



**Thüringer Ministerium
für
Bildung, Jugend und Sport**

**Lehrplan
für den Erwerb
der allgemeinen Hochschulreife**

Sport

2016

Inhaltsverzeichnis

1	Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife.....	4
1.1	Lernkompetenzen.....	7
1.2	Fachspezifische Kompetenzen.....	8
1.3	Ziele und Inhalte des Kompetenzerwerbs in der Einführungsphase für Schüler mit Realschulabschluss.....	12
1.4	Bilinguale Module.....	13
2	Ziele des Kompetenzerwerbs in den Klassenstufen 5-12.....	16
2.1	Lernbereich Gesundheit und Fitness.....	16
2.2	Lernbereich Sportspiele.....	21
2.3	Lernbereich Gerätturnen.....	28
2.4	Lernbereich Leichtathletik.....	34
2.5	Lernbereich Schwimmen.....	40
2.6	Lernbereich Rhythmik und Tanz.....	44
2.7	Lernbereich Zweikampfsportarten.....	48
2.8	Lernbereich Wintersport.....	52
2.9	Allgemeine Sporttheorie.....	55
2.9.1	Anatomisch-physiologische Grundlagen sportlichen Trainings.....	55
2.9.2	Bewegungswissenschaftliche Grundlagen.....	57
2.9.3	Trainingswissenschaftliche Grundlagen.....	58
2.9.4	Gesellschaftliche Grundlagen.....	60
3	Leistungseinschätzung	63
3.1	Grundsätze.....	63
3.2	Kriterien.....	64
3.3	Grundsätze der Leistungseinschätzung in bilingualen Modulen.....	65

1 Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife

Das Originäre des Faches Sport besteht in der Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers in Bewegung, Spiel und Sport. Die daraus resultierende Bewältigung motorisch-sportlicher, sozialer und kognitiver Anforderungen im Sportunterricht leistet einen spezifischen, unverwechselbaren Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit des Schülers¹, indem

- Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglicht und das Selbstbild gestärkt,
- fares Miteinander als Grundlage des sportlichen Handelns entwickelt und erlebt,
- kognitive Leistungen als Voraussetzung und Ergebnis körperlicher Aktivität und sportlicher Leistungsfähigkeit erfahren werden.

Systematisch gewinnt der Schüler auf der Basis einer körperlich-sportlichen Grundbildung eine Handlungskompetenz, die ihn aktiv und lebenslang an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilhaben und an deren Gestaltung mitwirken lässt. Diese Grundbildung befähigt und motiviert den Schüler zur Steigerung, Erhaltung und Einschätzung seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit. Durch die Fähigkeit zum selbstständigen, zielgerichteten Üben und Trainieren ist er in der Lage, Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens² zu erhalten und wieder herzustellen. In Lerngruppen kann er kooperativ agieren und Übungssequenzen leiten. Er setzt sich aktiv mit Grundlagen, Wirkungsweisen und Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft auseinander.

Die reifebedingten Entwicklungsunterschiede, wie z. B. zwischen akzelerierten und retardierten Schülern, die psychischen Besonderheiten der Entwicklung der Mädchen, Jungen und intersexuellen Schüler werden dabei in der Lernausgangslage der verschiedenen Lernbereiche berücksichtigt.

Mit dem Doppelauftrag von Bewegungs- und Allgemeinbildung zur Förderung der Handlungsfähigkeit der Schüler unter Berücksichtigung des besonderen pädagogischen Potentials kommt dem Sportunterricht eine besondere Bedeutung zu. Prinzipien des erziehenden Sportunterrichts, wie Erfahrungs- und Handlungsorientierung, Mehrperspektivität, Reflexion, Wertorientierung und Verständigung sind integraler Bestandteil der verschiedenen Lernbereiche.

Der Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife baut auf den bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen sensomotorischen Basisfähigkeiten, psychomotorischen Kompetenzen und Grundformen der Bewegung einschließlich dem grundlegenden sportlichen Können und Wissen auf. Er entwickelt sie systematisch mit dem Ziel der Handlungsfähigkeit im und durch Sport weiter. In individuell bedeutsamen Situationen erfährt, probiert, erlernt und übt der Schüler notwendige Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen, soziale Umgangsformen und individuelle Haltungen und wendet sie situationsgerecht an. Im Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht stehen damit

- die Schulung senso- und psychomotorischer Fähigkeiten inklusive der Förderung der Bewegungs- und Körpererfahrungen,
- die Vervollkommnung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten einschließlich der Beweglichkeit,

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit gelten Personenbezeichnungen für beide Geschlechter.

2 Vgl. Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (Stand: 25. Juni 2009)

- die Entwicklung der Bereitschaft und Fähigkeit zur Gesundheitsförderung und -erhaltung auf der Basis einer bewegungsorientierten, sportiven Lebensweise,
- der Erwerb und die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen und Lernkompetenzen³ in den Lernbereichen,
- die Vervollkommnung der Schwimmfähigkeit zur Lebensrettung und als Zugang zu den Wassersportarten,
- die Ausbildung der Fähigkeit und Bereitschaft zu reflexivem, fairem und kooperativem Handeln in sportiven Situationen zur Förderung des individuellen und gemeinsamen Lernerfolgs,
- die Bereitschaft und Fähigkeit zum Ablegen des Deutschen Sportabzeichens.

Die erworbene Handlungsfähigkeit im Sport kann der Schüler bei der Auswahl individuell angemessener Formen sportlicher Angebote, die er in der Freizeit ausübt, nachweisen. Im Rahmen der Seminarfacharbeit kann er interessenorientiert ein ausgewähltes sportives Thema vertiefend bearbeiten und fächerübergreifende Aspekte zu naturwissenschaftlichen, musisch-ästhetischen und gesellschaftlich-sozialen Bereichen begründet darstellen.

Die Kompetenzentwicklung erfolgt in verschiedenen Lernbereichen, die dem Schüler unter mehrperspektivischer Sicht angeboten werden. Die Mehrzahl der Lernbereiche impliziert didaktisch aufbereitete Sportarten, in denen der Schüler Sport aus den verschiedenen pädagogischen Perspektiven (z. B. das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern) erlebt und gestalten lernt. Der Schüler erfährt und übt in ihnen gesundheitsförderndes Bewegen und Sporttreiben, eignet sich entsprechendes Wissen und sportliches Können an. Er erfährt eigene Grenzen, lernt sie zu verschieben und die anderer zu akzeptieren. Anlässe für kooperatives Interagieren fördern die Kritik- und Konfliktlösefähigkeit.

Der Schüler betrachtet in allen Lernbereichen moderne und tradierte Formen der Bewegungs- und Sportkultur aus der Perspektive Gesundheit. Er erkennt die gesundheitliche Ambivalenz von Bewegung und Sport, kann seine gesundheitlichen Erwartungen an Bewegung und Sport definieren. Er reflektiert seine sportiven Aktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten und ist in der Lage, diese Aktivitäten gesundheitsbewusst zu betreiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Sportunterrichts kann sich besonders dann gut entfalten, wenn der Unterricht je nach Lernbereich möglichst im Freien und als Einzelstunde erteilt wird.

Der Lernbereich *Gesundheit und Fitness* trägt lernbereichs- und fächerübergreifenden Charakter. Er zielt auf die gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit des Schülers. Der Schüler lernt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sie aufrecht zu erhalten bzw. herzustellen sowie Sport unter der Perspektive Gesundheit zu reflektieren. Er erkennt Potenziale, die ein nachhaltiges, gesundheitsrelevantes Sporttreiben besitzt, z. B. Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung gesundheitsbezogener Fitness.

Der Sportunterricht knüpft an die individuellen und somit auch an geschlechtsspezifische Voraussetzungen des Schülers an. Lernziele und Aufgabenstellungen werden entsprechend differenziert sowie individuelle Lernwege und -zeiten ermöglicht. Sportunterricht sollte in der Regel nur bis Klassenstufe 6 koedukativ erteilt werden.

Der Gemeinsame Unterricht von Schülern mit und ohne sonderpädagogischem Förderbedarf basiert auf enger Zusammenarbeit zwischen Fachkonferenz, Klassenkonferenz und Mobilem Sonderpädagogischem Dienst.

³ Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für den Erwerb der allgemein bildenden Schulabschlüsse, 2011, Kapitel 2.

Die Fachkonferenz Sport trägt besondere Verantwortung für eine systematische, sachgerechte, kumulative, schülerorientierte und reflexive Gestaltung des Unterrichts. Mit dem Instrument der schulinternen Lehr- und Lernplanung stellt sie Lehrplanvorgaben bei der Auswahl und Gestaltung der Lernbereiche in den Kontext innerschulischer Zielstellungen, berücksichtigt regionale und schulspezifische Aspekte, nimmt Konkretisierungen vor und nutzt den vorhandenen Freiraum⁴. Die dritte Sportstunde plant sie entsprechend der gültigen Stundentafel⁵ in den Klassenstufen 8 bis 10 als neigungsorientierten Sportunterricht.

Der praxisbegleitenden Wissensvermittlung als immanentem Bestandteil des Sportunterrichts kommt in der Thüringer Oberstufe eine stärkere Bedeutung zu. Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist speziell auf die Ausbildung der für ein Hochschulstudium notwendigen Studierfähigkeit unter Berücksichtigung wissenschaftspropädeutischer Komponenten (vgl. 1.2) ausgerichtet. Wissenschaftspropädeutik als verbindlicher Bestandteil des Sportunterrichts in der Thüringer Oberstufe versteht sich als Weg zu selbstständigem, systematischem sowie wissenschaftlichem Denken und Arbeiten, zu Methoden des Erkenntnisgewinns, zu Reflexions- und Urteilsvermögen und allgemein zu Wissenschaftstheorien. Sportunterricht bahnt wissenschaftliches Arbeiten an. In zunehmend fachbezogenen und fächerübergreifenden Zusammenhängen wendet der Schüler bisher erworbene Lernkompetenzen an (vgl. 1.1), vertieft und entwickelt sie weiter. Für die Gestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe heißt dies, dem Schüler Lernumgebungen zu schaffen, in denen er lernen kann,

- eine sportrelevante Aufgabenstellung selbstständig zu strukturieren,
- die erforderlichen Arbeitsmethoden problemangemessen und zeitökonomisch auszuführen,
- Hypothesen zu bilden und zu prüfen,
- die Arbeitsergebnisse angemessen darzustellen,
- sachgemäß zu argumentieren,
- Prinzipien des Sporttreibens und sportliche Regeln zu verstehen, anzuwenden und auf persönlich bedeutsame Situationen zu übertragen.

Sportunterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau vermittelt exemplarisch fachspezifische Kompetenzen und macht fächerübergreifende Zusammenhänge bewusst und erfahrbar.

Zielstellungen für den *Sportunterricht mit erhöhtem Anforderungsniveau*, der ausschließlich an den Spezialgymnasien⁶ Sport durchgeführt wird, sind die komplexere und vertiefende Aneignung der *Allgemeinen Sporttheorie* (vgl. 2.9), deren zunehmend selbstständigere Anwendung und der Transfer in fächerübergreifende Zusammenhänge. Die Begabungsförderung unterstützt die Ausbildung in der Spezialsportart. Diese erfährt in schulspezifischen Konzepten eine Anpassung entsprechend den jeweiligen schulischen Bedingungen.

Als Bestandteil einer Bewegungsfreundlichen Schule leistet der Sportunterricht einen unverzichtbaren Beitrag zum erfolgreichen Lernen in allen Fächern. Selbstbestimmte körperliche Bewegung und Betätigung sind als wesentliche Faktoren eines gesunden Lebens unabdingbar. Bewegungsphasen rhythmisieren den Schulalltag, sorgen für An- und Entspannung. Neben dem Sportunterricht gehören dazu bewegter Unterricht in allen Fächern der Schule, bewegte Pausen, Sport- und Spielfeste sowie sportive Projekt-, Klassen- und Wandertage. Möglichkeiten regelmäßiger sportiver Freizeitgestaltung, die Etablierung von Sportklassen in der Eigenverantwortlichen Schule und die Kooperation mit den Sportvereinen in der Region fördern Begabungen im Sport.

4 Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für die allgemein bildenden Schulabschlüsse, 2011, Kapitel 3.

5 Vgl. Thüringer Schulordnung in der jeweils gültigen Fassung.

6 Für die Spezialgymnasien sowie für die Spezialklassen gelten gesonderte Stundentafeln nach den Anlagen 3 und 6-10 der ThürSchulO

Zusätzlich zum Sportunterricht sollen in den Thüringer Schulen besondere Fördermaßnahmen für Schüler, die des Sportförderunterrichts⁷ bedürfen, eingerichtet werden. Bei weitgehend individueller Förderung und ohne Zeit- und Leistungsdruck erfährt der wenig motivierte, leistungsschwache oder bewegungsgehemmte Schüler Fördermaßnahmen, die auf den Abbau von Hal-tungs-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen zielen. Sportförderunterricht trägt über die Erweiterung sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten auch zum Abbau von sozialen Rand-stellungen und somit zu einer ausgeglichenen psychischen und sozialen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bei.⁸

1.1 Lernkompetenzen

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenzen stehen Methoden-, Selbst- und Sozial-kompetenz, die in jedem Unterrichtsfach fachspezifisch ausgeprägt werden. Die Entwicklung von Lernkompetenzen im Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife ist nicht von der Sachkompetenz zu lösen. In ihrer grundsätzlichen Funktion weisen Lernkompetenzen über das Fach hinaus⁹. Der Erwerb vollzieht sich an konkreten Inhalten, die für den Schüler in Form positiver Erlebnisse und motorischer Lernerfolge persönlich bedeutsam sind, weil seine Erfahrungen aus dem realen Umfeld einbezogen sowie eigene Stärken und Schwächen erkannt werden. Für den Sportunterricht erfolgen die Zielbeschreibungen für Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz im Kontext der Lernbereiche.

Der Schüler entwickelt **Methodenkompetenz**, indem er

– sportrelevante Problemstellungen sachgerecht analysiert und Lösungsstrategien entwickelt, d. h.

- Reaktionen des eigenen Körpers, besonders des Herz-Kreislauf-Systems, in Übungs- und Wettkampfsituationen wahrnehmen, diese erklären und subjektiv deuten,
- Sport und Sportarten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten reflektieren und betreiben,
- Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit sachgerecht auswählen und anwenden,
- erworbenes körperlich-sportliches Können und sportspezifisches Wissen in komplexen sportiven Situationen anwenden,

–Lernstationen, -arrangements und ausgewählte Unterrichtsteile selbstständig, ziel- und zweckgerichtet plant, nutzt und leitet,

–Informationen zu sportlichen Ereignissen, Entwicklungen und Angeboten aus den Medien ge-zielt auswählt, veranschaulicht, (aus)wertet und präsentiert.

Der Schüler entwickelt **Selbst- und Sozialkompetenz**, indem er

–sich selbst Arbeits- und Verhaltensziele setzt, d. h.

- eigene sportliche Stärken und Schwächen erkennen/erleben und daraus kurz- und mittel-fristige Ziele ableiten
- können ein ausgewogenes emotionales, soziales, körper- und leistungsbezogenes Selbst-konzept im und durch den Sport entwickeln,
- leistungsbereit, zielstrebig und ausdauernd üben,
- Hemmungen abbauen und Ängste überwinden,
- konstruktiv mit sportlichen Siegen und Niederlagen umgehen,

–seine sportliche Leistungsentwicklung einschätzt und dokumentiert,

⁷ Vgl. Thüringer Schulordnung, § 47(7)

⁸ Vgl. VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000, Dritter Teil

⁹ Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für den Erwerb der allgemein bildenden Schulabschlüsse, 2011, Kapitel 2

- eigene Lernwege reflektiert und Lernergebnisse sowie sein Arbeits- und Sozialverhalten einschätzt,
- sportive Handlungen aus der Perspektive von anderen betrachtet, d. h.
 - mit anderen fair und tolerant umgehen,
 - Konflikte in sportlichen Situationen erkennen, angemessen und konstruktiv reagieren,
 - anderen helfen, Hilfe einfordern und annehmen,
- in kooperativen Arbeitsformen lernt und in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handelt, d. h.
 - andere motivieren,
 - Regeln und Vereinbarungen einhalten,
 - adressaten- und situationsgerecht argumentieren, kommunizieren und handeln.

1.2 Fachspezifische Kompetenzen

Die fachspezifischen Kompetenzen (Sachkompetenz) im Sportunterricht spiegeln sich in den Lernbereichen wider und sind primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden. Fachspezifische Kompetenzen formulieren verbindliche, kompetenzorientierte Ziele des körperlich-sportlichen Könnens und lernbereichsspezifischen Wissens, die der Schüler am Ende eines Lernzeitraums (in der Regel zwei Jahre) systematisch und kumulativ erreicht haben soll.

Grundlage für den Kompetenzerwerb ab Klassenstufe 5 sind die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen fachspezifischen Kompetenzen. Den Zielformulierungen für die Lernbereiche sind in der jeweiligen Präambel Ausführungen zur *Lernausgangslage* vorangestellt. Dabei werden die aus der Sicht der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht der Klassenstufen 5/6 wesentlichen Lernvoraussetzungen aufgeführt. Es ist zu berücksichtigen, dass Schüler am Ende der Klassenstufe 4 in ihrer Kompetenzentwicklung einen unterschiedlichen Stand erreicht haben und der beschriebenen Lernausgangslage und den damit verbundenen Erwartungen in differenzierter Weise gerecht werden.

Zunehmend soll sich die Kompetenzentwicklung des Schülers in dessen Freizeitgestaltung widerspiegeln. Dies schließt ein, dass im Sportunterricht die Freude an der Bewegung geweckt und vertieft wird und die Schüler mittels individuell angemessener Herausforderungen ihr Leistungspotential verbessern können und zu einem lebenslangen, freudvollen Sporttreiben motiviert werden. Dies schließt nicht nur die individuelle Leistungsverbesserung und den Vertrauensaufbau in die eigene Leistungsfähigkeit ein, sondern beinhaltet auch soziale sportliche Handlungszusammenhänge. Hinsichtlich der pädagogischen Perspektiven steht das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen im Fokus. Gleichzeitig ist das adäquate Einschätzen des Leistungsvermögens anderer und der sensible und verständnisvolle Umgang mit deren Empfindungen, ein wichtiger Baustein in der Erziehung und Bildung der Schüler, vor dem Hintergrund eines inklusiven/heterogenen Sportunterrichts. Allgemeingültige Aussagen zur Inklusion im Sportunterricht sind auf Grund der verschiedenen Behinderungsarten und unterschiedlichen Beeinträchtigungen nicht möglich. Entsprechend der Beeinträchtigung müssen individuelle Anpassungen in den verschiedenen Kompetenzbereichen vorgenommen werden. Entsprechend der Lernbereichsspezifika werden sie durch weitere Perspektiven ergänzt (z. B. miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen).

Der Schüler entwickelt **fachspezifische Kompetenzen**, indem er

- seine körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit verbessert,
- lernbereichsspezifische motorische Fähigkeiten vervollkommnet,
- sportmotorische Fertigkeiten in den Lernbereichen festigt, vertieft und erweitert,
- zunehmend komplexe motorisch-sportliche Handlungen situativ richtig ausführt,

- seine Handlungskompetenz in den Lernbereichen entwickelt, z. B. allgemeine und spezielle Spielfähigkeit, grundlegende Schwimmfähigkeit, gesundheitsbezogene Fitness,
- variabel und produktiv mit Bewegung, Spiel und Sport über die Schulzeit hinaus umgeht,
- lernbereichsspezifisches Wissen erwirbt und nachweist, d. h.
 - die Bedeutung und Wirkung von Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit erkennen, umsetzen und reflektieren,
 - einzelne Unterrichtssequenzen (z. B. Erwärmung) sachgerecht durchführen,
 - Wissen zur Belastungsgestaltung darstellen, erklären und begründen,
 - Kenntnisse zur Einschätzung und Bewertung von Leistungen erwerben,
 - Grundsätze des Helfens und Sicherns situationsgerecht anwenden,
 - Informationen zu sportlichen Ereignissen erfassen, vergleichen und beurteilen,
 - Medien verstehen, nutzen und selbst gestalten (z. B. Erstellen eines Lauftagebuchs).

Zur Sicherung der Grundbildung wird Sport in den Klassenstufen 5 bis 12 in verbindlichen und alternativ-verbindlichen Lernbereichen unterrichtet.

Verbindliche Lernbereiche sind in den angegebenen Lernzeiträumen verpflichtend und systematisch zu erteilen, um eine kumulative Kompetenzentwicklung des Schülers zu erreichen. Aus den **alternativ-verbindlichen Lernbereichen** wählt die Fachkonferenz entsprechend schulischer Besonderheiten in den Klassenstufen 5/6 je **einen**, in den Klassenstufen 7/8 und 9/10 je **zwei**, in denen systematisch unterrichtet wird.

Wird ein Lernbereich in einer höheren Klassenstufe eingeführt, sind Ziele und Inhalte auf das Ausgangsniveau des Schülers zu übertragen.

Der Lernbereich *Weitere Bewegungs- und Sportformen* ist **schulintern ergänzend-verbindlich** in jedem Lernzeitraum bis einschließlich Klassenstufe 10 unter Berücksichtigung von Schülerinteressen, örtlichen Traditionen und personellen, sächlichen sowie rechtlichen Bedingungen durchzuführen. Dieser impliziert inhaltlich frei wählbare Inhalte und damit eine Öffnung des Sportunterrichts für innovative und aktuelle Bewegungsangebote sowie Trendsportarten aus der außerschulischen Lebenswirklichkeit. Auswahl und Umfang dieser Inhalte sollten den individuellen, schulischen und regionalen Besonderheiten entsprechen sowie dem Interesse der einzelnen Klasse/Lerngruppe folgen. Folgende Inhalte¹⁰ werden empfohlen:

- Streetball, Faustball, Baseball, Squash, Floorball, Frisbee, Tchoukball,
- Inlineskaten, Rollschuhlaufen, Skilanglauf, Ski Alpin, Snow- und Skatboarden, Eislaufen,
- Klettern, Wandern, Radwandern, Kanufahren, Rudern,
- Akrobatik, Yoga, Pilates, Jonglieren, Bewegungstheater.

¹⁰ Die Bestimmungen der VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000 sind zu beachten.

Lernbereich		Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12 bzw.13
Gesundheit und Fitness				verbindlich	verbindlich
Sport- spiele	1	verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
	2		verbindlich	alternativ -verbindlich	alternativ -verbindlich
Gerätturnen		verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
Leichtathletik		verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
Schwimmen*		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Rhythmik und Tanz		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Zweikampfsportarten		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Wintersport*		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Weitere Bewegungs- und Sportformen*		schulintern ergänzend-verbindlich	schulintern ergänzend-verbindlich	schulintern ergänzend-verbindlich	

*Die Komplexe dieser Lernbereiche können als epochale Formen (z. B. in Projektwochen) angeboten werden. Dabei muss mindestens ein ergänzender Lernbereich schulintern ausgewählt werden.

Für die Spezialschulen für Sport gelten auf Grund ihrer Spezifik folgende abweichende Festlegungen:

Lernbereich		Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Sportspiele	1	verbindlich	verbindlich	verbindlich
	2	verbindlich	verbindlich	verbindlich
Gerätturnen		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Leichtathletik		verbindlich	verbindlich	verbindlich

In den Klassenstufen 5/6 wird die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbene Handlungskompetenz gefestigt und vertieft. Neue Bewegungsabläufe werden gelernt und in komplexeren Handlungssituationen angewendet. Dabei erweitert der Schüler seine Bewegungserfahrungen aus der Grundschule, vervollkommnet seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einschließlich der Beweglichkeit. Er ist in der Lage, sein Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen und sportive Freizeitangebote bewusst auszuwählen.

In den Klassenstufen 7/8 erfolgt eine Vertiefung der Ausbildung in den verbindlichen sowie den alternativ-verbindlichen Lernbereichen, die entsprechend der Profilierung der Einzelschule ausgewählt werden. In kooperativen Lernformen erschließt sich der Schüler zunehmend selbstständig lernbereichsspezifisches Wissen und körperlich-sportliches Können und wendet dieses im Unterricht und in der Freizeit an.

In den Klassenstufen 9/10 entwickelt der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen vor allem unter dem Gesichtspunkt seiner Fitness und Gesundheit, um eine individuelle Trainingsplanung und umfassende Gesundheitsförderung für das weitere Leben anzubahnen. Er befasst sich mit Zielen, Inhalten und Methoden für gesundheitsorientiertes Üben und Trainieren. Zudem erweitert er seine Handlungskompetenz im ersten Sportspiel, Gerätturnen und in der Leichtathletik. Im Rahmen der alternativ-verbindlichen Lernbereiche kann der Schüler weitere motorisch-sportliche Aufgaben situativ und selbstständig lösen. Er ist in der Lage, seine sportiven Freizeitaktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten über die Schulzeit hinaus zu gestalten.

Der bis Klassenstufe 10 erreichte Entwicklungsstand der fachspezifischen Kompetenzen ist Basis für den Unterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau in der Qualifikationsphase der Thüringer Oberstufe. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung und Planung von Lehr- und Lernprozessen verantwortet die Fachkonferenz Sport. Sie berücksichtigt in besonderem Maße Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule für die Gestaltung des Unterrichts.

Die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen in der Einführungsphase der Thüringer Oberstufe für Schüler mit Realschulabschluss folgt grundsätzlich den im Lehrplan Sport für die Klassenstufen 9/10 ausgewiesenen Zielen.

Die Zielbeschreibungen für den Erwerb des Hauptschul- und des Realschulabschlusses bzw. der allgemeinen Hochschulreife für die Klassenstufe 10 unterscheiden sich hinsichtlich des Anforderungsniveaus. Die Einführungsphase der Thüringer Oberstufe für Schüler mit Realschulabschluss, die den Erwerb der Hochschulreife anstreben, dient der Vorbereitung auf den Sportunterricht im Kurssystem und hat eine Orientierungsfunktion. Ziel der Einstiegsphase ist es, Unterschiede im Entwicklungsstand der Schüler aufgrund verschiedenartiger Lernerfahrungen in vorher besuchten Schularten auszugleichen und die Voraussetzungen für die erfolgreiche Bewältigung der Anforderungen in der Qualifikationsphase zu schaffen.

Die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen im Sportunterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau der Thüringer Oberstufe erfolgt in halbjährlich durchgeführten Kursen. Am Ende der Klassenstufe 10 wählt sich der Schüler in die von der Fachkonferenz Sport festgelegten Lernbereiche ein. Der Schüler belegt in der Qualifikationsphase den Kurs mit dem Lernbereich **Gesundheit und Fitness** einmal verbindlich und **drei Kurse** aus verschiedenen Lernbereichen. Im Lernbereich Mannschaftssportarten ist die Einwahl in das jeweilige Sportspiel jeweils nur einmal möglich. Die halbjährliche Teilnahme jeweils an einem Lernbereich der Gruppe 1 und 2 ist mindestens einmal zu sichern. Voraussetzung für die Einwahl in den Kurs ist eine körperlich-sportliche Grundbildung in dem jeweiligen Lernbereich auf der Basis des Lehrplans Sport der Klassenstufen 5 – 10.

Gruppe 1 Individualsportarten

Leichtathletik
Gerätturnen
Rhythmik und Tanz
Zweikampfsportarten
Schwimmen
Wintersport
Tischtennis
Badminton
Tennis

Gruppe 2 Mannschaftssportarten

Basketball
Fußball
Handball
Hockey
Volleyball

Lernbereiche, die besonderen Rahmenbedingungen unterliegen, können epochal durchgeführt werden.

Im Sportunterricht mit erhöhtem Anforderungsniveau werden Kompetenzen aus der Allgemeinen Sporttheorie (vgl. 2.9) und den vom Schüler gewählten sportpraktischen Kursen, deren Ziele und Inhalte sich an den Ausführungen zum Sportunterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau orientieren, erworben. Allgemeine Sporttheorie und ein gewählter sportpraktischer Kurs, dem nicht die Spezialsportart zugrunde liegt, sind gleichermaßen Bestandteil und Gegenstand der Abiturprüfung im Fach Sport.

Die Begabungsförderung entwickelt Kompetenzen in der Spezialsportart des Schülers weiter. Bei der Planung der beiden sportpraktischen Bereiche ist zu berücksichtigen, dass für den Schüler eine Individualsportart und ein Sportspiel verpflichtend sind.

1.3 Ziele und Inhalte des Kompetenzerwerbs in der Einführungsphase für Schüler mit Realschulabschluss

Die Ausführungen in diesem Abschnitt gelten für die Schüler der Klassenstufe 11s des Gymnasiums, der Klassenstufe 11 der Integrierten Gesamtschule, der Einführungsphase (Klassenstufe 11) des beruflichen Gymnasiums und der Einführungsphase am Kolleg.

In die aufgeführten Klassenstufen werden Schüler mit einem Realschulabschluss oder einem gleichwertigen Abschluss aufgenommen. Aufgrund unterschiedlicher Lernbiografien ist der Entwicklungsstand der Schüler sehr differenziert. Die genannten Klassenstufen übernehmen in diesem Zusammenhang die Funktion einer Einführungsphase. Ziel ist es, das Abschlussniveau der Klassenstufe 10 des allgemein bildenden Gymnasiums für alle relevanten Lernbereiche zu sichern und ein einheitliches Ausgangsniveau für die Qualifikationsphase der Thüringer Oberstufe zu schaffen.

Bei der Gestaltung des Sportunterrichts in der Einführungsphase ist auf Folgendes zu achten:

- Anknüpfen an die Erfahrungen der Schüler und die Schaffung weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs- und Sportererfahrungen,
- die Angleichung der Ausgangsbedingungen der Schüler mit Hilfe differenzierter Unterrichtsgestaltung,
- Angleichung insbesondere in den Lernbereichen, die in der Qualifikationsphase angeboten werden.

Klassenstufe 11
Sachkompetenz
<p>Der Schüler kann</p> <ul style="list-style-type: none"> –an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen, –mehr über den Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass er eigene Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten kann, –die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen des Körpers im Hinblick auf die Befindlichkeit in Beanspruchungs- und Belastungssituationen einschätzen, –Reaktionen des Körpers in schulischen und beruflichen Stresssituationen einordnen und sinnvoll reagieren, –die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, das sportliche Können verbessern und sich das notwendige Wissen und Verhalten aneignen, –Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- selbstständig einzelne Teile des Unterrichts gestalten,
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen,
- die Bedeutung des Sporttreibens für die eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- die individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- die eigenen Leistungen und individuellen Lernfortschritte besser einschätzen und bewerten,
- mit Sieg und Niederlagen umgehen,
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen,
- miteinander üben, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen,
- soziale Verhaltensweisen im Sport (z. B. Fair Play) erkennen und sich aneignen.

1.4 Bilinguale Module

Bilinguale Module bezeichnen einen inhaltlich und zeitlich begrenzten Abschnitt des Sachfachunterrichts, in dem eine Fremdsprache als Arbeitssprache genutzt wird.

Gegenstand des Unterrichts bilden Inhalte und Methoden des jeweiligen Sachfaches, mehrerer Sachfächer oder gemeinsame Inhalte des Sachfaches/der Sachfächer und der Fremdsprache. Hierzu zählt auch die korrekte Verwendung von Termini in der deutschen Sprache und der Fremdsprache.

Mit dem Erwerb von Kompetenzen im Sachfach erfolgt die Festigung der allgemeinsprachlichen und der Aufbau der fachsprachlichen Kompetenz, die Synergien sowohl für den Sachfachunterricht als auch für den Fremdsprachenunterricht hervorbringen.

In den in der Rahmenstundentafel zusammengefassten Klassenstufen 9/10 werden insgesamt mindestens 50 Unterrichtsstunden bilingualer Sachfachunterricht für alle Schüler verpflichtend ausgewiesen. Diese Stunden kommen in der Regel aus den bilingual unterrichteten Fächern und der ersten Fremdsprache. Ein Unterricht von bilingualen Modulen ist darüber hinaus auch in den vorhergehenden Klassenstufen möglich. Die Lehrerkonferenz legt langfristig fest, wann, in welchem Stundenumfang, in welchem Fach bzw. in welchen Fächern und in welcher Fremdsprache bilinguale Module angeboten werden.

Als Sachfächer werden dabei alle nach der Stundentafel am Gymnasium unterrichteten Fächer außer Sprachen verstanden.

Es ist zu beachten, dass die in bilingualen Modulen vermittelten Unterrichtsinhalte nicht Gegenstand der Besonderen Leistungsfeststellung sein dürfen.

Im Rahmen von bilingualen Modulen werden die gleichen Kompetenzen entwickelt, die die Lehrpläne des jeweiligen Sachfaches bzw. der jeweiligen Sachfächer vorgeben. Nachfolgend werden die am Ende der Klassenstufe 10 vom Schüler bei der Bearbeitung von Sachfachge-

genständen in der Fremdsprache erworbenen Kompetenzen beschrieben. Diese sind schulin-
tern für die jeweils gewählten Sachfachinhalte zu konkretisieren.

Klassenstufen 5 – 10

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- ausgewählte Gegenstände eines Sachfaches/mehrerer Sachfächer unter Beachtung der fachlichen und methodischen Spezifika bearbeiten,
- durch unterschiedliche Medien präsentierte, didaktisierte, adaptierte und/oder authentische fremdsprachige Texte rezipieren,
- den Inhalt dieser Texte global, selektiv oder detailliert erfassen und aufgabengemäß darstellen und verarbeiten,
- verschiedene Textsorten, z. B. Protokolle, Flussdiagramme, Formeln, im Rezeptions- bzw. Produktionsprozess nutzen,
- nicht lineare Texte, z. B. Tabellen, Mindmaps, Beschriftungen von grafischen Darstellungen sowie gelegentlich lineare Texte, z. B. mündliche und schriftliche Berichte, Beschreibungen, Zusammenfassungen, unter Nutzung vielfältiger Hilfsmittel produzieren sowie
- Texte sprachmittelnd in der deutschen, punktuell in der Fremdsprache unter Nutzung vielfältiger Hilfsmittel produzieren.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Situationen und Aufgabenstellungen nutzen, um Erwartungen zur Textrezeption bzw. -produktion zu entwickeln,
- fachliches, sprachliches und soziokulturelles Wissen als Verstehenshilfe nutzen,
- sachfachspezifische Methoden funktional angemessen verwenden, z. B. Erstellung eines Schaubildes auf Grundlage eines Textes, Beschriftung einer grafischen Darstellung, Protokollieren eines Experimentes,
- Informationen verdichten, z. B. in Tabellen, Mindmaps,
- Gedächtnishilfen selbstständig anfertigen, z. B. Notizen, Stichwortgerüste sowie
- altersgemäße Hilfsmittel, Medien, Quellen und Präsentationstechniken nutzen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit Verantwortung für die Aufgabenlösung übernehmen,
- auch bei Schwierigkeiten weiter an der Lösung der Aufgabe arbeiten,
- bei Unklarheiten nachfragen,
- texterschließende Hilfsmittel selbstständig nutzen,

- unvoreingenommen und konstruktiv mit Authentizität umgehen, d. h. Sachverhalte, Vorgänge, Personen und Handlungen aus der Perspektive anderer betrachten,
- mit anderen zusammenarbeiten und dabei Unterstützung geben und annehmen,
- über eigene Lernstrategien und Sprachhandlungen reflektieren sowie
- seine Kompetenzentwicklung einschätzen.

2 Ziele des Kompetenzerwerbs in den Klassenstufen 5-12

2.1 Lernbereich Gesundheit und Fitness

In diesem Lernbereich werden mit Gesundheit, Gesundheitsförderung und gesundheitsbezogener Fitness¹¹ Themen mit einem zentralen Stellenwert aufgegriffen, die vor dem Hintergrund der Veränderung der Lebenswelt und damit auch der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen von hoher gesellschaftlicher Relevanz sind.

Bewegung und Sport bieten einen einzigartigen Zugang zum Thema Gesundheit, da im Fach Sport neben motorischen auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen entwickelt werden. In diesem Sinne sind Bewegungs- und Gesundheitsbildung im Schulsport in ausdrücklicher Weise als Allgemeinbildung zu verstehen.

Dem Lernbereich Gesundheit und Fitness liegt ein Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung zugrunde, das

- die Stärkung von physischen (z. B. Ausdauer, Kraft) und psychosozialen Gesundheitsressourcen (z. B. Selbstkonzept, soziale Unterstützung),
- die Vorbeugung von Gesundheitsrisiken,
- die Förderung von körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden
- einbezieht.

Zentrales Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Handlungsfähigkeit, für die der Schüler Gesundheitskompetenz, die sich auf alle Bereiche der Bewegungs- und Sportkultur bezieht, entwickelt. Gesundheitskompetenz befähigt den Schüler auf der Grundlage alters- und fachspezifischen Wissens, Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit positiv beeinflussen. Der Schüler führt Bewegungs- und Sportaktivitäten, die Gesundheit und Fitness fördern, durch, eignet sich Wissen über einfache Zusammenhänge von Bewegung und Trainingsgestaltung an und setzt sich reflexiv mit dem eigenen Gesundheitszustand und Bewegungsverhalten auseinander.

Der Lernbereich Gesundheit und Fitness führt die erworbenen Kompetenzen aus den Fächern, insbesondere der Biologie, unter dem Fokus der Gesundheit zusammen, vertieft und erweitert sie. Er ist eng verknüpft mit den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.

Lernausgangslage

Die Entwicklung von Gesundheitskompetenz ist integrativer Bestandteil aller Lernbereiche der Klassenstufen 5-8. Der Schüler hat bereits grundlegende gesundheitsrelevante Erfahrungen reflektiert und eine altersangemessene Gesundheitskompetenz entwickelt.

Der Schüler kann

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den Lernbereichen nachweisen,
- Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe (z. B. Erwärmung, Kräftigung, Mobilität) nennen und diese unter Anleitung durchführen,
- Körpererfahrungen (z. B. An- und Entspannung, Sinneswahrnehmung, Pulsfrequenz) im Zusammenhang mit den den Lernbereichen zugrunde liegenden Sportarten beschreiben und selbstreflexiv herstellen,
- diese Sportarten im Hinblick auf die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness einordnen.

¹¹ Die WHO definiert Fitness als einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beschreibt.

In der Klassenstufe 9 setzt der Unterricht systematisch an der Weiterentwicklung der Gesundheitskompetenz vorangegangener Klassenstufen an. In dem für die Klassenstufen 9/10 und die Qualifikationsphase der Thüringer Oberstufe verbindlichen Lernbereich entwickelt der Schüler Gesundheitskompetenz mit Hilfe von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die gezielt auf Gesundheit und Fitness ausgerichtet sind.

In den Klassenstufen 11/12 bzw. 13 wird die Gesundheitskompetenz altersangemessen erweitert und um wissenschaftspropädeutisches Wissen ergänzt. Gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit zeichnet sich in diesen Klassenstufen insbesondere dadurch aus, dass der Schüler Gesundheitskompetenz nunmehr systematisch im Hinblick auf sein eigenes Bewegungshandeln anwendet.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten nachweisen,
- sich 30 bis 40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen,
- motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten als Gesundheits- und Leistungsressource einordnen und entsprechende Übungsprogramme entwickeln,
- sein erworbenes Wissen adäquat, auch fächerübergreifend, anwenden, d. h.
 - Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit beschreiben,
 - Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern,
 - gesundheitsbezogenes Bewegungshandeln reflektieren,
- sich zu gesundheitsrelevantem Sporttreiben auch über die Schulzeit hinaus motivieren und entsprechende Ziele setzen und beharrlich verfolgen,
- seinen Gesundheitszustand und seine Fitness einschätzen, d. h.
 - ein realistisches Selbst-, Körper- und Gesundheitskonzept ableiten,
 - zielorientiert Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten und umsetzen,
- psychosoziale Gesundheitsressourcen zur Lösung von Aufgaben in Schule und Freizeit einsetzen.

Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz	
Der Schüler kann	
<p>–sich 20-30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren),</p>	<p>–sich 30-40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren),</p>
<p>–gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen (z. B. Circuit),</p>	<p>–gesundheitsorientierte Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen,</p>
<p>–vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen,</p>	<p>–koordinative Aufgaben selbstständig auswählen und lösen,</p>
<p>–ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen,</p>	<p>–zielgerichtet ausgewählte psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung selbstständig unter Anleitung durchführen,</p>
<p>–Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren</p>	<p>–Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren</p>
<ul style="list-style-type: none"> • nennen, • für sich einordnen, 	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben, • theoriebasiert für sich und andere beurteilen,
<p>–Gesundheitsmodelle (z. B. Salutogenese, Risikofaktoren) von Sport und Bewegung nennen und erklären,</p>	<p>–Gesundheitsmodelle (z. B. Salutogenese, Risikofaktoren) von Sport und Bewegung nennen und erklären,</p>
<p>–fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit (z. B. von Sport und Ernährung, Bewegung und sozialem Wohlbefinden) erklären und adäquate Ableitungen für sich treffen.</p>	<p>–fächerübergreifende Zusammenhänge (z. B. Sport und Adaptionen des Körpers, Sport und Sozialisation, Sport und Gesellschaft) erörtern.</p>

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

–exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen und durchführen,

–Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen ,

–lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren,

–fächerübergreifendes Wissen anwenden.

–gesundheitsorientierte Fitnessübungen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,

–Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes selbstständig durchführen und Ergebnisse analysieren,

–Entspannungsübungen zur Stressbewältigung verstehen und einsetzen können

–lernbereichsspezifisches Wissen in fächerübergreifenden Zusammenhängen aufbereiten, präsentieren und anwenden.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

–in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit)
• kooperativ arbeiten,
• das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,

–die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler
• erkennen und akzeptieren
• und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen,

–in gesundheitsorientierten Bewegungsformen
• kooperativ arbeiten,
• das Vorgehen begründen,
• Ergebnisse interpretieren und wertschätzen,

–die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler
• erkennen und akzeptieren
• und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen und Handlungsanleitungen geben,

–seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,

–an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h.

- entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten,

–seinen Gesundheitszustand differenziert einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,

–sein Selbstkonzept einschätzen, d. h.

- sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben,
- zielorientierte Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten,

–psychosoziale Gesundheitsressourcen (z. B. Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, soziale Verantwortung) zur Lösung sportiver Aufgaben einsetzen,

–soziale Verantwortung für die Gesundheit anderer übernehmen (z. B. Unversehrtheit der Mitschüler in Zweikampfsportarten, anderen helfen),

–sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung auch im Freizeitbereich durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zielstrebig zu verbessern.

2.2 Lernbereich Sportspiele

Sportspiele sind gekennzeichnet durch vielfältige situative Handlungen mit Mitspieler/n, Gegner/n und Ball. Im Spiel rückt die pädagogische Perspektive miteinander kooperieren, wett-kämpfen und sich verständigen in den Mittelpunkt. Daneben entscheidet die Leistung des Teams stets über den Spielerfolg. Das setzt Kooperieren im Mit- und Gegeneinander in Angriffs- und Abwehrrollen voraus. Die bewusste Einhaltung sozialer, moralischer und spielrelevanter Regeln dient dabei auch der Gesundheitsvorsorge durch Minimierung der Verletzungsgefahren. Länger andauernde Spielphasen sowie der variable Umgang mit Spielfertigkeiten und Taktikvarianten stärken die physischen Gesundheitsressourcen.

Lernausgangslage

Die Kompetenzen aus dem Lernbereich Spielen am Ende der Klassenstufe 4 sind Grundlage für eine systematische Entwicklung der Spielfähigkeit des Schülers. Er kann

- mindestens ein Sportspiel mit stark vereinfachten Regeln und veränderten Bedingungen spielen,
- entsprechende grundlegende spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden,
- einfache Spielhandlungen und Spielsituationen beobachten und beschreiben,
- stark vereinfachte Spielregeln nennen und einhalten.

Das Ziel des Lernbereichs besteht in der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit durch komplexer werdende Handlungen in ausgewählten Sportspielen. Der Schüler kann verschiedene technisch-taktische Spielsituationen in Formen des Mit- und Gegeneinanders bewältigen. Spielfertigkeiten wendet er unter zunehmenden koordinativen Anforderungen spielnah an, z. B. Präzisions-, Variabilitäts- und Zeitdruck. Individuelle und gemeinsame taktische Maßnahmen setzt er erfolgsorientiert ein. Der Schüler erweitert seine sportspielspezifischen Kenntnisse und wendet diese im Spiel an. Darüber hinaus verhält er sich fair und regelgerecht. Der Schüler geht konstruktiv mit Sieg und Niederlage um. Der Selbstständigkeitsgrad zur Organisation und Leitung eines Sportspiels erhöht sich. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale der Sportspiele kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportspiele auseinander.

Das spielerisch-implizite Lernen¹² wird systematisch fortgesetzt, d. h. der Schüler lernt gleichermaßen fähigkeits- und fertigkeitenorientiert wie spielerisch-situationsorientiert. Eine vielfältige koordinative Schulung, insbesondere der Antizipation von Ball- und Laufwegen, der Auge-Hand- bzw. Auge-Fuß-Koordination sowie der Orientierung im Raum dient der individuellen Förderung jedes Schülers über den Lernbereich hinaus, u. a. bei der Unfallverhütung. Mit dem Erlernen grundlegender Spielfertigkeiten sind stets taktische Situationen zu lösen, z. B. sich anbieten und orientieren, Ball dem Ziel nähern, Lücken erkennen. Sportspielspezifische Vermittlungsstrategien dienen der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit.

Jede Fachkonferenz Sport legt ein verbindliches Sportspiel fest, in dem der Schüler seine Spielfähigkeit von Klassenstufe 5 bis 10 kontinuierlich entwickelt. Darüber hinaus entscheidet die Fachkonferenz über ein zweites Sportspiel, welches ab Klassenstufe 7 im Lernbereich angeboten wird. Die Einteilung der Sportspiele erfolgt in die beiden Strukturgruppen der Zielschuss- und Rückschlagspiele. Dabei sollte möglichst ein Mannschaftssportspiel und ein Sportspiel der Individualsportarten angeboten werden.

¹² Die Entwicklung von Spielfähigkeit in den Sportspielen lehnt sich an das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) nach Roth/Kröger an.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw.13 kann der Schüler

- ein Sportspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen,
- ein Sportspiel der anderen Strukturgruppe unter regelgerechten Bedingungen spielen,
- komplexe Spielsituationen lösen,
- grundlegende sportspieltypische Fertigkeiten und Fähigkeiten ausführen.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz			
Rückschlagspiele (Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis)			
Der Schüler kann			
<p>–ein Rückschlagspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (1 mit/gegen 1, im Volleyball 3 mit/gegen 3), d. h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> • Spielpunkt bestimmen, • Laufwege und -tempo festlegen, • Winkel und Krafteinsatz steuern, • grundlegende taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • sich orientieren, • mit Partner zusammenspielen, • grundlegende koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Präzisionsdruck spielen, • unter Komplexitätsdruck spielen, 	<p>–ein Rückschlagspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (1:1, im Volleyball 4:4), d. h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> • Zuspieldirection/-weite bestimmen, • Ball im Blick behalten, • sich verfügbar machen, • taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Ball dem Ziel annähern, • Ball ins Zielfeld treffen, • koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Organisationsdruck spielen, • unter Variabilitätsdruck spielen, 	<p>–ein Rückschlagspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (2:2, im Volleyball 6:6), d. h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege beobachten, • Abwehrpositionen vorwegnehmen, • Einzel-, Doppel-, Mannschaftstaktik lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Lücken erkennen, • mit Partner/n kooperieren, • komplexe koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Zeitdruck spielen, • unter Belastungsdruck spielen, 	<p>–ein Rückschlagspiel unter wett-kampfnahen Bedingungen spielen, d. h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel- und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden, • komplexe taktische Situationen lösen, • komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen (z. B. Zeit, Geschwindigkeit) lösen,

<ul style="list-style-type: none"> • einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Aufgabe/Aufschlag – Annahme), 	<ul style="list-style-type: none"> • zunehmend komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Schlag- und Lauftechniken, Angriff – Abwehr) 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher, variabel und schnell bewältigen (z. B. Block und Kontern), 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen,
–einfache Spielregeln wiedergeben,	–Spielregeln wiedergeben,	–Spielregeln des Sportspiels wiedergeben,	–sportspielspezifische Regeln erläutern,
–einfache taktische Handlungen beschreiben.	–einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen,	–Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben,	–zielorientierte Taktvarianten erläutern,
	–Verletzungsrisiken des Spiels nennen,	–Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen.	–Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten,

Zielschussspiele (Basket-, Hand-, Fußball, Hockey)

Der Schüler kann

–ein Zielschussspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (3 mit/gegen 3, im Fußball 4 mit/gegen 4), d. h.	–ein Zielschussspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (4 mit/gegen 4, im Fußball 7 mit/gegen 7), d. h.	–ein Zielschussspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (5:5 bis 11:11 je nach Sportspiel), d. h.	–ein Zielschussspiel unter wett-kampfnahen Bedingungen spielen, d. h.
<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> • Flugbahn des Balls erkennen, • den Ball annehmen, führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfertigkeiten ausführen und erlernte miteinander spielnah kombinieren: <ul style="list-style-type: none"> • Gegenspielerpositionen/-be- 	<ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten im Spiel situativ, flexibel und regelgerecht einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz kontrollieren, 	<ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden,

- | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> und kontrolliert abgeben, • Laufwege und -tempo mit/ohne/zum Ball festlegen, • Mitspielerpositionen/-bewegung erkennen, | <ul style="list-style-type: none"> wegungen erkennen, • Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen, • Zuspielrichtung/-weite bestimmen, • Ball im Blick behalten und sichern, • sich verfügbar machen, | <ul style="list-style-type: none"> • Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen, • Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren, | |
| <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • sich anbieten und orientieren, • Position ausfüllen, • Ballbesitz kooperativ sichern, • Überzahl kooperativ herausspielen, • Abschlussmöglichkeit nutzen, | <ul style="list-style-type: none"> • taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, • Überzahl individuell herausspielen, • Lücke erkennen, • Manndeckung ausführen, | <ul style="list-style-type: none"> • mannschaftstaktische Aufgaben lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Positionen wechseln, • Spiel verlagern, • mit Partner/n zusammenspielen, • Räume decken, | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe taktische Situationen lösen, <ul style="list-style-type: none"> • Kreuzen, • Block stellen, • Umstellung von Raum- auf Manndeckung, |
| <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Präzisionsdruck spielen, • unter Komplexitätsdruck spielen, | <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Organisationsdruck spielen, • unter Variabilitätsdruck spielen, | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Zeitdruck spielen, • unter Belastungsdruck spielen, | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen (z. B. Zeit, Geschwindigkeit) lösen, |
| <ul style="list-style-type: none"> • einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Torschuss nach Ballannahme bei passivem Gegner), | <ul style="list-style-type: none"> • zunehmend komplexere Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Torwurf nach Dribbling, Abspiel und Ballannahme bei aktivem Gegner), | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Ball erobern und Überzahlsituation herstellend Angriff zielorientiert starten), | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen, |

–Bewegungsabläufe von Spielfertigkeiten beschreiben,		–Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,	
–einfache Spielregeln wiedergeben,	–Spielregeln wiedergeben,	–Spielregeln des Sportspiels wiedergeben,	–sportspielspezifische Regeln erläutern,
–einfache taktische Handlungen beschreiben.	–einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen,	–Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben,	–zielorientierte Taktvarianten erläutern,
	–Verletzungsrisiken des Spiels nennen,	–Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen,	–Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten,
			–Entwicklungen im Zusammenhang mit den Sportspielen (Kommerz, Fanverhalten) beurteilen und persönliche Konsequenzen ableiten.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

–erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden,			
	–Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen,	–Stundenteile/Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren,	–Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,

– einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,

– Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten

– als Schiedsrichter fungieren,

– wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten

– Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben und beobachten

– Spielleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren.

– durch Selbst- und Fremdbeobachtung von Spielhandlungen Mängel wahrnehmen und korrigieren.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

– Spielfreude und -motivation zeigen,

– die eigene Spielfähigkeit einschätzen,

– das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,

– konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,

– sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,

– Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

2.3 Lernbereich Gerätturnen

Im Lernbereich Gerätturnen vervollkommnet der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen durch das Turnen an und mit Geräten. Der Schüler lernt einzigartige Handlungsmöglichkeiten kennen, sammelt vielfältige Bewegungserfahrungen an Turn- und Hilfsgeräten sowie in unterschiedlichen Körperlagen (z. B. hängend, kopfüber), verbessert die Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit, lernt verschiedene Bewegungsrichtungen und -ebenen kennen. Der Schüler kann Tänze und Choreographien in verschiedenen Aufstellungsformen und Formationen umsetzen. Er erlebt diesen Lernbereich besonders aus den pädagogischen Perspektiven Bewegungserfahrungen erweitern und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie etwas wagen und verantworten. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Körperästhetik) dieses Lernbereichs kennen sowie Verletzungsrisiken einschätzen und minimieren.

Er beherrscht Bewegungen verschiedener Bewegungsstrukturgruppen des normgebundenen Turnens als auch Grundtätigkeiten des Freien Turnens, die als Einzel-, Partner- und Gruppenübung oder an Gerätearrangements vollzogen werden. Der Schüler erfährt Grenzen, wird ermutigt, neue Bewegungsabläufe zu wagen, lernt Ängste zu überwinden und Hemmungen abzubauen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Gerätturnen an die Kompetenzentwicklung bis zum Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende turnerische Fähigkeiten entwickelt. Es werden entwicklungspsychologische Voraussetzungen und sensitive Altersspezifika berücksichtigt.

Der Schüler kann

- sich in Gerätelandschaften sicher bewegen,
- die Grundtätigkeiten des Freien Turnens in Einzel-, Partner- oder Gruppenübung kombinieren,
- turnspezifische Fertigkeiten in der Grobform ausführen,
- miteinander kooperieren.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Geräteerfahrungen und kann wesentliche Elemente und Geräte benennen. Er kann seine turnerischen Leistungen einschätzen, Schwächen erkennen und an deren Abbau arbeiten.

Der Lernbereich Gerätturnen impliziert Formgebundenes Turnen ebenso wie Freies Turnen. Durch die Einbeziehung von Pyramidenbau, artistischen Einlagen, Synchronturnen, Springen am Minitrampolin¹³ und das Gestalten von Gerätearrangements sowie die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsaufgaben werden im besonderen Maße Neugier geweckt und Kreativität entwickelt. Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen dieses Lernbereichs für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Er entwickelt im intensiven Üben Kraftausdauer, Armzug-, Stütz-, Rumpf-, Sprungkraft und Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewichts-, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit weiter.

13 Den Einsatz des Mini-Trampolins regelt die VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000, Punkt 7.

Am Ende der Klasse 12 bzw. 13 kann der Schüler

- eine Sprunghocke und -grätsche über das Sprungpferd oder den Kasten ausführen,
- Übungsverbindungen und Kürübungen variantenreich, unter Berücksichtigung von Bewegungsthemen- und aufgaben, selbstständig/in der Gruppe erarbeiten, gestalten und präsentieren,
- einen turnerischen Vierkampf bestreiten,
- situativ helfen und sichern.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz			
Der Schüler kann			
<p>–Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten (z. B. Reck/Boden, Balken/Stufenbarren) präsentieren,</p>	<p>–an zwei Geräten eine Kürübung mit mindestens vier Elementen (am Boden und Balken zusätzlich gymnastische Elemente einbeziehen) turnen,</p>	<p>–einen turnerischen Dreikampf gestalten,</p>	<p>–einen turnerischen Vierkampf bestreiten,</p>
<p>–verschiedene Stützsprünge über den Bock/Kasten ausführen,</p>	<p>–zwei Stützsprünge (z. B. über Doppelbock, Kasten quer/ lang, Pferd quer/lang) ausführen,</p>	<p>–zwei Stützsprünge (z. B. Mädchen: über Pferd quer, Jungen: über Kasten lang) ausführen,</p>	<p>–verschiedene Stützsprünge variabel ausführen,</p>
<p>–Elemente aus verschiedenen Bewegungsstrukturgruppen turnen und verbinden, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten aus dem Stand: <ul style="list-style-type: none"> • gymnastische Schritte, Stände, • Sprünge und Drehungen, • in den Handstand schwingen, • Sprungrolle, • Felgunterschwingung, • Hüftaufschwung, • Rolle vorwärts aus dem Außenquerstand, • Fertigkeiten aus dem Sitz: <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung aus dem Reitsitz in die Kniewaage, 	<p>–erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen vervollkommen und erweitern durch z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten aus dem Stand: <ul style="list-style-type: none"> • Handstand abrollen, • Drehsprunghocke über den oberen Holm, • Fertigkeiten aus dem Sitz: <ul style="list-style-type: none"> • Schulterrolle, • Felgunterschwingung mit Griff 	<p>–erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) zunehmend sicher turnen,</p>	<p>–erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) sicher turnen,</p>

- Spitzwinkelsitz,
 - am oberen Holm,
 - Oberarmrolle vorwärts,
- Fertigkeiten im Stütz:
 - Beinschwungbewegungen,
 - Spreizumschwung,
 - Hüftumschwung,
 - Knieab- und -aufschwung,
 - Kehre,
- Fertigkeiten aus dem Anlauf:
 - Sprünge in den Stütz,
 - Sprungaufhocken,
 - Sprunggrätsche,
 - Drehsprunghocke,
 - Sprunghocke,

- Fertigkeiten im Stütz:
 - Rückschwung mit Niedersprung (auch mit Drehung),
 - Kehre oder Wende mit Drehung,
 - Felgunterschwung,
 - Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm,
 - Hockwende,
- Fertigkeiten aus dem Anlauf:
 - Sprunggrätsche,
 - Sprunghocke,

–Grundtätigkeiten (z. B. Stützen, Springen, Rollen, Schwingen, Hängen, Balancieren und Klettern) an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements ausführen,

–Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) mit Elementen aus den Bewegungsstrukturgruppen verbinden,

–Übungen an verschiedenen Gerätearrangements zunehmend sicher turnen,

–Übungen allein, paarweise, in der Gruppe selbstständig erarbeiten, gestalten und präsentieren (z. B. Synchronübung),

–Bewegungsabläufe mit verschiedenen Akzentuierungen turnen (z. B. Elemente variabel turnen, unterschiedliche Ausgangs-, Endstellung, Gerätehöhen),

–originelle und kreative Kürübungen aus Elementen des Normgebundenen und Freien Turnens gestalten und präsentieren (z. B. Pyramidenbau, Minitrampolin, Hand- und Hilfsgeräte),

–turnerische Fertigkeiten durch Erhöhung der Übungsfolge und Variabilität sicher bewältigen,

–Kürübungen in Verbindung von genormten Bewegungen und Bewegungsalternativen im Rahmen selbst konzipierter Gerätearrangements improvisieren und kreativ gestalten sowie präsentieren,

<ul style="list-style-type: none"> – Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben, – Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Übung wiedergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> – Technikmerkmale einzelner Elemente benennen und Bewegungsabläufe beschreiben, – grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien wiedergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, – Gestaltungsmerkmale einer Choreografie nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> – biomechanische Zusammenhänge zur Optimierung der Bewegungsausführung beschreiben, – Gestaltungsmerkmale einer Choreografie erläutern.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,
- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- ggf. Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,
- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,
- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen,

<ul style="list-style-type: none"> – wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, – Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet anwenden, – ggf. unter Anleitung helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren, – Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit unter Anleitung anwenden, – unter Anleitung helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> – Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten, – Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, – selbstständig helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> – Übungsverbindungen selbstständig beurteilen und bewerten, – das Potenzial des Turnens für die Gesamtkörperspannung und -haltung sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nutzen, – die erlernten Techniken des Helfens und Sicherns bewusst anwenden.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- andere motivieren und anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

2.4 Lernbereich Leichtathletik

Der Schüler vervollkommnet im Lernbereich Leichtathletik seine Kompetenzen mit Hilfe der natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens/Stoßens. Er erfährt diese in vielfältigen modernen und tradierten Disziplinen und aus verschiedenen pädagogischen Perspektiven. Durch den typischen Wettstreit und Vergleich rückt die Perspektive das Leisten erfahren und einschätzen in den Vordergrund. Der Schüler lernt sein Leistungsvermögen und das der Mitschüler kennen und real einschätzen. Im beharrlichen, zielgerichteten Üben entwickelt er unter Anwendung erworbenen Wissens sein Potenzial weiter zur Handlungskompetenz. Diese befähigt ihn, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten, Bewegungsformen dieses Lernbereichs lebenslang aktiv und selbstständig in der Freizeit zum Wohle der eigenen Gesundheit einzusetzen. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportart Leichtathletik auseinander.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Leichtathletik an die Kompetenzentwicklung im Laufen/Springen/Werfen am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende leichtathletische Fähigkeiten entwickelt. Er kann

- kurze Strecken schnell laufen,
- mindestens 10 Minuten ausdauernd laufen,
- weit bzw. hoch springen,
- Wurfgeräte weit und zielgenau werfen.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen. Er kennt wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe. Seine Leistungsfähigkeit und -grenzen in den verschiedenen Disziplinengruppen sind ihm bekannt. Leistungen anderer kann er zu eigenen in Beziehung setzen und wertschätzen.

Im intensiven Üben setzt sich der Schüler aktiv mit seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit auseinander und verbessert diese. Im Mittelpunkt der Fähigkeitsentwicklung stehen Grundlagenausdauer als wesentliche Basis für gesundheitsbezogene Fitness sowie Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Handlungskompetenz erlangt er in diesem Lernbereich außerdem durch Aneignung und zieladäquate Anwendung entsprechender Bewegungsabläufe sowie seines Wissens zu Bewegungsformen, Methoden des Übens und Ausführungsbestimmungen für Wettbewerbe. Sein Können wendet er variabel an und nutzt Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Lernbereiche. Er kann Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auswählen. In kooperativen Übungsformen ist er in der Lage, problemorientierte Aufgaben zu lösen, anderen durch Korrekturhinweise zu helfen, selbst Hilfe anzunehmen, Leistungen anderer zu akzeptieren und durch persönlichen Einsatz mannschaftliche Leistungen zu kompensieren.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- sich in leichtathletischen Mehrkämpfen unter Anwendung der Wettkampfbestimmungen mit anderen messen,
- mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen,
- Gesundheitspotenziale des Lernbereichs erläutern und in die Praxis umsetzen,
- beharrlich üben.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz			
Der Schüler kann			
<p>–beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spielformen schnell und ausdauernd laufen, • Laufen mit anderen Bewegungsformen kombinieren (z. B. Zielwerfen), • 50 m aus dem Fall-, Hoch- und Tiefstart sprinten, • Bodenmarkierungen rhythmisch überlaufen, • mindestens 12 Minuten ausdauernd laufen, <p>–beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sprin- 	<p>–beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren, • Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren, • 75 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten, • flache Hindernisse rhythmisch überlaufen, • bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, • mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen, <p>–beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie 	<p>–beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei Hindernisse überwinden, sich im Gelände orientieren und Zusatzaufgaben lösen, • 100 m aus dem Tiefstart sprinten, • Hindernisse im 3-Schrittrhythmus überlaufen, • bei Staffelläufen fliegend im gemischten Wechsel wechseln, • mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen, <p>–beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach 	<p>–beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe sowie Beschleunigungs-, Tempowechsel-, Steigerungs-, Bergan- und/ oder Treppenläufe absolvieren, • 4-8 Hürden im 3-er oder 5-er Rhythmus überlaufen, • Wechseltechniken im Staffellauf regelgerecht ausführen, • mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen, <p>–beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach

<p>gen und flache Hindernisse springend überwinden,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochweitsprünge durchführen, • aus der Absprungzone weit springen, • im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden, • mit dem Stab Tiefsprünge ausführen, 	<p>einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus der Absprungzone weit springen, • im Flopsprung aus dem Anlauf Höhenorientierungen überwinden, • Stabweit- und -zielsprünge aus dem Stand absolvieren, 	<p>und mehrfach und über Hindernisse springen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiefweitsprünge durchführen, • aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen, • Stabweit- und -zielsprünge aus dem Angehen absolvieren, 	<p>und mehrfach über Hindernisse springen und Zusatzaufgaben lösen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Technik des Weitsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren, • eine Technik des Hochsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren,
<p>–beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten (z. B. Bumerang, Indiacaball, Heuler) schnell, zielgenau bzw. weit werfen, • den Schlag- und Indiacaball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen, • den Medizinball aus verschiedenen Ausgangsstellungen und 	<p>–beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, • mit dem Schlagball und anderen Geräten aus dem Anlauf weit werfen, • den Schleuderball und andere Geräte (z. B. Wurfring, Wurf-scheibe) frontal weit und zielgenau werfen, • Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Ange- 	<p>–beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, • den Schleuderball und andere Wurfgeräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe) mit ganzer und 1½ Drehung weit werfen, • Stöße in die Weite aus selbst gewählter Vorbeschleunigung durchführen, 	<p>–beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Wurf- und Stoßgerät zielgenau, schnell bzw. weit werfen und stoßen, • eine Technik des Werfens regelgerecht demonstrieren,

aus der Stoßauslage stoßen,	hen oder Anhüpfen durchführen,		
–einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,	–einen Mehrkampf mit mindestens vier Übungsformen aus den drei Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,	–einen Mehrkampf mit Übungsformen aus gleichen oder unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,	–einen Vierkampf leistungsorientiert ausführen,
–Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben,	–Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beschreiben und Technikkriterien nennen,	–Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben,	
–nach Laufbelastungen den Puls messen,	–nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen,	–die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen,	
		–Anpassungserscheinungen des Organismus an Laufausdauerbelastung	
		• nennen,	• beschreiben,
		–Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern,	
		–die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen.	

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
 - Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,
 - Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen,
- | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> – ggf. leichtathletische Spiele leiten, | <ul style="list-style-type: none"> – Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, | <ul style="list-style-type: none"> – zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und auswerten, | <ul style="list-style-type: none"> – Unterrichtssequenzen selbstständig planen und durchführen |
| <ul style="list-style-type: none"> – Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden, | <ul style="list-style-type: none"> – Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen, | <ul style="list-style-type: none"> – Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, | <ul style="list-style-type: none"> – Übungen zur Entwicklung von Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeit zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen, |
| <ul style="list-style-type: none"> – wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, Weitsprungs und Schlagballweitwurfs beobachten . | <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren, | <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren, | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> – Gesundheitspotenziale leichtathletischer Disziplinen einschätzen, | <ul style="list-style-type: none"> – Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der leichtathletischen Disziplinen einschätzen und bewerten, |
| | | <ul style="list-style-type: none"> – nach Wettkampffregeln handeln. | <ul style="list-style-type: none"> – leichtathletische Wettkämpfe selbstständig planen, durchführen und auswerten. |

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,
- beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,
- sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,
- entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.

2.5 Lernbereich Schwimmen¹⁴

Im Lernbereich Schwimmen vervollkommnet der Schüler seine Handlungskompetenz im Erlebnis- und Erfahrungsraum Wasser. Das Schwimmen ist die einzige lebensrettende Sportart. Der Schüler entwickelt seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Techniken der Schwimmarten sowie die Sicherheit im Wasser, insbesondere unter dem Aspekt der Selbst- und Fremdreitung. Er erlebt diesen Lernbereich aus den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie das Leisten erfahren und einschätzen. Durch die Bewegung im Wasser schult der Schüler seine Kompetenzen im Schwimmen, Tauchen, Springen sowie Synchronschwimmen. Der Schüler vervollkommnet die Schwimmfähigkeit (vgl. 1), die Voraussetzung für das Erlernen weiterer Wassersportarten (z. B. Paddeln, Rudern, Surfen, Segeln) ist und ihm vielfältige Freizeitmöglichkeiten eröffnet.

Im Schwimmen stärkt der Schüler physische Gesundheitsressourcen (vgl. 2.1), die der Gesundheitsförderung lebenslang dienen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Schwimmen an die Kompetenzentwicklung am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler sich bereits Bewegungssicherheit im Wasser angeeignet und grundlegende Fertigkeiten im Schwimmen entwickelt. Er kann 15 Minuten ausdauernd schwimmen.

Im **Komplex I** (Klassenstufen 5/6) stabilisiert der Schüler unter Beachtung seiner individuellen Voraussetzungen die Fertigkeiten im Brustschwimmen und einer Wechselschlagschwimmart (Rücken- und/oder Kraulschwimmen), verbessert seine konditionellen Fähigkeiten (Kraftausdauer und Schnellkraft) und koordinativen Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit). Er eignet sich weitere Fertigkeiten im Wasserspringen und Tauchverhalten an und lernt Grundformen des Synchronschwimmens kennen. Er eignet sich Wissen über Körperhygiene, Baderegeln sowie über Gefahren am und im Wasser an.

Im **Komplex II** (Klassenstufen 7-10) vervollkommnet der Schüler seine Fertigkeiten in den gelernten Schwimmarten, im Wasserspringen, Tauchverhalten und Synchronschwimmen und wendet diese variabel an. Der Schüler erlernt Elemente der Selbst- und Fremdreitung und erwirbt Grundkenntnisse in der Ersten Hilfe. Er setzt sich mit den gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens auf den Kreislauf, die Stoffwechselprozesse sowie auf den Halte- und Stützapparat auseinander. Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Im **Komplex III** (Klassenstufen 11/12 bzw. 13) erlernt der Schüler die dritte Schwimmart und kann die sportlichen Techniken des Brust- und Rückenschwimmens ausdauernd, schnell und sicher im Wasser ausführen. Er ist in der Lage, seine eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einzuschätzen. Der Schüler erlernt Elemente der Selbst- sowie Fremdreitung und kann diese in Gefahrensituationen für Menschenleben sicher, variabel und überlegt einsetzen. Er erweitert seine Grundkenntnisse in der Ersten Hilfe. Der Schüler kann die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens reflektieren und in Bezug auf den Kreislauf, die Stoffwechselprozesse sowie den Halte- und Stützapparat erklären. Er kann Übungen, die ein lebenslanges gesundheitsförderndes Schwimmen ermöglichen, zielorientiert auswählen, beschreiben und selbstständig anwenden.

Der Schüler kann am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 (Komplex III)

- sicher und ausdauernd mindestens 30 Minuten schwimmen,
- sich in mindestens zwei Schwimmarten sicher und schnell bewegen,
- sich selbst und andere retten bzw. die richtigen Entscheidungen für Rettungsmaßnahmen treffen.

¹⁴ Die Durchführung des Schulschwimmens und den Einsatz von Sportlehrern im Schulschwimmunterricht regelt die VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000, Punkt 1.

Komplex I	Komplex II	Komplex III
Sachkompetenz		
Der Schüler kann		
<p>–in einer Schwimmart</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten ausdauernd schwimmen, • 50 m schnell schwimmen, • am Beckenrand wenden, <p>–eine weitere Schwimmart in der Grobform demonstrieren,</p> <p>–bis zu 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen,</p> <p>–Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen,</p> <p>–kleine Spiele und Staffelwettbewerbe im Wasser spielen,</p> <p>–Elemente synchron ausführen und koordinieren (z. B. Schweber, Wassertreten und Paddeltechniken),</p>	<p>–in zwei Schwimmarten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-35 Minuten ausdauernd schwimmen, • 100 m sicher und schnell schwimmen, • Wenden schnell ausführen, <p>–mindestens 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen,</p> <p>–Sprünge (z. B. Startsprung) vom Startblock oder Brett (3 m) springen,</p> <p>–kleine Spiele auch im tiefen Wasser spielen,</p> <p>–einfache Übungen synchron ausführen,</p>	<p>–in den Schwimmarten Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 30 Minuten ausdauernd schwimmen (Wechsel der Schwimmarten), • in Brust- und Rückenlage je 200 m schnell schwimmen, • im Kraulschwimmen 50 m sicher schwimmen, <p>–bis 15 m weit tauchen,</p> <p>–Elemente des Rettungsschwimmens ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen der Selbstrettung,

<p>–Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben,</p>	<p>–Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z. B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlepp- und Transportgriffe, • Bergung von Verletzten aus dem Wasser, • Befreiung aus Umklammerungen, <p>–Technikmerkmale der Schwimmarten (z. B. Abdruck- und Zugbewegungen, Atemrhythmus) erklären,</p>
<p>–physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) beschreiben,</p>	<p>–physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) erklären,</p>	<p>–strömungsgünstige Körperlagen zur Verringerung antriebshemmender Widerstandskräfte erklären,</p> <p>–Techniken der Selbst- und Fremddrettung nennen und beschreiben (z. B. Verhalten Notsituationen, Herz-Lungen-Wiederbelebung),</p>
<p>–Regeln für die Sicherheit in Schwimm- und Freibädern nennen,</p> <p>–einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen.</p>	<p>–Gefahrensituationen erkennen und meiden,</p> <p>–grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen und beschreiben.</p>	<p>–Gefahrensituationen in Gewässern erkennen, beurteilen und meiden,</p>

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

<p>–Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten</p>	<p>–Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten,</p> <p>–Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,</p>	<p>–Schulschwimmwettkämpfe organisieren (z. B. für Schwimmfest),</p>
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| –beim Tauchverhalten die Atmung kontrollieren, | –beim Tauchverhalten die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren, | –beim Tauchverhalten die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht und Gehör orientieren, |
| –Rettungshilfen (z. B. Rettungsring, -stange, -leine, Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen. | | –situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung auswählen. |

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| –Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, | | |
| –sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, | | |
| –seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen, | –seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, | –die eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einschätzen, analysieren und dokumentieren, |
| –Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten, | –Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten, | –Verantwortung für ein sicheres sportliches Handeln im Medium Wasser für sich und andere übernehmen (umfassende Wassersicherheit), |
| –Ängste und Hemmungen abbauen und sich sicher im Medium Wasser bewegen. | | –über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren. |

2.6 Lernbereich Rhythmik¹⁵ und Tanz

Im Lernbereich erweitert der Schüler seine Handlungskompetenz durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Er erfährt seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel und entwickelt seine Fähigkeiten im Darstellen tänzerischer, gymnastischer und rhythmischer Bewegungsformen und Improvisation. Neue Trends, traditionelle und moderne Tänze (z. B. Rock'n'Roll, Hip-Hop), Aerobic und Rope Skipping bilden einen Bezug zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen. Durch offene Bewegungsaufgaben werden die pädagogischen Perspektiven sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten sowie Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern in den Mittelpunkt gerückt. Dem Schüler werden Möglichkeiten eröffnet, die motivierende Wirkung der Musik zu nutzen. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Rhythmus und Tanz als Ausgleich zum Alltag) dieses Lernbereichs kennen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Rhythmik und Tanz an die Kompetenzentwicklung am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler seine Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel erfahren und die Fähigkeit erlernt, gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsformen darzustellen und zu improvisieren. Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen und kennt wesentliche Elemente und Gerätebezeichnungen.

Er kann

- haltungsschulende und körperkräftigende Übungen aus der funktionellen Gymnastik ausführen,
- sich nach vorgegebenen Rhythmen mit und ohne Handgeräte(n), allein und in der Gruppe bewegen,
- eine gymnastische Übung oder einen Tanz nach Musik erstellen und präsentieren.

In diesem Lernbereich werden die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie durch vielfältige Rhythmus- und Gestaltungsaufgaben angeregt und weiterentwickelt. Der Schüler erlernt Bewegungen mit Handgeräten und unterschiedlichen Materialien (z. B. Tücher, Heavy Hands) und verschiedene Tänze. Nach freien oder vorgegebenen Rhythmen gestaltet er Übungsvariationen und Kombinationen allein, mit Partner oder in Gruppen. Der Schüler erweitert sukzessiv sein Wissen zur rhythmisch-musikalischen Gestaltung von Bewegungen und über Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit. Dieser Lernbereich leistet einen entscheidenden Beitrag zur Koordinationsschulung (Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit). Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- mindestens zwei Tänze präsentieren,
- eine Choreografie mit und ohne Handgeräten gestalten und präsentieren,
- Musik in Bewegung kreativ umsetzen.

¹⁵ Rhythmik wird als übergeordneter Begriff für eine ganzheitliche Wahrnehmung von Bewegung, Musik und Gestaltung verwendet.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz			
Der Schüler kann			
<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen, – einfache Tänze (mindestens 16 Takte) allein, mit Partner, in Gruppen erarbeiten und präsentieren, – tänzerische Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen ausführen, – rhythmische Bewegungsformen mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien ausführen (z. B. schwingen, kreisen, werfen/fangen, prellen, schwenken/zwirbeln, rollen), – mit unterschiedlichen Materialien nach Rhythmen experimentieren, 	<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmen gezielt in Bewegung umsetzen (auch mit Handgeräten), – Tanzfolgen (mindestens 24 Takte) selbstständig erarbeiten und präsentieren (z. B. nationale, internationale Tänze, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance, Hip-Hop, Breakdance), – die erlernten Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen vervollkommen und kombinieren, – eine Übungsfolge mit Handgräten oder unterschiedlichen Materialien erarbeiten und präsentieren, – Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und den Einsatz unterschiedli- 	<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmen bewusst zur Umsetzung von Themen nutzen und durch Bewegung gestalten, – komplexe Tanzfolgen (mindestens 32 Takte) variieren, selbstständig gestalten und präsentieren, – Schrittverbindungen, Sprünge, Stände und Drehungen sinnvoll in selbst erarbeitete Übungen integrieren, – Übungsfolgen unter vorgegebener Themen- oder Aufgabenstellung mit unterschiedlichen Materialien selbstständig erarbeiten und präsentieren, – die Stimmung der Musik bewusst durch Bewegungs- und Ausdrucks- 	<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmen unter verschiedenen Themen- und Aufgabenstellungen in Bewegung selbstständig umsetzen, – komplexe Tanzfolgen (mindestens 64 Takte) selbstständig kreativ gestalten und präsentieren, – Variationen von Schritt-, Sprung- und Schwungkombinationen erproben und selbstständig zu einer Übung zusammenfügen, – improvisations- oder bewegungs-rhythmische Gestaltungsaufgaben selbstständig lösen, – Musik und Bewegung schöpferisch in Einklang bringen und mit

<p>–Bewegungsformen (z. B. Aerobic, Rope Skipping) ausführen,</p>	<p>cher Materialien bei verschiedenen Rhythmen erproben,</p> <p>–weitere Bewegungsformen mit erhöhten koordinativen Anforderungen (z. B. Armbewegungen) kombinieren,</p> <p>–Wirkungen der Musik erfassen (Tempo, Rhythmus, Stimmung) und beschreiben,</p> <p>–theoretische Gesichtspunkte der Gestaltung von Choreografien nennen,</p>	<p>möglichkeiten seines Körpers darstellen,</p> <p>–verschiedene Bewegungsformen mit erhöhtem Tempo ausführen,</p> <p>–Zusammenhänge zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erklären,</p> <p>–grundlegende choreografische Gestaltungsvarianten für vorgegebene Bewegungsaufgaben aufzeigen,</p> <p>–die gesundheitsfördernde Wirkung gymnastischer und tänzerischer Bewegungsformen erklären.</p>	<p>Körpersprache inszenieren,</p> <p>–verschiedene Bewegungsformen selbstständig und kreativ variieren und miteinander kombinieren,</p> <p>–Kriterien erklären, wie die Musik durch inszenierte Körpersprache umgesetzt werden kann,</p> <p>–choreografische Gestaltungsvarianten zum Lösen von Bewegungsaufgaben und -themen erklären,</p> <p>–verschiedene Übungs- und Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit erläutern.</p>
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

<p>–geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen,</p>	<p>–Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen,</p>	<p>–Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden,</p>	<p>–Bewegungsformen entsprechend der Aufgabenstellung auswählen und diese neben der Körpersprache bewusst in Choreografien umsetzen,</p>
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

–einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät oder Materialien kombinieren,	–Übungen mit und ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten,	–Übungs- und Tanzfolgen nach vorgegebenem Rhythmus und Themen erstellen,	–selbstständig Musik auswählen und in Übungs- und Tanzfolgen gezielt anwenden,
–einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit und ohne Handgerät anwenden,	–nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten,	–choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung kreativer Übungs- und Tanzfolgen anwenden,	–mit Kreativität und Bewegungphantasie eine Choreografie nach vorgegebenen Themen erstellen,
–Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten.	–Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und ggf. korrigieren.	–ausgewählte Bewegungs- oder Tanzformen beurteilen und korrigieren.	–verschiedene Bewegungs- und Tanzformen korrigieren und bewerten.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann:

- Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,
- Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,
- individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.

2.7 Lernbereich Zweikampfsportarten¹⁶

Das Besondere im Lernbereich der Zweikampfsportarten liegt in der Auseinandersetzung mit dem Partner durch direkten Körperkontakt sowie in der Möglichkeit, sich im fairen Übungskampf zu messen, den Partner mit entsprechenden Techniken und nach bestimmten Regeln zu besiegen, ohne ihn zu gefährden.

Mit der Einhaltung und Anwendung von Ritualen und Regeln werden insbesondere Sozialkompetenzen entwickelt, die den Schüler zu tolerantem, gewaltfreiem, fairem und leistungsorientiertem Handeln befähigen. Somit trägt der Lernbereich zur Gewaltprävention bei und bildet einen unmittelbaren Bezug zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen.

Er leistet einen Beitrag zur Entwicklung der konditionellen (z. B. Kraftausdauer), koordinativen (z. B. Reaktionsschnelligkeit und Orientierungsfähigkeit) und psychomotorischen Fähigkeiten (spezifische Körpererfahrung). Wahrnehmungsleistungen werden in den sensomotorischen Basisfähigkeiten taktil-vestibulärer, taktil-kinästhetischer und visueller Wahrnehmung gefördert.

Der Schüler erlebt diesen Lernbereich aus den pädagogischen Perspektiven kooperieren und wettkämpfen sowie etwas wagen und verantworten.

Nach Rauf-, Kampf- und Rangelspielen mit und ohne Körperkontakt bis zum Ende der Klassenstufe 4 werden die normgebundenen Handlungsmöglichkeiten im Übungskampf erweitert. Der Schüler entwickelt Kompetenzen in den komplexen Fallen, Boden- und Standtechniken sowie Boden- und Übungskampf. Diese befähigen ihn, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten, Bewegungsformen dieses Lernbereichs lebenslang aktiv und selbstständig in der Freizeit einzusetzen. Der Schüler lernt das Potenzial der Zweikampfsportarten für die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness kennen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen in verschiedenen Zweikampfsportarten auseinander.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- einen Übungskampf mit einer hohen Technikvielfalt bestehen,
- judospezifische Techniken demonstrieren,
- Elemente der Selbstverteidigung demonstrieren,
- Kampfregeln und Rituale einhalten.

Exemplarisch für die Zweikampfsportarten sind nachfolgend die Zielbeschreibungen für Judo formuliert.

Der Einsatz von Würgetechniken ist nicht statthaft. Das Tragen von Brillen ist unzulässig.

Für Schulen, an denen Schüler Kompetenzen im Ringen erwerben, erarbeitet die Fachkonferenz Zielbeschreibungen in einer schulinternen Lehr- und Lernplanung.

¹⁶ Den Einsatz von Sportlehrern im Lernbereich Zweikampfsportarten regelt die VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000, Punkt 2.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12/13
Sachkompetenz			
Der Schüler kann			
<p>–einen Übungskampf im Kniestand bestehen, dabei</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Partner in der Bauch- und Rückenlage <ul style="list-style-type: none"> • belasten, • halten (Drei- und Vierpunktfesthalte), • drehen, <p>–Falltechniken in der Grobform ausführen,</p> <p>–judospezifische Fertigkeiten demonstrieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen ausgewählten Fuß- oder Hüftwurf demonstrieren, <p>–grundlegende Regeln und Rituale des Judokampfes nennen,</p>	<p>–einen Kampf in Form des Übergangs vom Stand zum Boden entwickeln,</p> <p>–Falltechniken aus dem Stand ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Fuß- und Hüftwurf, • Grundformen der Festhaltetechniken, • Befreiungsansätze aus dem Festhalten, <p>–grundlegende Regeln und Rituale des Judokampfes</p>	<p>–einen Übungskampf mit vereinfachten Wettkampfgeregeln ausführen,</p> <p>–Falltechniken mit und am Partner ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwei verschiedene Fuß- und Hüfttechniken, • den Bodenstern, • die vier Grundfesthalten, • entsprechende Befreiungstechniken, <p>–einfache Elemente der Selbstverteidigung demonstrieren und die Grundsätze der Selbstverteidigung erläutern,</p> <p>–vereinfachte Regeln und Kampfkommandos des Wettkampfes erklären,</p>	<p>–einen Übungskampf mit Wettkampfgeregeln ausführen,</p> <p>–Falltechniken mit und ohne Partner ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodentechniken mit Bodenstern, • fünf verschiedene Wurftechniken (Fuß-, Hüft- und Schulterwürfe), • entsprechende Abwehrmöglichkeiten, <p>–Elemente der Selbstverteidigung einsetzen,</p>

<ul style="list-style-type: none"> -Übungsbegriffe und Kommandos nennen, -die Wirksamkeit einer Falltechnik beschreiben. 	<p>erklären,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Übungsbegriffe, wesentliche Technikmerkmale und Kommandos mit Fachtermini benennen, -das Sichern des Partners beim Werfen beschreiben, -Kriterien für das Halten und Werfen nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Übungsformen zur Stabilisierung einer Technik nennen.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Methodenkompetenz

<p>Der Schüler kann</p>			
<ul style="list-style-type: none"> -wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten, 	<ul style="list-style-type: none"> -Grobfehler in einer Übungsdurchführung erkennen, 	<ul style="list-style-type: none"> -Fehler in Technikabläufen korrigieren, 	<ul style="list-style-type: none"> -Bewegungsabläufe seines Übungspartners einschätzen,
<ul style="list-style-type: none"> -judospezifische Fertigkeiten in einem Übungskampf im Kniestand anwenden, 	<ul style="list-style-type: none"> -Angriffs- und Abwehrtaktiken situationsgerecht anwenden, 	<ul style="list-style-type: none"> -eine Selbstverteidigung situationsgerecht einsetzen, 	<ul style="list-style-type: none"> -Techniken der Selbstverteidigung anwenden,
<ul style="list-style-type: none"> -Rituale des Judo anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> -grundlegende Regeln und Rituale anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> -vereinfachte Regeln und Kampfkommandos im Übungskampf anwenden, -Aufgaben bei der Durchführung von Übungskämpfen übernehmen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Übungs- und Kampfsequenzen leiten.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Ängste und Hemmungen beim Fallen überwinden und abbauen,
- mit Sieg oder Niederlage im Übungskampf konstruktiv und sportlich fair umgehen,
- sich beim Üben und Kämpfen höflich, fair und hilfsbereit verhalten, um die Unversehrtheit des Partners nicht zu gefährden,
- in kooperativen Lernformen mit einem Partner üben,
- die Vorschriften (z. B. auf der Judomatte) und Regeln der Hygiene (am eigenen Körper) einhalten und auf ihre Einhaltung achten.

2.8 Lernbereich Wintersport¹⁷

Im Lernbereich Wintersport **vermitteln** die Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis ein besonderes Bewegungsgefühl und ermöglichen vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen. Der Schüler entwickelt Kompetenzen, die ihn zu einem sicheren Umgang auf Schnee und Eis mit den Wintersportgeräten befähigen. Er verbessert seine konditionellen (Ausdauer, Kraft) und koordinativen Fähigkeiten, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit. Der Schüler erfährt den hohen gesundheitlichen und freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten und die Auswirkungen von Sport und Bewegung vor allem im Freien auf das individuelle Wohlbefinden. Er erkennt deren Potenzial zur Stärkung der individuellen physischen und psychischen Gesundheitsressourcen (vgl. 2.1).

Der Schüler erfährt den Lernbereich Wintersport vor allem aus den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und etwas wagen.

Die Komplexe des Lernbereichs Wintersport können in epochalen Formen und fächerübergreifenden Projekten durchgeführt werden.¹⁸

Lernausgangslage

Die Kompetenzen aus dem Lernbereich Ski- und Eislaufen am Ende der Klassenstufe 4 bilden die Grundlage für die Erweiterung der Handlungskompetenz im Lernbereich Wintersport. Hier hat sich der Schüler ggf. Bewegungssicherheit auf einem ausgewählten Wintersportgerät angeeignet und grundlegende Fertigkeiten auf Schnee und Eis entwickelt.

Im **Komplex I** (Klassenstufen 7-10) erwirbt der Schüler eine Handlungskompetenz, um sich sicher auf einem Wintersportgerät auf Schnee und Eis im bekannten Gelände zu bewegen. Vielfältige Spiel- und Übungsformen tragen dazu bei, Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln sowie Hemmungen und Ängste zu überwinden. Der Schüler lernt Naturräume im Winter und in ihnen Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung kennen. Er übernimmt Verantwortung für die Natur und handelt nach Verhaltens- und Sicherheitsregeln.

Im **Komplex II** (Klassenstufen 11-12/13) erweitert der Schüler seine Handlungskompetenz. Im Mittelpunkt steht das sichere und variable Anwenden von Kompetenzen bei unterschiedlichen äußeren Bedingungen. Der Schüler erweitert sein lernbereichsspezifisches Wissen und kann fächerübergreifende Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung erläutern. Der Schüler erkennt die hohe gesundheitliche Ambivalenz von Bewegung und Sport in den diesem Lernbereich zugrunde liegenden Sportarten. Er lernt die Gesundheitspotenziale wintersportlicher Aktivitäten kennen und schätzen und sein eigenes Bewegungshandeln daran auszurichten. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Wintersportarten auseinander.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 (Komplex II) kann der Schüler

- sich sicher auf einem weiteren Wintersportgerät bei unterschiedlichen äußeren Bedingungen bewegen,
- Gesundheitspotenziale des Lernbereichs erläutern,
- Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung in winterlichen Naturräumen erläutern.

Exemplarisch für den Lernbereich Wintersport sind nachfolgend die Zielbeschreibungen für Skilauf formuliert. Für Schulen, an denen Schüler Kompetenzen in anderen Wintersportarten erwerben, erarbeitet die Fachkonferenz Zielbeschreibungen in einer schulinternen Lehr- und Lernplanung.

¹⁷ Wintersport: Ski Langlauf, Ski Alpin, Snowboard und Eislaufen

¹⁸ Die Voraussetzungen für die Leitung von Skilehrgängen in alpinen Gebieten regelt die VV des TMBWK Sicherheit im Schulsport vom 25.02.2000, Punkt 3.

Komplex I	Komplex II
Sachkompetenz	
Der Schüler kann	
–sicher gehen, laufen und gleiten in der Ebene (z. B. Gleit- oder Schlittschuhschritt),	–sicher gehen, laufen und gleiten unter schwierigeren Bedingungen,
–verschiedene Steigeschritte demonstrieren (z. B. Treppen-, Grätenschritt),	–unterschiedliche Aufstiegsarten entsprechend des Geländes ausführen,
–das Bremsen (z. B. Bremspflug) und das Anhalten (z. B. Schwung bergwärts) demonstrieren,	–weitere Techniken des Bremsens und des Anhaltens demonstrieren,
–den Richtungswechsel demonstrieren (z. B. Bogentreten, Pflugbogen),	–den Richtungswechsel unter erschwerten Bedingungen anwenden,
–Schräg- und Schussfahrten unter vereinfachten Bedingungen demonstrieren,	–Schräg- und Schussfahrten mit erhöhter Geschwindigkeit oder mit Zusatzaufgaben (z. B. Sprünge) durchführen,
–Hindernisse überwinden bzw. umfahren,	–unter erschwerten Bedingungen Hindernisse überwinden bzw. umfahren,
–unter Anleitung Lift fahren,	–selbstständig Lift fahren,
–umweltgerechte Verhaltensregeln in der Natur erklären,	–umweltgerechte Verhaltensregeln in der Natur begründen,
–situationsangepasste Verhaltens- und Sicherheitsregeln wiedergeben,	–Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung erläutern,
	–Verhaltens- und Sicherheitsregeln erklären,
	–Gesundheitspotenziale und Gesundheitsrisiken erläutern.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Bewegungsabläufe mit dem Wintersportgerät auf Eis und Schnee umsetzen,
- Bewegungsabläufe mit dem Wintersportgerät auf Eis und Schnee umsetzen und in kleinen Wettkämpfen anwenden,
- in den Medien verfolgte Wintersportwettkämpfe dokumentieren und werten,
- ausgewählte Stundenteile (z. B. Erwärmungen) nach vorgegebenen Kriterien planen und durchführen.
- ausgewählte Stundenteile (z. B. Erwärmungen) selbstständig planen, durchführen und reflektieren.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Skiregeln einhalten und einen aktiven Beitrag zur Unfallverhütung leisten,
- winterliche Risiken erkennen und einschätzen,
- sich in winterlichen Gefahrensituationen vorausschauend und angemessen verhalten,
- Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- sich selbst und das Leistungsvermögen anderer auf Schnee und Eis realistisch einschätzen,
- Gesundheitspotenziale des gewählten Wintersportbereichs für sich erkennen und entsprechende persönliche Konsequenzen ableiten.

2.9 Allgemeine Sporttheorie

Im Sportunterricht mit erhöhtem Anforderungsniveau ist die *Allgemeine Sporttheorie* auf eine systematische Auseinandersetzung mit wesentlichen, komplexen und vielfältigen Inhalten, Theorien und Modellen ausgerichtet. Der Schüler erwirbt fachspezifische Kompetenzen in grundlegenden und weiterführenden fächerübergreifenden Themenkomplexen:

- Anatomisch-physiologische Grundlagen sportlichen Trainings
- Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Gesellschaftliche Grundlagen

2.9.1 Anatomisch-physiologische Grundlagen sportlichen Trainings

Der Schüler erwirbt bzw. vertieft Wissen über anatomische und physiologische Grundlagen sowie über Maßnahmen zur Erlangung, Steigerung und Stabilisierung der sportlichen Leistung. Er lernt den Einfluss von Bewegung und sportlichem Training auf den menschlichen Körper kennen und nimmt bewusst wahr, dass sich der Körper systematisch an sportliches Training anpassen kann und damit leistungsfähiger wird.

Darüber hinaus werden Fragen der Bedeutung von Sport für die Gesundheit und Gesundheitsrisiken, die durch einen fehlerhaft gestalteten Trainingsprozess entstehen, thematisiert.

Damit stehen im Mittelpunkt des Themenkomplexes die Schwerpunkte:

- Struktur und Funktion von Organsystemen des Menschen
- Ernährung, Substitution und Doping
- Energiegewinnung und -umsetzung
- Thermoregulation

Klassenstufe 12
Sachkompetenz
Struktur und Funktion von Organsystemen des Menschen
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">–den Zusammenhang zwischen Bau und Funktionsweise<ul style="list-style-type: none">• des Nervensystems,• des aktiven und passiven Bewegungsapparates,• des Herz-Kreislauf-Systems,• des Blutes und• des Atmungssystemserläutern,–Adaptionen dieser Organsysteme an das sportliche Training erklären ,–Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat beschreiben und Prophylaxemaßnahmen ableiten.

Ernährung, Substitution und Doping

Der Schüler kann

- Grundlagen einer gesunden Ernährung beschreiben,
- den sportartspezifischen Energiebedarf begründen,
- Richtlinien für eine bedarfsangepasste Ernährung ableiten,
- die Begriffe Substitution und Doping definieren,
- den Wirkmechanismus von Dopingmitteln an Beispielen erklären.

Energiegewinnung und –umsetzung

Der Schüler kann

- die Wege der Energiebereitstellung im Muskel erläutern und vergleichen,
- Energie bereitstellende Prozesse in Abhängigkeit von einwirkenden Belastungskomponenten erläutern.

Thermoregulation

Der Schüler kann

- Mechanismen der Thermoregulation des Menschen erläutern,
- Besonderheiten der Thermoregulation unter verschiedenen Belastungsbedingungen erklären.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- anatomisch-physiologische Kenntnisse zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers anwenden,
- Adaptionen der Organsysteme an das sportliche Training bewerten,
- anatomisch-physiologische Kenntnisse sportartspezifisch und gezielt zur Leistungssteigerung im Training und in Wettkampfsituationen nutzen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- aus anatomisch-physiologischen Kenntnissen Schlussfolgerungen für die Gesunderhaltung seines Körpers ziehen,
- seine Leistungsvoraussetzungen durch sportgerechte Lebensweise verbessern.

2.9.2 Bewegungswissenschaftliche Grundlagen

In der Bewegungslehre werden die wissenschaftlichen Aussagen zum Komplex der Bewegung im Sport zusammengefasst. Der Schüler befasst sich mit äußerlich sichtbaren Abläufen von Bewegungen und körperinternen Abläufen, die eine Bewegungshandlung ermöglichen. Er kann Bewegungshandlungen beschreiben, systematisieren und analysieren. Er wendet mechanische Gesetze mit der Zielstellung der Optimierung sportlicher Bewegungen an. Damit stehen im Mittelpunkt dieses Themenkomplexes die Schwerpunkte:

- Allgemeine Grundlagen der Bewegungslehre
- Bewegungshandlung
- Biomechanik
- Bewegungsanalyse
- Erlernen sportlicher Bewegungen

Klassenstufe 12
Sachkompetenz
Allgemeine Grundlagen der Bewegungslehre
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">–anatomisch-physiologische Voraussetzungen für sportliche Bewegungen erklären,–physikalische Grundgrößen und Gesetzmäßigkeiten erklären.
Bewegungshandlung
<ul style="list-style-type: none">–den Aufbau einer Bewegungshandlung beschreiben,–Einflussfaktoren auf die Handlungsabschnitte erklären.
Biomechanik
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">–die Bedeutung mechanischer Grundgrößen der Kinematik und der Dynamik für biomechanische Beschreibungen von Bewegungen erläutern,–biomechanische Prinzipien an praxisrelevanten Beispielen erklären.
Bewegungsanalyse
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">–die Bedeutung von Bewegungsanalysen für den Sportler ableiten,–sportmotorische Bewegungshandlungen anhand qualitativer Kriterien analysieren.

Erlernen sportlicher Bewegungen

Der Schüler kann

- den motorischen Lernprozess am Beispiel des Drei-Phasen-Modells erläutern,
- Steuerungs- und Regelungsprozesse beim motorischen Lernen beschreiben und vergleichen,
- lernverlaufsbestimmende interne und externe Einflussfaktoren charakterisieren,
- Möglichkeiten zur Korrektur im motorischen Lernprozess erläutern.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- bewegungsbezogene Aufgabenstellungen in verschiedenen Sportarten lösen,
- Bewegungsanalysen durchführen und auswerten,
- mechanische Gesetzmäßigkeiten und biomechanische Prinzipien für die Erklärung von Bewegungsabläufen nutzen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- den Lernfortschritt bezogen auf das Bewegungshandeln einschätzen und bewerten,
- konstruktiv mit den Ergebnissen einer Fremdanalyse umgehen.

2.9.3 Trainingswissenschaftliche Grundlagen

In dem Lernbereich eignet sich der Schüler grundlegende Kompetenzen hinsichtlich der Ziele und Gestaltung sportlichen Trainings an, die zur Erlangung, Steigerung und Stabilisierung der sportlichen Leistung notwendig sind. Er setzt sich mit Zielen, Grenzen und Methoden des Trainings der motorischen Fähigkeiten (konditionelle, koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit) sowie des Techniktrainings auseinander. Er lernt, grundlegende Kenntnisse der Trainingsplanung, -steuerung und -dokumentation auf das eigene Handeln anzuwenden.

Damit stehen im Mittelpunkt des Themenkomplexes die Schwerpunkte:

- Allgemeine Grundlagen
- Ziele und Merkmale des sportlichen Trainings
- Ziele, Grenzen und Methoden des Trainings motorischer sowie sporttaktischer Fähigkeiten, sporttechnischer Fertigkeiten
- Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung

Klassenstufe 12

Sachkompetenz

Allgemeine Grundlagen

Der Schüler kann

- Grundbegriffe der Trainingswissenschaft definieren,
- die Aufgaben und Bedeutung der Trainingswissenschaft für die Optimierung des Trainingsprozesses ableiten.

Ziele und Merkmale des sportlichen Trainings

Der Schüler kann

- den Prozess der Leistungsentwicklung unter Vorgabe von Trainingszielen, -inhalten, -mitteln und -methoden charakterisieren,
- Trainingsprinzipien erläutern,
- Grundlagen der Reizstufen- und Funktionszustandsregel sowie das Modell der Superkompensation erklären,
- Grundlagen der Einflussfaktoren und ihre Wirkungszusammenhänge auf die Adaption erläutern.

Ziele, Grenzen und Methoden des Trainings motorischer Fähigkeiten, sporttechnischer Fertigkeiten und sporttaktischer Fähigkeiten

Der Schüler kann

- Ziele, Grenzen und Methoden des Trainings
 - konditioneller Fähigkeiten unter Beachtung spezifischer methodischer Maßnahmen,
 - der Beweglichkeit unter Beachtung spezifischer methodischer Maßnahmen,
 - koordinativer Fähigkeiten unter Beachtung spezifischer methodischer Maßnahmen,
 - sporttechnischer Fertigkeiten unter Beachtung spezifischer methodischer Maßnahmen,
 - sporttaktischer Fähigkeiten unter Beachtung körperlicher Voraussetzungen sowie kognitiver Fähigkeiten und technischer Fertigkeiten sportartspezifisch beschreiben,
- die Bedeutung der sportlichen Taktik beschreiben,
- Abhängigkeiten zwischen motorischen sowie sporttaktischen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsentwicklung erklären,
- grundlegende Gestaltungsaspekte des Trainings motorischer sowie sporttaktischer Fähigkeiten und sporttechnischer Fertigkeiten im Altersgang erläutern.

Grundlagen der Trainingsplanung und –steuerung

Der Schüler kann

- Trainingsstufen im langfristigen Trainingsprozess vom Basistraining bis zum Hochleistungstraining beschreiben und die Notwendigkeit der langfristigen Trainingsplanung begründen,
- Periodisierungsmodelle benennen und an praxisrelevanten Beispielen erläutern,
- die Notwendigkeit der Einteilung der Trainingsperioden in Mikro-, Meso- und Makrozyklen begründen und an Beispielen der eigenen Trainingspraxis erläutern,
- Trainingseinheiten planen,

– einfache leistungsdiagnostische Maßnahmen beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Trainingsprinzipien auf die Planung des Trainingsprozesses anwenden,
- einen Trainingsplan selbstständig erstellen,
- geeignete Trainingsmethoden auswählen und Ergebnisse auswerten,
- Ergebnisse sportspezifischer Tests interpretieren.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Verantwortung für die Gestaltung des Trainingsprozesses übernehmen,
- über das inhaltlich-methodische Vorgehen und die erreichten Trainingsergebnisse reflektieren sowie konstruktiv mit Hinweisen und Kritik umgehen,
- sich für den Trainings- und Wettkampfprozess motivieren.

2.9.4 Gesellschaftliche Grundlagen

Der Schüler kann die Bedeutung von Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen und Kulturen einordnen sowie Formen, Strukturen, Entwicklungstendenzen, Wirkungsweisen und die Potenziale des Sports erläutern. Auf der Basis eigener Erfahrungen kann er die exponierte Stellung des Sports im Zusammenhang mit dessen Sozialisationsaufgabe beschreiben und einen eigenen Beitrag zur Sportentwicklung anderer leisten. Er setzt sich mit den verschiedenen gesellschaftlichen Funktionen des Sports auseinander.

Damit stehen im Mittelpunkt dieses Themenkomplexes die Schwerpunkte:

- Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen
- Organisation des Sports in der BRD
- Sozialisation im und durch Sport
- Funktionen des Sports
- Sport und Umwelt

Klassenstufe 12

Sachkompetenz

Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen

Der Schüler kann

- die Bedeutung des Sports in verschiedenen Gesellschaftssystemen und Kulturen unter politischen, ökonomischen, pädagogischen, sozialen und ethischen Aspekten diskutieren,
- das Leitbild der olympischen Idee Coubertins und gegenwärtige Entwicklungen innerhalb der olympischen Bewegung erörtern, beurteilen und miteinander vergleichen.

Organisation des Sports in der BRD

Der Schüler kann

- die Organisation des Sports in der BRD erläutern,
- Organisationsformen des Sports beschreiben,
- Grundzüge und Formen der Sportförderung in Thüringen und der BRD beschreiben,
- Grundzüge des nicht organisierten Sports am Beispiel charakterisieren.

Sozialisation im und durch Sport

Der Schüler kann

- das Potenzial des Sports für die Sozialisation ableiten,
- soziale Handlungsfelder des Sports beschreiben,
- Anforderungen an die Leitung von Sportgruppen und die Rolle eines Übungsleiters/Trainers beschreiben,
- Erscheinungen des Sports unter dem Aspekt der Fairness beurteilen,
- das Problem des Doping- und Medikamentenmissbrauchs im Sport kennzeichnen und bewerten.

Funktionen des Sports

Der Schüler kann

- die Rolle des Sports als Wirtschaftsfaktor erklären,
- verschiedene Funktionen des Sports diskutieren/erörtern,
- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, sozialen und sozialpolitischen Problemen des Sports erläutern.

Sport und Umwelt

Der Schüler kann

- Auswirkungen des modernen Sports auf die Ökosysteme bewerten,
- Lösungsvorschläge aufzeigen.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Regeln des Fair Play im eigenen sportlichen Handeln anwenden,
- Organisationsformen des Sports miteinander vergleichen.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- über Standpunkte zu Fragen des Sports reflektieren,
- ethisch-moralische Wertorientierungen und eigene Verhaltensweisen aus seiner sportlichen Tätigkeit ableiten und verantworten,
- Verhaltensweisen anderer beurteilen, eine eigene Position vertreten und konstruktive Kritik bei Fehlverhalten üben,
- seiner Vorbildfunktion auch als Übungsleiter gerecht werden,
- Verhaltensregeln für den nachhaltigen Umgang mit der Natur ableiten.

3 Leistungseinschätzung

Bis zur Veröffentlichung einer fachlichen Empfehlung des Thüringer für Bildung verantwortlichen Ministeriums gelten folgende Ausführungen.

Die Leistungseinschätzung der Kompetenzentwicklung ist im Fach Sport primär an Bewegungen gebunden. Sie gilt als Bestandteil eines andauernden und befördernden Lernprozesses. Dem Prinzip der Ganzheitlichkeit folgend bezieht sich die Leistungseinschätzung auf alle Kompetenzbereiche, d. h. fachspezifische Kompetenzen und Lernkompetenzen. Im Rahmen eines pädagogischen Leistungsverständnisses sind hierbei die sachliche und individuelle Bezugsnorm zu berücksichtigen. Die Leistungseinschätzung des Schülers erfolgt mit Hilfe geeigneter Instrumente der Beobachtung, einer objektiven Ermittlung, verbaler Einschätzung bzw. Benotung.¹⁹

Die Sportnote setzt sich aus den Leistungsbewertungen der einzelnen Lernbereiche zusammen, wobei Gewichtungen möglich sind (z. B. durch Umfang und Anforderung). Eine Lernbereichsnote wird in den verbindlichen sowie den angewählten alternativ-verbindlichen Lernbereichen ermittelt. Die sachliche Bezugsnorm stellt dabei die Grundlage der Leistungsbewertung von standardisierten Zielen dar. Ergänzend sind Leistungseinschätzungen mit Hilfe anderer Bezugsnormen zu nutzen. Im Lernbereich Weitere Sport- und Bewegungsformen kann benotet werden, wenn eine systematische Kompetenzentwicklung angestrebt wird. Die Erarbeitung von Empfehlungen zur Koordination der fachlichen Anforderungen und Kriterien der Leistungsbewertung obliegt der Fachkonferenz.

Eine besondere Form der individuellen Förderung im Fach Sport stellt die Teilnahme am Sportförderunterricht dar, in dem die Leistungen des Schülers nicht benotet werden.

3.1 Grundsätze

Die Leistungseinschätzung im Fach Sport erfolgt auf Grundlage der in den einzelnen Kompetenzbereichen formulierten Ziele. Sie basiert auf transparenten und für den Schüler bekannten sowie nachvollziehbaren Kriterien. Diese werden durch die Fachkonferenz klassenstufenspezifisch aus der Zielbeschreibung für die Bereiche Sach-, Methoden-, Selbst- sowie Sozialkompetenz hergeleitet und für die Lernbereiche konkretisiert. Sie beziehen sich auf die Qualität des Lernprozesses, des zu erwartenden Produkts sowie der Präsentation des Arbeitsergebnisses. Die Leistungseinschätzung berücksichtigt in einem angemessenen Verhältnis die drei Anforderungsbereiche Reproduktion, analoge Rekonstruktion und Konstruktion.

Dem Lehrplan Sport liegt ein erweitertes Sportverständnis zugrunde. Dies impliziert ein pädagogisches Leistungsverständnis im Sportunterricht, das neben dem Erwerb fachspezifischer Kompetenzen (Sachkompetenz) auf die Entwicklung von Lernkompetenzen der Schüler fokussiert ist. Deshalb gilt es bei der Leistungseinschätzung folgende Grundsätze zu berücksichtigen.

Die Leistungseinschätzung

- ist produkt- und prozessbezogen,
- orientiert sich an gesellschaftlichen Normen sportlichen Könnens sowie dem Wissen in den Lernbereichen,
- erfolgt unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen des Schülers und seines Lernfortschritts,
- fördert die individuelle Eigenverantwortung für Mitgestaltung und Kooperation, das sportgerechte und soziale Handeln,
- fordert die Leistungsbereitschaft und Leistungsmotivation,

¹⁹ Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für den Erwerb der allgemein bildenden Schulabschlüsse, 2011, Kapitel 4

- entwickelt den Umgang mit Selbst- und Fremdkritik,
- trägt dazu bei, dass der Schüler lernt, den eigenen Lernprozess und die eigene Leistung sowie die der Lerngruppe zu reflektieren und einzuschätzen.

Jeder Sportlehrer berät und bewertet aus fachlicher und pädagogischer Sicht sowie dem Wissen um die individuellen Stärken und Schwächen des Schülers. Zugleich ist es seine Aufgabe, Unterrichtsprozesse so zu initiieren, zu beobachten und zu lenken, dass jedem Schüler ein individueller Lernerfolg ermöglicht wird. Dies impliziert die Bewertung des individuellen Lernfortschritts (individuelle Bezugsnorm).

3.2 Kriterien

In **allen** Lernbereichen kann die Leistungsbewertung von fachspezifischen Kompetenzen des Schülers nach folgenden Kriterien vorgenommen werden:

- Grad der Vervollkommnung von lernbereichsspezifischen Fähigkeiten (z. B. Zeitminimierung, Zeit-, Distanz-, Treffermaximierung)
- Qualität der Bewegungssicherheit, Bewegungsdynamik, Bewegungskreativität von grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Korrektheit der Bewegungsausführung sportmotorischer Fertigkeiten (z. B. unter Zeit-, Komplexitäts- und Präzisionsdruck)
- Vollständigkeit und Qualität von Komplexübungen und Übungskombinationen (z. B. Turnübung, Übungskampf)
- Originalität und Kreativität von komplexen sportlichen Handlungen (z. B. Tanz)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich I (z. B. Reproduktion von Bewegungsmerkmalen, Fachtermini, Spielregeln)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich II (z. B. Wiedergabe der Taktik im neuen Sportspiel, Übertragen von Bewegungsmerkmalen innerhalb einer Strukturgruppe, z. B. weit bzw. hoch springen, Helfen/Sichern im Gerätturnen)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich III (z. B. Transfer von Kenntnissen aus anderen Unterrichtsfächern auf die Lernbereiche, Beurteilung aktueller Sportereignisse)

Neben den sportspezifischen Kriterien sind weitere prozess- und präsentationsbezogene Kriterien bei der Leistungseinschätzung angemessen zu berücksichtigen.²⁰

- **prozessbezogene Kriterien**, z. B.:
 - Qualität der Planung eines Tanzes
 - Effizienz der selbst gewählten Fitnessübungen
 - Richtigkeit der Selbst- und Fremdkorrektur im Sportspiel
 - Anteil der Leistung des Einzelnen in der Gruppe
- **produkt- und präsentationsbezogene Kriterien**, z. B.:
 - Korrektheit der Demonstration von Dehnübungen
 - Qualität der Bewegungsausführung von Fertigkeiten
 - Vollständigkeit der Turnübung
 - Synchronität bei Partneraerobic
 - Effizienz der Mediennutzung bzw. -erstellung im Wissensbereich

²⁰ Vgl. Bewertung von Schülerleistungen im Schulsport, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien [Hrsg]. Reihe Impulse, Heft 44, 2004.

Die Lernkompetenzen des Schülers, die in allen Fächern weiterentwickelt werden, sind im Fach Sport primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden und somit fachspezifisch zu beschreiben. Folgende Kriterien sind insbesondere im Lernprozess zu beobachten und nach dem Grad der Erreichung einzuschätzen bzw. ggf. zu benoten:

Mitgestalten und Kooperieren:

Der Schüler beteiligt sich am Sportunterricht, indem er über verschiedene Kommunikationsformen den sozialen Kontakt zu seinen Mitschülern sucht, um sich im konkreten Verhalten und Handeln abzustimmen. In dieser Weise übernimmt er verschiedene Rollen bei der Gestaltung des Unterrichts in seiner Vorbereitung, Durchführung und Auswertung.

Sportgerechtes und soziales Handeln:

Der Schüler akzeptiert Regeln des Sports und handelt danach. Er nimmt unter Konkurrenzbedingungen aufeinander Rücksicht und kann Konflikte lösen. Er verhält sich fair, solidarisch und kann sich einordnen. Der Schüler leistet Hilfe und nimmt diese auch an.

Zeigen von Leistungsbereitschaft:

Der Schüler ist grundsätzlich den Anforderungen des Sportunterrichts gegenüber aktiv eingestellt. Das wird in seiner Anstrengungsbereitschaft und in der Übernahme von Verantwortung für den eigenen Lernprozess sowie mitgestaltender Aufgaben deutlich.

Ausüben von Selbst- und Fremdkritik:

Der Schüler ist befähigt, persönliche Leistungen objektiv einzuschätzen und realistische Ziele abzuleiten. Zugleich werden Leistungen Anderer objektiv bewertet, akzeptiert und toleriert.

Anwenden von Wissen und Können:

Der Schüler erkennt Fehler und kann sie korrigieren. Sicherheitsrisiken werden erkannt und minimiert. Der Schüler erstellt kleine Übungsprogramme oder gestaltet Stundenteile. Er setzt sich mit aktuellen Erscheinungen des Sports kritisch auseinander.

Ziele und Inhalte des Sportunterrichts bedingen kooperative Lernformen, z. B. bei der Erarbeitung einer Gruppenübung im Tanz, bei Partnerübungen im Judo oder im Stationsbetrieb zum Abbau muskulärer Dysbalancen. Die Bewertungskriterien kooperativer Lernformen beziehen sich auf den Prozess sowie das Produkt, welches im Fach Sport häufig präsentiert bzw. demonstriert wird. Bei der Bewertung in kooperativen Lernprozessen muss dem Anspruch nach individueller Zurechenbarkeit der Leistung entsprochen werden, d. h. Gruppenleistung und individuelle Leistung sind gesondert einzuschätzen.

3.3 Grundsätze der Leistungseinschätzung in bilingualen Modulen

In bilingualen Modulen steht die Leistungsbewertung nicht im Vordergrund. Der Schwerpunkt liegt in der Auseinandersetzung mit dem Sachfachgegenstand in der Fremdsprache.

Im Fall einer Bewertung basiert diese auf der fachlichen Leistung, da die Unterrichtsgegenstände der bilingualen Module dem Sachfach zugeordnet sind. Eine mögliche Bewertung erfolgt daher in dem jeweiligen Sachfach durch Ziffernnoten und gegebenenfalls eine verbale Leistungseinschätzung.

Der Lehrer muss sicherstellen, dass die Schüler den Unterrichtsstoff verstanden haben. Für den Schüler darf aufgrund von Sprachproblemen kein Nachteil bei der Leistungsbewertung entstehen.

Leistungserhebungen erfolgen in der Regel in der jeweiligen Fremdsprache. Der Schüler kann auf die deutsche Sprache zurückgreifen, wenn ihm die mündliche bzw. schriftliche Darstellung des behandelten Gegenstandes nicht im gewünschten Umfang in der Fremdsprache möglich ist.