

**Lehrplan  
Berufliches Gymnasium**

**Sport**

**2005**

Dieser Lehrplan für das Berufliche Gymnasium tritt

für die Klassenstufe 11	am 1. August 2005
für die Jahrgangsstufe 12	am 1. August 2006
für die Jahrgangsstufe 13	am 1. August 2007

in Kraft.

## Impressum

Die Lehrpläne wurden erstellt durch Lehrerinnen und Lehrer der beruflichen Gymnasien in Zusammenarbeit mit dem  
Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung  
- Comenius-Institut -  
Dresdner Straße 78c  
01445 Radebeul  
[www.comenius-institut.de](http://www.comenius-institut.de)

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

---

**Inhaltsverzeichnis**

	Seite
Teil Grundlagen	
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	4
Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums	8
Fächerverbindender Unterricht	12
Lernen lernen	13
Teil Fachlehrplan Sport	
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	14
Spezielle fachliche Ziele der Klassenstufe 11 und der Jahrgangsstufen 12/13	19
Lernbereiche Typ 1	20
Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)	20
Leichtathletik	23
Turnen	25
Gymnastik/Aerobic/Tanz	26
Kampfsport/Zweikampfübungen	28
Schwimmen	30
Wintersport	32
Lernbereiche Typ 2	34
Fitness	34
Thematisieren einer weiteren Perspektive	36
Bewegungserlebnisse in der Natur	39
Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur	41
Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen	43

## Teil Grundlagen

### Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

**Grundstruktur** Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums, verbindliche Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz.

Im fachspezifischen Teil werden für das Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassen- bzw. Jahrgangsstufe oder für mehrere Jahrgangsstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.

**Lernbereiche, Zeitrichtwerte** In der Klassenstufe 11 und der Jahrgangsstufe 12 sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 26 Wochen verbindlich festgeschrieben, in der Jahrgangsstufe 13 sind 22 Wochen verbindlich festgelegt. Zusätzlich müssen in jeder Klassen- bzw. Jahrgangsstufe Lernbereiche mit Wahlpflichtcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden.

Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassen- oder Jahrgangsstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.

**tabellarische Darstellung der Lernbereiche** Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.

Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen

**Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte** Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung.

Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.

**Bemerkungen** Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen des Beruflichen Gymnasiums.

**Verweisdarstellungen** Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:

- Kl. 11. LB 2      Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches
- DE, Gk 12, LB 2      Verweis auf Klassen- bzw. Jahrgangsstufe, Lernbereich eines anderen Faches
- ⇒ Lernkompetenz      Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Beruflichen Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums)

**Beschreibung der Lernziele****Begriffe**

Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als **grundlegende Orientierung**, ohne tiefere Reflexion

**Einblick gewinnen**

über **Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern **aus einem begrenzten Gebiet im gelerten Kontext** verfügen

**Kennen**

**Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden **in vergleichbaren Kontexten** verwenden

**Übertragen**

**Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig** gebrauchen

**Beherrschen**

**Kenntnisse und Erfahrungen** zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer **in unbekanntem Kontexten** verwenden

**Anwenden**

**begründete Sach- und/oder Werturteile** entwickeln und darstellen, **Sach- und/oder Wertvorstellungen** in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren

**Beurteilen/  
Sich positionieren**

**Handlungen/Aufgaben** auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen **selbstständig planen, durchführen, kontrollieren** sowie **zu neuen Deutungen und Folgerungen** gelangen

**Gestalten/  
Problemlösen**

In den Lehrplänen des Beruflichen Gymnasiums werden folgende Abkürzungen verwendet:

<b>Abkürzungen</b>		
	MS	Mittelschule
	FS	Fremdsprache
	Kl.	Klassenstufe
	LB	Lernbereich
	LBW	Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter
	Gk	Grundkurs
	Lk	Leistungskurs
	Ustd.	Unterrichtsstunden
	AT/BIO	Agrartechnik mit Biologie
	BIO	Biologie
	CH	Chemie
	DE	Deutsch
	EN	Englisch
	EL/CH	Ernährungslehre mit Chemie
	ETH	Ethik
	FR	Französisch
	GE/GK	Geschichte/Gemeinschaftskunde
	INF	Informatik
	IS	Informatiksysteme
	KU	Kunst
	LIT	Literatur
	MA	Mathematik
	MU	Musik
	PH	Physik
	POL	Polnisch
	RE/e	Evangelische Religion

RE/k	Katholische Religion
RU	Russisch
BT, DVT, ET, MBT	Technik mit den Schwerpunkten Bautechnik, Datenverarbeitungstechnik, Elektrotechnik, Maschinenbautechnik
SPA	Spanisch
SPO	Sport
TSC	Tschechisch
VBWL/RW	Volks- und Betriebswirtschaftslehre mit Rechnungswesen
WT	Webtechnologie
WGEO	Wirtschaftsgeographie
W/R	Wirtschaftslehre/Recht
GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung (Mittelschule)
2. FS	Zweite Fremdsprache (Mittelschule)

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

**Schüler, Lehrer**

## Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums

### Bildungs- und Erziehungsauftrag

Das Berufliche Gymnasium ist eine eigenständige Schulart. Es baut auf einem mittleren Schulabschluss auf und führt nach zentralen Prüfungen zur allgemeinen Hochschulreife. Der Abiturient verfügt über die für ein Hochschulstudium notwendige Studierfähigkeit. Die Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit sowie die Möglichkeit zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung und die Befähigung zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft gehören zum Auftrag des Beruflichen Gymnasiums.

Den individuellen Fähigkeiten und Neigungen der Schüler wird unter anderem durch die Möglichkeit zur eigenen Schwerpunktsetzung entsprochen. Die Schüler entscheiden sich für eine Fachrichtung und damit für das zweite Leistungsfach. Sie treffen die Wahl des ersten Leistungsfachs und können unterschiedliche allgemein bildende und fachrichtungsbezogene Wahlpflicht- und Wahlkurse belegen.

### Bildungs- und Erziehungsziele

Vertiefte Allgemeinbildung, Wissenschaftspropädeutik, allgemeine Studierfähigkeit und fachrichtungsspezifische Berufsorientierung sind Ziele des Beruflichen Gymnasiums.

Das Berufliche Gymnasium bereitet junge Menschen darauf vor, selbstbestimmt zu leben, sich selbst zu verwirklichen und in sozialer Verantwortung zu handeln. Im Bildungs- und Erziehungsprozess des Beruflichen Gymnasiums sind

der Erwerb intelligenten und anwendungsfähigen Wissens,  
die Entwicklung von Lern-, Methoden- und Sozialkompetenz und  
die Werteorientierung

zu verknüpfen.

Ausgehend vom mittleren Schulabschluss werden überfachliche Ziele formuliert, die in allen Fächern zu realisieren sind.

Die Schüler eignen sich systematisch intelligentes Wissen an, das von ihnen in unterschiedlichen Zusammenhängen genutzt und zunehmend selbstständig angewendet werden kann. *[Wissen]*

Sie erwerben berufsfeldbezogenes Wissen und vertiefen wissenschaftspropädeutische Denkweisen und Arbeitsmethoden an Beispielen der arbeitsweltnahen Bezugswissenschaft. *[Berufsorientierung]*

Sie erweitern ihr Wissen über die Gültigkeitsbedingungen spezifischer Erkenntnismethoden und lernen, dass Erkenntnisse von den eingesetzten Methoden abhängig sind. Dabei entwickeln sie ein differenziertes Weltverständnis. *[Methodenbewusstsein]*

Sie vertiefen ihr Wissen, um Informationen rationell zu gewinnen, effizient zu verarbeiten, kritisch zu bewerten sowie ziel- und adressatengerecht zu präsentieren. Sie sind zunehmend in der Lage, gewonnene Informationen einzuordnen und zu nutzen. *[Informationsbeschaffung und -verarbeitung]*

Sie erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse über Medien, Mediengestaltungen und Medienwirkungen. Sie sind in der Lage, mediengeprägte Probleme zu erfassen, zu analysieren und ihre medienkritischen Reflexionen zu verstärken. *[Medienkompetenz]*

Die Schüler wenden selbstständig und zielorientiert Lernstrategien an, die selbstorganisiertes und selbstverantwortetes Lernen unterstützen und auf lebenslanges Lernen vorbereiten. *[Lernkompetenz]*

Sie vertiefen erworbene Problemlösestrategien und entwickeln das Vermögen weiter, planvoll zu beobachten, zu beschreiben, zu analysieren, zu ordnen und zu synthetisieren. Sie sind zunehmend in der Lage, problembezogen deduktiv oder induktiv vorzugehen, Hypothesen zu bilden sowie zu überprüfen und gewonnene Erkenntnisse auf einen anderen Sachverhalt zu übertragen. Sie lernen in Alternativen zu denken, Phantasie und Kreativität weiter zu entwickeln und Lösungen auf ihre Machbarkeit zu überprüfen. *[Problemlösestrategien]*

Sie entwickeln vertiefte Reflexions- und Diskursfähigkeit, um ihr Leben selbstbestimmt und verantwortlich zu führen. Sie lernen, Positionen, Lösungen und Lösungswege kritisch zu hinterfragen. Sie erwerben die Fähigkeit, differenziert Stellung zu beziehen und die eigene Meinung sachgerecht zu begründen. Sie eignen sich die Fähigkeit an, komplexe Sachverhalte unter Verwendung der entsprechenden Fachsprache sowohl mündlich als auch schriftlich logisch strukturiert und schlüssig darzulegen. *[Reflexions- und Diskursfähigkeit]*

Sie entwickeln die Fähigkeit weiter, effizient mit Zeit und Ressourcen umzugehen, indem sie Arbeitsabläufe zweckmäßig planen und gestalten sowie geistige und manuelle Operationen beherrschen. *[Arbeitsorganisation]*

Sie vertiefen die Fähigkeit zu interdisziplinärem Arbeiten, bereiten sich auf den Umgang mit vielschichtigen und vielgestaltigen Problemen und Themen vor und lernen, diese mehrperspektivisch zu betrachten. *[Interdisziplinarität, Mehrperspektivität]*

Sie entwickeln Kommunikations- und Teamfähigkeit weiter. Sie lernen, sich adressaten-, situations- und wirkungsbezogen zu verständigen und erfahren, dass Kooperation für die Problemlösung zweckdienlich ist. *[Kommunikationsfähigkeit]*

Die Schüler entwickeln die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivwechsel weiter und sind bereit, sich für die Rechte und Bedürfnisse anderer einzusetzen. Sie setzen sich mit unterschiedlichen Positionen und Wertvorstellungen auseinander, um sowohl eigene Positionen einzunehmen als auch anderen gegenüber Toleranz zu entwickeln. *[Empathie und Perspektivwechsel]*

Sie entwickeln interkulturelle Kompetenz, um offen zu sein, sich mit anderen zu verständigen und angemessen zu handeln. *[Interkulturalität]*

Sie nehmen natürliche Lebensräume differenziert wahr, stärken ihr Interesse an der Natur und das Bewusstsein des verantwortungsvollen Umgangs mit ihr. *[Umweltbewusstsein]*

Die Schüler entwickeln ihre individuellen Wert- und Normvorstellungen auf der Basis der freiheitlich-demokratischen Grundordnung in Achtung vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. *[Wertorientierung]*

Sie entwickeln eine persönliche Motivation für die Übernahme von Verantwortung in Schule und Gesellschaft. *[Verantwortungsbereitschaft]*

Der Bildungs- und Erziehungsprozess ist individuell und gesellschaftsbezogen zugleich. Das Berufliche Gymnasium als eine Schulart im Beruflichen Schulzentrum muss als sozialer Erfahrungsraum den Schülern Gelegenheit geben, den Anspruch auf Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung einzulösen und Mitverantwortung bei der gemeinsamen Gestaltung schulischer Prozesse zu tragen.

**Gestaltung des  
Bildungs- und  
Erziehungsprozesses**

Die Unterrichtsgestaltung wird von einer veränderten Schul- und Lernkultur geprägt. Der Lernende wird in seiner Individualität angenommen, indem seine Leistungsvoraussetzungen, seine Erfahrungen und seine speziellen Interessen und Neigungen berücksichtigt werden. Dazu ist ein Unterrichtsstil notwendig, der beim Schüler Neugier weckt, ihn zu Kreativität anregt und Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung verlangt. Durch unterschiedliche Formen der Binnendifferenzierung wird fachliches und soziales Lernen optimal gefördert.

Der altersgemäße Unterricht im Beruflichen Gymnasium geht von der Selbsttätigkeit, den erweiterten Erfahrungen und dem wachsenden Abstraktionsvermögen der Schüler aus. Durch eine gezielte Auswahl geeigneter Methoden und Verfahren der Unterrichtsführung ist diesem Anspruch Rechnung zu tragen. Die Schüler des Beruflichen Gymnasiums werden zunehmend an der Unterrichtsgestaltung beteiligt und übernehmen für die zielgerichtete Planung und Realisierung von Lernprozessen Mitverantwortung. Das verlangt von allen Beteiligten Engagement, Gemeinschaftsgeist und Verständnis für andere Positionen.

In der Klassenstufe 11 (Einführungsphase) unterstützt die Schule durch entsprechende Angebote die Schüler bei der Suche nach ihren speziellen Stärken, die ebenso gefördert werden wie der Abbau von Schwächen. Bei der Unterrichtsgestaltung sind Methoden, Strategien und Techniken der Wissensaneignung zu vermitteln und den Schülern in Anwendungssituationen bewusst zu machen. Dadurch sollen die Schüler lernen, ihren Lernweg selbstbestimmt zu gestalten, Lernerfolge zu erzielen und Lernprozesse und -ergebnisse selbstständig und kritisch einzuschätzen.

Die Jahrgangsstufen 12 und 13 (Qualifikationsphase) sind durch das Kursystem nicht nur mit einer veränderten Organisationsform verbunden, sondern auch mit weiteren, die Selbstständigkeit der Schüler fördernden Arbeitsformen. Der systematische und zielgerichtete Einsatz von neuen und traditionellen Medien fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Unterricht bleibt zwar lehrergesteuert, doch im Mittelpunkt steht die Förderung von Eigenaktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses. Die Schüler lernen Problemlöseprozesse eigenständig zu organisieren sowie die Ergebnisse eines Arbeitsprozesses strukturiert und in angemessener Form zu präsentieren. Ausdruck dieser hohen Stufe der Selbstständigkeit kann u.a. die Anfertigung einer besonderen Lernleistung (BELL) sein.

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

Unterricht am Beruflichen Gymnasium muss sich noch stärker um eine Sicht bemühen, die über das Einzelfach hinausgeht. Die Lebenswelt ist in ihrer Komplexität nur begrenzt aus der Perspektive des Einzelfaches zu erfassen. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen trägt dazu bei, andere Perspektiven einzunehmen, Bekanntes und Neuartiges in Beziehung zu setzen und nach möglichen gemeinsamen Lösungen zu suchen.

Im Beruflichen Gymnasium lernen und leben die Schüler gleichberechtigt miteinander. Der Schüler wird mit seinen individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften, Wertvorstellungen und seinem Lebens- und Erfahrungshintergrund respektiert. In gleicher Weise respektiert er seine Mitschüler. Unterschiedliche Positionen bzw. Werturteile können geäußert und auf der Basis der demokratischen Grundordnung zur Diskussion gestellt werden.

Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas am Beruflichen Gymnasium sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtige Partner sind die Eltern, die kontinuierlich den schulischen Erziehungsprozess begleiten und aktiv am Schulleben partizipieren sollen sowie nach Möglichkeit Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung stellen.

Die Schüler sollen dazu angeregt werden, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Das in ein Berufliches Schulzentrum eingegliederte Berufliche Gymnasium bietet dazu genügend Betätigungsfelder, die von der Arbeit in den Mitwirkungsgremien bis hin zu kulturellen und gemeinschaftlichen Aufgaben reichen.

Die gezielte Nutzung der Kooperationsbeziehungen des Beruflichen Schulzentrums mit Ausbildungsbetrieben, überbetrieblichen Einrichtungen, Kammern und Verbänden sowie Universitäten und Hochschulen bietet die Möglichkeit, den Schülern des Beruflichen Gymnasiums einen Einblick in die berufliche Tätigkeit zu geben. Des Weiteren können auch besondere Lernorte entstehen, wenn Schüler nachbarschaftliche bzw. soziale Dienste leisten. Dadurch werden individuelles und soziales Engagement bzw. Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft verbunden.

Schulinterne Evaluation muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Arbeitskultur der Schule werden. Für den untersuchten Bereich werden Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

Jedes Berufliche Gymnasium ist aufgefordert, unter Einbeziehung aller am Schulleben Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von guter Schule als konsensfähiger Vision aller Beteiligten zu erarbeiten. Dazu werden pädagogische Leitbilder der künftigen Schule entworfen und im Schulprogramm konkretisiert.

## Fächerverbindender Unterricht

Während fachübergreifendes Arbeiten durchgängiges Unterrichtsprinzip ist, setzt fächerverbindender Unterricht ein Thema voraus, das von einzelnen Fächern nicht oder nur teilweise erfasst werden kann.

Das Thema wird unter Anwendung von Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Bezugspunkte für die Themenfindung sind Perspektiven und thematische Bereiche. Perspektiven beinhalten Grundfragen und Grundkonstanten des menschlichen Lebens:

### Perspektiven

Raum und Zeit  
 Sprache und Denken  
 Individualität und Sozialität  
 Natur und Kultur

### thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

Verkehr	Arbeit
Medien	Beruf
Kommunikation	Gesundheit
Kunst	Umwelt
Verhältnis der Generationen	Wirtschaft
Gerechtigkeit	Technik
Eine Welt	

### Verbindlichkeit

Es ist Aufgabe jeder Schule, zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption zu entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

1. Man geht von Vorstellungen zu einem Thema aus. Über die Einordnung in einen thematischen Bereich und eine Perspektive wird das konkrete Thema festgelegt.
2. Man geht von einem thematischen Bereich aus, ordnet ihn in eine Perspektive ein und leitet daraus das Thema ab.
3. Man entscheidet sich für eine Perspektive, wählt dann einen thematischen Bereich und kommt schließlich zum Thema.

Nach diesen Festlegungen werden Ziele, Inhalte und geeignete Organisationsformen bestimmt.

Dabei ist zu gewährleisten, dass jeder Schüler pro Schuljahr mindestens im Umfang von zwei Wochen fächerverbindend lernt.

Bei einer Zusammenarbeit von berufsbezogenen und allgemein bildenden Fächern ist eine Zuordnung zu einer Perspektive oder einem Themenbereich nicht zwingend erforderlich.

## Lernen lernen

Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.

### Lernkompetenz

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen:

### Strategien

- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen
- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen
- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind:

### Techniken

- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken)
- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle)
- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens)
- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen)

Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken situationsgerecht zu nutzen.

### Ziel

Schulen realisieren eigenverantwortlich die Lernkompetenzförderung. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.

### Verbindlichkeit

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein.

## Teil Fachlehrplan Sport

### Ziele und Aufgaben des Faches Sport

#### Beitrag zur allgemeinen Bildung

Der Sportunterricht am Beruflichen Gymnasium führt die Auseinandersetzung mit einer sich vielfältig wandelnden Sport-, Spiel- und Bewegungskultur fort. Die Schüler erwerben ausgehend vom mittleren Schulabschluss jene körperlich-sportliche Handlungsfähigkeit, die sie auf ihre aktive, lebensbegleitende Teilhabe an diesem Kulturbereich vorbereitet. Zugleich ist diese grundlegende Qualifikation ein unaustauschbarer Bestandteil von Studierfähigkeit.

Sportliche Aktivität wirkt der Bewegungsarmut entgegen, sie gibt Entwicklungsanreize für die Körperhaltung und die organismische, motorische und sensorische Leistungsfähigkeit. Sportunterricht fördert damit unmittelbar die Gesundheit. Reflexion des Sporttreibens und Wissenserwerb tragen zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei.

Durch das Erleben von Lernen und Leisten im Sport werden bei zunehmender Mit- und Selbstgestaltung Lern- und Methodenkompetenz gefördert. Der vielfältige Erfahrungs- und Wissenserwerb hinsichtlich Körperlichkeit und Bewegung ist bedeutsam für die Persönlichkeitsentwicklung.

Die Sozialkompetenz der Schüler wird durch die Reflexion von Regeln, deren gemeinsames Entwickeln und Verantworten und durch den fairen Umgang mit Konkurrenz und Wettbewerb gefördert. Die systematische Auseinandersetzung mit unterschiedlichem Leistungsvermögen und das Üben von Strategien zur Konfliktbewältigung spielen dabei eine besondere Rolle. Erfahrungen im gemeinsamen Bewältigen von Lern- und Leistungssituationen verbessern die Kommunikations- und Teamfähigkeit.

Insgesamt leistet das Fach einen unverzichtbaren Beitrag zur individuellen Fitnesserziehung und Gesundheitsprophylaxe und zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Es unterstützt angesichts zunehmender Bewegungsarmut die Forderung nach lebenslanger sportlicher Aktivität.

Der Sportunterricht bildet das Kernstück einer umfassenden Bewegungs- und Sporterziehung am Beruflichen Gymnasium und fungiert als Bindeglied zum Vereinssport.

#### allgemeine fachliche Ziele

Abgeleitet aus den Zielen und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums und dem Beitrag des Faches zur allgemeinen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

Die Schüler

- bauen auf motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Klassenstufe 10 auf und erweitern durch gezieltes Üben ihre sport- und fitnessorientierte Handlungsfähigkeit,
- wenden sportmotorische und psychische Leistungsvoraussetzungen in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen an und verbessern durch deren Zusammenwirken ihre sportliche Leistung,
- entwickeln grundlegende motorische Fähigkeiten als Beitrag zur Gesundheitsförderung,
- erwerben sportbezogenes Wissen,
- organisieren Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Schule und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung,
- entwickeln Einsichten zu den Werten des Sporttreibens unter besonderer Berücksichtigung des sozialen Lernens und des Erwerbs von Sportmündigkeit.

Die Ausprägung von Handlungsfähigkeit verlangt eine mehrperspektivische Auseinandersetzung mit Sport, Spiel und Bewegung.

Grundlegende Perspektiven sind:

- Gesundheit  
Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein
- Leistung  
Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben
- Kooperation und Wettbewerb  
Verständigen, Kooperieren in Wettkampfsituationen, konstruktives Umgehen mit Konflikten und Regelverstößen, selbstbestimmtes Regeln gemeinsamen Sporttreibens
- Wagnis  
Erlernen des Umgangs mit Ängsten und Risiken, Bewältigen individueller und gemeinschaftlicher Herausforderungen, Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere
- Körpererfahrung  
Vervollkommen der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper in seinen Teilen, Befindlichkeiten und Veränderungen, Sammeln von individuellen Körper- und Bewegungserfahrungen und deren Reflexion durch das soziale Umfeld
- Gestaltung  
Erproben kreativer Bewegungsideen, sich körperlich ausdrücken

Der Sportunterricht ist das einzige „Bewegungsfach“ am Beruflichen Gymnasium. Die Stufenspezifik des Lehrplans Sport ist durch den Verlauf der Ontogenese begründet. Für die Gestaltung des Sportunterrichts bedeutet das, konkrete Alters- und Entwicklungsbesonderheiten aus bio-psycho-sozialer und sportmotorischer Sicht des frühen (10. bzw. Anschluss 11. Klasse) und späten Jugendalters (Jahrgangsstufen 12 und 13) zu berücksichtigen.

### **Strukturierung**

Die Sportstunden sind in der Regel als wöchentliche Doppelstunde zu unterrichten. Entsprechend den konkreten Bedingungen und Inhalten kann der Sportunterricht auch in variablen organisatorischen Formen erteilt werden:

- als ganzjähriges wahlobligatorisches Angebot
- als gesammelte Stunden, um trotz Wegzeiten örtliche Möglichkeiten zu nutzen und den Schülern den Zugang zum Sporttreiben in der Freizeit zu erleichtern (z. B. Park, Wald, Schwimmbad, Sportstätten vom Verein)
- als zusammenhängendes Angebot auch in Verbindung mit Landheimaufenthalten (z. B. Wintersport, Wandern, Orientierungslauf, Touristik, Schwimmen)

Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:

#### Typ 1

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 1 orientieren sich an Sportarten. In Abhängigkeit von den Potenzialen des jeweiligen Lernbereichs erfolgt eine mehrperspektivische Gestaltung.

Lernbereiche:

- Sportspiele (Zielschuss- und Rückschlagspiele – ZSP/RSP)
- Leichtathletik (LA)
- Turnen (TU)

- Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)
- Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)
- Schwimmen (SC)
- Wintersport (WI)

#### Typ 2

Die Auswahl der Lernbereiche des Typs 2 tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung und sind in der Regel nicht an traditionellen Sportarten orientiert.

Lernbereiche:

- Fitness  
Durch die Ausweisung dieses Lernbereichs wird dem besonderen Beitrag des Faches Sport zur Förderung der Gesundheit, des Gesundheitsbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit Rechnung getragen.
- Eine Perspektive thematisieren  
Inhalte verschiedener Lernbereiche, besonders aus Typ 1, werden unter einer Perspektive verknüpft.
- Bewegungserlebnisse in der Natur  
Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur  
Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.
- Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen.

Für die Auswahl von Inhalten des weiten Sportverständnisses werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Streetball, Faustball, Baseball, Flag-Football, Squash, Frisbee, Golf, Beach-Spiele
- Touristik, Walking, Orientierungslaufen, Radsport, Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln
- Kopplung von Ausdauersportarten (Triathlon, Duathlon)
- Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren
- meditative Bewegungstechniken (Tai Chi, Yoga)
- Akrobatik, Rope-Skipping, Jonglieren, Trampolinspringen, Bewegungstheater, Klettern an künstlichen Kletteranlagen

Über Inhalte und (Kurs-)Zusammenstellung der Lernbereiche bestimmt die Fachkonferenz. Sportarten mit erhöhtem Risiko bzw. mit besonderen personellen und materiellen Anforderungen sind durch den Schulleiter zu genehmigen und die Schulaufsichtsbehörde ist zu informieren. Weitere Lernbereichsinhalte sind auf dem Dienstweg beim Sächsischen Kultusministerium zu beantragen. Alle Lernbereiche stehen Jungen und Mädchen offen. In ihrer Entscheidung zur weitergehenden Strukturierung und Flexibilisierung muss die Fachkonferenz folgende Vorgaben berücksichtigen:

#### Klassenstufe 11

- Es sind vier Lernbereiche mit je 14 Unterrichtsstunden zu planen,
- 2 Lernbereiche des Typs 1, davon eine Individual- und eine Mannschaftssportart sind zu unterrichten.

- der Lernbereich „Fitness“ aus Typ 2 ist verbindlich
- ein weiterer Lernbereich Typ 1 oder 2
- Sollten Schüler erstmals in Lernbereiche eingeführt werden, so ist auf grundlegende Lehrplaninhalte der 10. Klasse aus Mittelschule/Gymnasium zurückzugreifen.
- Die Klassenstufe 11 dient der Vorbereitung auf die Qualifizierungsphase der gymnasialen Oberstufe. Die Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule werden berücksichtigt. Am Ende der Klassenstufe 11 erfolgt die Auswahl in die von der Fachkonferenz festgelegten Kurse bzw. Lernbereiche für die Jahrgangsstufen 12 und 13.

#### Jahrgangsstufen 12 und 13

Es sind vier Lernbereiche zu je 24 Unterrichtsstunden auch über mehrere Kurshalbjahre verteilt zu planen.

- mindestens zwei Lernbereiche Typ 1 (mit Vorkenntnissen und mehrperspektivischer Ausrichtung unter besonderer Berücksichtigung der Perspektive „Leistung“), davon eine Mannschaftssportart und eine Individualsportart
- der Lernbereich „Fitness“ ist verbindlich zu unterrichten
- ein weiterer Lernbereich Typ 1 oder 2

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und Lerninhalte ausgewiesen. Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele unter Verwendung einheitlicher Begriffe, die die didaktischen Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte verdeutlichen:

#### sportspezifische Untersetzung der Lernziele

<b>Begriffe</b>	<b>Beschreibung der Lernziele</b>
<b>Anwenden</b>	Motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen
<b>Gestalten/ Problemlösen</b>	Kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung
<b>Erkunden/Üben</b>	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Ge- konntes aneignen bzw. ausprägen
<b>Verbessern</b>	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
<b>Festigen</b>	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität

Aus den allgemeinen Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze:

#### didaktische Grundsätze

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

Um Monotonieerleben nicht zuzulassen, ist eine Vielfalt von Körperübungen zu sichern und damit eine Motivation mit dem Reiz des Neuen oder Anderen zu schaffen. Der Unterricht ist in Verbindung von bewusstem Üben, rationeller Unterrichtsorganisation und hoher Belastung zu gestalten.

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

Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt. In der gymnasialen Oberstufe dienen sie als Orientierung für das selbstständige Sporttreiben.

Besonders in der Klassenstufe 11 – mit ihrer „Einführungsfunktion“ ins Berufliche Gymnasium – sind Formen der „äußeren“ und „inneren“ didaktisch-methodischen Differenzierung zu nutzen. Sportlich talentierte Schüler werden gefördert und zur Unterstützung sportschwächerer Schüler herangezogen. Leistungsdifferenzen, die sich aus den Könnensniveau der Klassenstufe 10 ergeben, werden berücksichtigt und nach Möglichkeit ausgeglichen.

Die Schüler sind weiterhin zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Verhaltensunterschiede sollten als Potenzen für soziales Lernen bewusst genutzt werden.

Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.

Für das Tragen funktionaler Sportkleidung ist zu sorgen. Verletzungsrisiken sind durch das Ablegen von Uhren und Schmuck zu vermeiden.

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

## **Spezielle fachliche Ziele der Klassenstufe 11 und der Jahrgangsstufen 12/13**

### Fertigkeiten

Die Schüler

- optimieren ihre Fertigkeiten in mindestens einem ausgewählten Mannschaftsspiel unter besonderer Berücksichtigung spieltaktischer Anforderung,
- steigern ihr Können in mindestens einer ausgewählten Individualsportart,
- vervollkommen ihr fitnessorientiertes Handeln.

### Komplexes Anwenden

Die Schüler

- weisen komplexe Spielfähigkeit in mindestens einem ausgewählten Mannschaftsspiel unter wettkampfnahen Bedingungen nach,
- üben unter wettkampfnahen Bedingungen und führen Wettkämpfe mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad und mit erhöhten Anforderungen durch.

### Motorische Fähigkeiten

Die Schüler

- vervollkommen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- entwickeln ihre aerobe Ausdauer in Verbindung mit der Kraftausdauerfähigkeit fitnessorientiert weiter,
- lernen im Unterricht zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen gesundheitsorientiert zu trainieren.

### Wissen

Die Schüler

- erkennen Zusammenhänge in der gesellschaftlichen Sportentwicklung und bewerten ausgewählte Erscheinungsformen des Sports,
- erweitern ihr sportartspezifisches Wissen und übertragen dies auf Alltagssituationen; fitnessorientierte Kenntnisse werden in persönlichen Handlungsfeldern angewendet.

### Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein

Die Schüler

- lernen in Gruppen selbstständig,
- konzipieren ausgewählte Unterrichtsabschnitte und bringen Erfahrungen eigener, moderner Sportkultur ein,
- stellen Programme auf und setzen sie beim selbstständigen Üben und Trainieren in der Freizeit um,
- sammeln Erfahrung mit einfachen Verfahren zur Stressbewältigung und können Programme zur Gewichtsregulierung erstellen.

### Werteorientierung

Die Schüler

- erkennen und formen soziale Beziehungen im Sportunterricht und
- verfügen über vertiefte Einsichten zum Wert des Sporttreibens als Ausgleich zu geistigen Tätigkeiten.

**Lernbereiche Typ 1****Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)**

## Vorbemerkungen

Im Lernbereich der Sportspiele steht die kontinuierliche Entwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Dabei ist von einer integrativen Sportspielvermittlung auszugehen, die über eine Ausbildung des allgemeinen Spielverständnisses zur Ausprägung einer speziellen Spielfähigkeit führt. Der sportspielübergreifenden Schulung von Basiselementen der Spielfähigkeit (Spielsituationen lösen, Ballkoordination verbessern, Ballfertigkeiten festigen) kommt dabei großes Gewicht zu.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit thematisieren.

Als Mannschaftsspiele gelten Handball, Basketball, Fußball, Hockey/Unihockey und Volleyball.

In der Klassenstufe 11 wird mindestens ein Mannschaftsspiel gelehrt und das Niveau sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen gesteigert.

In den Jahrgangsstufen 12/13 wählen die Schüler mindestens ein Mannschaftsspiel aus, in dem sie motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Spielsituationen einsetzen.

Entsprechend den Bedingungen und Traditionen einer Schule ist die Ausbildung weiterer Sportspiele des Typs 1 (z.B. Eishockey ) mit Genehmigung der Schulaufsichtsbehörde möglich.

**Zielschussspiele Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13**

<p>Beherrschen von Elementen der allgemeinen Ballschule und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielübergreifende und sportspielgerichtete Taktikbausteine spielerisch optimieren</li> <li>- Koordination mit Ball erhöhen</li> <li>- Grundtechniken in komplexen Situationen nachweisen</li> </ul>	<p>Umgangsformen mit verschiedenen Bällen unter erschwerten Bedingungen ausführen implizites Lernen im Spiel</p> <p>bereits gefestigte Ballfertigkeiten, vielfältige Anforderungen, Druckbedingungen</p> <p>Grundtechniken in spielnahen Übungsabläufen schulen und überprüfen</p> <p>Basketball, Fußball, Handball, Hockey/Unihockey</p> <p>Dribbling – Zuspiel – Abschlusshandlung in Verbindung setzen</p> <p>Spielformen variantenreich auswählen und gezielt einbringen</p> <p>Wurf/Zielschuss auf Zielflächen oder Tore zunehmend mit halbaktivem oder aktivem Gegner auf geeignetem Spielraum mit geeigneter Spieleranzahl</p>
<p>Anwenden sportspielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spiele, Spielformen unter Wettkampfbedingungen</li> <li>· Spielvarianten mit Konkurrenzverhalten</li> </ul> </li> </ul>	<p>regelgerechte Aufstellungsform im Spiel favorisieren</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- taktisches Verständnis nachweisen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriffsverhalten: Freilaufen/Anbieten, Positionswechsel, Überzahlsituationen herausspielen, Zielschussmöglichkeiten nutzen, mit Standardsituationen umgehen, mannschaftsdienliches Zusammenspiel, Schnellangriff (Umkehrspiel), Positionsangriff</li> <li>· Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Dribbling und Zuspiel stören, Zielschuss verhindern, Manddeckung, Raumdeckung</li> </ul> </li> </ul>	<p>individuelle Handlungsbereitschaft, mannschaftsdienliches Verhalten (Angriff/Abwehr) im Spiel aufzeigen</p> <p>einfache Standards einschätzen und folgegerecht ausführen</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Übernehmen/Übergeben, Abblocken von Angriffsspielern</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsfähigkeit im Spiel aufzeigen</p>	<p>komplexe Spielaufgaben differenziert und mit guter Athletik und Konstanz erfüllen</p> <p>Defizite an physischen Voraussetzungen bei Schülern sind selbstbestimmend und regulierend abzubauen</p> <p>→ LB Fitness</p>
<p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielfeld für Aktionen ausnutzen</li> <li>- umfassende Regelkenntnisse erlangen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spielregeln Schiedsrichterzeichen</li> <li>· Regelverständnis und sinnvolle Regelabwandlung</li> <li>· Kampf- und Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Bedeutung von Sieg und Niederlage</li> </ul> </li> <li>- Sportspiele in das gesellschaftliche Leben einordnen</li> <li>- Bewegungsmerkmale der Grundtechniken analysieren und taktische Verhaltensweisen nachvollziehen</li> </ul>	<p>Spielhandlungen auf vorhandenem Spielraum übertragen</p> <p>Regeln reflektieren und ggf. gemeinsam verändern um Spielfluss und Mitspielmöglichkeiten zu verbessern</p> <p>Auseinandersetzung mit eigenem Spielverhalten, sich kontrollieren können</p> <p>das Geschehen realistisch sehen und einordnen</p> <p>Sport in den Medien, Sport als Quelle der Unterhaltung, Quotendruck</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Reflexionsfähigkeit</p> <p>Spielverständnis</p>
<p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele, Spielformen aus eigener Erfahrungssammlung in die Unterrichtsgestaltung einbringen</li> <li>- lebenslanges Sporttreiben zum Bedürfnis entwickeln</li> <li>- Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit zunehmend betonen</li> </ul>	<p>Schüler gestalten Unterrichtsteile mit eigenen Ideen selbstständig</p> <p>Stressbewältigung, Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung</p> <p>Wohlbefinden und Freude durch sportliche Betätigung</p>

**Rückschlagspiele Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13**

<p>Beherrschen sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielübergreifende und sportspielgerichtete Technikbausteine spielerisch optimieren</li> <li>- übergreifende Ballfertigkeiten steigern</li> <li>- Grundtechniken in komplexen Spielsituationen nachweisen</li> </ul>	<p>Spielsituationen verstehen und lösen spezifisches Verständnis für das Spielen entwickeln</p> <p>Koordinationsschulung unter Zeit-, Präzisions- und Organisationsdruck</p> <p>Grundtechniken unter Berücksichtigung spieltaktischer Anforderungen schulen und überprüfen</p> <p>Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis</p> <p>Wechselwirkung zwischen taktischen, koordinativen und technischen Lösungskompetenzen</p>
<p>Anwenden spielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielformen, Spiele unter Wettkampfbedingungen absolvieren</li> </ul> </li> <li>- taktisches Verständnis nachweisen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriff: Einzel- und Zusammenspiel, aus der Stellung im Spielfeld, aus dem Aktionsraum, sich bei Schritt- und Laufbewegungen an Gegner und Ball orientieren, Lücken und Vorteil situationsbezogen erkennen und nutzen, eigene Stärken ausspielen</li> <li>· Abwehr: Gegner und Ball richtig antizipieren, von der Abwehrhandlung zur erfolgreichen Angriffshandlung (Kontern)</li> </ul> </li> </ul>	<p>sportspielgerichtete Rückschlagspielfähigkeit herausbilden</p> <p>explizite Vermittlung von Kenntnissen und taktischen Lösungswegen</p> <p>Volleyball: Aktionsräume einhalten, Stellungsspiel, Rotationsprinzip, Angriffszuspiel/Angriffsaufschlag, Spiel (5:5; 6:6)</p> <p>Badminton, Tischtennis, Tennis: Einzel- und Doppelspielformen</p> <p>→ LB ZSP</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Handlungsfähigkeit im Spiel nachweisen</p>	<p>Leistungskonstanz erreichen</p> <p>Stand der Fähigkeits- und Fertigkeitsentwicklung des Schülers bestimmt seine motorische Handlungsfähigkeit</p> <p>→ LB Fitness</p>
<p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen</p> <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p>	<p>→ LB ZSP</p> <p>→ LB ZSP</p>

## Leichtathletik

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Leichtathletik bedeutet, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und leichtathletischen Fertigkeiten fortführend, alters- und geschlechtsadäquat zu entwickeln.

Prioritäten der Fähigkeitsentwicklung liegen insbesondere in der Optimierung der Laufschnelligkeit, der Verbesserung der Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft. Der Idee der Leichtathletik „Schneller, Weiter, Höher, Ausdauernder“ wird dadurch schulgemäß Rechnung getragen.

Die Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit werden besonders angesprochen.

Durch einen vielfältigen, interessanten und leistungsorientierten Unterricht, der vorrangig im Freien stattfinden soll, trägt die Leichtathletik zur gegenwartsbezogenen, gesundheitsorientierten Entwicklung sportlicher Handlungs- und Leistungsfähigkeit bei. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Kreativität der Schüler in Bezug auf das selbstständige Üben ein, insbesondere beim Zusammenstellen von Übungsaufgaben in der Gruppe und beim gemeinsamen Organisieren von Wettkämpfen. Es sind bewusst individuelle, körperlich sportliche Leistungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dabei sind Grenzerfahrungen sowie Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse zu verarbeiten. Besondere Aufmerksamkeit ist auf den Wechsel von Belastung und Erholung, von Anspannung und Entspannung zu richten. Die Entwicklung methodischer Kompetenzen für das selbstständige Üben unter besonderer Berücksichtigung der Ausdauer ist ein übergreifendes Anliegen. Die individuell erlebten traditionellen Schulsportfeste mit leichtathletischen Mehrkämpfen bilden eine weitere Anwendungsorientierung dieser Sportart.

In der Klassenstufe 11 wird durch das Wiederholen grundlegender leichtathletischer Disziplinen das Ausprägungsniveau sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen gesteigert.

Für die an der Leichtathletik interessierten Schüler der Jahrgangsstufe 12 und 13 rücken ihre Stärken in den Wettkampfdisziplinen in den Mittelpunkt.

In der Wurf- und Stoßausbildung müssen besondere Sicherheitsaspekte Berücksichtigung finden.

### Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13

Beherrschen leichtathletischer Fertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich optimieren               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprint aus dem Tiefstart</li> <li>· Läufe bis 400 m</li> <li>· Staffellauf</li> <li>· Hürdenlauf</li> </ul> </li> <li>- Weitspringen optimieren               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Weitsprungtechnik favorisieren, verlängerter Anlauf</li> <li>· Dreisprung</li> </ul> </li> <li>- Hochspringen optimieren               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprungtechnik favorisieren</li> <li>· Flop</li> </ul> </li> <li>- Weitwerfen und Schleuderwerfen optimieren               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schlagwurftechnik mit Speer oder geeigneten Geräten</li> <li>· Schleuderwerfen mit Schleuderball oder anderen Geräten</li> </ul> </li> </ul>	Beschleunigungs-, Tempowechsel- und Steigerungsläufe, Lauf-ABC-Übungen Wechseltechnik wettkampfnah 6-8 Hürden im 3-er oder 5-er Rhythmus überlaufen unterschiedliche Fluggestaltung Anlauflänge und -tempo variieren Sprungparcours gestalten bzw. Sprunghilfen einsetzen individuelle Anlaufgestaltung Technikvervollkommnung Anlauf und Landung technikspezifisch Risikobereitschaft; Sicherheitsaspekte beachten Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe durchführen: Wurfstab aus verlängertem Anlauf, Leistungsstarke: 5-er Rhythmus Wurfring, Reifen, Diskus frontal oder mit 4/4 bzw. 6/4Drehung
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitstoßen optimieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Geräten</li> <li>· Stoßen mit Kugeln aus wählbarer Vorbeschleunigung</li> </ul> </li> </ul>	<p>Standstöße aus der Seitenauslage, aus leichter Verwindung aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen Leistungsstarke: O'Brien-Technik Sicherheitsaspekte beachten</p>
<p>Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahlmehrkämpfe durchführen</li> <li>- Leistungskontrollen wettkampfnah durchführen</li> </ul>	<p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln, Leistungssteigerung erfahren Wettkampfbestimmungen beachten</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauerfähigkeit steigern Läufe bis 30 Minuten</li> <li>- eine Fitnessbasis entwickeln und erhalten</li> </ul>	<p>auf höhere Umfänge orientieren</p> <p>gesundheitsorientierte Ausbildung der motorischen Fähigkeiten</p> <p>➔ LB Fitness ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Übertragen grundlegender Mechanismen von Lern- und Trainingsprozessen und festigen sportbezogenen Wissens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien verstehen</li> <li>- Kontroll- und Korrekturmechanismen zur Leistungssteigerung sinnvoll einsetzen</li> <li>- Medienvielfalt für trainingspezifischen Einsatz auswählen</li> <li>- disziplinspezifische Regelkenntnisse für die Kampfrichtertätigkeit erweitern</li> <li>- Demonstrationsfähigkeit</li> </ul> <p>Gestalten von schul- und freizeitorientierten Sportaktivitäten unter Beachtung der Gesundheitsförderung</p>	<p>Training als Anpassungsvorgang, praktisch orientierte Grundsätze für die Trainingsgestaltung Film-, Video- und Fototechniken zur Technikvervollkommnung einsetzen</p> <p>Wettkampfbestimmungen</p> <p>ausgewählte Disziplinen ⇒ Medienkompetenz ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

## Turnen

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Turnen bedeutet motorische Fertigkeiten wie Schwingen, Stützen, Springen, Rollen, Drehen/Überschlagen und Balancieren an verschiedenartigen Geräten kennen zu lernen und zunehmend zu beherrschen.

Das Turnen bietet große Möglichkeiten für die Realisierung eines mehrperspektivischen Unterrichts. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Perspektiven Kooperation (Helfen und Sichern), Körpererfahrung (Spannung und Entspannung), Gestaltung (Präsentation von Übungsverbindungen) und Wagnis (akrobatische Elemente und Pyramiden).

Die Spezifik des Lernbereichs Turnen ergibt sich aus den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten (Geräte, Elemente, Übungsverbindungen).

In der Klassenstufe 11 werden turnerische Fertigkeiten ausgeprägt und die Ausführungsqualität gesteigert.

Für die an der Sportart interessierten Schüler der Jahrgangsstufen 12/13 rückt das Kombinieren von vielfältigen formgebunden und freien Turnübungen in den Mittelpunkt.

Durch Achten auf Sicherheit und gegenseitige Hilfeleistung wird Unfällen vorgebeugt. Bei der Festlegung von Geräteabmessungen sind Konstitution und Leistungsvoraussetzung des Schülers zu berücksichtigen.

### Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13

<p>Beherrschen turnerischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Elemente variantenreich und präzise ausführen</li> <li>- Elemente mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad erlernen</li> </ul> <p>Gestalten von Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Elemente unterschiedlicher Strukturgruppen kombinieren</li> <li>- Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsfluss schulen</li> </ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessübungen mit/an Turngeräten durchführen</li> <li>- Zusatzgeräte einsetzen</li> <li>- Elemente in Serien turnen</li> </ul>	<p>Synchronturnen mit erhöhter Schwierigkeit und Präzision durchführen</p> <p>Elemente aus Gymnastik, Tanz und Aerobic einbauen</p> <p>Improvisation, Kreativität und Selbstständigkeit fördern</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Inhalt, Raumwege, Musik</p> <p>Ausdrucksfähigkeit erhöhen</p> <p>sich mit der Ästhetik der Bewegung auseinandersetzen</p> <p>Kombination mit akrobatischen Übungen</p> <p>Fehleranalyse, Fehlerkorrektur</p> <p>Übungsprogramme selbst entwickeln und bewerten</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>Hindernisturnen</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>
<p>Beherrschen anwendungsbereiten Wissens zum Turnen und der Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strukturgruppenmerkmale erfassen</li> <li>- grundlegende Wertungsrichtlinien verstehen</li> <li>- Gestaltungsmerkmale von Choreografien erlernen</li> <li>- zum selbstständigen Helfen und Sichern anleiten</li> </ul>	<p>Bewegungsstrukturen analysieren</p> <p>biomechanische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Medien (Foto/Video)</p> <p>⇒ Lernkompetenz</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
<p>Gestalten von Höhepunkten turnerischer Darbietungen</p>	<p>Darbietungen bei Schulfesten, sportlichen Höhepunkten</p> <p>Kampfrichtereinsatz, Wettkampftätigkeit</p> <p>Anleitung zur Übungsleitertätigkeit</p>

## Gymnastik/Aerobic/Tanz

### Vorbemerkungen

Die Handlungsfähigkeit im Lernbereich Gymnastik/Aerobic/Tanz bedeutet, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen. Die wichtigsten Perspektiven sind dabei Gestaltung, Kooperation und Gesundheit.

Beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben werden Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie angeregt. Zu Musik werden sportartspezifische Fertigkeiten mit/ohne Handgerät erlernt und variiert. Das freudvoll-ästhetische Bewegen, einzeln, paarweise oder in Gruppen, ist wichtiger als die Bewegungsverfektion.

Die Entwicklung des Aerobic ist so vielfältig, dass es gleichbedeutend mit Gymnastik und Tanz unterrichtet wird. Eine entsprechende Auswahl trifft die Fachkonferenz.

Als grundlegendes Ausdrucksmittel werden verschiedene Tänze in den Grundsritten erlernt und durch Gestaltungsvarianten weiterentwickelt.

Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei.

Sowohl in der Klassenstufe 11 als auch in den Jahrgangsstufen 12/13 gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung.

### Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13

<p>Beherrschen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Aerobicformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik: Körpertechnik/Handgerätetechnik vervollkommen</li> <li>- Aerobic: Aerobicfolgen weiterentwickeln               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Grundsritte mit Rhythmus- und Tempowechsel</li> <li>· Grundsritte beidseitig, mit Drehungen</li> </ul> </li> <li>- Tanz: Tänze/Tanzfolgen vervollkommen               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gestaltung von Tänzen</li> <li>· Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik, Raum</li> <li>· darstellende Bewegungsformen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Bewegungsfolgen selbstständig erarbeiten Freiräume für Bewegungsfantasie</p> <p>Mixed-Impact verschiedene Aerobicformen</p> <p>Gestaltung von Themen Tanztheater, Pantomime</p>
<p>Gestalten von Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik: Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren, Wirkung der Musik nutzen               <ul style="list-style-type: none"> <li>· kreative Entwicklung von Übungen mit/ohne Handgerät</li> <li>· Improvisation vielfältiger Bewegungen</li> </ul> </li> <li>- Aerobic und Tanz: Aerobicfolgen und Tänze erarbeiten               <ul style="list-style-type: none"> <li>· selbstständige Entwicklung</li> <li>· Körpersprache</li> <li>· darstellende Bewegungsformen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Musikauswahl gemeinsam/individuell Gestaltung von Unterrichtssequenzen kritisches Bewegungssehen, Videoanalyse themenbezogene Improvisations- und Gestaltungsaufgaben Mimik, Gestik Gefühlen und Alltagssituationen darstellen Tanztheater ⇒ Werteorientierung ⇒ Problemlösestrategien</p>

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten	→ LB Fitness → LB G/A/T Funktionsgymnastik progressive Muskelrelaxation
Kennen von Fachtermini, sich positionieren zur Lebensführung - Fachtermini sicher benutzen - Zusammenhang Ernährung – Gesundheit erkennen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hauptmuskelgruppen</li> <li>· Problem „Idealfigur“</li> <li>· Auswirkungen von Drogenmissbrauch</li> </ul>	Bewertungskriterien entwickeln Schülerbewertung und -zensierung Zusammenhang von Normen und „Schönheitsidealen“ gesunde Ernährung ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Medienerziehung ⇒ Gesundheitsbewusstsein
Gestalten von freizeitrelevanten und gesundheitsorientierten Gymnastik/Aerobic/Tanz-Formen - Haltungsschäden und Haltungsschwächen erkennen - den Ausgleich zur monotonen Tätigkeit erfahren - Musik und Tanz als Motivation entwickeln - reflexives Selbstbewusstsein durch Sport verstärken	Funktionsgymnastik, Stretching, Atemübung Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste/Auftritte mit Ideenreichtum und Kreativität einstudieren und organisieren Tanzprojekte entwickeln, Verantwortung übernehmen Wechselwirkung Sport und Persönlichkeitsentwicklung ⇒ Werteorientierung

## Kampfsport/Zweikampfübungen

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Kampfsport/Zweikampfübungen bedeutet, körpernahe und partnerschaftliche Auseinandersetzung nach festgelegten Regeln, wobei nicht immer Sieger und Verlierer ermittelt werden und der Gegner jederzeit respektiert wird. Faires Zweikampferhalten ist bewusst und zielgerichtet zu entwickeln. Die Absicht der Selbstverteidigung steht dabei im Vordergrund. Sozial-emotionale Lernziele wie Entschlusskraft, Selbstbeherrschung und Aggressionsabbau können positiv beeinflusst werden.

Durch diesen Lernbereich werden die Perspektiven Fitness, Kooperation und Wettbewerb sowie Wagnis in besonderer Weise angesprochen

Der Einsatz gesundheitsgefährdender Techniken (z.B.: Würgen, Schlagen, Treten, Kratzen) ist verboten.

Im Anschluss an Erfahrungen aus Klasse 10 ist entweder Judo oder Ringen zu unterrichten. Die Entscheidung trifft die Fachkonferenz unter Einbeziehung der Schüler.

Im Lernbereich sind gemeinsame Ziele und Inhalte der beiden Kampfsportarten zusammen ausgewiesen. Bei Unterschieden erfolgt eine differenzierte Darstellung. Die Ergebnisse eines Demonstrationswettbewerbes, bestehend aus einer neuen Technik möglichst mit der Kombination Stand-Boden, können zu Lernerfolgen herangezogen werden. Diese Ergebnisse können durch einen Übungskampf sowie einen übungsbegleitenden oder abschließenden Kenntnissnachweis und die Mitarbeitseinschätzung ergänzt werden. Auf das Ablegen von Judo-Graduierungen im Verein ist zu orientieren. Der Unterricht setzt eine entsprechende Qualifikation des Sportlehrers voraus.

### Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13

Beherrschen von grundlegenden Fertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Techniken vervollkommen               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Falltechniken, Kampfstellungen, Fassarten</li> <li>· Vorbereitungshandlungen</li> <li>· Bewegungen auf der Matte in beiden Kampfsportarten</li> <li>· Übergang Stand-Boden</li> </ul> </li> <li>- neue Techniken im Judo aneignen               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wurftechnik: Seoi-Otoshi, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari</li> <li>· Bodentechniken aus verschiedenen Ausgangspositionen, Befreiungshandlungen</li> <li>· Armhebel</li> </ul> </li> <li>- Würfe kombinieren und fintieren</li> <li>- neue Techniken im Ringen aneignen               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Kopf-Hüft-Schwung oder Achselwurf</li> <li>· Griffvarianten am Boden</li> </ul> </li> <li>- Techniken im Stand und Boden kombinieren               <ul style="list-style-type: none"> <li>Runterreißer-Rolle, Beinangriff-Spindel</li> </ul> </li> <li>- Selbstverteidigung üben               <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von Verteidigungshandlungen nach Angriff des Partners</li> </ul> </li> </ul>	Fallübungen auch unter erschwerten Bedingungen: über Hindernisse mit passivem und aktivem Partner üben  Ziehen-Schieben; Runter-/Rumreißen, Niederhalten-Aufstehen; Gleichgewichtsbrechungen  auf die Gürtelprüfung (7.Kyu) im Verein orientieren  Ude-Hishigi-Juji-Gatame, Ude-Garami, Kesa-Garami  nicht im Kampf einsetzen O-Goshi/O-Utchi-Gari, Seoi-Nage/O-Uchi-Gari, Hiza-Guruma/Hiza-Guruma  Doppelnelson ist verboten Beachtung der Stilart  rechtliche Grundlagen Angriffsvariationen von vorn und hinten
---	--

<p>Anwenden von Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Matte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit dem Partner üben <ul style="list-style-type: none"> <li>Niederwürfe aus Stand und verschiedenen Bewegungen mit Übergang zum Bodenkampf</li> </ul> </li> <li>- wettkampfnahes Üben <ul style="list-style-type: none"> <li>· passive und aktive Verteidigung</li> <li>· Übungskampf</li> </ul> </li> </ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit kampsportspezifischen Anforderungen</li> <li>- Partner- und Zweikampfübungen für Koordination und Kraftentwicklung</li> <li>- Methoden der Kraft- und Ausdauerschulung</li> </ul>	<p>Demonstrationswettbewerb</p> <p>vor-/rückwärts und kreisend gehen Körperschwerpunkt senken, blockieren, ausweichen</p> <p>Bildung von Gewichtsklassen, Regeln nach Deutschem Judobund und Deutschem Ringerbund (schulgemäß modifizieren ) Fairness: Schüler als Kampfleiter; Mannschaftskämpfe; regionale Traditionen nutzen</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>Rugby, Raufball Differenzierung Jungen/Mädchen beachten Gleichgewichtskämpfe</p>
<p>Beherrschen von Begriffen und Handlungen der gewählten Kampfsportart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Kampfkommandos und Kampfrichterzeichen</li> <li>- Punktwertung</li> <li>- Wettkampfzeiten; Tatami/Ringermatte, Wettkampfkleidung; Kampfrituale</li> <li>- Risiken der Würge- und Hebeltechniken</li> </ul>	<p>Kenntnisse als Grundlage für verletzungsfreies partnerschaftliches Üben</p> <p>Stop-Regel</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

**Schwimmen**

Vorbemerkungen

Aufbauend auf erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten und unter Beachtung des „Erlasses des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus zum Schulschwimmen im Freistaat Sachsen“ kommt der Schwimm-ausbildung weiterhin eine besondere Bedeutung zu. Sie ist unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwick-lungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicher-heit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereiches.

Handlungsfähigkeit im Schwimmen heißt, Schwimmen unter verschiedenen Sinngewandungen und Zielset-zungen lebenslang anwenden zu können.

In der Klassenstufe 11 und in den Jahrgangsstufen 12/13 ist die Realisierung des 2. Komplexes Ge-genstand der Ausbildung. Im Unterricht sind die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegungs- und Körper-erfahrung zu erweitern. Die Schüler festigen ihre bisher erlernten zwei Schwimmtechniken und erlernen eine weitere Schwimmtechnik.

Beim Schwimmen erfahren die Schüler Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit und ihren Leis-tungsfortschritt. Besonderes Augenmerk ist der Ausdauer zu widmen. Kenntnisse in der Wasserrettung, über die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens und hygienische Verhaltensweisen sind zu erwerben.

Lehrer, die Schwimmen unterrichten, müssen für diesen Lernbereich mit besonderen Gefahren eine be-sondere Qualifikation nachweisen und sich regelmäßig fortbilden.

**Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13 (Komplex 2)**

<p>Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schwimmtechniken erlernen</li> <li>· Vertiefung der Technik im Brustschwim-men</li> <li>· Technik des Rückenschwimmens einführen oder vervollkommen</li> <li>· Einführung der dritten Technik: Kraul-schwimmen</li> <li>· Schwimmkombinationen</li> </ul>	<p>Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel: Bretter, Stangen, Ringe, Anschauungstafeln</p> <p>Bezug zu Anforderungen des Deutschen Schwimmabzeichens</p> <p>gegenseitiges Korrigieren</p> <p>Formen des Lagenschwimmens für leistungsstarke Schüler</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>⇒ Interdisziplinarität</p>
<p>Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern</li> <li>· „Wasserbewegungsgefühl“</li> <li>· Auftreiben, Gleiten, Atmen, fuß- und kopfwärts Paddeln</li> <li>· Tief- und Streckentauchen</li> <li>· Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen</li> <li>· „kleine Bewegungsexperimente“</li> <li>· Mannschaftsspiele und Staffelformen</li> <li>· Tauch- und Gewandtheitsspiele</li> <li>· Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser</li> <li>· Schwimmen mit Flossen</li> <li>· Schwimmen mit Geräten</li> </ul>	<p>einfache Formen des Synchronschwimmens</p> <p>Eigenschaften des Wassers</p> <p>Kreativität der Schüler fördern</p> <p>Nervensystem des Menschen</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern <ul style="list-style-type: none"> <li>· Startsprung vom Startblock und</li> <li>· Rückenstart, Tauchzug</li> <li>· Hohe Wende in Rücken- und Bauchlage</li> <li>· Wasserballspiele nach vereinfachten Regeln</li> <li>· Wasserspringen aus verschiedenen Höhen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Wettkampfbestimmungen im Leistungssport</p> <p>Spielregeln einhalten</p> <p>fuß-, kopfwärts  ⇒ Problemlösestrategien  ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln  Dauerschwimmen, Intervallschwimmen</li> <li>- Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen  mit Beweglichkeitstraining koppeln</li> <li>- schwimmerische Grundschnelligkeit entwickeln</li> </ul>	<p>→ LB Fitness</p> <p>Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>gefestigte Schwimmtechniken</p>
<p>Anwenden von sportartbezogenem Wissen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemente des Rettungsschwimmens erlernen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen, Schlingpflanzen u. ä.</li> <li>· Verhalten bei Boots-, Bade- und Eisunfällen</li> </ul> </li> <li>- Erste Hilfe-Übungen</li> <li>- Transport ermüdeter Schwimmer</li> <li>- Kleiderschwimmen</li> </ul>	<p>freizeitrelevante Werte</p> <p>Selbstrettung und einfache Fremdreitung</p> <p>Bedingungen für das Schwimmazeichen</p> <p>Rettung/Selbstrettung</p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>⇒ Interdisziplinparität</p>
<p>Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmen als Möglichkeit ganzjähriger sportlicher Aktivität <ul style="list-style-type: none"> <li>· Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens</li> <li>· Aquafitnessformen</li> <li>· Schwimmen und Baden in der Natur</li> <li>· umweltbewusstes Verhalten am und im Wasser</li> <li>· wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten</li> <li>· hygienische Verhaltensweisen vor, während und nach der Bewegung im Wasser</li> </ul> </li> </ul>	<p>Gesundheit, Leistung, Kooperation, Körpererfahrung</p> <p>Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> <p>ökologisches Denken und Handeln</p> <p>Hygiene des menschlichen Körpers  ⇒ Mehrperspektivität</p>

## Wintersport

### Vorbemerkungen

Sportliche Handlungsfähigkeit wird im Lernbereich Wintersport durch spezifische Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis und die damit verbundenen vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen besonders erlebnisnah entwickelt. Die Befähigung der Schüler zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten in Verbindung mit dem gemeinsamen Erleben der Natur und der Wahrnehmung der gesundheitsfördernden Reize im Winter soll zum aktiven Freizeitverhalten anregen.

Abgeleitet aus dem hohen freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten wird die Verknüpfung der Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Körpererfahrung empfohlen. Umweltgerechtes und sicherheitsorientiertes Handeln ist durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und durch bewusstes Verhalten anzuwenden.

Bedingt durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung sind die Inhalte und Ziele des Lernbereichs in der Klassenstufe 11 und den Jahrgangsstufen 12/13 in Abhängigkeit von den Vorkenntnissen und Erfahrungen der Schüler auszuwählen. Schulorganisatorisch wird für die Durchführung ein zusammenhängendes Angebot empfohlen.

Die Leitung des Lernbereichs setzt eine entsprechende Qualifikation voraus.

### Klassenstufe 11 und Jahrgangsstufen 12/13 (Komplex 2)

<p>Festigen grundlegender Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Techniken erlernen und stabilisieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Langlauf – klassische Technik: Diagonalschritt, Doppelstockschub, mit/ohne Zwischenschritt, Umtreten, Bogentreten</li> <li>· Langlauf – freie Technik: Halbschlittschuhschritt, Schlittschuhschritt</li> <li>· Ski-alpin: Skigewöhnungsübungen Geradausfahren mit unterschiedlichen Aufgaben, kleine Sprünge, Notsturz, Kurvenfahren über Pflug, paralleles Grundschiwingen mit unterschiedlichen Schwungraden, Kurven fahren nahe der Falllinie, ausgeprägtes Kurvenfahren, Kantengefühl ausprägen, Carving</li> <li>· Snowboard: Gerätgewöhnung, Fallen und Aufstehen Ansnallen am Hang, Seitrutschen, Schrägfahrten Schwung bergwärts, Schwungfächer Basisschwung Schwingen mit Beuge nach Vorausrücken Liffahren</li> <li>· Eislaufen: Gerätgewöhnung, Fallübungen, Gleiten beid- und einbeinig, aus dem Gehen/Laufen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ebene/leichter Anstieg</p> <p>Skispiele, vielseitige Hilfsmittel 1:2 Technik</p> <p>mittleres Gefälle Grundvoraussetzung: angepasste Körperposition Belasten, Drehen, Kanten Lehrwege Pflugschwingen und Pflugdrehen Einsatz von Pilzen, Kurzkippern und Stangen Verwenden neuer Gleitgeräte</p> <p>ebenes Gelände mittleres Gefälle leichtes Gefälle nach individuellen Lernfortschritten steigern: kleine Sprünge, leichte Pistentricks</p> <p>allein, mit Lernhilfen, mit Partnerhilfe</p>
---	--

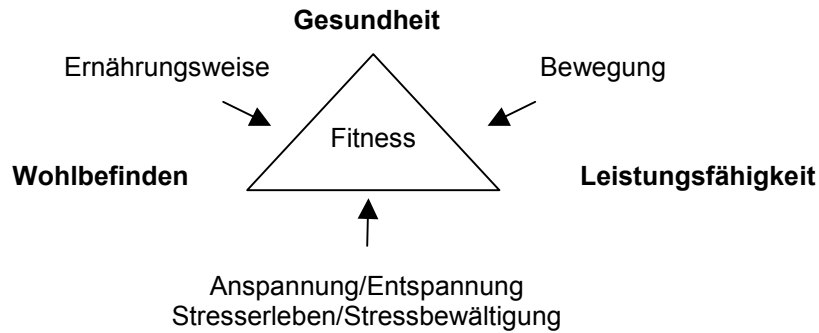
<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Rollerfahren“ rechts und links, „Zwiebeln“</li> <li>Bremstechniken, Canadierbogen, rückwärts Gleiten, Laufen, Übersetzen vor-/rückwärts</li> </ul>	<p>mit und ohne Abstoß</p> <p>Umfang/Schwierigkeitsgrad erhöhen</p> <p>Spielformen</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p>
<p>Anwenden des Erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniken bei unterschiedlichen Schnee- und Geländebedingungen ausführen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Langlauf: Skiwanderungen Laufwettbewerbe</li> <li>· Ski-alpin/ Snowboard: Geschicklichkeitsparcours, Stangenparcours mit großen Abständen, Formationsfahren</li> <li>· Eislauf: Staffel- und Spielformen, Hockey in vereinfachten Formen</li> </ul> </li> </ul>	<p>freudbetont wetteifern, sich vergleichen und Erreichtes bewusst selbst erleben</p> <p>Einzel und Staffel</p> <p>innere Differenzierung</p> <p>Natur erleben</p> <p>Sicherheitsaspekt berücksichtigen</p> <p>kleine Geschwindigkeitswettbewerbe, Funpark, Halfpipe, Springen am kleinen Kicker</p> <p>Schiebe-, Hindernis-, Paar-, Pendelstaffeln</p> <p>Wagnis, Körpererfahrung</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>⇒ Umweltbewusstsein</p> <p>⇒ Perspektivwechsel</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln</li> <li>- Beweglichkeit schulen <ul style="list-style-type: none"> <li>· auf Schnee: Skigymnastik</li> <li>· am Eis: Gymnastik auf dem „Trocknen“</li> </ul> </li> <li>- koordinative Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wechsel Be- und Entlastung</li> <li>· Balance- und Fallübungen</li> <li>· Übungen zur Orientierung im Gelände und in der Formation</li> </ul> </li> </ul>	<p>➔ LB Fitness</p> <p>mit und ohne Ski</p> <p>Sicherheitsaspekt, geeignetes Schuhwerk</p> <p>Geschicklichkeitsparcours</p> <p>Imitationsaufgaben</p>
<p>Kennen von grundlegenden Begriffen, Handlungen, Materialien und Naturgesetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportartspezifische Techniken und Regeln verstehen</li> <li>- Handlungen schulen <ul style="list-style-type: none"> <li>Verhalten bei Ski- und Eisunfällen</li> </ul> </li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Naturgefahren beachten <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wetter- und Lawinenkunde</li> <li>· Ökologie</li> </ul> </li> </ul> <p>Freizeitrelevantes Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der Bewegung in der Natur entwickeln</li> <li>- Verbindung von gesunder Lebensweise und aktiver Betätigung besonders im Winter erkennen</li> </ul>	<p>➔ FIS-Regeln</p> <p>Erste Hilfe</p> <p>kritische Bewertung von Produkten der Sportartikelindustrie</p> <p>Gefahren in Hochgebirgen</p> <p>⇒ Medienkompetenz</p> <p>⇒ Umweltbewusstsein</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>selbstständige Erschließung von Angeboten in der Umgebung</p> <p>Winterlager vorbereiten</p> <p>gemeinsames Erleben der Natur</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p>

**Lernbereiche Typ 2**

**Fitness**

Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Fitness bedeutet einen durch systematisches Üben, gesunde Ernährung und gesunde Lebensführung bewusst angestrebten Fitnesszustand zu erreichen, um die vielfältigen Anforderungen, die das Leben in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht stellt, zu bewältigen.



Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sind grundlegend für die Entwicklung der sportlichen Fitness, wobei der Ausdauer die größte gesundheitsprophylaktische Bedeutung zukommt.

Im Lernbereich Fitness erweitern die Schüler bereits erworbene Erfahrungen gesundheitsorientierten Sports, erleben die Auswirkungen einer regelmäßig dosierten Belastung und erwerben Fähigkeiten im Kontrollieren des eigenen Leistungszustandes. Vielfältige Übungsangebote als Ausgleich zu einseitiger körperlicher Belastung im Alltag, zur Bekämpfung von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit vermittelt. Die Schüler erkennen die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung, Körperhaltung, Gesundheit und Persönlichkeit und werten sie kritisch. Dieser Lernbereich beinhaltet ein besonderes Potential zur pädagogischen Bewertung von Leistungsfortschritt, Anstrengungsbereitschaft und Selbstständigkeit.

Der sportartenübergreifend ausgerichtete Lernbereich ermöglicht eine komplexe Aufbereitung von Inhalten. Die allgemeinen Grundsätze für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten finden Berücksichtigung.

**Gesundheitsorientierte Ausbildung motorischer Fähigkeiten**

<p>Erkunden funktioneller Übungen für die Ausbildung motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Koordination und Kondition erproben</li> <li>- Beweglichkeitsfähigkeit analysieren</li> <li>- Dehnübungen auswählen und erlernen aktive und passive Dehnmethoden</li> <li>- Entspannungsformen erfahren</li> </ul>	<p>exakte Bewegungskontrolle, „Krankmacherübungen“ meiden Atemtechnik, Puls messen, individuelle Ausgangsniveaus feststellen</p> <p>Dauerdehnung, federndes Dehnen, postisometrische Relaxation (PIR) ⇒ Methodenbewusstsein progressive Muskelrelaxation, Yoga Stressbewältigung</p>
<p>Anwenden ausgewählter Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterrichtssequenzen planen und durchführen</li> <li>- Übungsprogramme durchführen vorgegebene und selbst erstellte</li> <li>- vielfältige sportmotorische Tests einsetzen</li> </ul>	<p>individuell richtige Belastungsdosis nach Alter, Geschlecht und Leistungsstand, Kraft-Last-Verhältnis beachten „Ist-Soll-Vergleich“ Leistungskarten führen</p>

<p>Verbessern der motorischen Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln <ul style="list-style-type: none"> <li>· lange Belastung ohne Pausen</li> <li>· Langzeit-Intervalle</li> </ul> </li> <li>- Krafffähigkeiten ausbilden <ul style="list-style-type: none"> <li>· Kraftausdauer</li> <li>· Schnellkraft</li> </ul> </li> <li>- Beweglichkeit schulen</li> <li>- koordinative Fähigkeiten ausbilden <ul style="list-style-type: none"> <li>· Differenzierung</li> <li>· Orientierung</li> <li>· Gleichgewicht</li> <li>· Reaktion</li> <li>· Rhythmisierung</li> <li>· Umstellung</li> <li>· Kopplung</li> </ul> </li> <li>- Körperwahrnehmung und -erfahrung</li> </ul>	<p>Belastung überwiegend im aeroben Bereich  Kontinuierliche und wechselnde Dauermethode  extensive Intervallmethode  Vielfalt der Sportarten nutzen:  Walking, Laufen, Schwimmen, Inline, Radsport  altersgerechtes Arbeiten mit Herzfrequenz  Kraftausdauerfähigkeit favorisieren  biologisches Alter beachten  extensive Intervallmethode  Circuittraining  Reaktivmethode  Funktionsgymnastik: Theraband/Pezzipall  Vorbeugung gegen muskuläre Disbalancen/Haltungsschwächen  Priorität: Rumpfmuskulatur/Wirbelsäulengymnastik  Jonglieren, Balancieren, Ausschalten einzelner Sinne, beidseitiges Üben, Übungskombinationen, Partnerübungen, Hindernisturnen, Kleine Spiele, Übungen nach Belastungen</p> <p>Reise durch den Körper, Reizempfindung</p>
<p>Beurteilen funktioneller Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte und Wirkungen des gesundheitsorientierten Übens erfassen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Übungsausführung und ihre Wirkung</li> <li>· Bedeutung der Erwärmung</li> <li>· Erstellen von Übungsplänen</li> <li>· Folgen von Fehlbelastungen</li> <li>· Bedeutung für andere Sportarten</li> </ul> </li> <li>- ernährungsphysiologische Zusammenhänge verstehen <ul style="list-style-type: none"> <li>· gesunde Ernährung</li> <li>· Gefahren von Doping, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln</li> </ul> </li> </ul>	<p>Prinzipien der Belastungsgestaltung</p> <p>Krankmacherübungen</p> <p>Stoffwechsel  Schönheitsideal</p> <p>Drogen  Anfertigen von Plakaten und Mappen  ⇒ Werteorientierung  ⇒ Medienkompetenz</p>
<p>Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessbasis aktivieren und erhalten</li> <li>- Übungsprogramme mit anderen Sportarten freizeitorientiert verknüpfen</li> <li>- den Bewegungsapparat schonende Bewegungen situationsgerecht ausführen  richtiges Gehen, Sitzen, Stehen, Heben und Tragen</li> </ul>	<p>individuelle Konzepte für gesunde Lebensweise  Übungsprogramme zu Hause durchführen und auswerten  Einrichtung eines Fitnessraumes  Projekte gestalten  Verbindung zu Krankenkassen  ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>

## Thematisieren einer weiteren Perspektive

### Vorbemerkungen

Viele sportliche Aktivitäten können unter verschiedenen Perspektiven betrieben werden. So kann eine Grundform in der Gymnastik unter gesundheitlichen Aspekten als gestalterische Kunstform oder als wett-kampforientierte Leistung ausgeübt und erlebt werden. Es können auch mehrere Sinngemebungen gleichzeitig erfahren werden.

Eine zielgerichtete Ausrichtung des Unterrichtsarrangements schafft die Voraussetzung, dass jede Perspektive ihren Beitrag zum Erwerb jener Handlungsfähigkeit, die den Schüler für eine aktive, selbstverantwortete Teilhabe am Kulturbereich Sport, Spiel und Bewegung qualifiziert, leistet. So wird bei der Thematisierung der Perspektive Leistung, deren Entstehung und Bewertung sowie der Umgang mit ihr im sozialen Miteinander explizit zum Thema gemacht. Unter anderen Perspektiven wird dagegen die ästhetische Erziehung, die Gesundheitserziehung oder der Umgang mit Konflikten stärker betont.

Durch die Thematisierung einer Perspektive und der damit verbundenen Verknüpfung von Inhalten verschiedener Lernbereiche des Typs 1 wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, in seiner sportlichen Tätigkeit mehr Sinn entdecken zu können als es seine Vorerfahrung vermuten lässt.

Für die Ausgestaltung eines Lernbereiches wurde die Perspektive Wagnis exemplarisch ausgewählt.

Die Schüler können riskante oder komplizierte Situationen angemessen einschätzen und sind in der Lage, geeignete Verhaltensweisen zu entwickeln.

Der Lehrer organisiert den Unterricht so, dass die Schüler selbsttätig und selbstständig in der Lage sind, sich schwierigen Situationen zu stellen, die eine realistische Bewältigungschance besitzen und die im Falle des Scheiterns keine gefährdenden Konsequenzen (z. B. Verletzungen) nach sich ziehen. Dabei werden Grenzerfahrungen gemacht, die die Ausprägung eines realistischen Selbstbildes in Bezug auf die eigene psychische und physische Leistungsfähigkeit und -bereitschaft fördern. Die Schüler übernehmen Verantwortung für sich selbst und andere. Nur derjenige kann den Umgang mit Unsicherheit und Risiko lernen, der die Möglichkeiten hat, Risiken einzugehen. Es ist zu beachten, dass die Gefahreinschätzung von den Schülern subjektiv geschieht und vom jeweiligen Geschlecht, Leistungsstand und Alter abhängig ist. Daraus resultierend werden im Unterricht vielfältige Wagnisangebote und Differenzierungsmöglichkeiten geschaffen, die immer auf erlernte oder zu erlernende Fertigkeiten Bezug nehmen. Die Schüler erfahren, dass eine Steigerung des Wagnisgehaltes ein vermehrtes sportliches Können erfordert.

In besonderem Maße macht sich der Lehrer mit den schulrechtlichen und versicherungstechnischen Bestimmungen vertraut und beachtet sie.

### Perspektive Wagnis

<p>Erkunden und Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen thematisieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>· auf, über und von unterschiedlichen Hindernissen in unterschiedlichen Räumen</li> <li>· variieren von Absprunghilfen, Sprunghöhen, Absprunghöhen und Weiten</li> <li>· unterschiedliche Sprung- und Landetechniken</li> </ul> </li> </ul>	<p>Turngeräte vielfältig nutzen Gruppenspringen vom Federbrett, Minitrampolin, Sprungrollen über Hindernisse</p> <p>vielfältige Sprünge ins Wasser: Paketsprung → LB SC</p> <p>Hochsprung mit Sprungbrettern, Sprünge im Gelände → LB LA, LB TU</p> <p>Korbwürfe vom Federbrett oder über Kasten-treppen → LB ZSP/RSP</p> <p>Sprünge, Funpark, Halfpipe → LB WI</p> <p>kleine Sprünge mit Inline-Skates oder Skate-board → LB Inline-Skating</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden <ul style="list-style-type: none"> <li>· Klettern und Hangeln</li> <li>· Balancieren und Kriechen</li> <li>· Schwingen und Schaukeln</li> <li>· Drehen, Rollen und Rutschen</li> <li>· Schwimmen und Tauchen</li> </ul> </li> </ul>	<p>in der Halle und im Gelände</p> <p>Kletterwand, Hochseilgarten, Ringe, Trapez, Stelzen</p> <p>Hindernisschwimmen, Tauchen durch Hindernisse, Strecken- und Schnorcheltauchen</p> <p>→ LB SC</p>
<p>Anwenden in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele durchführen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mut- und Wagnisspiele</li> <li>· Vertrauens- und Kooperationsspiele</li> <li>· Zweikampfformen/Raufspiele</li> </ul> </li> <li>- Wagnis- und Hindernisparcours überwinden</li> <li>- Bewegungsaufgaben im Gelände bewältigen</li> <li>- vorgegebene „kritische Situationen“ des Alltags meistern <ul style="list-style-type: none"> <li>· sich selbst und andere retten</li> <li>· Selbstverteidigung</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ringe tauchen, vom Kasten in eine Fängergasse fallen lassen ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Rugby, American Football mit vereinfachten Regeln</p> <p>variable Kombinationen von Sprüngen mit anderen Elementen</p> <p>individuelle Bewältigung und Teamarbeit</p> <p>Anforderungen erhöhen, mit geschlossenen Augen üben</p> <p>Gerätekombinationen selbstständig zusammenstellen</p> <p>Orientieren mit Karte und Kompass unter Zeitdruck und in unbekanntem Gelände</p> <p>Einsatz des Mountainbikes, Ski und Snowboard</p> <p>→ Orientierungslauf</p> <p>Kettentauchen, Mutsprünge, Kleiderschwimmen, Bergen von Verletzten, Befreiungsgriffe</p> <p>→ LB SC, LB TU, LB WI</p> <p>Fallübungen</p> <p>→ LB KA/ZW</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>übungsbegleitend akzentuieren</p> <p>Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden</li> <li>- Maßnahmen der Ersten Hilfe und Verhalten bei Unfällen aneignen</li> <li>- eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>- Bedeutung von Verantwortung und Vertrauen verstehen</li> <li>- Wissen über Regeln, Sicherheitsbestimmungen und Ausrüstungen in ausgewählten Sportarten aneignen</li> </ul>	<p>→ LB Fitness</p> <p>Elemente des Rettungsschwimmens</p> <p>Ängste verbalisieren</p> <p>⇒ Wertorientierung</p> <p>Helfen und Sichern</p> <p>Klettern, Inline-Skating</p>

<p>Übertragen des bewussten Umgangs mit risikanten Situationen auf den Schulalltag und den Freizeitbereich</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- für Freizeit- und Funsportarten nutzen</li><li>- Wissen und Können bei Schulveranstaltungen und Klassenfahrten einbringen</li></ul>	<p>Mindern des Verletzungsrisikos</p> <p>Inline-Skating, Beach-Volleyball, Wintersport, Radtouren</p> <p>Rettungsschwimmerausbildung</p> <p>Erlebnisbäder, Abenteuer camps, Schneesportlager</p> <p>Kanu fahren</p> <p>Konfliktbewältigung</p>
--	--

## Bewegungserlebnisse in der Natur

### Vorbemerkungen

In der Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Lernbereichs werden die Schüler zu einem umweltbewussten Sporttreiben in der Natur befähigt.

Bewegungserlebnisse in der Natur bieten vielfältige Möglichkeiten ausdauernder sportlicher Betätigung und individueller Belastungsdosierung. Die Schüler erhalten in besonderer Weise Gelegenheit, sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit Natur und Umwelt zu erfahren und für ein gesundheitsgerechtes Lebenskonzept nutzbar zu machen.

Vor Beginn dieses Lernbereiches ist stets zu prüfen, ob besondere Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten sind. In Abhängigkeit von den Inhalten darf die Ausbildung, insbesondere in den Wassersportarten, ausschließlich von Lehrkräften mit entsprechender sportartspezifischer Qualifikation übernommen werden.

Exemplarisch wird mit dem Lernbereich Orientierungslauf ein Beispiel ausgewiesen, das im schulnahen Raum vieler Bildungseinrichtungen umgesetzt werden kann.

Handlungsfähigkeit im Orientierungslauf (OL) bedeutet die körperlich-geistigen Anforderungen Laufen und Orientieren miteinander zu verbinden. Diese naturverbundene Sportart fördert die mentale Beweglichkeit und die Kondition beim Laufen.

Beim Orientierungslauf entwickeln die Schüler im besonderen Maße Sozialkompetenz, da sie im Anfängerbereich bei allen Läufen im Gelände/Wald aus Sicherheitsgründen zu zweit laufen. Durch die Läufe im unbekanntem Gelände werden die Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Kooperation/Wettbewerb besonders angesprochen.

Ein geringer Aufwand an Materialien und Ausrüstungsgegenständen und die Möglichkeit der Betätigung vieler Teilnehmer bei jeder Witterung unterstreichen die Vorzüge dieser Sportart.

Das Ausprägen von Vorstellungs- und Wahrnehmungsvermögen ist Voraussetzung für selbstständiges Durchführen von Übungsaufgaben und Anfertigen einfacher Weg- und Geländeskizzen.

Im Anfängerbereich liegt der Schwerpunkt in der Einführung der Grundlagen des Orientierungslaufes: Kartenarbeit, Arbeit mit dem Kompass, Entwickeln von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Bei Fortgeschrittenen liegt der Schwerpunkt auf der Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Anzahl der Posten, Streckenlänge, Bahnlegung.

Der Sicherheitsaspekt bei Läufen im Gelände/Wald muss besondere Beachtung finden.

### Orientierungslauf

<p>Festigen motorischer Fertigkeiten in Verbindung mit psychischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich besser orientieren lernen           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arbeit mit Karte und Kompass</li> <li>· Wege- und Geländeskizzen</li> <li>· Schätzen und Messen von Entfernungen</li> </ul> </li> <li>- Lauftechnik schulen</li> <li>- Laufen und Orientieren verbinden           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Turnhallen-OL</li> <li>· Schulgelände-OL</li> <li>· OL außerhalb des Schulgeländes</li> </ul> </li> </ul>	<p>Orientierung</p> <p>Kartenarten, Kartenzeichen, Maßstab, Standortbestimmung, Himmelsrichtungen, Postenbeschreibung Schrittmaß</p> <p>wechselnde Bodenbeschaffenheit, Hindernisse, schnelle Richtungswechsel</p> <p>geführter Kartenmarsch, Linienlauf, Kompasslauf Höhenlinienlauf</p>
---	---

<p>Anwenden der komplexen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Übungs- und Spielformen durchführen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Orientierung einschätzen</li> <li>· Läufe auf Zeit</li> </ul> </li> </ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer schulen</li> <li>- eine Fitnessbasis schaffen und erhalten</li> <li>- Orientierungsfähigkeit schulen</li> <li>- Fähigkeitstests durchführen</li> </ul>	<p>kleine Spiele, Laufspiele, Ballspiele, Staffelspiele zunehmender Wettkampfcharakter Score-OL, Linien-OL, Stern-OL, Bahn-OL, Schneeflocken-OL</p> <p>im bekannten/unbekannten Gelände</p> <p>Ausdauerläufe nach Zeit- und Streckenangabe in unterschiedlichen Geländeformen</p> <p>Crossläufe im bergigen Gelände mit und ohne Benutzung des Wegenetzes Routenwahl, Tempowahl Intervallläufe, Circuittraining → LB Fitness</p> <p>Kartensprint, Gedächtnis-OL, OL-Rhythmus</p>
<p>Einblick gewinnen in sportartspezifische Sachverhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zweckmäßig mit Orientierungshilfen umgehen</li> <li>- einfache Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien nutzen</li> <li>- Wettkämpfe organisieren</li> <li>- Sicherheitsbestimmungen einhalten und Regeln aufstellen</li> <li>- Verletzbarkeit und Schutzbedürftigkeit der Umwelt beachten</li> </ul>	<p>Kartenformen, taktische Verhaltensweisen</p> <p>gezielte Auswahl von Belastungs- und Erholungsphasen Erkennen der körperlichen Belastung: Puls messen</p> <p>Schulmeisterschaften, Kampfrichtertätigkeit, Wettkampfanalyse</p> <p>Ordnungsrahmen, Verletzungsrisiko, funktionelle Sportkleidung</p> <p>Lebensraum Wald ⇒ Umweltbewusstsein</p>
<p>Freizeit- und gesundheitsorientiertes Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freizeitsportorientierte Lebensgewohnheiten entwickeln</li> <li>- die gesundheitsfördernde Wirkung des Orientierungslaufs erkennen</li> <li>- OL-Kenntnisse in der Freizeit nutzen</li> <li>- ausgewählte Sportarten mit OL verbinden</li> </ul>	<p>Ausdauer im Freien schulen</p> <p>Formen des Freizeitdauerlaufs: Schulcross, Paarlauf, Stundenlauf, Projekt („Schulen im Grünen“), Teilnahme an OL-Veranstaltungen</p> <p>Einsatz von Orientierungshilfen: Wanderkarten</p> <p>Mountainbike- bzw. Ski-OL</p>

## Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

Vorbemerkungen:

Dieser Lernbereich erfüllt die besondere Funktion, auf aktuelle Entwicklungen und teilweise sehr schnelllebige Trends der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur reagieren zu können. Sie sind auf alle Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler. Die Befähigung zum kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten ist zu leisten.

Für die Gestaltung dieses Lernbereiches sind hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten zu beachten.

Für die exemplarische Darstellung im Lehrplan wurde Inline-Skating ausgewählt.

Inline-Skating als Beispiel einer neuen Form der Spiel- und Bewegungskultur des Lernbereiches Typ 2 erschließt als Trendsportart neue Bewegungsräume. Der Umgang mit dem Gleichgewicht und der Verlagerung des Körperschwerpunktes schafft reizvolle Bewegungserfahrungen in der Verbindung mit schneller Fortbewegung. Die Schüler entwickeln Bewegungsfertigkeiten auf neue und zum Teil ungewohnte Weise.

Die Erziehung zu sicherem, hilfsbereitem und verantwortlichem Umgang mit besonderen Bewegungssituationen, mit Partnern und Materialien hat in dieser Sportart einen hohen Stellenwert. Dem Schulsport bietet das Inline-Skating die Möglichkeit, den gewünschten Bezug zum Freizeitverhalten der Schüler herzustellen. Im Sportunterricht sollen die Schüler den verantwortungsvollen Umgang mit Wagnis und Risiko erfahren und begreifen. Der Lernbereich eröffnet auch zahlreiche Möglichkeiten der eigenständigen Bewegungsgestaltung.

In der Regel sollte Inline-Skating als Freiluftsportart unterrichtet werden. Lehrkräfte, die Inline-Skating unterrichten, müssen über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Vorrang im Unterricht haben grundlegende Kenntnisse über Schutzausrüstung und andere Sicherheitsmaßnahmen sowie eine intensive und vielfältige Technischulung, da eine gute Fahr- und Bremstechnik wesentliche Voraussetzung für unfallfreies Inline-Skating ist.

Welche Inhalte aus dem Bereich ausgewählt werden, hängt von den Bedingungen der einzelnen Schule ab. Die unterschiedlichen Vorerfahrungen mit Inline-Skating bieten die Chance, dass die Jugendlichen voneinander lernen. Deshalb sind differenzierte Angebote, eigenständige Mitarbeit und die damit verbundene Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft der Schüler zentrale Aspekte des Unterrichts.

### Inline-Skating

<p>Beherrschen elementarer motorischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtechniken erlernen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Grundstellung, Fallen und Aufstehen</li> <li>· Rollen/Gleiten</li> <li>· Bremsen</li> <li>· Skating-Schritt</li> <li>· Kantengewöhnung</li> <li>· Kurvenfahrten</li> </ul> </li> <li>- Spezialtechniken erlernen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bremsvarianten</li> <li>· Push-Technik</li> <li>· Rückwärtsfahren</li> <li>· Übersteiger vorwärts/rückwärts</li> <li>· Umsteigen/Umspringen</li> <li>· Double-Push-Technik</li> </ul> </li> </ul>	<p>mit Partner und Hilfsgeräten Einsatz von Stöcken Teamfähigkeit ⇒ Kommunikationsfähigkeit Wirkung von Reibung, Rollen und Fliehkräften</p> <p>Prinzip vom Leichten zum Schweren Differenzierung beachten besonders mit leistungsstarken Schülern</p>
---	--

<p>Anwenden der sporttechnischen Fertigkeiten in vielfältigen Übungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Showelemente gestalten             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Einbeinfahren</li> <li>· Kreise und Achten</li> <li>· Paarläufe</li> <li>· Gruppenelemente</li> <li>· Kombinationen</li> <li>· kleine Sprünge ohne und mit Hindernissen</li> </ul> </li> <li>- Spielformen erlernen „Kleine Spiele“</li> </ul>	<p>auch in Verbindung mit Musik paarweise, Gruppen oder ganze Klassen ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>vereinfachte Regeln, verschiedene Materialien nutzen für Fortgeschrittene: Inline-Hockey, Inline-Korbball/Basketball</p>
<p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinative Fähigkeiten schulen Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln</li> </ul>	<p>adäquate Fahr-, Roll- und Gleitgeräte nutzen balancieren auf labilen Untergründen (rollende Bank, Walze usw.) rollen, rutschen, gleiten mit verschiedenen Materialien → LB Fitness</p>
<p>Kennen sportartspezifischer Sachverhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen über Schuh- und Sicherheitsausrüstung erwerben Anlegen der Ausrüstung</li> <li>- Risiken von Trends abschätzen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· geschichtlicher Abriss des Skatens</li> <li>· Rechtsgrundlagen</li> <li>· Verletzungsrisiken</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sicherheitsaspekt immer im Vordergrund verschiedene Kategorien von Skates-Schuhen</p> <p>Verkehrserziehung ⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
<p>Gestalten von Bewegungsaktivitäten unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettbewerbe organisieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>· im freien Gelände Parcours erstellen und erproben</li> <li>· eine Kür auf Inline-Skates gestalten und präsentieren</li> <li>· nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Inhalten üben und präsentieren</li> <li>· gemeinsam über längere Distanzen laufen</li> <li>· Schulsportfeste mitgestalten</li> </ul> </li> </ul>	<p>in arbeitsteiliger Gruppenarbeit Freizeiterziehung/Sportmündigkeit ⇒ Wertorientierung ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>hockeyähnliche Spiele, Wurf- und Fangspiele auf Inline-Skates</p> <p>Teilnahme an regionalen Veranstaltungen möglich</p>

## Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen

Vorbemerkungen:

Die berufsorientierenden Fachrichtungen charakterisieren das Berufliche Gymnasium im Besonderen. Alle Fachrichtungen ermöglichen einen fachübergreifenden wie fächerverbindenden Bezug zum Kulturbereich Sport und umgekehrt.

Exemplarisch werden für den Unterricht in den Jahrgangsstufen 12/13 für jede Fachrichtung Themen angeboten, die an sportmotorische Handlungen zu binden sind. Bezüge zwischen den Fachrichtungen sind ebenfalls möglich. Die Gestaltung einer besonderen Lernleistung (BELL) bietet sich an.

### Lernbereich: Sport und Gerätetechnik

<p>Erkunden des Zusammenhangs von Sport und Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mechanische bzw. elektrotechnische Systeme in der Sportgeräteentwicklung kennen lernen</li> </ul> <p>Üben in ausgewählten Anwendungsfeldern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Board-Sportarten</li> <li>- Rückschlagspiele</li> </ul>	<p>vom Laufrad zur modernen Radsporttechnologie alpine Skientwicklung: vom Gebrauchsgegenstand zum Sportgerät digitale Pulsmessung (Pulsuhr) Hersteller-/Adressen von Sportgerätetechnik ⇒ Perspektivwechsel</p> <p>in der Freizeit Verein, Fitnessstudio Radtourenvorschläge Tipps zur Ausrüstung, individuelle Trainingspläne ➔ LB Thematisieren einer weiteren Perspektive</p>
---	---

### Lernbereich: Sport und Ernährung/Ökologie

<p>Erkunden des Zusammenhangs von Individuum und Umwelt</p> <p>Festigen ausgewählter sportrelevanter ernährungsphysiologischer Kenntnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohlenhydrate – Proteine – Wasser- und Vitamin-/ Mineralstoffhaushalt</li> <li>- sportartspezifische Ernährung</li> <li>- Doping: verbotene Wirkstoffgruppen und Methoden</li> </ul> <p>Erkunden belastungsabhängiger Ernährungsprobleme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsbilanzierung</li> <li>- Medikamentenmissbrauch im Fitnessbereich</li> <li>- biochemische Analyse von Sport-Nahrungsmitteln/ Getränken</li> </ul>	<p>komplexes Ökologieverständnis ausprägen ➔ LB Bewegungserlebnisse in der Natur ⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>am Gewichtsproblem beim individuellen Sporttreiben erfahrbar machen ➔ LB Fitness</p>
---	---

