



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

**Lehrplan
für den Erwerb
des Hauptschul- und des Realschulabschlusses**

Sport

2017

Inhaltsverzeichnis

1	Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb des Hauptschul- und des Realschulabschlusses	5
1.1	Lernkompetenzen.....	7
1.2	Fachspezifische Kompetenzen.....	8
2	Ziele des Kompetenzerwerbs in den Klassenstufen 5–10.....	12
2.1	Lernbereich Gesundheit und Fitness.....	12
2.2	Lernbereich Sportspiele.....	15
2.3	Lernbereich Gerätturnen.....	21
2.4	Lernbereich Leichtathletik.....	25
2.5	Lernbereich Schwimmen.....	30
2.6	Lernbereich Rhythmik und Tanz.....	33
2.7	Lernbereich Zweikampfsportarten.....	37
2.8	Lernbereich Wintersport.....	40
3	Leistungseinschätzung	42
3.1	Grundsätze.....	42
3.2	Kriterien.....	43

1 Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb des Hauptschul- und des Realschulabschlusses

Das Originäre des Fachs 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 Schülers,¹ indem

- Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglicht und das Selbstbild gestärkt,
- faires 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 des Hauptschul- und Realschulabschlusses baut auf den in der Thüringer Grundschule 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 Personenbezeichnungen werden geschlechterneutral verwendet.

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, und durch die Wahl des Fachs Sport als mündliches Prüfungsfach für den Qualifizierenden Haupt- bzw. den Realschulabschluss nachweisen. Die Bearbeitung eines fächerübergreifenden Themas, z. B. im Rahmen der Projektarbeit, ermöglicht die interessenorientierte Vertiefung ausgewählter sportiver Themen.

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* (vgl. 2.1) 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 sonderpädagogischen Förderbedarf basiert auf enger Zusammenarbeit zwischen Fachkonferenz, Klassenkonferenz und Mobilem Sonderpädagogischem Dienst.

³ Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für die 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 Freiraum.⁴ Die dritte Sportstunde plant sie entsprechend der gültigen Stundentafel⁵ in den Klassenstufen 8 bis 10 als neigungsorientierten Sportunterricht.

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.

Zusätzlich zum Sportunterricht sollen in den Thüringer Schulen besondere Fördermaßnahmen für Schüler, die des Sportförderunterrichts⁶ 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 Haltungs-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen zielen. Sportförderunterricht trägt über die Erweiterung sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten auch zum Abbau von sozialen Randstellungen und somit zu einer ausgeglichenen psychischen und sozialen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bei.⁷

1.1 Lernkompetenzen

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenzen stehen Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz, die in jedem Unterrichtsfach fachspezifisch ausgeprägt werden. Die Entwicklung von Lernkompetenzen im Sportunterricht zum Erwerb des Hauptschul- und des Realschulabschlusses ist nicht von der Sachkompetenz zu lösen. In ihrer grundsätzlichen Funktion weisen Lernkompetenzen über das Fach hinaus⁸. 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-Kreislaufsystems, 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 situationsgerecht anwenden,
 - erworbenes körperlich-sportliches Können und sportspezifisches Wissen in sportiven Situationen anwenden,

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

5 Vgl. Thüringer Schulordnung in der jeweils gültigen Fassung.

6 Vgl. Thüringer Schulordnung, § 47(7)

7 Vgl. VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017, Dritter Teil

8 Vgl. Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für die allgemein bildenden Schulabschlüsse, 2011, Kapitel 2.

- Lernstationen, -arrangements und ausgewählte Unterrichtsteile selbstständig, ziel- und zweckgerichtet plant, nutzt und leitet,
- Informationen zu sportlichen Ereignissen, Entwicklungen und Angeboten aus den Medien gezielt 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 erkennt und daraus kurz- und mittelfristige Ziele ableitet,
 - leistungsbereit, zielstrebig und ausdauernd übt,
 - Hemmungen abbaut und Ängste überwindet,
 - konstruktiv mit sportlichen Siegen und Niederlagen umgeht,
- seine sportliche Leistungsentwicklung einschätzt und dokumentiert,
- 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 umgeht,
 - mit den Empfindungen anderer sensibel und verständnisvoll umgeht,
 - Konflikte in sportlichen Situationen erkennt, angemessen und konstruktiv reagiert,
 - anderen hilft, Hilfe einfordert und annimmt,
- in kooperativen Arbeitsformen lernt und in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handelt, d. h.
 - andere motiviert,
 - Regeln und Vereinbarungen einhält,
 - adressaten- und situationsgerecht argumentiert, kommuniziert und handelt.

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. Für die Klassenstufe 9 (Hauptschulabschluss) sind die Ziele für die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen hinsichtlich des Anforderungsniveaus sowie in Komplexität, Umfang und inhaltlicher Tiefe zu differenzieren (vgl. 2.1 – 2.8).

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 erfordert, 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 Perspektive steht das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen im Fokus. Entsprechend der Lernbereichsspezifika wird sie durch weitere ergänzt (z. B. miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen). 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.

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

- seine körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit verbessert,
- lernbereichsspezifische motorische Fähigkeiten vervollkommenet,
- 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 erkennt und umsetzt,
 - einzelne Unterrichtssequenzen (z. B. Erwärmung) sachgerecht durchführt,
 - Wissen zur Belastungsgestaltung darstellt und erklärt,
 - Kenntnisse zur Einschätzung und Bewertung von Leistungen erwirbt,
 - Grundsätze des Helfens und Sicherns situationsgerecht anwendet,
 - Informationen zu sportlichen Ereignissen erfasst und vergleicht,
 - Medien versteht, nutzt und selbst gestaltet.

Zur Sicherung der Grundbildung wird Sport in den Klassenstufen 5 bis 10 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 individuel-

len, schulischen und regionalen Besonderheiten entsprechen sowie dem Interesse der einzelnen Klasse/Lerngruppe folgen. Folgende Inhalte⁹ werden empfohlen:

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

Lernbereich		Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Gesundheit und Fitness				verbindlich
Sportspiele	1	verbindlich	verbindlich	verbindlich
	2		verbindlich	alternativ-verbindlich
Gerätturnen		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Leichtathletik		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Schwimmen*		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich
Rhythmik und Tanz		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich
Zweikampfsportarten		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich
Wintersport*		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.

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, 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 in 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.

⁹ Die Bestimmungen der VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017 sind zu beachten.

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.

2 Ziele des Kompetenzerwerbs in den Klassenstufen 5–10

2.1 Lernbereich Gesundheit und Fitness

In diesem Lernbereich werden mit Gesundheit, Gesundheitsförderung und gesundheitsbezogener Fitness¹⁰ 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, Schnelligkeit, Koordination) 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, Beweglichkeit) 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,

¹⁰ Die WHO definiert Fitness als einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beschreibt.

- diese Sportarten im Hinblick auf die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness einordnen.

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

Am Ende der Klassenstufe 10 kann der Schüler

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten nachweisen,
- sich 20 bis 30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen,
- seine körperlich-motorische Leistungsfähigkeit im Sinne eines gesundheitsorientierten Trainings entwickeln,
- sein erworbenes Wissen adäquat, auch fächerübergreifend, anwenden, d. h.
 - Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung einordnen,
 - Bewegungs- und Haltungsmuster sowie Wahrnehmungsprozesse anwenden,
- sich zu gesundheitsbezogenem Sporttreiben auch über die Schulzeit hinaus motivieren und gesundheitsrelevante Ziele setzen,
- seinen Gesundheitszustand und seine Fitness einschätzen, d. h.
 - ein Selbst-, Körper- und Gesundheitskonzept erarbeiten,
 - Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten und umsetzen.

Klassenstufen 9/10

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- sich 20 bis 30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren),
- gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen (z. B. Circuit),
- vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen,
- ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen,
- Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren nennen und für sich einordnen,
- fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit (z. B. von Sport und Ernährung, Bewegung und sozialem Wohlbefinden) erklären und adäquate Ableitungen für sich treffen.

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.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit)
 - kooperativ arbeiten,
 - das Vorgehen und Ergebnis reflektieren,
- die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler
 - erkennen und akzeptieren sowie
 - deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen,
- seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,
- an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h.
 - sein äußeres Erscheinungsbild sowie seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben und
 - entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten,
- sich motivieren, gesundheitsbezogenen Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und 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 und können die psychosozialen Gesundheitsressourcen positiv beeinflussen.

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 Lernen¹¹ 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 aus der anderen Strukturgruppe, 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 (Tischtennis, Badminton, Tennis) angeboten werden.

¹¹ 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 10 kann der Schüler

- ein Sportspiel unter regelgerechten Bedingungen erfolgsorientiert spielen,
- ein Sportspiel der anderen Strukturgruppe unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen,
- fair, unfallverhütend und regelgerecht im Spiel handeln,
- mit Sieg und Niederlage umgehen,
- Spielleistungen beobachten und einschätzen,
- selbstständig mit Partnern ein Sportspiel leiten.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
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, • einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Aufga-be/Aufschlag – Annahme), 	<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"> • Zuspielrichtung/-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, • zunehmend komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Schlag- und Lauftechniken, Angriff – Abwehr) 	<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, • komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher, variabel und schnell bewältigen (z. B. Block und Konter),
<p>– Bewegungsabläufe von erlernten Spielfertigkeiten beschreiben,</p>		<p>– Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,</p>

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – einfache Spielregeln wiedergeben, – einfache taktische Handlungen beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> – Spielregeln wiedergeben, – einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen, – Verletzungsrisiken des Spiels nennen. | <ul style="list-style-type: none"> – Spielregeln des Sportspiels wiedergeben, – Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben, – Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen. |
|---|---|--|

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

Der Schüler kann

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – ein Zielschussspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (3 mit/gegen 3, im Fußball 4 mit/gegen 4), 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 und kontrolliert abgeben, • Laufwege und -tempo mit/ohne/zum Ball festlegen, • Mitspielerpositionen/-bewegung erkennen, • grundlegende taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • sich anbieten und orientieren, • Position ausfüllen, • Ballbesitz kooperativ sichern, • Überzahl kooperativ herausspielen, | <ul style="list-style-type: none"> – ein Zielschussspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (4 mit/gegen 4, im Fußball 7 mit/gegen 7), d. h. <ul style="list-style-type: none"> • Spielfertigkeiten ausführen und erlernte miteinander spielnah kombinieren: <ul style="list-style-type: none"> • Gegenspielerpositionen/-bewegungen erkennen, • Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen, • Zuspielrichtung/-weite bestimmen, • Ball im Blick behalten und sichern, • sich verfügbar machen, • zunehmend komplexe taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, • Überzahl individuell herausspielen, | <ul style="list-style-type: none"> – ein Zielschussspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (5:5 bis 11:11 je nach Sportspiel), d. h. <ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten im Spiel situativ, flexibel und regelgerecht einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz kontrollieren, • Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen, • Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren, • 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"> • Abschlussmöglichkeit nutzen, • grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Präzisionsdruck spielen, • unter Komplexitätsdruck spielen, • einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Tor-schuss nach Ballannahme bei passivem Gegner), | <ul style="list-style-type: none"> • Lücke erkennen, • Manndeckung ausführen, • koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Organisationsdruck spielen, • unter Variabilitätsdruck spielen, • zunehmend komplexe Übungs- und Spiel-formen präzise, sicher und variabel bewälti-gen (z. B. Torwurf nach Dribbling, Abspiel und Ballannahme bei aktivem Gegner), | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe koordinative Anforderungen be-wältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Zeitdruck spielen, • unter Belastungsdruck spielen, • komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Ball er-obern und Überzahlsituation herstellend An-griff zielorientiert starten), |
| <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe von erlernten Spielfertigkeiten beschreiben, | | <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physi-kalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, |
| <ul style="list-style-type: none"> – einfache Spielregeln wiedergeben, | <ul style="list-style-type: none"> – Spielregeln wiedergeben, | <ul style="list-style-type: none"> – Spielregeln des Sportspiels wiedergeben, |
| <ul style="list-style-type: none"> – einfache taktische Handlungen beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> – einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen, – Verletzungsrisiken des Spiels nennen, | <ul style="list-style-type: none"> – Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben, – Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Sportart unter Einbeziehung biologi-scher Kenntnisse nennen, |

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden,
 - kleine Spiele leiten,
 - Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien leiten,
- einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,
 - Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern,
- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten.
 - Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben und beobachten.
 - Spielleistungen beobachten, einschätzen 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 und lernt verschiedene Bewegungsrichtungen und -ebenen kennen. 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.

Der Schüler beherrscht Bewegungen verschiedener Bewegungsstrukturgruppen des normgebundenen Turnens als auch Grundtätigkeiten des Freien Turnens, die als Einzel-, Partner- und Gruppenübung oder an Gerätearrangements vollzogen werden. Er 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. Er kann

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

Der Schüler 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 Minitrampolin¹² 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.

Am Ende der Klassenstufe 10 kann der Schüler

- verschiedene Stützsprünge ausführen,
- Bewegungs- und Gerätearrangements selbstständig und in der Gruppe erarbeiten, gestalten und präsentieren,
- einen turnerischen Dreikampf bestreiten,
- selbstständig helfen und sichern.

¹² Den Einsatz des Mini-Trampolins regelt die VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017, Pkt. 2.8.

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

<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten im Stütz: <ul style="list-style-type: none"> • Beinschwungbewegungen, • Spreizumschwung, • Hüftumschwung, • Knieab- und -aufschwung, • Kehre, • Fertigkeiten aus dem Angehen/Anlauf: <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge in den Stütz, • Sprungaufhocken, • Sprunggrätsche, • Drehsprunghocke, • Sprunghocke, 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten im Stütz: <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung mit Niedersprung (auch mit Drehung), • Kehre oder Wende mit Drehung, • Felgunterschwung, • Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm, • Hockwende, • Fertigkeiten aus dem Anlauf: <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrätsche, • Sprunghocke, 	
<ul style="list-style-type: none"> – Grundtätigkeiten (z. B. Stützen, Springen, Rollen, Schwingen, Hängen, Balancieren und Klettern) an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements ausführen, 	<ul style="list-style-type: none"> – Übungen an verschiedenen Gerätearrangements zunehmend sicher turnen, 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe mit verschiedenen Akzentuierungen turnen (z. B. Elemente variabel turnen, unterschiedliche Ausgangs-, Endstellung, Gerätehöhen),
<ul style="list-style-type: none"> – Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) mit Elementen aus den Bewegungsstrukturgruppen verbinden, 	<ul style="list-style-type: none"> – Übungen allein, paarweise, in der Gruppe selbstständig erarbeiten, gestalten und präsentieren (z. B. Synchronübung), 	<ul style="list-style-type: none"> – originelle und kreative Kürübungen aus Elementen des Normgebundenen und Freien Turnens gestalten und präsentieren (z. B. Pyramidenbau, Minitrampolin, Hand- und Hilfsgeräte)
<ul style="list-style-type: none"> – Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben, 	<ul style="list-style-type: none"> – Technikmerkmale weiterer Elemente benennen und Bewegungsabläufe beschreiben, 	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,
<ul style="list-style-type: none"> – Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Übung wiedergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien wiedergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gestaltungsmerkmale einer Choreografie nennen.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,
- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- Unterrichtssequenzen (Erwärmung) selbstständig planen und durchführen,
- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,
- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen,
- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren,
- Bewegungskriterien beobachten und korrigieren,
- Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten,
- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet anwenden,
- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit ggf. unter Anleitung anwenden,
- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden,
- unter Anleitung helfen und sichern.
- ggf. unter Anleitung helfen und sichern.
- selbstständig helfen und sichern.

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 10 kann der Schüler

- sich in leichtathletischen Mehrkämpfen unter Anwendung der Wettkampfbestimmungen mit anderen messen,
- mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen,
- Gesundheitspotenziale des Lernbereichs erläutern und in die Praxis umsetzen,
- beharrlich üben.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Sachkompetenz		
Der Schüler kann		
<p>– beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Übungsformen 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 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 mit fixen Abständen im 3-Schritt- und 4-Schrittrhythmisch überlaufen, • bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, • mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen, 	<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 Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden, • Hochweitsprünge durchführen, 	<p>– beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen, 	<p>– beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel einfach und mehrfach und über Hindernisse springen, • Tiefweitsprünge durchführen,

<ul style="list-style-type: none"> • aus der Absprungzone weit springen, • im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen/Anlaufen Höhenorientierungen überwinden, • mit dem Stab Tiefsprünge ausführen, 	<ul style="list-style-type: none"> • im Flopsprung aus dem Anlauf Höhenorientierungen überwinden, • Stabweit- und -zielsprünge aus dem Stand absolvieren, 	<ul style="list-style-type: none"> • aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen, • Stabweit- und -zielsprünge aus dem Angehen absolvieren,
– beim Werfen/Stoßen	– beim Werfen/Stoßen	– beim Werfen/Stoßen
<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 aus der Stoßauslage stoßen, 	<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, Wurfscheibe) frontal weit und zielgenau werfen, • Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Anhüpfen durchführen, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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,
– 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,
– Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben,	– Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs	– Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,

	und Stoßens 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,
	– Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens nennen,	– Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse beschreiben
	– Dokumentationen zur eigenen Leistungsentwicklung im Lernbereich unter Anleitung anfertigen (z. B. Lauffagebuch),	– 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, | | |
| – ggf. leichtathletische Spiele leiten, | – Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien durchführen, | – zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und durchführen, |
| – Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden, | – Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen, | – Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, |

- wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, Weitsprungs und Schlagballweitwurfs beobachten.
- Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren.
- Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren,
– Gesundheitspotenziale leichtathletischer Disziplinen beschreiben,
– nach Wettkampffregeln handeln.

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 Schwimmen¹³

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, Tauchverhalten, 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.

Am Ende der Klassenstufe 10 kann der Schüler

- sicher und ausdauernd mindestens 30 Minuten schwimmen,
- sich in zwei Schwimmarten sicher und schnell im Wasser bewegen,
- Fertigkeiten im Strecken-, Tief- und Hindernistauchen anwenden,
- Elemente des Rettungsschwimmens ausführen.

¹³ Die Durchführung des Schulschwimmens und den Einsatz von Sportlehrern im Schulschwimmunterricht regelt die VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017, Punkt 1.2.

Komplex I	Komplex II
Sachkompetenz	
Der Schüler kann	
<ul style="list-style-type: none"> – in einer Schwimmart <ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten ausdauernd schwimmen, • 50 m schnell schwimmen, • am Beckenrand wenden, – eine weitere Schwimmart in der Grobform demonstrieren, – bis zu 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen, – Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen, – kleine Spiele und Staffelwettbewerbe im Wasser spielen, – Elemente synchron ausführen und koordinieren (z. B. Schweben, Wassertreten und Paddeltechniken), – Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben, – physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) nennen, – Regeln für die Sicherheit in Schwimm- und Freibädern nennen, – einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> – in zwei Schwimmarten <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 30 Minuten ausdauernd schwimmen, • 100 m sicher und schnell schwimmen, • Wenden schnell ausführen, – mindestens 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen, – Sprünge (z. B. Startsprung) vom Startblock oder Brett (3 m) springen, – kleine Spiele auch im tiefen Wasser spielen, – einfache Übungen synchron ausführen, – Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z. B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck) – physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) beschreiben, – Gefahrensituationen erkennen und meiden, – grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen und beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten,
- beim Tauchverhalten die Atmung kontrollieren,
- Rettungshilfen (z. B. Rettungsring, -stange, -leine, Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen.
- Spiel- und Übungssituationen (kleine Spiele, Staffelwettbewerbe) planen und leiten,
- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technik-kriterien korrigieren,
- beim Tauchverhalten die Atmung kontrollieren und regulieren,
- sich nach Sicht orientieren,

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,
- Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten,
- Ängste und Hemmungen im Wasser abbauen,
- seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren,
- Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten,
- über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren.

2.6 Lernbereich Rhythmik¹⁴ 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.

Neue Trends, traditionelle und moderne Tänze (z. B. Rock´n´Roll, Hip-Hop), Aerobic und Rope Skipping bilden einen Bezug zur Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen. 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 bis zum 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. 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. Er 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 10 kann der Schüler

- mindestens einen Tanz präsentieren,
- rhythmische Bewegungen mit und ohne Handgerät gestalten und präsentieren,
- grundlegende Kenntnisse zur Rhythmik anwenden und Musik in Bewegung umsetzen.

¹⁴ Rhythmik wird als übergeordneter Begriff für eine ganzheitliche Wahrnehmung von Bewegung, Musik und Gestaltung verwendet.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
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, Schwünge, 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, – Bewegungsformen (z. B. Aerobic, Rope Skipping) ausführen, 	<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, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance, Hip-Hop, Breakdance, aktuelle Trends), – die erlernten Schritte, Sprünge, Schwünge, Stände und Drehungen vervollkommen und kombinieren, – eine Übungsfolge mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien erarbeiten und präsentieren, – Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und den Einsatz unterschiedlicher Materialien bei verschiedenen Rhythmen erproben, – weitere Bewegungsformen mit erhöhten koordinativen Anforderungen (z. B. Armbewegungen) kombinieren, 	<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, Schwünge, 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 Ausdrucksmöglichkeiten seines Körpers darstellen, – verschiedene Bewegungsformen mit erhöhtem Tempo ausführen,

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Wirkungen der Musik erfassen (Tempo, Rhythmus, Stimmung) und beschreiben, – theoretische Gesichtspunkte der Gestaltung von Choreografien nennen, – Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> – Zusammenhänge zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erklären, – grundlegende choreografische Gestaltungsvarianten für vorgegebene Bewegungsaufgaben aufzeigen, – die gesundheitsfördernde Wirkung gymnastischer und tänzerischer Bewegungsformen erklären. |
|---|--|

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen, – einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät oder Materialien kombinieren, – einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit und ohne Handgerät anwenden, – Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten. | <ul style="list-style-type: none"> – Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen, – Übungen mit und ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten, – nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten, – Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und ggf. korrigieren. | <ul style="list-style-type: none"> – Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden, – Übungs- und Tanzfolgen nach vorgegebenem Rhythmus und Themen erstellen, – choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung kreativer Übungs- und Tanzfolgen anwenden, – ausgewählte Bewegungs- oder Tanzformen beurteilen und korrigieren. |
|--|--|---|

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 Zweikampfsportarten¹⁵

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 Kinder und Jugendlichen.

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 10 kann der Schüler

- in einem Übungskampf mit vereinfachten Wettkampfregeln kämpfen,
- ausgewählte Boden- und Standtechniken demonstrieren,
- Regeln und Rituale einhalten.

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

Der Einsatz von Würgetechniken ist nicht statthaft.

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

¹⁵ Den Einsatz von Sportlehrern im Lernbereich Zweikampfsportarten regelt die VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017, Punkt 2.3.

Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Sachkompetenz		
Der Schüler kann		
<ul style="list-style-type: none"> – einen Übungskampf im Kniestand bestehen, dabei <ul style="list-style-type: none"> • den Partner in der Bauch- und Rückenlage • belasten, • halten (Drei- und Vierpunktfesthalte), • drehen, – Falltechniken in der Grobform ausführen, – judospezifische Fertigkeiten demonstrieren: <ul style="list-style-type: none"> • einen ausgewählten Fuß- oder Hüftwurf, – grundlegende Regeln und Rituale des Judo-kampfes nennen, – Übungsbegriffe und Kommandos nennen, – die Wirksamkeit einer Falltechnik beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> – einen Kampf in Form des Übergangs vom Stand zum Boden entwickeln, – Falltechniken aus dem Stand ausführen, <ul style="list-style-type: none"> • einen Fuß- und Hüftwurf, • Grundformen der Festhaltetechniken, • Befreiungsansätze aus dem Festhalten, – grundlegende Regeln und Rituale des Judo-kampfes erklären, – 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"> – einen Übungskampf mit vereinfachten Wett-kampfregeIn ausführen, – Falltechniken mit und am Partner ausführen, <ul style="list-style-type: none"> • zwei verschiedene Fuß- und Hüfttechniken, • den Bodenstern, • die vier Grundfesthalten, • entsprechende Befreiungstechniken, – einfache Elemente der Selbstverteidigung de-monstrieren und die Grundsätze der Selbst-verteidigung erläutern, – vereinfachte Regeln und Kampfkommandos des Wettkampfes erklären,

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten,
- judospezifische Fertigkeiten in einem Übungskampf im Kniestand anwenden,
- Rituale des Judo anwenden.
- Grobfehler in einer Übungsdurchführung erkennen,
- Angriffs- und Abwehrtaktiken situationsgerecht anwenden,
- grundlegende Regeln und Rituale anwenden.
- Fehler in Technikabläufen beschreiben und korrigieren,
- eine Selbstverteidigung situationsgerecht einsetzen,
- vereinfachte Regeln und Kampfkommandos im Übungskampf anwenden.
- Aufgaben bei der Durchführung von Übungskämpfen übernehmen,

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 Wintersport

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.

Der Lernbereich Wintersport kann in epochalen Formen und fächerübergreifenden Projekten durchgeführt werden.¹⁶

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 Lernbereich Wintersport erwirbt der Schüler eine Handlungskompetenz, um sich sicher auf einem bzw. einem weiteren 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.

Am Ende der Klassenstufe 10 kann der Schüler

- sich sicher mit einem weiteren Wintersportgerät bewegen,
- Gesundheitspotenziale des Lernbereichs erklären,
- Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung in winterlichen Naturräumen beschreiben.

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

¹⁶ Die Voraussetzungen für die Leitung von Skilehrgängen in alpinen Gebieten regelt die VV des TMBJS Sicherheit im Schulsport vom 13. Juni 2017, Punkt 2.4.

Klassenstufe 10

Sachkompetenz

Der Schüler kann

- sicher gehen, laufen und gleiten in der Ebene (z. B. Gleit- oder Schlittschuhschritt),
- verschiedene Steigeschritte demonstrieren (z. B. Treppen-, Grätenschritt),
- das Bremsen (z. B. Bremspflug) und das Anhalten (z. B. Schwung bergwärts) demonstrieren,
- den Richtungswechsel demonstrieren (z. B. Bogentreten, Pflugbogen),
- Schräg- und Schussfahrten unter vereinfachten Bedingungen demonstrieren,
- Hindernisse überwinden bzw. umfahren,
- unter Anleitung Lift fahren,
- umweltgerechte Verhaltensregeln in der Natur erklären,
- Zusammenhänge zwischen Sport, Freizeit, Ökologie und nachhaltiger Entwicklung erklären,
- situationsangepasste Verhaltens- und Sicherheitsregeln wiedergeben,
- Gesundheitspotenziale und Gesundheitsrisiken beschreiben.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Bewegungsabläufe mit dem Wintersportgerät auf Schnee umsetzen,
- Wintersportwettkämpfe in den Medien verfolgen und dokumentieren,
- ausgewählte Stundenteile (z. B. Erwärmungen) nach vorgegebenen Kriterien planen und durchführen.

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 realistisch einschätzen,
- Gesundheitspotenziale des gewählten Wintersportbereichs für sich erkennen und entsprechende persönliche Konsequenzen 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, verbalen Einschätzung bzw. Benotung.¹⁷

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 des Schülers 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,

¹⁷ 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:¹⁸

- **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

¹⁸ 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.