeln eines allgemeinen Verständnisses für den Text,
- das Ermitteln der in ihm enthaltenen Informationen,
- das Entwickeln einer textbezogenen Interpretation,
- das Reflektieren über den Inhalt und die Form des Textes.

In diesem Sinne hat jedes Fach – nicht nur der Deutschunterricht – dem Schüler die aktive Auseinandersetzung mit Texten zu ermöglichen.

Die in unserem Ansatz als Gesamtergebnis einer ganzheitlichen Entwicklung ausgewiesene *Handlungskompetenz* ist in der PISA-Studie für die Bereiche *Lesekompetenz, mathematische und naturwissenschaftliche Grundbildung* Gegenstand der konkreten Untersuchungen. Im Fall der Lesekompetenz unterscheidet PISA folgende **Kompetenzstufen**⁵:

Kompetenzstufe I (Elementarstufe): Die Schüler sind z. B. in der Lage,

- explizit angegebene Informationen zu lokalisieren, wenn keine konkurrierenden Informationen im Text vorhanden sind;
- den Hauptgedanken oder die Intention des Autors in einem Text über ein vertrautes Thema zu erkennen, wobei der Hauptgedanke relativ auffällig ist, weil er am Anfang des Textes erscheint oder wiederholt wird;
- einfache Verbindungen zwischen Informationen aus dem Text und Alltagswissen herzustellen.

⁴ BAUMERT u. a.: PISA 2000. Leske + Budrich, Opladen 2001

⁵ Die Kompetenzstufen sind unter anderem abhängig von

- der Komplexität des Textes,
- der Vertrautheit der Schüler mit dem Thema des Textes,
- der Deutlichkeit von Hinweisen auf die relevanten Informationen sowie
- der Anzahl und Auffälligkeit von Elementen, die von den relevanten Informationen ablenken könnten.

Kompetenzstufe II: Die Schüler sind z. B. in der Lage,

- eine oder mehrere Informationen zu lokalisieren, die aus dem Text geschlussfolgert werden und mehrere Voraussetzungen erfüllen müssen;
- einen wenig auffallend formulierten Hauptgedanken eines Textes zu erkennen oder Beziehungen zu verstehen;
- auf ihre persönlichen Erfahrungen und Einstellungen Bezug zu nehmen, um bestimmte Merkmale des Textes zu erklären.

Kompetenzstufe III: Die Schüler sind z. B. in der Lage,

- Informationen zu identifizieren, die verschiedene Bedingungen erfüllen, wobei auch Beziehungen zwischen diesen Informationen erkannt werden müssen und außerdem auffällige konkurrierende Informationen vorhanden sind;
- den Hauptgedanken eines Textes zu erkennen, eine Beziehung zu verstehen oder die Bedeutung eines Wortes oder Satzes zu erschließen, auch wenn mehrere Teile des Textes berücksichtigt und integriert werden müssen;
- Verbindungen zwischen Informationen herzustellen sowie Informationen zu vergleichen und zu erklären oder bestimmte Merkmale eines Textes zu bewerten, auch wenn eine Bezugnahme auf weniger verbreitetes Wissen erforderlich ist.

Kompetenzstufe IV: Die Schüler sind z. B. in der Lage,

- mehrere eingebettete Informationen zu lokalisieren, wobei das Thema und die Form des Textes unbekannt sind;
- die Bedeutung von Sprachnuancen in Teilen des Textes auszulegen und den Text als Ganzes zu interpretieren;
- einen Text kritisch zu bewerten oder unter Zuhilfenahme von formalem oder allgemeinem Wissen, Hypothesen über Information im Text zu formulieren.

Kompetenzstufe V (Expertenstufe): Die Schüler sind z. B. in der Lage,

- verschiedene, tief eingebettete Informationen zu lokalisieren und zu organisieren, auch wenn Thema und Form des Textes nicht vertraut sind, und wenn indirekt erschlossen werden muss, welche Informationen für die Aufgabe relevant sind;
- einen Text mit einem unbekanntem Thema und Format vollständig und im Detail zu verstehen;
- unter Bezugnahme auf spezialisiertes Wissen einen Text kritisch zu bewerten oder Hypothesen über Informationen im Text zu formulieren.

Ein Schüler, der eine Aufgabe einer höheren Kompetenzstufe sicher löst, wird sehr wahrscheinlich auch Aufgaben mit niedriger Kompetenzstufe bewältigen. Kompetenzstufen sollten jedoch nicht an Schulstufen gebunden werden: Schon in der Grundschule kann ein Text das Lokalisieren von „versteckten“ Informationen erfordern.

Der Unterricht in den berufsorientierenden Bildungsgängen muss

- auf eine **erweiterte Allgemeinbildung** gerichtet sein, die anschlussfähiges und intelligent nutzbares Orientierungswissen ermöglicht,
- **wissenschaftsorientiert** sein und
- zur **Berufsorientierung** der Schüler beitragen.

Zwei Gründe sprechen besonders für eine **Verstärkung der Berufsorientierung**:

- Gerade in den Jahrgangsstufen des Sekundarbereiches I prägen sich Interessen und Neigungen der Schüler aus. Um eine sachkundige Entscheidung für seine Berufswahl treffen zu können, muss der Schüler einen breiten Einblick in berufliche Realitäten erlangen. Alle Fächer sind gehalten, ihren spezifischen Beitrag zur Berufsorientierung zu leisten.
- Während die Zahl der Arbeitsplätze ohne besondere Qualifikationsanforderungen sinkt, wächst die Zahl der Arbeitsplätze mit hohen Qualifikationserwartungen. Diese erfordern zudem ein ständiges Um- und Weiterlernen.

Insbesondere wegen der Verkürzung des gymnasialen Bildungsganges hat der Sekundarbereich I auch die Aufgabe, die Ziele der gymnasialen Oberstufe anzubahnen. Dazu muss der Unterricht

- auf eine **vertiefte Allgemeinbildung** gerichtet sein, die den Schüler zur ständigen Ergänzung und Erneuerung seines Wissens und Könnens befähigt,
- **wissenschaftsorientiert** und bis zu einem gewissen Grad bereits **wissenschaftspropädeutisch** sein, indem der Schüler allmählich in jene wissenschaftliche Fragestellungen und Arbeitsweisen eingeführt wird, die für intensives geistiges Arbeiten unverzichtbar sind,
- dazu beitragen, dass der Schüler das für die **Studierfähigkeit** wichtige Abstraktions- und Urteilsvermögen ausbilden kann.

Der Schüler muss bereits in der Jahrgangsstufe 10 einen Einblick in die Anforderungen eines Hochschulstudiums erhalten, um seine Studierneigung auszuprägen.

1.2 Inhalte des Unterrichts

Veränderte Lernkultur bedeutet, dass solche Unterrichtsinhalte auszuwählen sind, die – auch für Schüler erkennbar – **lebens- und praxisrelevant** sind und zum Lernen anregen.

Schule, die nach dem Kompetenz-Ansatz gestaltet ist, wird den Heranwachsenden zum selbstregulierten und lebenslangen Lernen befähigen. *Grundlagenbildung* steht also nicht für ein Minimum an fachlichem Wissen und Können. Vielmehr sind solche Inhalte zu wählen, an und mit denen der Schüler auch **Lernstrategien** erwerben kann, die für ein selbstreguliertes und lebenslanges Lernen unverzichtbar sind.

Der Schüler muss

- sich selbst Ziele setzen und sein Lernen organisieren können,
- angemessene Methoden zum Lösen eines Problems wählen und die Lösung kritisch bewerten können,
- neues Wissen erwerben und Gelerntes transferieren können,
- zielstrebig arbeiten und auch mit Widerständen umgehen können,
- den eigenen Lernprozess reflektieren können, nicht zuletzt um seinen Lerntyp zu finden,
- mit anderen gemeinsam an einer Aufgabe arbeiten können,
- die Meinung anderer tolerieren können.

Eine derart verändertes Lernen ist anspruchsvoller und braucht mehr Zeit als eine reine „Wissensvermittlung“. Folgerichtig muss **exemplarisches Lernen** zu einem bestimmenden Merkmal des Unterrichts werden und zugleich geeignet sein, dem Schüler einen hinreichend repräsentativen **Einblick in die jeweilige Wissenschaft** zu gewähren.

1.3 Gestaltung des Unterrichts

Verbindliches und Fakultatives

Die im Rahmenplan ausgewiesenen **verbindlichen Ziele und Inhalte** sind auf etwa 60 % der zur Verfügung stehenden Zeit bemessen. Es ist in die Verantwortung des Lehrers gestellt, wie die restliche Zeit genutzt wird:

- Sie kann dem Festigen des Gelernten (Anwenden, Systematisieren, Üben, Vertiefen und Wiederholen) dienen.
- Die im Rahmenplan genannten fakultativen Themen oder aktuelle bzw. regional bedeutsame Fragestellungen können aufgegriffen werden.
- Als Kombination von beidem können diese Themen auch zur Festigung des bereits Gelernten genutzt werden.

Unterrichtsmethoden

Die Orientierung auf eine *Grundlagenbildung* verändert nicht nur die Unterrichtsinhalte, sondern hat auch Konsequenzen für die Wahl der Unterrichtsmethoden:

- Im Unterricht sind verstärkt Lernsituationen zu schaffen, in denen der Schüler seinem Entwicklungsstand entsprechend selbstständig (allein oder mit anderen) Lernprozesse vorbereitet, gestaltet, reflektiert und bewertet.
- Es sind solche Sozialformen zu wählen, die jedem einzelnen Schüler eine aktive Rolle nicht nur ermöglichen, sondern auch abverlangen.
- Viele Schüler wollen mit Kopf, Herz und Hand an einen Lerngegenstand herangehen. Deshalb muss das schulische Lernen auch in allen Bildungsgängen von einem ganzheitlichen pädagogischen Ansatz geprägt sein, bei dem gleichberechtigt neben dem Denken auch das Fühlen und Handeln steht.
- Praktisches Tun und Anschaulichkeit haben in den berufsorientierenden Bildungsgängen eine entscheidende Brückenfunktion zwischen Praxis und Theorie.

Integrativer Unterricht

Die Heterogenität der Lerngruppen kann zum Erwerb von Selbst- und Sozialkompetenz genutzt werden, weil der Schüler darauf angewiesen ist, mit Schülern sehr unterschiedlicher Lern-Ausgangslagen gemeinsam zu lernen und einen Teil des Lebensalltags zu gestalten. Lern-Ausgangslagen sind nicht nur durch unterschiedliche Leistungsniveaus gekennzeichnet. Sie haben auch Ursachen in ungleichen familiär- und milieubedingten Sozialisationsformen.

In einer heterogenen Gruppe begegnet der Schüler Unterschieden in mannigfacher Form, etwa

- in Lern-, Arbeits-, Denk- und Lösungsstrategien, die er in seine eigene Denkwelt und in seine eigenen Arbeitsformen bei der Kooperation mit anderen einbeziehen kann,
- in emotionalen Dispositionen,
- in Motivationshaltungen und Einstellungen zu Schule, Leistung, Klassen- und Schulgemeinschaft,
- in der Ausprägung von Anpasstheit bzw. abweichendem Schülerverhalten.

Gerade in der Auseinandersetzung mit dieser weit gefächerten Heterogenität seiner Gruppe erfährt der Schüler Bedeutsames für den Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen. Er erwirbt oder festigt Fähigkeiten, die auch nach Abschluss der

Schullaufbahn für die Sozialisation und das erfolgreiche Wirken in der heterogen zusammengesetzten Gesellschaft unabdingbar sind.

Projektarbeit

Projektarbeit ist durch handlungsorientiertes Problemlösen gekennzeichnet und kann in Form von *projektorientiertem Unterricht* Teil des Fachunterrichts oder in Form von *Projekten* Ergänzung desselben sein. Im Rahmen der Projektarbeit entsteht ein umfassendes Bild der Thematik, Zusammenhänge werden sichtbar und unterschiedliche Interessen werden angesprochen. Unabhängig davon, ob die Projektarbeit fachbezogen, fachübergreifend oder fächerverbindend angelegt ist, stets muss ein Rückbezug auf den Unterricht der beteiligten Fächer gegeben sein.

Ziel der Projektarbeit ist es, dem Schüler bewusst zu machen, dass

- das im Unterricht Behandelte einen direkten Bezug zur Lebenspraxis besitzt,
- viele Bereiche des Lebens nicht nur von einem Fach aus betrachtet werden können,
- Gelerntes durch Anwendung besser verfügbar bleibt (*learning by doing*) und
- viele Probleme am besten durch Team-Arbeit gelöst werden können.

Bei der Projektarbeit steht also der Kooperationsgedanke im Vordergrund: Bei der gemeinsamen, zielgerichteten Arbeit an einem Projekt bringt der einzelne Schüler seine Stärken in die Gruppe ein und ist mitverantwortlich für das Produkt.

Am Ende der Projektarbeit steht ein Ergebnis, das unter Umständen einem größeren Publikum (anderen Schülergruppen, der Schulgemeinde, der Öffentlichkeit) präsentiert werden kann.

Demokratie- und Toleranz-Erziehung – Gewaltprävention

Schule ist ein Mikro-Kosmos, der auch zum Ziel haben muss, Demokratie erlebbar zu machen. Zielleitende Fragen dabei sind:

- Wie lassen sich demokratische Denk- und Verhaltensweisen aufbauen bzw. verstärken?
- Welche Maßnahmen wirken gewaltreduzierend?
- Wie werden Regeln für den Umgang miteinander gefunden, vermittelt, umgesetzt und kontrolliert?
- Welche Potenziale hat das jeweilige Fach, um zur Ausbildung demokratischer Grundhaltungen beizutragen?

Zur Beantwortung solcher Fragen muss der Ist-Zustand in der Schule insgesamt sowie in den einzelnen Klassen analysiert werden. Erst dann lassen sich spezifische Ziele setzen. Dabei sind nicht nur die Lehrer und Schüler, sondern auch die Eltern sowie Personen und Gruppen aus dem gesellschaftlichen Umfeld einzubeziehen.

Alle am Erziehungsprozess Beteiligten haben die gemeinsame Aufgabe, zu Respekt, Toleranz und zu einem gewaltfreien Miteinander beizutragen. Schule allein ist weder Ursprungsort des Gewaltproblems noch Therapiezentrum. Aber Schule ist beteiligt und trägt Mitverantwortung.

Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten bei Schülern sind in allen Bildungsgängen anzutreffen. Es entspricht dem Sinn von Pädagogik und dem Beruf des Pädagogen, Schüler zu fordern und zu fördern. Letzteres bedeutet auch, Grenzen zu setzen. Dazu gehören klare, möglichst gemeinsam von Lehrern, Schülern und Eltern vereinbarte Normen und Regeln ebenso wie Sanktionen, wenn jene verletzt werden. Zugleich muss der Unterricht auf die Integration aller Schüler in die Schulgemeinschaft hinwirken und das gemeinsame Lernen von Schülern unterschiedlicher Entwicklungs- und Leistungsstufen fördern.

Öffnung von Schule in die Region

Zum einen muss sich Schule für die Region öffnen; zum anderen soll sie die Region in die Schule holen. So kann sie besondere Akzente setzen und sich zugleich profilieren.

Eine verstärkte Zusammenarbeit mit den Eltern ist unverzichtbar. Über Eltern vermittelt oder durch direkte Kontakte ist eine stärkere Einbeziehung der Öffentlichkeit gewinnbringend für Schule, denn außerschulische Experten sind gerade mit Blick auf die Studien- und Berufsorientierung eine Bereicherung für Schüler und Lehrer. Über die Projektarbeit hinaus, die in der Regel mit einer Öffnung von Schule und Unterricht verbunden ist, sollte jede Schule bemüht sein, die Lebenswelt ihres regionalen Umfeldes in die Schule zu holen.

Kooperation der Lehrer

Rahmenpläne können als zentrale Vorgaben nicht auf die Spezifik einer konkreten Klassen- oder Unterrichtssituation eingehen. Die Arbeit mit dem Rahmenplan verlangt vom Lehrer

- die Lern-Ausgangslagen der Schüler zu berücksichtigen,
- das lebensweltlich erworbene Wissen und Können der Schüler und ihre Alltagserfahrungen aufzugreifen,
- in allen Jahrgangsstufen den Unterricht binnendifferenziert und mit Blick auf die Ausbildung aller Kompetenzen beim Schüler zu gestalten.

Das allen Fächern gemeinsame pädagogische Konzept der Rahmenpläne ermöglicht und fördert, dass die Fächer unter Wahrung ihrer Selbstständigkeit enger zusammenschließen. Anlässe für fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen ergeben sich nicht mehr nur thematisch, sondern auch mit Blick auf die zu entwickelnden Kompetenzen. Schulinterne Abstimmungsprozesse, insbesondere auf der Ebene des Lehrer-Kollegiums einer Klasse, sind folglich unverzichtbar.

Neue Medien im Unterricht

PC und Internet, zusammengefasst unter dem Begriff Neue Medien, tragen zur Veränderung der Ansprüche an Schule bei. Zugleich verändern sie die Lernkultur in mehrfacher Hinsicht:

Neue Medien beeinflussen die Ziele und Inhalte des Unterrichts:

- Zu den bisherigen Methoden der Informationsrecherche kommt die Nutzung elektronischer Informationsquellen. Der kritische Umgang mit den Recherche-Ergebnissen gewinnt an Bedeutung.
- Neue Medien verändern das Produzieren von Texten, führen zu anderen Textsorten und erfordern andere Methoden der Textrezeption.
- Neue Medien eröffnen neue Präsentationsmöglichkeiten.

Neue Medien beeinflussen die Gestaltung des Unterrichts:

- Die Nutzung einer Medienecke erfordert unterschiedliche Sozialformen des Lernens.
- Der Grad der Selbstständigkeit der Schüler und ihrer Kreativität sowie ihre Verantwortung für die Arbeitsergebnisse können erhöht werden.
- Durch den Einsatz geeigneter Software-Module können Lernprozesse individualisiert werden. Damit bieten Neue Medien eine Chance der Binnendifferenzierung.
- Authentizität und Öffnung des Unterrichts nehmen zu (z. B. durch E-Mail-Kontakte).

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung

Auch zur Umwelterziehung sollen alle Fächer beitragen. Umwelterziehung ist mit anderen Aufgabengebieten zu verbinden und gemeinsam mit diesen weiterzuentwickeln, um die Schüler im Sinne der Agenda 21 zu einem besseren Verständnis der komplexen Rahmenbedingungen gesellschaftlicher Entwicklung und menschlichen Handelns zu befähigen. Die Schüler sollen dabei vor allem

- die Lebensgewohnheiten, die Denk- und Lebensstile der Menschen in verschiedenen Kulturen reflektieren können,
- bereit und fähig sein, die nachhaltige Entwicklung von Regionen und Gemeinden aktiv mitzugestalten, und dabei die besonderen lokalen und regionalen Traditionen, Probleme und Konflikte, Chancen und Möglichkeiten berücksichtigen können,
- eine ökologische Alltagskultur in und außerhalb der Schule mitgestalten lernen,
- Probleme der kulturellen Identität und universellen Verantwortung, der individuellen Entwicklungschancen und der sozialen Gerechtigkeit, der möglichen Freiheit und der notwendigen Selbstbegrenzung von Individuen und Gemeinschaften, der Menschenrechte sowie der demokratischen Partizipation und Friedenssicherung analysieren können sowie
- globale Zusammenhänge in konkrete Lebens- und Lernsituationen vor Ort einbeziehen lernen.

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung ist gerichtet auf antizipatorische Fähigkeiten, die Fähigkeit zur Reflexion und Mitwirkung sowie auf vernetztes Denken und erfordert daher zwingend fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten.

1.4 Beschreibung der Lernentwicklung und Bewertung der Schülerleistungen

Der Kompetenz-Ansatz hat Konsequenzen für die Leistungsbewertung, die sich nicht ausschließlich auf Fachlich-Kognitives beschränken darf: Da Sach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz den Rang von Zielen haben, bedarf es der angemessenen Berücksichtigung dieser Kompetenzen und einer veränderten Beobachtungs-, Beschreibungs- und Bewertungspraxis.

Selbst- und Sozialkompetenz dürfen dabei nicht verwechselt werden mit moralischen Kategorien oder Charaktereigenschaften, sondern sie sind Elemente des Lernens, die sich im Unterricht erkennen, beobachten, beeinflussen und deshalb auch bewerten lassen.

Es gilt

- zu bedenken, dass Lernen ein individueller Prozess ist, der stets in einem sozialen Kontext erfolgt,
- nicht vorrangig Defizite aufzuzeigen, sondern bereits Erreichtes bewusst zu machen und Perspektiven zu eröffnen,
- Fehler nicht nur festzustellen, sondern Fehler und Umwege als Lernchance zu begreifen und zu nutzen,
- Bewertungskriterien offen zu legen, zu erläutern und gegebenenfalls die Schüler in die Festlegung der Kriterien einzubeziehen,
- neben standardisierten Leistungsfeststellungen für alle Schüler individuelle Lernerfolgskontrollen durchzuführen,

- die Fremdeinschätzung durch Lehrer um die Fremd- und Selbsteinschätzung durch Schüler zu erweitern,
- ergebnisorientierte Leistungsbewertungen durch prozessorientierte Leistungsbewertungen zu bereichern.

Herkömmliche Verfahren (Klassenarbeiten, Tests, mündliche Prüfungen) sind um neue Formen der Leistungsbewertung und -darstellung zu ergänzen, welche

- die Lösung komplexer, authentischer Probleme, wie z. B. die Durchführung eines Projektes beschreiben und dabei den Prozess der Bearbeitung einer Aufgabe besonders berücksichtigen,
- individuellen Leistungsunterschieden gerecht werden und
- die Selbsteinschätzung des Schülers sowie die Fremdbewertung durch die Gruppe einbeziehen.

Über das Fremdsprachen-Portfolio hinaus kann sich der Schüler freiwillig und zusätzlich zu den Zeugnissen ein **Portfolio** anlegen. In dieser vom Inhaber des Portfolios eigenhändig zusammengestellten Mappe mit repräsentativen Arbeiten (Facharbeiten, Zertifikaten, Berichten über Projekte etc.) kann er seine Leistungen dokumentieren und künftigen Ausbildungsstätten oder Arbeitgebern bzw. Hochschulen vermitteln.

Im Rahmen einer Präsentation kann der Schüler sein Portfolio vorstellen, Fragen dazu beantworten und es gewissermaßen „verteidigen“. Damit wird schulische Leistung öffentlich und auch für Außenstehende nachvollziehbar.

2 Der Beitrag des Faches Sport zur Entwicklung von Kompetenzen

Das pädagogische und fachspezifische Ziel des Sportunterrichts besteht in der allgemeinen Entwicklungsförderung sowie in der Herausbildung einer Handlungsfähigkeit der Schüler in und durch Bewegung, Spiel und Sport. Mit Blick auf ihre ganzheitliche Persönlichkeitsstruktur erfordert die Realisierung dieser Leitidee einen mehrdimensionalen Ansatz im motorischen, kognitiven und sozial-emotionalen Bereich:

motorischer Bereich:

- Erweiterung des Bewegungskönnens und Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit unter Beachtung sportspezifischer Handlungsformen wie Üben, Gestalten und Wett-eifern
- Herausbildung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

kognitiver Bereich:

- Erwerb und Verbesserung sportbezogener Kompetenzen
- Entwicklung einer verständnisvollen und kritischen Einstellung zum Sport

sozial-emotionaler Bereich:

- Verbesserung der sportlichen Handlungsfähigkeit durch die Entwicklung eines positiven Selbstbildes
- verantwortungsvoller Umgang in der Beziehung zu anderen, eingeschlossen Angehörige anderer Kulturkreise

Auf Grund seines ganzheitlichen Ansatzes erfüllt der Unterricht einen pädagogischen Doppelauftrag, indem er die Schüler einerseits zum sportlichen Handeln im Unterricht sowie auch im weiten Feld des Freizeitsports befähigt und andererseits mit anderen Fächern Bildungs- und Erziehungsziele realisiert.

Ausgehend von diesem gesellschaftlichen Anliegen werden für den Schulsport im Sekundarbereich I folgende **pädagogische Zielperspektiven** abgeleitet:

- den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen
- Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können verbessern und anwenden
- soziales Verhalten gestalten und erleben
- Leistung verstehen, erfahren, einschätzen und wollen
- Wissen erwerben, anwenden und reflektieren
- Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewusst handeln
- Risiko wagen und verantworten

Damit ist ein spezifischer Beitrag des Faches Sport zur Entwicklung der Handlungskompetenz der Schüler gegeben.

Sachkompetenz

Unter dem Aspekt der Vervollkommnung vorhandener Bewegungserfahrung verbessern die Schüler ihr individuelles sportliches Können. Auf dieser Grundlage wird die Wahrnehmung des Körpers geschärft, die Gestaltungsfähigkeit von Bewegungen ausgeprägt und das Urteilsvermögen bezüglich der Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erweitert. Basierend auf sportbezogenem Wissen, befähigt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen sowie die Auseinandersetzung mit der Widersprüchlichkeit des Sports, den Sinn des eigenen Tuns und des Sports im Allgemeinen kritisch einzuschätzen und zu werten.

Sachkompetenz sollen die Schüler erwerben, indem sie:

- bei Bewegung, Sport und Spiel vielfältige grundlegende motorische Erfahrungen sammeln
- Verfahren zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten kennen
- sportliche Fertigkeiten erlernen und verbessern
- sportspezifisches Wissen erwerben, anwenden und bewerten lernen
- die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen und erleben
- und Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen

Methodenkompetenz

Viefältige Methoden vervollkommen die Fähigkeit der Schüler, Sport im schulischen und außerschulischen Bereich selbstständig und selbsttätig auszuüben.

Auf der Grundlage des veränderten Erwartungskatalogs an den Unterricht sollen die Schüler durch Einbeziehung in Planung, Gestaltung und Auswertung des Unterrichts den Sport zunehmend bewusst erleben.

Methodenkompetenz sollen die Schüler erwerben, indem sie:

- Fähigkeit zum Sporttreiben über die Schulzeit hinaus entwickeln
- Verfahren und Methoden zur Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten situationsgerecht anwenden können
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und in der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu korrigieren
- sportliche Tätigkeiten auch im außerunterrichtlichen Bereich selbstständig planen, organisieren, durchführen und auswerten

Selbstkompetenz

Schüler des Sekundarbereiches I erfahren an sich und anderen starke körperliche Veränderungen. Im Sportunterricht erhalten sie Gelegenheit, ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erproben und zu reflektieren. Dabei lernen sie, mit ihrer eigenen Körperlichkeit umzugehen und Anderssein zu akzeptieren .

Durch sportliches Üben erwerben die Schüler Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und machen die Erfahrung, dass sich durch Anstrengung Fortschritte erreichen lassen.

Situationen, die von den Schülern fordern, Risiken zu erkennen, einzuschätzen und in gefährlichen Situationen angemessen zu handeln, entwickeln die Fähigkeit, Angst zu regulieren.

Selbstkompetenz sollen die Schüler erwerben, indem sie:

- selbst ein Bewegungsbedürfnis entwickeln und fördern
- lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen
- das eigene Leistungsvermögen und den individuellen Lernfortschritt einschätzen und bewerten können
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren
- Konflikte ertragen und Aggressionen erfolgreich abbauen
- verantwortungsbewusst mit dem eigenen Körper und der Natur umgehen

Sozialkompetenz

Sport bietet in besonderem Maße Gelegenheiten, um soziales Lernen zu praktizieren und soziale Verantwortung zu übernehmen.

Das soziale Miteinander sollen die Schüler im Sekundarbereich I zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll regeln. Anlässe dafür bieten alle sportlichen Aufgaben, die durch gemeinsames Handeln zu lösen sind.

Sozialkompetenz sollen die Schüler erwerben, indem sie:

- durch vielfach wechselnde Organisationsformen das Arbeiten paarweise oder in Gruppen üben sowie dabei individuelle Unterschiede hinsichtlich physischer und psychischer Voraussetzungen sowie alters- und geschlechtstypische Bedingungen erkennen und berücksichtigen
- sich in die Sportgruppe einordnen und situationsgerechte Formen des Miteinanders und Gegeneinanders akzeptieren und ausüben
- gegenseitige Hilfe und Unterstützung in allen Phasen des Sporttreibens praktizieren

Unterrichtsgestaltung

Der Kompetenz-Ansatz als gemeinsame Basis aller Rahmenpläne ermöglicht es, einerseits die spezifischen Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb des Sportunterrichts zu erschließen, zugleich aber auch fachübergreifendes bzw. fächerverbindendes Lernen zu nutzen. Dafür bieten insbesondere Formen des Projektunterrichts geeignete Ansätze.

Die biologischen und psycho-sozialen Veränderungen der Schüler in der zweiten puberalen Phase führen zu teilweise sehr unterschiedlichen Entwicklungsverläufen. Daraus resultieren ungleiche Lernaussagen, denen durch geeignete pädagogisch-methodische Maßnahmen der Binnendifferenzierung zu begegnen ist.

Unter konsequenter Beachtung des Wechselverhältnisses von zunehmender Schüler selbstständigkeit und angemessener pädagogischer Führung des Lehrers sollen nachfolgende Grundsätze im Sportunterricht beachtet werden:

- Verbindung von körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten
- Durchdringung von motorischem Handeln, Kognition und sozialem Verhalten
- Verknüpfung von sportlicher Aktivität mit kognitivem Handeln
- Berücksichtigung des biotischen, kalendarischen und sozialen Alters im Sinne der individuellen Förderung der Schüler.
- Beachtung des Wechselverhältnisses von Freudbetontheit und Leistungsorientierung

Im **berufsvorbereitenden** Bildungsgang besteht die akzentuierte Zielsetzung in der Durchdringung von motorischem Handeln und sozialem Verhalten:

> Um eine umfassende *motorische Grundbildung* nachhaltig zu sichern, müssen den Schülern Gelegenheiten gegeben werden, das Können so zu stabilisieren, dass neue Bewegungschancen erschlossen werden. Dabei sollen die Schüler lernen, konzentriert zu arbeiten und nicht vorschnell aufzugeben. Binnendifferenzierende Maßnahmen, wie zum Beispiel die individuelle Förderung, sind fester Bestandteil des Unterrichts.

Spiel- und Wettkampfsituationen, Präsentationen, Vorführungen oder der Erwerb verschiedener Nachweise des sportlichen Könnens unterstützen die Einsicht in die Notwendigkeit des Trainierens.

> Mit Blick auf die Vorerfahrungen der Schüler, sollen jene *Unterrichtsinhalte* ausgewählt werden, die auch *lebens- und praxisrelevant* sind.

Dies bedeutet, dass vielfältige und differenzierte Bewegungsangebote und Lerngelegenheiten geschaffen werden müssen. Den Schülern sollen damit Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung und Mittel zur Steigerung der persönlichen Lebensqualität aufgezeigt werden. Gleichzeitig lernen sie auf diese Weise Übungen kennen, mit denen in der späteren Berufstätigkeit einseitige körperliche Beanspruchungen ausgeglichen werden können.

> *Theoretische Inhalte* müssen unterrichtsbegleitend so vermittelt werden, dass die Schüler fachliche Zusammenhänge erkennen, Gesetzmäßigkeiten des Bewegungslernens begreifen und sich mit Kriterien des humanen Sporttreibens auseinandersetzen, um für eine mündige Teilnahme am Sport außerhalb der Schule und im späteren Berufsleben gewappnet zu sein. An dieser Stelle ist die Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und -möglichkeiten der Schüler besonders erforderlich. Sportunterricht ist vor allem Bewegungszeit. Deshalb werden theoretische Inhalte im Vergleich zum studienvorbereitenden Bildungsgang verkürzt angeboten

> Es sind Unterrichtsformen auszuwählen, die Schüler motivieren und ihnen eine aktivere Rolle nicht nur ermöglichen, sondern abverlangen.

Ein solides Repertoire motorischer Fertigkeiten stellt die Grundlage für selbstständiges Handeln dar. Es wird in der Regel in geschlossenen Unterrichtsarrangements vermittelt. Um die Selbstverantwortung der Schüler zu fördern, ist es notwendig den Unterricht zu öffnen. Die Aufgaben sind so zu stellen, dass die Schüler zunehmend selbstständig in Paar- und Gruppenarbeit an Problemen und deren Lösung mitwirken, eine solche erproben und weiterentwickeln.

Diese Phasen des Unterrichts fördern die Entwicklung der Teamfähigkeit der Schüler. Sporterfahrene Kinder und Jugendliche können dazu beitragen, weniger erfahrene zu unterstützen und sie in Spiel- und Bewegungshandlungen zu integrieren.

Im **studienvorbereitenden Bildungsgang** besteht die Zielstellung in der Verknüpfung von körperlich-sportlicher Aktivität mit kognitivem Handeln.

Lernen ergibt sich hier aus dem konkreten Bewegungshandeln und muss darauf zurückwirken. Ein so verstandenes Lernen ist im studienvorbereitenden Bildungsgang zudem der Wissenschaftsorientierung verpflichtet, das durch Systematisierung, Methodenbewusstsein, Problematisierung und Distanz gekennzeichnet ist.

Die qualitative Gestaltung des Sportunterrichts beider Bildungsgänge ist durch den Einsatz neuer Medien, wie z. B. Video, PC u. a. zu erhöhen.

3 Arbeit mit dem Rahmenplan

Inhalt:	Die Angaben zu den verbindlichen Inhalten in den Anforderungsniveaus 1 und 2 beziehen sich unter Beachtung der Theorie auf die Sachkompetenz. Es folgt die Ableitung spezifischer Ziele zur Entwicklung von Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz. Unter Punkt 3.2. wird das zu erreichende Endniveau bis Jahrgangsstufe 9/10 beschrieben, welches von allen Schülern anzustreben ist.
Reihenfolge:	Die Festlegung der Vorhaben zur Entwicklung von Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz im fakultativen Bereich liegt in der Verantwortung der Fachkonferenz. Die Reihenfolge innerhalb einer Jahrgangsstufe legt der Lehrer nach Absprache in der Fachkonferenz fest.

3.1 Wahl der Bereiche

Der **Rahmenplan** weist Sportarten, Spiel- und Bewegungsformen als Bereiche aus, die von der Fachkonferenz in pädagogischer Verantwortung als **Grundlage für den schulinternen Lehrplan** genutzt werden sollen.

Unter dem Aspekt der individuellen Interessen und Leistungsvoraussetzungen der Schüler sowie der materiellen und personellen Bedingungen an der Schule sind die **verbindlichen** und **fakultativen** Unterrichtsinhalte auszuwählen.

Die angestrebte Breite an sportlichen Bewegungserfahrungen bezieht sich dabei nicht nur auf die Sportarten, sondern auf die Entwicklung von Handlungskompetenz der Schüler.

Bereiche des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I	
Verbindliche Bereiche 60%	Fakultative Bereiche 40%
Bereich A Basketball / Fußball / Handball / Volleyball	Bereiche A, B und C (vertiefend)
Bereich B Leichtathletik, Gerätturnen Gymnastik / Tanz Judo / Ringen	Bereich D Badminton, Tennis, Tischtennis, Hockey Fitness Formen der neuen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur <i>Inline Skating, Flag-, Football, Frisbee, Triathlon, Klettern, tänzerische Bewegungsgestaltung u.a.</i>
Bereich C theoretische Inhalte (unterrichtsbegleitend)	Schwimmen Wassersport <i>Rudern, Kanu, Segeln, Windsurfen</i> Wintersport

Für die berufs- und studienvorbereitenden Bildungsgänge sind folgende Bereiche **verbindlich**:

Bereich A

- Aus den Sportspielen Basketball, Handball, Fußball, Volleyball werden zwei ausgewählt

Bereich B

- Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik /Tanz (Schülerinnen), Judo oder Ringen (Schüler)

Bereich C

- Theoretische Inhalte (sie sind unterrichtsbegleitend zu vermitteln)

Für den **verbindlichen** Teil des Sportunterrichts werden 60% des Zeitvolumens verwendet. 40% der Zeit können sowohl zur Vertiefung der verbindlichen Praxisbereiche und der Theorie als auch für die Vorstellung von Inhalten des Bereiches D aus dem **fakultativen** Teil genutzt werden; sie sind als ergänzende Angebote zu verstehen. Die Auswahl ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller, sachlicher und rechtlicher Bedingungen vorzunehmen. Die Entscheidung darüber trifft der Sportlehrer.

3.2 Anforderungsniveau

Im **Fachplan** werden zwei **Anforderungsniveaus** ausgewiesen.

- Bis Jahrgangsstufe 8 sollen die im verbindlichen Bereich ausgewiesenen Sportarten des Bereiches A mindestens im Anforderungsniveau 1 erlernt sein.
- Bis Jahrgangsstufe 9 soll mindestens eine Sportart aus dem verbindlichen Bereich B im Anforderungsniveau 2 erlernt sein
- Bis Jahrgangsstufe 10 wird mindestens eine Sportart aus dem Bereich D des fakultativen Teils eingeführt. Hier liegt die Festlegung des Anforderungsniveaus in der Verantwortung der Fachkonferenz.
- Unterrichtsbegleitend soll eine Verknüpfung von Praxis und Theorie, Bereich C, erfolgen. An Schüler des studienvorbereitenden Bildungsganges sind höhere theoretische Anforderungen zu stellen

Wenn **Wahlpflichtunterricht** erteilt wird, erfolgt er in halb- oder einjährigen Kursen. Wahlpflichtunterricht ist inhaltlich nicht festgelegt und eröffnet besondere Möglichkeiten, auch Inhalte aus Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur zum Thema des Unterrichts zu machen. Sollen Sportarten unterrichtet werden, für die der Rahmenplan keine Bereiche ausweist, ist die Genehmigung durch die untere Schulaufsichtsbehörde erforderlich.

Neigungsunterricht ist eine weitere Form der Unterrichtsgestaltung im Fach Sport.

Durch Sportangebote oder sportübergreifende Angebote können von vielen Schülern Übungs- und Trainingsmöglichkeiten genutzt werden. Gleichzeitig können diese Formen einen wichtigen Beitrag zur Begabungsförderung leisten.

Eine besondere Form der zusätzlichen Angebote stellt der **Sportförderunterricht** dar. Die gezielte individuelle Förderung bezieht sich auf Schüler mit Haltungs- und Koordinationsschwächen sowie geringer Motivation, allgemeiner Leistungsschwäche und Bewegungshemmungen. Das pädagogische Ziel besteht vor allem darin, eine ausgeglichene, gesunde geistig-seelische Entwicklung der betroffenen Kinder und Jugendlichen zu unterstützen.

Am Ende des Sekundarbereiches I sollen die Schüler nachweisen, dass sie Handlungskompetenz erworben haben.

Sie demonstrieren ihr **sportliches Können** in mindestens folgenden Sportarten:

- Leichtathletik: Vierkampf
- Gymnastik/ Tanz: Pflichtübung mit Kürteilen als Einzel-, Paar- oder Gruppenübung
- Gerätturnen: Wahlweise an drei Geräten eine Übungsverbindung mit verschiedenen Elementen turnen (einschließlich Sprung)
- Spiele: Ein Rückschlag- und zwei Mannschaftsspiele
- Zweikampfsport: Grundlegende Techniken werden regelgerechten schulspezifischen Übungskämpfen angewandt.

Die Schüler können **sportliche Bewegungen** in ausgewählten Bereichen **theoretisch begründen** sowie **selbstständig und selbsttätig ausüben**, indem sie:

- Kenntnisse der gesundheitlichen Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauertrainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem nachweisen,
- die Fähigkeit zur Erstellung und Ausführung eines einfachen aeroben Trainingsprogramms nachweisen,
- die Fähigkeit zur Erstellung und Durchführung eines Dehnprogrammes nachweisen,
- angemessene realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und kooperationsbereites Einbringen der persönlichen Stärken in Gemeinschaftsvorhaben darlegen,
- die Fähigkeit zu bewusstem und sicherem Körperausdruck demonstrieren,
- ausgewählte Sportspiele selbstständig planen, organisieren, durchführen und leiten,
- im lokalen und regionalen Umfeld sportliche Freizeitmöglichkeiten kennen und kritisch bewerten, u.a.

3.3 Außerunterrichtlicher Sport

Auf Schulebene können unter Mitwirkung möglichst vieler Beteiligter der Schule Angebote und Sportprogramme entwickelt werden, die Sport, Spiel und Wettkampf zum gemeinsamen Erlebnis werden lassen. Der außerunterrichtliche Schulsport verbindet die Erfahrungen der Schüler aus dem Unterricht mit neuen Bedingungen und Organisationsformen. Sport wird als Abwechslung und Ausgleich, als sinnvolle Freizeitbetätigung erfahren und bietet vielfältige Erlebnisse. Außerunterrichtliche Sportveranstaltungen tragen entscheidend zu einem interessanten Schulleben bei. Deshalb ist es sinnvoll, dass sich die Schüler mit zunehmendem Alter aktiv an der Organisation und Durchführung verschiedener Sportangebote beteiligen.

Der Gesundheits- und Erlebniswert sportlicher Betätigung, das soziale Engagement in der Gemeinschaft und das faire, rücksichtsvolle Verhalten in der Natur sollte besondere Beachtung finden. Dafür bietet sich die Verbindung und Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen an.

Beispiele von außerunterrichtlichen Veranstaltungen mit sportlichem Charakter sind u. a.:

- Schulsporttage, Schulsportfeste, Spielfeste
- Wanderungen, Klassenfahrten, Schullandheimaufenthalte
- Schulsportliche Wettbewerbe (Jugend trainiert für Olympia u. a.)
- Arbeitsgemeinschaften
- Projekte

4 Leistungsbewertung im Fach Sport

Auch die Leistungsbewertung orientiert sich am mehrdimensionalen Zielansatz des Sportunterrichts sowie am spezifischen Beitrag des Faches Sport zum Erwerb der aufgezählten Kompetenzen.

Die **pädagogischen Ziele** der Leistungsbewertung bestehen u.a. darin:

- die Lernmotivation der Schüler zu erhalten und zu steigern,
- ihnen ein realistisches Bild ihres Leistungsstandes zu vermitteln und
- allen den Zusammenhang zwischen individuellen Leistungsvoraussetzungen und erreichtem Leistungszuwachs bewusst zu machen
- den Ausprägungsgrad ihrer Handlungskompetenz deutlich zu machen

Dies erfordert Veränderungen in der Beobachtungs-, Beschreibungs- und Bewertungspraxis.

Es gilt, folgende **pädagogisch-methodische Empfehlungen** zu beachten:

- Die Fachkonferenz einer Schule ist angehalten, Bewertungskriterien unter pädagogischen Gesichtspunkten zu erarbeiten und mit Blick auf schulspezifische Bedingungen zu modifizieren. Neben motorisch-sportlichen Leistungen (Weiten; Zeiten; Höhen; Bewegungsqualität; Gestaltung von Bewegungen; Spielerfolg; Effizienz; u. a.) fließen auch theoretisches Wissen (Regeln des Sports, grundlegende Trainingsmethoden; Beschreibung von Bewegungen; Organisationsformen des Sports und ihre Anwendung; u. a.) und soziales Verhalten der Schüler (Kooperation; Hilfsbereitschaft; Selbstständigkeit; Integration; Fairness; u. a.) in die Bewertung ein.
- Aus pädagogischer Sicht ist bedeutsam, dass auch die individuellen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigt werden. Die Lern- und Leistungsentwicklung (Steigerung der individuellen sportlichen Leistung; sportliche Vielseitigkeit; Lernfähigkeit und Lernbereitschaft in Bezug auf neue Fertigkeiten) sowie der Leistungsstand vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten bilden somit die Grundlage für eine differenzierte Bewertung. Das bedeutet, den Schülern nicht vorrangig Defizite aufzuzeigen, sondern ihnen bereits Erreichtes bewusst zu machen und Perspektiven aufzuzeigen.
- Die Bewertungskriterien sind den Schülern offen zu legen, so dass sie nachvollziehbar und damit sinnvoll werden.
- Das Erteilen von Zensuren soll nach ausreichenden Übungsphasen unterrichtsbegleitend oder am Ende der Unterrichtseinheit in den verbindlichen Bereichen erfolgen.
- Neben standardisierten Leistungsfeststellungen müssen den Schülern Gelegenheiten für individuelle Lernerfolgskontrollen angeboten werden.
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen der Schüler sowie Ganz- oder Teilbefreiung durch Atteste sind sowohl im Unterrichtsprozess als auch bei der Notengebung zu berücksichtigen.

Es sind Lernsituationen zu schaffen, in denen die Schüler in altersgemäßer Weise an der Ausbildung ihrer Kompetenzen arbeiten können.

5 Anregungen für fachübergreifende und fächerverbindende Projekte

Für den Sportunterricht sind Projekte im Zusammenhang mit der Gesundheitserziehung, dem Umweltschutz sowie unter interkulturellem Aspekt von besonderer Bedeutung. Die Arbeit an fachübergreifenden praktischen Aufgaben kann in Form von Projekttagen oder -wochen nach eingehender Planung durchgeführt werden. Dabei ist das schülerorientierte Vorgehen eine Grundvoraussetzung.

Folgende Themen sind als Anregung zu verstehen:

Projektthema	Kooperationsfächer
Interkultureller Sport – Tänze, Spiele und Gebräuche aus anderen Ländern	Biologie Deutsch Geografie Kunst Musik Physik Sozialkunde Sprache
Erfahrungen in und mit Europa – Jazz und Pop in Europa	
Miteinander leben - miteinander feiern	
Unterstützung des Freizeitsports durch DSB, LSB, Krankenkassen erkunden	
Gesundheits- und umweltbewusstes Sporttreiben – aber wie?	
Entwicklung von Trainingsplänen	
Verantwortungsvoller Umgang des Sportlers mit der Natur – werden die zugewiesenen Räume eingehalten?	
Freizeitgestaltung mit und/oder gegen den Trend?	
Rollenverteilung der Geschlechter im Sport	
Risiko im Sport – wieviel Wagnis ist zu verantworten?	

6 Fachplan

6.1 Verbindliche Bereiche

6.1.1 Sportspiele

Das breite Spektrum von Sportspielen soll den Schülern in einem mehrperspektivischen Zugang erschlossen werden.

Zunächst nehmen vorbereitende Spielformen eine bedeutende Rolle ein, sie sollen entwicklungsgemäß gestaltet und bewegungsintensiv geübt werden. Für die Teilnahme an Spielen ist der Erwerb technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten unverzichtbar. Bei diesen Lernprozessen werden gleichzeitig die allgemeinen motorischen Grundeigenschaften entwickelt.

Zudem sollen die Schüler Erfahrungen im Umgang mit Regeln machen und lernen, als Mannschaftsmitglied zum Gelingen des Spiels beizutragen.

Darüber hinaus sollen die Schüler befähigt werden, Spiele über die Gestaltung ihrer Rahmenbedingungen so zu verändern, dass möglichst viele Spieler zu Erfolgserlebnissen gelangen. Dies kann auch mit Blick auf das Spielen in der Pause oder in der Freizeit geschehen

Ziele des Sekundarbereiches I:

Methodenkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• Spiele und deren Leitung im und außerhalb des Unterrichts eigenständig organisieren• Spielfähigkeit in zwei Sportspielen, d.h. erlernte Spielhandlungen individuell und kooperativ anwenden• mit Hilfe von Beobachtungsbögen oder Technikleitbildern Bewegungsabläufe verfolgen, Fehler erkennen, auswerten, korrigieren• mit kommerziellen Sportangeboten auseinandersetzen und kritisch bewerten
Selbst- und Sozialkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• einzelne Übungsfolgen oder Stundenteile mit Souveränität/Autorität selbständig gestalten• zu Mit- und Gegenspieler kooperativ verhalten• Konflikte fair lösen, Regeln anerkennen• eigenes Spielverhalten und das der Mitspieler einschätzen und bewerten• Mannschaftstaktik bewusst einhalten und Verantwortung übernehmen• kämpferisch einsetzen
Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• konditionelle und koordinative Grundlagen für die Spiele nachweisen• vielseitige spielspezifische physische Grundeigenschaften (z. B.: Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft...) besitzen• koordinative und antizipative Fähigkeiten zur Entwicklung der Situationswahrnehmung nachweisen• Spiel- und Übungsformen mit rollenden und fliegenden Spielgeräten beherrschen• Technikübungen mit ungewohnten, erschwerten Bewegungen beherrschen• taktische Lösungen von Spielhandlungen in den Zielspielen kennen• Kenntnisse zum motorischen Lernen nachweisen• Regeln kennen

6.1.1.1

Basketball

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
<p>Technische Fertigkeiten Ballabgabe, - annahme</p> <p>Balldribbling</p>	<p>Verschiedene Passformen - Druckpass, Überkoppass (in Variationen, in Komplexen)</p> <p>Verschiedene Dribbelformen unter Gegnereinwirkung - Komplexformen - Wettbewerbsformen</p>	<p>Anwendung in gruppentaktischen Handlungen Anwendung unter Zeitdruck und Gegnereinwirkung - Sonderformen der Ballabgabe, - ohne Blickkontakt - unter Belastung und Gegnereinwirkung</p> <p>Sonderformen des Balldribblings</p>
<p>Korbwurf</p> <p>Finten</p> <p>Abwehr</p>	<p>Korbleger mit Zweikontakt-Rhythmus aus dem Stand</p> <p>- Komplex mit Dribbling - Freiwürfe</p> <p>Umspielfinte Zuspielfinte mit Folgehandlungen Wurfstörung Wurfblock</p>	<p>Sprung aus dem Stand Sprungwurf nach Schritt-, Sprungstopp Sprungwurf nach Variationen von Nah- und Komplexübungen Wurffinte verdeckte Pässe Abfangen von Zuspielen Aus sperren beim Nachsetzen (Rebound)</p>
<p>Taktische Fähigkeiten</p>	<p>Stellungsspiel, Manndeckung bei 2:2 u. 3:3 Spiel auf einen Korb</p> <p>- Freilaufen</p> <p>Give and go - im 5:5 Übungsspiel - Aufgaben des Centers übergeben und übernehmen</p>	<p>positionsspezifische Aufgaben in Angriff und Abwehr, schneller Angriff, Mannschaftstaktik in Angriff und Abwehr</p>
<p>Regeln</p>	<p>Foul-, Dribbel-, Ausballregel, Schrittfehlerregel, 3-/ 5-Sekunden-Regel</p>	<p>evtl. weitere Zeitregeln</p>

6.1.1.2

Handball

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
<p>Technische Fertigkeiten Ballannahme, - abgabe</p>	<p>in der Bewegung, in verschieden Aufstellungsformen gegen Abwehrspieler Abgaben in Spielsituationen - mit Nachlaufen in Ballrichtung</p> <p>- mit verschiedenen Bällen - gegen Abwehrspieler (Unterzahl) - Doppelpass mit Abschlusshandlung - Abgabe in den Laufraum - Doppelpass ohne Abwehrspieler - Konter mit Gegenspieler (2:1) (3:2)</p>	<p>Anwenden in gruppentaktischen Verfahren (Konter, Positionsangriff) verschiedene Passarten, direkt/indirekt - Druckwurf - Schockwurf - Schlagwurf aus der Bewegung (Unterhandzuspiel)</p>
Torwurf	<p>Sprungwurf hoch, weit,</p> <p>- Torwürfe gegen passive Gegenspieler,</p> <p>- von verschiedenen Positionen - mit verschiedenen Bewegungen - gegen halbaktive Abwehrspieler Torwurfvariationen</p>	<p>Anwendung in Abschlusshandlungen bei gruppentaktischen Handlungen Schlagwurfvariationen von allen Positionen des Angriffs</p>
Dribbling	<p>mit Partner im Wettbewerb in Verbindung mit Antrittsschnelligkeit mit rechts/ links, mit Drehungen, Richtungsänderungen in Verbindung mit Kombinationen (Finten)</p>	<p>Anwendung in gruppentaktischen Spielhandlungen in Verbindung im 1:1 Spiel gegen aktiven Abwehrspieler</p>
Finten	<p>Wurf- und Körperfinte mit Folgehandlungen Finten gegen passive und halbaktive Abwehrspieler</p>	
Abfangen von Zuspielen Blockieren von Torwürfen	<p>in Übungsformen</p> <p>mit Einschränkung des Angriffsspielers</p>	<p>Blockieren von Schlagwürfen Blockieren von Sprungwürfen - in Übungsformen - in Übungs-, und Wettspielen Torwarttechniken</p>
Herauspielen des Balles (bezogen auf das Dribbling)	<p>in Kleinen Spielen in Spiel- und Übungsformen</p>	

Taktische Fähigkeiten	<p>Manndeckung</p> <ul style="list-style-type: none"> - in Übungsformen - Stellungsspiel zum Angriﬀspieler - Gruppentaktik - Raumdeckung 	<p>individuelle Angriﬀs- Abwehraufgaben positionsspeziﬀische Aufgaben in Angriﬀ und Abwehr</p>
<p>Tempoge- genstoß Doppelpass Wechsel</p> <p>Überzahl im Angriﬀ</p>	<p>mit verminderter Abwehr (2:1, 3:2) mit Finte und Abschlusshandlung einfache Wechsel nach Ballannahme und -abgabe</p> <p>auf ein Tor, in Spielformen</p>	<p>Positionswechsel (Kreuzen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwischen Aufbauspieler - zwischen anderen Spieler- gruppen - Abwehr bei Positionswechsel - Abwehr von Sperren <p>Spiel auf ein Tor, in Übungsspielen</p>
<p>Raumdeckung</p>	<p>Spiel auf eine Tor, Raumdeckung 5:1, 6:0 in Übungsspielen</p>	<p>Raumdeckung</p> <ul style="list-style-type: none"> - weitere Formen der Raumdeckung - weitere Formen der Angriﬀssysteme
<p>Positions- angriﬀ</p>	<p>Positionsangriﬀ 3:3, 2:4</p>	
<p>Spiele/ Spielformen</p>	<p>Kleine Spiele, Spiele auf ein Tor, Übungsspiele, Wettkampfspiele</p>	<p>Übungs- und Wettspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter erschwerten Bedingungen <p>Wettspiele in Turnieren</p>
<p>Regeln</p>	<p>Foulregeln, vereinfachte Handballregeln</p>	<p>wesentliche Handballregeln</p>

6.1.1.3

Fußball

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
Technische Fertigkeiten Ballabgabe, - annahme	Innenseitstoß, Spannstoßtechniken, - mit halbaktivem Abwehrspieler - schneller Angriff Ballabgabe in der Bewegung, Positionswechsel - Doppelpass - in Kombination mit Abschlusshandlung	Spannstoßtechniken und Kopfstoß - Anwendung in Kombinationen und gruppentaktischen Handlungen
Torschuss	Spannschusstechniken - gegen passive Abwehrspieler - von verschiedenen Positionen - in Bewegungskombinationen	alle Schussarten in Kombinationen und als Abschlusshandlung
Dribbling beidbeinig	mit Innenspann spielnahen Situationen in Bewegungskombinationen Tempodribbling	Ballhalten und Tempodribbling in
Finten	Oberkörperfinte mit passivem Abwehrspieler	Torschussfinte Übersteigfinte mit passivem und halbaktivem Abwehrspieler
Taktische Fähigkeiten	Stören und Abfangen von Zuspielen	Torwarttechnik - Blockieren - Takling
Gruppentaktik	Zuspiel, Freilaufen Positionswechsel Überzahlgriff Doppelpass	Standardaktionen: Doppelpass, Spielverlagerung Grundliniendurchbruch
Mannschafts- taktik	Mann- und Raumdeckung Parteiballspiele	Mann- und Raumdeckung kombinierte Deckung
Spiele/ Spielformen	Kleine Spiele Spiele mit verringerter Spielerzahl Spiele nach Wettkampffregeln, Turniere	
Regeln	Regelkenntnisse für Kleinfeldfußball Schiedsrichtertätigkeit	wesentliche Fußballregeln

6.1.1.4

Volleyball

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
<p>Technische Fertigkeiten</p> <p>Oberes Zuspiel</p> <p>Aufgabe</p> <p>Angriffshandlungen am Netz</p>	<p>Kopfpass, Herausstellen</p> <p>frontal von unten</p> <p>Angriffszuspiel</p> <p>- nach Herausstellen</p> <p>Handgelenksschläge</p> <p>Angriffswegschlag/ Standardform</p>	<p>unterschiedliche Passformen</p> <p>frontal von oben als Tennisaufgabe, Schwebbeaufgabe</p> <p>Angriffsschläge</p> <p>halbhohe und variierte Pässe</p> <p>Schläge und Finten gegen Einerblock</p>
<p>Annahme</p> <p>Feldabwehr</p>	<p>frontal von unten (Bagger) zum Netzspieler</p> <p>seitliche Annahme mit Bagger am Netz</p> <p>Abwehr von Angriffszuschlägen aus dem Stand</p> <p>Abwehr von Angriffsspielen aus dem Sprung mittels Bagger</p>	<p>Abwehr von Schlägen in der Diagonale</p> <p>Block</p> <p>- Sicherung im Block gegen Finten</p> <p>- Einerblock</p> <p>- Einerblock gegen Angriffsschläge</p>
<p>Taktische Fähigkeiten</p>	<p>Annahme und Feldabwehr</p> <p>Annahme mit Zweier- und Dreierriegel</p> <p>Angriffsaufbau über Netzspieler</p>	<p>Annahme mit Fünferriegel</p> <p>Feldabwehr mit Block</p> <p>Blocksicherung,</p> <p>Angriffssicherung</p> <p>Angriffsaufbau über Netzspieler</p>
<p>Spiele/ Spielformen</p> <p>Volleyball</p>	<p>Spiel-/Organisationsformen aus Klasse 5 und 6</p> <p>- bis 3: 3 (Mini) - bis 4: 4 (Midi)</p>	<p>Großfeld 6: 6</p>
<p>Regeln</p>	<p>Abspiel, Aufschlag, Schmetterschlag, Block, Aufschlagreihenfolge, Aufstellung</p>	

6.1.2 Gerätturnen

Es ist wichtig, turnerische Bewegungen, die in der Primar- und Orientierungsstufe erlernt wurden, zu festigen und das Bewegungsrepertoire durch Aneignen neuer Techniken an den einzelnen Geräten zu erweitern. Hier ist eine erfolgreiche methodische Gestaltung des Gerätturnens besonders auf eine Differenzierung des Unterrichts angewiesen.

Die erworbenen **Bewegungsfertigkeiten** in ihren unterschiedlichen Variationen sind Voraussetzungen für den spielerischen Umgang und das vielfältige Kombinieren an und mit Geräten. Die Schüler sollen zunehmend Sicherheit gewinnen, unterschiedliche Bewegungssituationen angemessen zu bewältigen. Sie sollen individuelle Möglichkeiten zur **Bewegungsgestaltung** entwickeln und erleben, wie man mit Partnern gemeinsam turnen kann.

Im Gerätturnen treten die Leistungsunterschiede innerhalb der Schülergruppe besonders deutlich hervor. So verlangt das Turnen bestimmte Mindestanforderungen (z. B. Kraft), die notwendig sind, um die Bewegungsabläufe erfolgreich zu gestalten. Das Nichtgelingen einer Übung wird für alle sichtbar. Hinzu kommt, dass bestimmte Übungen mit einem gewissen Risiko verbunden sind (Sprung, Höhe des Gerätes u. a.) und damit zu ängstlichen Lernäußerungen führen können.

Gut ausgebildete körperliche Fähigkeiten und ihre realistische Einschätzung durch die Schüler können helfen, Unfälle zu vermeiden und zukünftige Lernsituationen leichter zu bewältigen. Das Angebot vieler verschiedener Möglichkeiten zur Bewegungserfahrung unterstützt dieses Ziel.

Ziele des Sekundarbereiches I:

Methodenkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• Kenntnisse beim Auf- und Abbau von Geräten anwenden• Kenntnisse zum Helfen und Sichern anwenden• einfache Bewegungsfolgen an Geräten und Gerätekombinationen auch im Partner- und Gruppenbezug entwickeln• einfache biomechanische Kenntnisse auf die Korrektur von Techniken anwenden
Selbst- und Sozialkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• bereit und fähig sein, mit Leistungsunterschieden umzugehen• verantwortungsbewusstes Helfen und Sichern im kooperativen Lernprozess praktizieren• Entschlossenheit, Mut und Selbstvertrauen beweisen• zum partnerschaftlichen Verhalten und zum Miteinander beim Lernen bereit und fähig sein
Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• den eigenen Körper in typischen turnerischen Bewegungen erfahren• ein erweitertes Bewegungsrepertoire beherrschen• Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit nachweisen• Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination kennen

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
Bewegungsfertigkeiten aus den Gruppen: Rollbewegungen Stände/ Halten Überslagbewegungen Auf- und Umschwungbewegungen Stembewegungen Felgbewegungen Beinschwungbewegungen Sprungbewegungen an unterschiedlichen Geräten	mindestens ein Element aus jeder Gruppe, zusätzlich drei Elemente aus mindestens zwei Gruppen	zusätzlich drei Elemente aus mindestens zwei weiteren Gruppen
Bewegungsgestaltung	einfache Übungen an mindestens drei Geräten (einschließlich Sprung), bestehend aus Pflicht- und Kürteilen oder/ und eine Übungsverbindung aus dem Angebot des Freien Turnens	Übungen an vier Geräten (einschließlich Sprung), bestehend aus Pflicht- und Kürteilen oder/ und eine Übungsverbindung aus dem Angebot des Freien Turnens

Bewegungsfertigkeiten

Die für Anforderungsniveau 1 und 2 zu erlernenden technischen Elemente sind aus dem nachfolgenden Angebot auszuwählen:

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte		
<i>Rollbewegungen</i> <i>Stände/ Halten</i>	Boden, Barren, Boden Schwebebalken/ Boden Reck/ Stufenbarren Barren (Jgst, 9/ 0)	Rolle vorwärts, rückwärts, seitwärts Kopfstand, Handstand, Unterarmstand, Stützwaage auf dem Ellenbogen Standwaage, Kniewaage, gymnastische Stände ein- und beidbeinig Handstand-Wende Oberarmstand
<i>Überslagbewegungen</i>	Boden Schwebebalken Mattenstapel	Handstütz-Überschlag seitwärts, Rondat (Radwende) Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang) Handstütz-Sprungüberschlag
<i>Umschwungbewegungen</i>	Reck/ Stufenbarren Schwebebalken	Hüft-Aufschwung, Hüft-Umschwung, Spreiz-Umschwung, Knie-Umschwung, Knie-Abschwung/ Knie-Aufschwung, Rückschwung in den Stand, Hüft-Aufschwung
<i>Stembewegungen</i>	Reck/Barren Stufenbarren	Aufstemmen Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts

<i>Felg- bewegungen</i>	Boden Reck/ Stufenbarren	Schulterfelgrolle, Felgrolle Felgunterschwung aus dem Stand, Stütz, Innenseitsitz
<i>Beinschwung- bewegungen</i>	Reck/ Stufenbarren Barren	Vorspreizen, Drehspreizen, Rückspreizen, Drehspreiz- absitzen Schwingen im Stütz, Kehre, Wende, Drehspreizen, Drehflanke, Fechterflanke
<i>Sprung- bewegungen</i>	Boden Schwebebalken Reck/ Stufenbarren Bock/ Kasten/ Pferd	Strecksprung mit 1/1 Drehung, Sprungrolle Sprungvorspreizen, Sprungvorhocken, Sprungauffhocken, Sprung in den Stütz, Auflaufen aus dem Schrägstand, Strecksprungvarianten als Abgang Sprungvorspreizen eines Beines, Sprung in den Stütz Dreh - Sprunghocke, Sprunghocke, Sprunggrätsche, Sprungkehre, Sprungflanke

Je nach Leistungsstand der Lerngruppe oder einzelner Schüler ist eine Erweiterung von Turnelementen - auch aus nicht aufgeführten Gruppen - möglich.

Bewegungsgestaltung:

Die entsprechenden Voraussetzungen beachtend, soll den Schüler der Jahrgangsstufen 7-9/10 ausreichend Gelegenheit gegeben werden, Neues zu lernen, einmal Gekonntes wieder zu festigen und Beherrschtes vielfältig anzuwenden. Partner- bzw. gruppenbezogene Aufgabenstellungen und gestalterische Auseinandersetzung im Bewegen mit und an Geräten bieten dazu abwechslungsreiche Möglichkeiten.

Es geht vor allem um:

Formen des Freien Turnens	Einzel-, Paar- und Gruppenturnen (mit und ohne Musik, synchron und asynchron), akrobatische Elemente (balancieren, wie z.B. eigenes Gewicht halten, Gegenstände oder Partner balancieren, Pyramiden, u.a.) Bewegungen mit und an Geräten, wie z. B. Pedalos, Stäbe, Leitern... Jonglieren, Einbeziehen von Materialien, Musik und Geschichten
Hindernisturnen	Üben an verschiedenen Turngeräten, an Gerätekombinationen und Gerätebahnen, Hindernisturnen unter Verwendung sicher beherrschter Turnübungen

6.1.3 Gymnastik/Tanz

Im Stoffgebiet Gymnastik/ Tanz sammeln die Schüler vielfältige Erfahrungen zur Entwicklung ihrer Handlungsfähigkeit bei der rhythmisch-musikalischen Gestaltung von Bewegungen. Neue Trends können in den Unterricht einbezogen werden und Grundlage für kritische Auseinandersetzungen sein.

Die Schüler lernen, körperliche Befindlichkeiten differenzierter wahrzunehmen und sowohl mit dem eigenen Körper als auch mit der Körperlichkeit anderer Menschen sensibel und verantwortlich umzugehen. Neben sozialer Kontaktfähigkeit kann über die Vermittlung verschiedener Tanzformen auch ein Verständnis für fremde Kulturen geweckt werden. Verschiedene konditionelle und koordinative Übungsformen schaffen wichtige Grundlagen für eine sichere Aneignung sportlich-künstlerischer Bewegungselemente und tragen zur **Körperbildung** bei.

Besondere Bedeutung kommt der Bewegung nach Musik zu. Rhythmische **Bewegungsgestaltung** sowohl in der Gymnastik als auch im Tanz eröffnet den Schülern Möglichkeiten, sich in vielen Variationen auszudrücken. Die Einbeziehung von Handgeräten und unterschiedlichen Materialien sowie die Beachtung geschlechtsspezifischer Eigenständigkeit bei der Auswahl der Elemente und Übungsweisen verstärken die Vielfalt und das Interesse der Schüler.

Alle erworbenen **technischen Fertigkeiten** sollen in jeder Jahrgangsstufe wiederholt und neue hinzugefügt werden.

Ziele des Sekundarbereiches I:

Methodenkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsverbindungen aus vorgegebenen und frei gewählten Elementen erarbeiten• das erlernte und beherrschte Bewegungsrepertoire improvisieren und gestalten• rhythmisch gebundene Bewegungsfolgen nachvollziehen und selbst finden sowie in ihrem räumlichen Ablauf allein und in der Gruppe gestalten• sich mit den Bewegungsangeboten kommerzieller Anbieter kritisch auseinandersetzen
Selbst- und Sozialkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• die eigenen und fremden Ausdrucks- und Darstellungsformen wahrnehmen• Unterschiedliche Voraussetzungen bezüglich der Leistungen und Äußerlichkeiten erkennen, Rücksicht nehmen• gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben praktizieren• Verständnis für das Kulturgut anderer Völker und Länder vertiefen
Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• Elemente der funktionellen Gymnastik (Übungen zum Aufwärmen der Hauptmuskelgruppen, Übungen zur Rückenschule) können• rhythmische Bewegungsfähigkeit (Entwicklung eigener Rhythmen und deren Umsetzung in Bewegung) nachweisen• Kriterien für funktionsgerechtes und gesundheitsbezogenes Bewegen kennen

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
Körperbildung <i>funktionelle Gymnastik</i> <i>Körperwahrnehmung</i>	Dehnen und Kräftigen zum Körperaufbau bewusstes Anwenden funktioneller Übungen Wahrnehmung des eigenen und des fremden Körpers (auch unter Einbeziehung von Materialien)	Entwickeln eines Übungsprogramms
Rhythmische Bewegungsfähigkeit <i>Gymnastik</i> <i>Tanz</i>	Erfassen typischer Musikrichtungen und ihre Umsetzung in gymnastische Bewegung Bewegungserfahrungen mit einem zweiten Handgerät (auch mit Musik oder Klanginstrumenten) Erfassen typischer Stilrichtungen (z. B.: Folklore, Standardtanz, Modern Dance..)	Verbesserung der Bewegungsqualität komplexer Formen Verbesserung der Bewegungsqualität
Bewegungsgestaltung	Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten - mit Partner - in der Gruppe	Entwickeln gestalterischer Fähigkeiten auf der Grundlage erweiterter und differenzierter Bewegungsformen

Die Elemente sind nachfolgendem Angebot zu entnehmen:

Technische Fertigkeiten <i>Schrittarten, gemischte</i> <i>Schrittarten, Laufschrirte</i> <i>Sprünge</i>	Wiederhlg. aus Jahrgangsstufe 5/6 mit erhöhter Kombination zwischen verschiedenen Schrittarten. Dreischrittgehen, Mazurkaschritt	Kombinationsmöglichkeiten erhöhen, Tuff-Sprung-Schritt, Schottenschritt,
	<i>beidbeiniger Absprung</i> : Schlussprung mit gewinkelten Beinen, Schlussprung mit Querhalbspagat. <i>einbeiniger Absprung</i> : Anschlagssprünge, Schrittsprung rechts vorwärts mit Vorwinkeln, Spreizwendesprung, Drehschersprung, Sprünge mit verschiedenen Spielbeinhaltungen.	verschiedene Sprünge in Kombination,
<i>Drehungen</i>	einbeinige Drehungen (Piquédrehungen) mit verschiedenen Spielbeinhaltungen (1/4, 1/2, 1/1)	Relevédrehungen mit verschiedenem Schrittmansatz und verschiedenen Spielbeinhaltungen (1/4, 1/2, 1/1)
<i>Stände und Stütze</i>	Piquéstände mit verschiedenen Spielbeinhaltungen, Unterschenkelstanz, Schrittknien, Querhalbspagat u.a. Oberschenkelhandstütz mit Ringhalte u.a.	neue Variationen, z.B. Unterschenkelstanz mit Handstütz rechts rücklings rück gebeugt,

<i>Tanzschritte aus dem Jazzdance</i>	Jazzsquare, Balance, Chassee Cha-Cha-Cha, Step, Kick-Ball-Change, Sambaschritt, Chug.	Hip-Side- Walk, Sugarfoot u.a
<i>Grundschritte aus dem Gesellschaftstanz</i>	Rock'n Roll, Foxtrott, Swing, Walzer, Charleston. Tanzkombinationen aus der Folklore, moderne Tanzformen	Langsamer Walzer, Blues, Tango, moderne Tanzformen
Handgeräte	<i>Reifen:</i> Schwünge, Handumkreisen, Werfen, Fangen, Rollen, Führen, <i>Seil:</i> Durchschläge, Zwirbeln, Drehen, Schwenken. <i>Stab:</i> Schwünge, Kreise, Werfen, Fangen, Führen. <i>Ball, Band:</i> wie Jgst. 5/6, Bemerkungen: siehe Jgst. 5/6	Traditionelle Gymnastikgeräte, <i>Tuch/Scherpe:</i> Schwingen, Führen, Werfen Fangen, Kreisen, Schlangen, Spiralen, <i>Keulen</i> als Rhythmusgerät: Schlagen, Klopfen, Werfen, Fangen Schwingen, Kreisen, Führen, <i>Tamburin</i> mit und ohne Klöppel: Klopfen, Schlagen, Führen
Bemerkungen	Darstellen von tänzerischen Fertigkeiten und phantasievollen Bewegungen nach ausgewählten rhythmischen Musiktiteln. Einzel-, Partner- und Gruppenübungen	

6.1.4 Leichtathletik

In den Jahrgangstufen 7-9/10 verbessern die Schüler ihr sportliches Können in den leichtathletischen Disziplinblöcken Sprint, Lauf, Sprung (weit / hoch) sowie Wurf / Stoß. Grundlage bildet die mittels leichtathletischer Übungen in der Primar- und Orientierungsstufe erzielte Bewegungserfahrung.

Im Mittelpunkt stehen die weitere Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch im Prozess des Übens einsetzende blockspezifische Übungsmittel sowie der Erwerb altersadäquater Lösungsverfahren und deren Anwendung zur Maximierung persönlicher leichtathletischer Leistungen.

Die Schüler erfahren Erlebnisdimensionen wie Anspannung, Ermüdung und Erholung, Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen, Erfolg und Misserfolg intensiv, indem sie Herausforderungen annehmen und Widerstände selbst und ohne fremde Hilfe überwinden.

Im Sinne einer interessanten und abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung ist der Erlebnischarakter der Leichtathletik zu beachten. Motivierende spielerische Formen, z. B. Varianten des Laufens, Worfens und Springens mit variablen Aufgabenstellungen, Experimentieren mit Geräten sind unverzichtbare Bestandteile des Unterrichts.

Traditionelle Schulsportfeste mit leichtathletischen Mehrkämpfen, verbunden mit Spiel- und Wettbewerbsformen, entsprechen den Wünschen und Bedürfnissen der Schüler und motivieren zusätzlich.

Ziele des Sekundarbereiches I:

Methodenkompetenz
- Kenntnisse über Belastungsgestaltung und individuelle Leistungsentwicklung anwenden - angemessene Reaktion auf körperliche Belastung einleiten - altersspezifische Technikmerkmale anwenden - Sicherheitsbestimmungen einhalten

Selbst- und Sozialkompetenz	
<ul style="list-style-type: none"> - positive soziale Erfahrungen in einer Individualsportart sammeln - selbstständiges Üben in Gruppen mit wechselseitiger Übernahme von Aufgaben praktizieren 	
Sachkompetenz	
<ul style="list-style-type: none"> - verbesserte konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft nachweisen - grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen beherrschen - Kenntnisse über Bewegungsstrukturen und Trainingsprinzipien leichtathletischer Übungen und Disziplinen nachweisen - Kenntnisse von Wirkungen leichtathletischer Übungen auf Körper Gesundheit und Wohlbefinden nachweisen 	

Jahrgangsstufe 7- 9/ 10		
Inhalte	Anforderungsniveau 1	Anforderungsniveau 2
Fertigkeiten LAUF <i>Kurzstrecke</i> <i>Staffel</i>	Tiefstart, mittlere Startstellung Antritte, Steigerungsläufe Tempowechselläufe Umkehrstaffeln, Rundenstaffeln, Innen- u. Außenwechsel, fliegender Wechsel	Tiefstart, enge und weite Startstellung, fliegende Sprints, Steigerungs- u. Tempowechselläufe endlose Staffeln Frankfurter Wechsel
<i>Hindernislauf/ Hürdenlauf</i>	Laufen über Hindernisse Überlaufen von mindestens drei Hürden	Überlaufen von 5-8 Hürden in 5-er oder 3-er Rhythmus
<i>Gelände/ Orientierung</i>	Fahrtspiel/ cross- country Runden-, Stern-, Dreiecksläufe u.ä. im vertrauten Gelände Tempogestaltung nach Geländeerfordernissen mögliche Einbeziehung von Kompass	Umgang mit Kompass und Karte im Gelände Orientierung nach markierten und markanten Punkten (Stern - Orientierungslauf)
SPRUNG <i>Weit</i>	volkstümliche Sprungformen <i>Schrittweitsprung</i> Anlaufgestaltung mit 11-15 Schritten	<i>Hock- und Schwebehangsprung</i> mit 15-20 Schritten Anlauf Mehrfachsprünge mit Sprunghilfen <i>Dreisprung</i> , Hop- Step- Jump, aus dem Angehen, mit verkürztem Anlauf
<i>Hoch</i>	<i>Hocksprung</i> <i>Schersprung</i> <i>Wälzer</i> <i>oder Flop</i>	<i>Flop oder Wälzer</i> , Einführung einer 2. Sprungtechnik Technikverbesserung Leistungssteigerung bei selbst gewählter Technik
WURF/STOSS Wurf <i>Schlagball</i> <i>Schleuderball</i>	Würfe nach vollem Anlauf (Unterarmschleuder) Standwürfe, Zielwürfe (Zonen) Schock- u. Schlagwürfe	
Stoß <i>Kugelstoßen</i>	Standstöße aus der Stoßauslage, nach Angehen, nach seitlichem Angleiten	Rückenstoßtechnik nach Angehen, nach Angleiten
MEHR-KAMPF	<i>Vierkampf</i> , <i>Biathlon</i> , <i>Multilon</i> u. a. Wettkämpfe als Kombination leichtathletischer Disziplinen mit anderen Sportarten	

6.1.5 Zweikampfsport

Die Zweikampfsportarten Ringen und Judo sind gekennzeichnet durch Lernen und Üben, das stets mit einem Partner erfolgt. Sozial-emotionale Lernziele, wie Körpergefühl, Konzentration, Selbstwertgefühl, Entschlusskraft und Selbstbeherrschung können positiv beeinflusst werden. Auch Formen des Fechtens sind möglich. Aus verschiedenen anderen Selbstverteidigungsarten können Teilelemente einfließen.

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sind vorbereitende und ausgleichende Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen notwendig. Den Schülern soll bewusst werden, dass der Gegner als sportlicher Partner zu respektieren und seine Verletzbarkeit zu berücksichtigen ist. Ein partnerschaftliches Verständnis beim Üben ist notwendig, um Achtung, Hilfsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein und Kooperation zu entwickeln. Durch das Regelwerk werden mögliche Aggressionen unterbunden.

Für den Anfangsunterricht, als Empfehlung gilt die Jahrgangsstufe 7, stehen spielerische Übungs- und Wettkampfformen im Vordergrund. Ziel der Ausbildung ist es, die Schüler an die Zweikampfsportausbildung heranzuführen. In den oberen Jahrgangsstufen werden einfache Techniken durch spezielle Fertigkeiten und taktisches Verhalten beim wettkampfnahen Üben ergänzt und erweitert. Die Schüler sollen befähigt werden, Kampfrichteraufgaben selbst zu übernehmen.

Kampfsportarten, deren Ziel es ist, dem Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und sind keine Schulsportarten.

Ziele des Sekundarbereiches I:

Methodenkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• funktionsgymnastische Übungsprogramme zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung erarbeiten und anwenden• Möglichkeiten zur Verbesserung leistungsbestimmender Faktoren anwenden• einfache Übungskämpfe selbstständig leiten
Selbst- und Sozialkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• im Zweikampfverhalten der Achtung des Partners als soziales Miteinander besondere Bedeutung beimessen• sich kampfsporttypische Verhaltensweisen (Rituale) einschließlich Gewohnheiten der Hygiene und Körperpflege aneignen
Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none">• körperliche Fähigkeiten und sportmotorische Fertigkeiten in Zweikampfhandlungen anwenden• Griff- und Wurfprinzipien, Verhalten im Stand- und Bodenkampf kennen• Wettkampfbregeln, Fachsprache, Rituale, verbotene Handlungen kennen• leistungsbestimmende Faktoren kennen

6.1.5.1

Judo

	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Inhalte	Anforderungsniveau 1/2
Vorbereitende Übungen	Zieh-, Schiebe-, Trageübungen Kleine Spiele, Raufspiele Staffelspiele mit kampsportspezifischen Aufgaben
Technik und Taktik	Kampfstellungen und Fassarten Grundformen des Stand- und Bodenkampfes Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben Kampfstellung, Gehen und Bewegen auf der Matte Fassarbeit (Kumi - Kata)
<i>Standarbeit</i>	Fallübungen (Ukemi - Waza) nach allen Seiten, mit steigendem Schwierigkeitsgrad
<i>Falltechniken</i>	Hüftwürfe (Uki - Goshi, O - Goshi) aus dem Stand, aus der Bewegung
<i>Wurftechniken</i>	Koshi - Guruma Seoi - Otoshi Übergang vom Stand zum Boden
<i>Bodentechniken</i>	Festhalten Kuzure - Kesa - Gatame Tate - Shiho - Gatame
<i>Zweikampfübungen</i>	Befreiungsmöglichkeiten mit passivem u. aktivem Partner

6.1.5.2

Ringens

	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Inhalte	Anforderungsniveau 1/2
Vorbereitende Übungen	Elemente des Bodenturnens (Rollen, Überschläge, Stände, Sprünge...) Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe
Technik und Taktik	Reaktions-, und Kampfformen Kampfstellungen und Fassarten Grundformen des Stand- und Bodenkampfes
<i>Standtechniken</i>	Formen des Gleichgewichthaltens und – brechens Hüftwurf, Wurf über den Oberarm Schulterschwung Runterreißer Beinangriff Verteidigungsmöglichkeiten gegen Angriffe im Stand
<i>Bodentechniken</i>	Beindurchzug, Armdurchzug Nackenhebel, Halbnelson, Wende Varianten des Bodenkampfes, einschließlich Verteidigungstechniken
<i>Zweikampfübungen</i>	Bodenkämpfe, Wettbewerbsformen, schulgemäße Übungskämpfe, Turniere

Die Staffelung der Anforderungsniveaus liegt in der Verantwortung der Fachkonferenz.

6.2 Fakultative Bereiche

Die Auswahl in diesem Bereich soll unter Berücksichtigung folgender Gesichtspunkte erfolgen:

- personelle und materielle Voraussetzungen
- örtliche und schulische Traditionen
- Interessen der Schüler
- Angebot und Verbindung zu Sportvereinen

Eine wesentliche Zielsetzung des Wahlbereiches besteht darin, durch das Angebot an freizeitrelevanten Sportarten bzw. Trendsportarten, die Schüler über den Schulsport hinaus zur aktiven sportlichen Betätigung in der Freizeit anzuregen und zu befähigen. Es wird vorausgesetzt, dass Lehrkräfte, die Sportarten des fakultativen Bereiches unterrichten, nachweislich über entsprechende Kenntnisse zur Methodik und den Sicherheitsbestimmungen verfügen.

Anforderungen an die Entwicklung von Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz legen die Fachkonferenzen in eigener Verantwortung fest.

6.2.1 Ergänzende Sportspiele

Bei den Schülern besteht in der Regel eine hohe Motivation für diesen Bereich. Häufig konzentriert sich ihre Erfahrung jedoch auf wenige Spiele. Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen es, den unterschiedlichen Interessengruppen zeitweilig gerecht zu werden. In diesem Zusammenhang müssen die Schüler sensibel dafür werden, individuelle Unterschiede von sich und anderen zu akzeptieren und auftretende Konflikte zu lösen.

6.2.1.1 Badminton

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Gewöhnungsübungen	Schlägerhaltung, Grifftechnik an Schläger und Ball gewöhnen - einfaches Spielen allein und mit Partner - aus dem Stand in der Bewegung - ohne Netz, mit Zauberschnur
Schlagtechniken <i>Unterhand-Clear</i> - <i>Aufschlag</i> <i>Vorhand-Überkopf</i> - <i>Clear</i> - <i>Drop</i> - <i>Smash</i>	hoch, weit, auf Ziele (Matten) von der Grundlinie mit Vor- und Rückhand Vor- und Rückhand nach Zuspil komplexe Übungsverbindungen (lang-kurz, kurz-kurz...) Üben in Staffelformen
Taktisches Verhalten <i>im Einzel</i>	Spielpartner an die Grundlinie drängen nach jeder Schlagausführung in die Grundposition zurück Spiel in den freien Raum
Spiele, Spielformen <i>Treibballspiel</i> <i>Rundlauf – Clear</i> <i>Einzel-, Doppelspiel</i>	als Platzwechselspiel (Chinesisch) den Ball möglichst lange im Spiel halten (ohne Bodenberührung) auf einem halben Spielfeld Kurzsatzspiele
Kenntnisse	Aufschlagregel, Zählweise vereinfachte Badmintonregeln

6.2.1.2

Hockey

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Vorbereitende Spiele und Spielformen <i>Ringhockey, Minihockey, Treibball, Unihock</i>	mit unterschiedlichen Bällen und Schlägern (Soft-, Tennis-, Plastikbälle)
Techniken <i>Ballführung</i> <i>Ballabgabe, -annahme</i> <i>Schlagen des Balles</i>	Vorhand-Seitführen Führen mit der Rückhand Rhythmusdribbling um Hindernisse an der Bande (Turnbänke) Querpass, Steilpass, Rückpass, Doppelpass im Stand, in der Bewegung mit Partnern, in Gruppen Torschüsse, Schlenzen, Handlungskomplexe
Taktik <i>Individuelle Taktik</i> <i>Gruppentaktik</i> <i>Mannschaftstaktik</i>	Freilaufen, Manndeckung, Umspielen Zusammenspiel einzelner Mannschaftsteile schneller Angriff, Positionsangriff defensive, offensive Spielweise, kurze Ecke (Ballannahme- Ballführung- Torschuss)
Spiele <i>Übungsspiele, Turniere</i>	kleine Spielflächen, kleine Mannschaften
Kenntnisse	Belastungsprinzipien, Spielregeln

6.2.1.3

Tischtennis

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Gewöhnungsübungen	Gewöhnung an Schläger und Ball - Spiel gegen Wand, Boden, auf Platte - Prellen im Stand, in der Bewegung - Vor- und Rückhand - Ball in der Luft halten - Zuspiel über Hindernisse (Bank, Schnur) - mit Partner, in Staffelform
Schlagtechniken <i>Aufschläge</i> <i>Schupfschlag</i> <i>Vorhand, Rückhand</i>	Vorhand, Rückhand - mit gekennzeichneten Bereichen auf der Tischtennisplatte - mit Überschnitt, Unterschnitt gerade, diagonal mit/ ohne Unterschnitt Verteidigung - parallel, flach, hoch durch Zuspiele üben, nach Aufschlägen
Taktisches Verhalten	Änderung der Ballgeschwindigkeit und Richtung Schnittwechsel, Tempowechsel Wechsel Angriff - Abwehr Grundlinienspiel, Netzangriff
Spiele, Spielformen <i>Einzel, Doppel, Mixed</i>	Spiel zu „4“. Spiel mit Seitenwechsel (Chinesisch) gemischtes Doppel mit/ohne Punktvorgabe
Kenntnisse	Grundregelwerk, Ausüben der Zählrichterfunktion einfache und Wettbewerbsformen

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Gewöhnungsübungen	Gewöhnung an Schläger und Ball - Zuspiele ohne Netz, mit Partner, in Staffelformen - Pellen im Stand, in der Bewegung(vorwärts, rückwärts,...)
Technik <i>Vorhandgrunds Schlag</i> <i>Rückhandgrunds Schlag</i> <i>Aufschlag</i> <i>Volley</i>	über kurze Entfernungen (3-4 m) an der Wand ohne/mit Netz, langes Ballhalten - durch Zuspiele nur Vorhand, nur Rückhand, im Wechsel beidhändig spielen - kurze, lange Schläge im Wechsel - nur cross, nur longline Schläge oder im Wechsel gerade, von der T-Linie beginnen - über Kurzgriff - in vorgegebene Zonen des Spielfeldes nach Zuspiel am Netz Vorhand, Rückhand von unterschiedlichen Positionen, (zwischen Netz und T-Linie)
Taktisches Verhalten	langes Ballhalten, mit Partner spielen Stellungsspiel beim Aufschlag und Return Grundlinienspiel und Netzangriff Grundaufstellung beim Doppel
Spiele, Spielformen	Kleinfeldspiele, Staffelformen, Einzelspiel, Doppelspiel; Mixed- Spiel
Kenntnisse	Kenntnis wichtiger Regeln Schiedsrichterfunktion Kenntnis über Eigenschaften von Schläger-und Ballmaterial

6.2.2 Fitnesssport

Sich fit halten überspannt alle Erfahrungs- und Handlungsräume des Sportunterrichts und ist wegen seiner besonderen Funktion hinsichtlich der Gesundheitsförderung von Bedeutung.

Hauptziel im Sportunterricht des Sekundarbereiches I ist die Entwicklung der physischen und muskulären Funktionalität im Sinne eines gesunden Körpers.

Die Schüler erkennen die Wirkung von Fitnessstraining zum Abbau von Stress und zum Ausgleich einseitiger körperlicher Belastung und sammeln Erfahrungswerte zum Beziehungsgefüge Fitness – Ernährung - Körperpflege. Gleichzeitig wird beim Erleben und Praktizieren des gemeinsamen Übens, des gegenseitigen Motivierens, durch Hilfe und Unterstützung Verständnis und Akzeptanz für die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Schüler entwickelt.

Bei dem zielgerichteten gesundheitsorientierten Fitnessstraining in der Schule ist zu beachten:

1. Die Einheit von Kräftigung und Dehnung zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen muss eingehalten werden. Einfache Tests zur Diagnose der Kraft- und Dehnfähigkeit sollten dem Üben vorangehen.
2. Die Intensität und der Belastungsgrad sind der biologischen Entwicklung der Schüler anzupassen.
Übungsbegleitend sind grundlegende Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion

des aktiven und passiven Bewegungsapparates, über allgemeine und spezielle Belastungsprinzipien, sowie geeignete Organisationsformen zu vermitteln.

Ab Klasse 8 ist die körperlich-sportliche Grundausbildung durch eine Vielzahl allgemein-kräftigender und spezieller Übungen mit unterschiedlichen Belastungsformen weiter zu vervollkommen. Im Vordergrund stehen Erfahrungen mit freizeitrelevanten Ausdauersportarten (z. B.: Inline-Skating, Aerobic, Schwimmen, Radfahren, Wasserwandern, Skilanglauf....) Für die Entwicklung der Kraftausdauer sind sowohl einfache Grundübungen im Kreisbetrieb, als auch spezielle Kraftprogramme für einzelne Schüler anzubieten. Auf hohe Zusatzgewichte ist weitgehend zu verzichten.

Ab Klasse 10 können Übungen mit Gewichten und Hanteln, sowie weitere für den Kraftsport zur Verfügung stehende Geräte genutzt werden. Es empfehlen sich selbständige Stundenkomplexe oder Kurse für den Kraft- bzw. Fitnesssport. Das Krafttraining erfolgt geschlechtsspezifisch, das der Mädchen sollte vorwiegend ausdauerorientiert sein und ist durch eine spezielle „Rückenschule“ zu ergänzen.

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
<i>Aerobe Ausdauer</i>	ausdauerorientierte Kleine Spiele Gelände- und Orientierungsspiele Dauerläufe über 12- 30 min. Dauerschwimmen über 15- 20 min. Aerobic, Stepp- Aerobic, Thai Bo ...
<i>Kraftausdauer</i>	Staffel-und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen funktionelles Circuit- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen
<i>Übungen für die Hauptmuskelgruppen</i>	
Schulter	Front- und Seitheben, Seitheben vorgebeugt (aufgelegt)
Rücken	Stand- und Nackendrücken Klimmzüge, Rudern, Latissimuszug, Zug zur Brust (eng und breit gefasst)
Brust	Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Liegestützbeugen, Überzüge, Seitsenken
Arme	Bizepscurls, Langhantelcurls (Rist-und Kammgriff), Trizepsstreckung, Beugestütze
Beine	Kniebeuge, Ausfallschritt, Beinpresse, Beincurls, Beinstrecke
Bauch	Crunches, Beckenlifts

6.2.3 Schwimmen

Aufbauend auf den Schwimmunterricht der Primar- und Orientierungsstufe werden nun die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegungs- und Körpererfahrung im Wasser intensiviert und erweitert. Beim Schwimmen erfahren die Schüler unmittelbare Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit und ihre Leistungsgrenzen. Sie erweitern und festigen ihr Repertoire an Techniken sowie ihre konditionellen Fähigkeiten.

Sicher beherrschtes Schwimmen, Kenntnisse und Fertigkeiten in der Wasserrettung sollten für möglichst viele Schüler Grundlage für aktive und gesunde Lebensführung am, im und auf dem Wasser sein.

Die Organisation von Kursen und Lehrgängen richtet sich nach den jeweiligen örtlichen, räumlichen, zeitlichen und personellen Möglichkeiten. Für Schüler, die aus unterschiedlichster Begründung nicht die Grundausbildung erhalten haben, ist der Anfängerunterricht entsprechend des Rahmenplanes Sport der Grundschule abzuleiten.

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Grundfertigkeiten	Atmen und Gleiten Schweben, Fortbewegen Tauchen, Orientieren, Auftreiben, Springen
Technik <i>Brustschwimmen</i> <i>Starts und Wenden</i>	Ausatemtechnik- rhythmisch unter Wasser Einzelarbeit der Arme und Beine (Unterschenkelschwung) Koordination von Arm- und Beinbewegung mit Atmung Tauchzug nach Startsprung vom Block und Wende
<i>Rückenschwimmen</i> <i>Starts und Wenden</i>	Einzelarbeit der Arme und Beine mit Schwimmbrett oder Flossen Rückenstart mit Fußspitzen unter Wasser tiefe Wende (Rückenrollwende) zum Abstoß in Rückenlage von der Beckenwand
<i>Kraulschwimmen</i> <i>Starts und Wenden</i>	Ausatemtechnik rhythmisch unter Wasser (2-er und 3-er Atmung) Einzelarbeit der Arme und Beine mit Brett oder Flossen u.a. Startsprung gestreckt mit Armschwung oder Greifposition tiefe Wende (Kraulrollwende) schneller Übergang zur Gesamtbewegung
Ausdauerschwimmen	Teilstreckenlängen von 600 bis 800 m Dauerschwimmen von 10 bis 30 Min, Intervallschwimmen 25 bis 100 m-Strecken, 4 bis 10 Wiederholungen pro Serie Treppenschwimmen z.B. 200-150-100-50-25- 50-100-150-200
Wasserrettung	Kenntnis von Bade-und Sicherheitsregeln Transportschwimmen Streckentauchen, Tiefertauchen
Bewegung im Wasser	Springen vom 1m- und 3m- Brett, Drehung um die Breiten- bzw. Längsachse Schnorcheln Wasserjogging, Wassergymnastik Spiele im Wasser (Korbball, Rugby)

6.2.4 Wassersport

Die Wassersportarten Rudern, Kanu, Segeln und Windsurfen haben einen hohen Freizeitwert.

Sich schnell verändernde Bewegungsmöglichkeiten und ständig weiter perfektioniertes Material tragen zur Faszination bei. Nicht zuletzt deshalb ist die Auseinandersetzung mit diesen Inhalten in besonderer Weise geeignet und muss dazu genutzt werden, die Schüler zu einer umweltbewussten sportlichen Nutzung der Natur zu befähigen. Dieser Bereich bietet vielfältige Möglichkeiten ausdauernder sportlicher Betätigung und individueller

Belastungsdosierungen in naturnahen Erlebnisräumen. Die Schüler erhalten hier in besonderer Weise Gelegenheit, sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit der Natur und Umwelt zu erfahren und für ein gesundheitsgerechtes Lebenskonzept nutzbar zu machen.

Die Ausbildung darf in den Wassersportarten ausschließlich von Lehrkräften übernommen werden, die über eine entsprechende sportartspezifische Qualifikation verfügen. Vor Beginn der Ausbildung sind die besonderen Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten. Am Unterricht im Rudern, Kanu, Segeln und Windsurfen dürfen nur Schüler teilnehmen, deren Erziehungsberechtigte eine schriftliche Zustimmung gegeben haben. Die Schüler müssen sichere Schwimmer sein und mindestens das Jugendschwimmabzeichen in Bronze besitzen.

Bei allen Übungen im Segeln ist das Tragen von Schwimmwesten Pflicht.

Besonders bei Wanderfahrten und Landschulaufenthalten sind Kompetenzen zum Umgang und Verhalten in der Natur zu nutzen, hier sind komplexe Lernsituationen, wie soziale Lernziele mit Selbstbehauptung und Eigengestaltung unter erlebnispädagogischen Aspekten zu realisieren.

6.2.4.1 Rudern

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen, Bootspflege,
Praxis	Ein- und Aussteigen, Ab- und Anlegen einfache Bootsmanöver Skull- und Riementechnik Rudern auf verschiedenen Plätzen und verschiedenen Bootstypen,

6.2.4.2 Kanu

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen, Bootspflege
Praxis	Ein- und Aussteigen, Ab- und Anlegen einfache Bootsmanöver verschiedene Schlagarten Wriggen, Steuern des Bootes Stoppen, Wende Gruppenfahrt

6.2.4.3 Segeln

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Sicherheitsbestimmungen und –maßnahmen, Bootspflege
Praxis	Auf – und Abtakeln des Bootes, Segelausstellen, Sitzposition Ab- und Anlegen Ansteuern von Zielen Wenden, Halsen Knotenkunde

6.2.4.4 Windsurfen

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Sicherheitsbestimmungen und –maßnahmen, Brettspflege
Praxis	Auf- und Abriggen Knotenkunde Brettgewöhnungsübungen Schotstart, Wende, Halse Surfen in der Gruppe

6.2.5 Wintersport

Der Unterricht im Freien, das gemeinsame Erleben der Natur sowie das Wahrnehmen gesundheitsfördernder Reize im Winter sollen ein aktives körperliches Freizeitverhalten anregen.

Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten sind durch bewusstes Selbsterleben und durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und anzuwenden.

Die Schüler erlernen grundlegende Techniken, um sich sicher mit den spezifischen Wintersportgeräten bei unterschiedlichen äußeren Bedingungen auf Schnee und Eis fortzubewegen. Vielfältige Spiel- und Übungsformen sollen dazu beitragen, dass die Schüler Hemmungen und Ängste überwinden, grundlegende Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln und situativ handeln können.

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Fachtermini, Technik, Materialkunde, Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen
Praxis	Erleben, Spielen im Schnee und auf dem Eis gleiten, laufen, fahren, steigen bremsen, anhalten Richtung ändern springen

Das Leiten von Schulsportkursen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers sowie das Einverständnis der Eltern voraus.

6.2.6 Formen der neuen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur

Dieser Bereich erfüllt eine besondere Funktion, indem hier aktuellen Entwicklungen und teilweise auch sehr schnellelebigen Modetrends in verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportfeldern Rechnung getragen wird. Sie sind auf alle Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler. Für die Gestaltung sind hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die **Gewährleistung von Sicherheit** zu beachtende Kriterien.

Wichtig erscheint außerdem, die Schüler zu einem kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu befähigen.

Inhalte	Jahrgangsstufe 7- 9/ 10
Theorie	Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen, Regeln Vermeidung von durch Bewegung, Spiel und Sport entstehender Belastungen der Umwelt Umgang mit Trends und Moden im Sport
Praxis	Risikosportarten - Klettern u.a. Fitnesssportarten - Aerobic, Triathlon, Inline Skating u.a. Expressive Sportarten - Bewegungstheater, Bewegungskünste u.a. Meditative Bewegungskulturen - Yoga u.a. Teamsportarten - American Football, Rugby, Ultimate - Frisbee u.a.

