

# Lehrplan Berufsschule/Berufsfachschule

## Sport

Klassenstufen  
1 bis 3

SONDERAUSGABE DES MINISTERIALBLATTES DES SÄCHSISCHEN  
STAATSMINISTERIUMS FÜR KULTUS

Der Lehrplan ist ab 01.08.2003 bis zu seiner endgültigen Inkraftsetzung zur Erprobung freigegeben.

Impressum

Lehrplan Berufsschule/Berufsfachschule, Sport, Klassenstufen 1 bis 3

Herausgeber:  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus

Herstellung:  
Stoba-Druck GmbH  
Am Mart 16, 01561 Lampertswalde, Tel. 035248 81468, Fax: 035248 81469  
E-Mail: [Stoba-Druck@t-online.de](mailto:Stoba-Druck@t-online.de)  
[www.stoba-druck.de](http://www.stoba-druck.de)

Bestell-Nr.: 03/L 3 03 012

Sport

---

**Inhaltsverzeichnis**

	Seite
Vorwort	4
Aufbau und Verbindlichkeit	5
Ziele und Aufgaben der Berufsschule und Berufsfachschule	6
Fachübergreifender und fächerverbindender Unterricht	7
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	8
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	10
Ziele der Lernbereiche Gesundheitsförderung	11
Ziele der sportartenorientierten Lernbereiche	25

**Vorwort**

Dieser Teil wird nach der Erprobungsphase in Kraft gesetzt.

**Aufbau und Verbindlichkeit**

Anordnung

Zielebenen

Der Lehrer ist verpflichtet, die Ziele energisch anzustreben.

---

Ziele Inhalte	Bemer- kungen
------------------	------------------

Reihenfolge

Die Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassenstufe ist nur dort verbindlich, wo dies aus sachlogischen Gründen geboten ist.

Zeitrichtwerte

Die Zeitrichtwerte der Übersichten geben Anhaltspunkte, wie umfangreich die Lernbereiche behandelt werden sollen.

## Ziele und Aufgaben der Berufsschule und Berufsfachschule

Dieser Teil wird nach der Erprobungsphase in Kraft gesetzt.

## Fachübergreifender und fächerverbindender Unterricht

Die Komplexität vieler Themenbereiche und der Zusammenhang von Einzelercheinungen erfordern fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten.

Beim fachübergreifenden Unterricht steht das einzelne Fach im Mittelpunkt. Von dort ausgehend werden weitere Blickweisen auf ein zu bearbeitendes Thema eröffnet. Diese sind auf Inhalte, Fragestellungen und Verfahrensweisen gerichtet, die über die im Lehrplan des jeweiligen Faches gezogenen Grenzen hinausgehen.

Fachübergreifender Unterricht

Beim fächerverbindenden Unterricht steht ein Thema, das von einzelnen Fächern in seiner Mehrperspektivität so nicht oder nur teilweise erfasst werden kann, im Mittelpunkt. Das Thema wird unter Anwendung von Inhalten, Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Inhaltliche und organisatorische Koordinierung sowie Ergebnissicherung und Bewertung sind durch die selbstorganisierte Zusammenarbeit der Fachlehrer zu leisten.

Fächerverbindender Unterricht

Ausgehend vom eigenen Fach und seiner Systematik bezieht der Fachlehrer in allen Klassenstufen an geeigneten Stellen fachübergreifende Elemente in den Unterricht ein.

Verbindlichkeit

Jeder Schüler muss pro Schuljahr mindestens im Umfang von zwei Wochen fächerverbindend arbeiten. Mindestens zwei Fächer kooperieren bei der Planung und Umsetzung eines Themas.

Die vier Perspektiven<sup>1</sup> sind als Grundlage des fächerverbindenden Unterrichts verbindlich. Durch ihre orientierenden Vorgaben umschließen die Perspektiven verschiedene thematische Bereiche, aus denen das Thema abgeleitet wird.

Perspektiven, thematische Bereiche, Themen

---

<sup>1</sup> Siehe Übersicht: Zusammenhänge zwischen Perspektive, thematischen Bereichen und Themen

**Ziele und Aufgaben des Faches Sport**

Sport als Bestandteil der schulischen Bildung

Der Sportunterricht ist ein eigenständiger und nicht austauschbarer Bestandteil der schulischen Bildung und Erziehung. Er leistet in seinen motorischen, kognitiven und sozialen Lerngebieten einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und nimmt deshalb einen festen Platz im Fächerkanon der Schule ein.

Der Sportunterricht orientiert sich an den Lernvoraussetzungen und Lerninteressen der Schülerinnen und Schüler, berücksichtigt ihre Berufs- und Arbeitssituation und verfolgt das Ziel, das Bedürfnis an sportlicher Betätigung zu erhalten bzw. zu wecken.

Zentrale Aufgabe des Sportunterrichts ist der Erwerb und die Erweiterung der Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler im Sport und der damit verbundenen Einführung in einen Kultur- und Freizeitbereich, der einen hohen Stellenwert besitzt. Hierbei können die Schülerinnen und Schüler Freude am Sporttreiben erleben und für dauerhaftes Sporttreiben motiviert werden.

Inhalte des Sportunterrichts

Die Inhalte im Sportunterricht sind so auszuwählen, zu arrangieren und durchzuführen, dass die beruflichen Anforderungen berücksichtigt werden, sie tätigkeitsorientiert und prophylaktisch wirken sowie die Kreativität fördern und somit in der beruflichen Tätigkeit bzw. in der Freizeit selbstständig angewendet werden können.

Des Weiteren muss im Fach Sport der Berufsschule und der Berufsfachschule eine Vielfalt an schulinternen Lösungen gefunden werden. Dabei sind die Inhalte entsprechend der Berufsspezifität und der schulinternen Unterrichtsorganisation (Block, Teilzeit ...) zu wichten.

Sportunterricht an berufsbildenden Schulen

Die besonderen Möglichkeiten des Sportunterrichts an berufsbildenden Schulen liegen in seiner Gelenkfunktion zwischen Schule und Berufsleben und erfordern eine fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsgestaltung. Er befähigt daher die Jugendlichen durch sportliche Betätigung gesundheitlichen Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten entgegenzuwirken. Somit stellt der Sportunterricht an berufsbildenden Schulen auch den Anspruch, die Schülerinnen und Schüler für die Erfüllung der Anforderungen in der beruflichen Bildung und im künftigen Beruf dauerhaft leistungsfähig zu machen.

Für die Herausbildung von Werten wie Verantwortungsbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Kooperationsfähigkeit, Teamgeist und gegenseitige Akzeptanz zur Bewältigung des beruflichen und persönlichen Lebens bietet das Fach "Sport" an der Berufsschule und der Berufsfachschule besondere Potenzen.

Die Kenntnisvermittlung von Fachspezifik, von Methoden und Inhalten zur Prävention und Kompensation berufsspezifischer Belastungen und zur Förderung bzw. Erhaltung der Gesundheit entspricht der besonderen Anliegen des Sportunterrichts an der Berufsschule und der Berufsfachschule.

Der Lehrplan gliedert sich in zwei Teilbereiche. Die gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche leisten mit berufsgruppenspezifischen prophylaktischen Übungen einen Beitrag zur Gesundheitserziehung im Unterricht. Ziel der sportartenorientierten Lernbereiche ist die Festigung der sportlichen und motorischen Handlungskompetenz sowie die Förderung der Bewegung und Spielfreude.

Der Anteil der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche am Unterrichtsfach "Sport" beträgt mindestens 50 %.

Aufgrund der Besonderheiten des Faches "Sport" wurden die Zielstellungen der einzelnen Lernbereiche an geeigneten Stellen in motorische und in kognitive Ziele unterschieden. Der Lehrplan verdeutlicht somit, welche Inhalte im Unterricht bewegungsaktiv umzusetzen sind und grenzt diese von der integrativ erfolgenden Vermittlung von Wissen und Werten ab.

Gliederung des Lehrplans "Sport"

Unterrichtsanteile der Bereiche

## Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

### Gesundheitsfördernd orientierte Lernbereiche

Lernbereich:	Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining
Lernbereich: <sup>1</sup>	Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten
Lernbereich: <sup>1</sup>	Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten
Lernbereich:	Allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
Lernbereich:	Entspannung

*Der Anteil der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche am Unterrichtsfach "Sport" beträgt mindestens 50 %.*

### Sportartenorientierte Lernbereiche<sup>2</sup>

Lernbereich:	Gymnastik/Tanz
Lernbereich:	Judo
Lernbereich:	Ringern
Lernbereich:	Leichtathletik
Lernbereich:	Orientierungslauf
Lernbereich:	Schwimmen
Lernbereich:	Turnen
Lernbereich:	Volleyball (auch Beachvolleyball)
Lernbereich:	Basketball (auch Streetbasketball)
Lernbereich:	Fußball
Lernbereich:	Handball
Lernbereich:	Badminton
Lernbereich:	Unihockey
Lernbereich:	Tennis
Lernbereich:	Tischtennis
Lernbereich:	Kegeln/Bowling

<sup>1</sup> Je nach Ausbildungsrichtung ist einer der beiden Lernbereiche "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten" und "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten" auszuwählen.

<sup>2</sup> Der Sportlehrer wählt aus dem Sportartenangebot pro Jahr maximal 2 und im Verlauf der Ausbildung mindestens 2 Sportarten aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler.

## Ziele der Lernbereiche Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung und -erziehung als fachübergreifendes Ziel, abgeleitet aus aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen, ist prägender Bestandteil des modernen Sportunterrichts an der Berufsschule und der Berufsfachschule. Dabei geht es um das Aufzeigen idealtypischer berufsgruppenspezifischer Handlungsmuster, die helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden und einseitige berufliche Belastungen auszugleichen.

Über einen Soll-Ist-Vergleich erkennen die Schülerinnen und Schüler die Notwendigkeit von prophylaktischen und therapeutischen Übungen. Der Sportlehrer wählt entsprechend des Berufsbildes und der berufsalldäglichen Arbeits- und Bewegungsabläufe geeignete Übungen hierzu aus. Ein besonderer Stellenwert im Sportunterricht ist auf die Sensibilisierung für rückenfreundliche Bewegungsausführungen während des Berufsalltages zu richten.

Ein Handlungsrahmen für diese berufsgruppenspezifische Ausrichtung des Sportunterrichts geben die Lernbereiche "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten" und "Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten" vor, von denen ein Lernbereich entsprechend der beruflichen Ausrichtung der Schülerinnen und Schüler durch den Sportlehrer auszuwählen ist.

Die Inhalte der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche werden im Unterricht integrativ mit der Vermittlung der Inhalte der sportartenorientierten Lernbereiche verbunden.

Der Gesamtanteil der Inhalte der gesundheitsorientierten Lernbereiche am Sportunterricht beträgt dabei mindestens 50 %. Die Leistungsermittlung und -überprüfung ist entsprechend dieser Wichtung durchzuführen. Dabei orientiert sich die Bewertung auch an den sozialen Zielen Erleben, Freude, Sich-Einordnen sowie dem Bewusstmachen und Erreichen gewünschter Verhaltensänderungen. Übergeordnete Zielstellung ist der Transfereffekt für Alltagsaktivitäten.

**Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbau muskulärer Dysbalancen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· funktionelle Kräftigung</li> <li>· funktionelle Dehnung</li> </ul> </li> <li>- Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Maximalkraftschulung</li> <li>· Schnellkraftschulung</li> <li>· Kraftausdauerschulung</li> </ul> </li> <li>- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit durch Stretching</li> <li>- Ausprägung koordinativer Fähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Differenzierungsfähigkeit</li> <li>· Orientierungsfähigkeit</li> <li>· Rhythmisierungsfähigkeit</li> <li>· Kopplungsfähigkeit</li> <li>· Reaktionsfähigkeit</li> <li>· Umstellungsfähigkeit</li> <li>· Gleichgewichtsfähigkeit</li> </ul> </li> </ul> | <p>funktionelles Üben unter Einbeziehung des Therabandes oder des Pezziballes, Zirkeltraining</p> <p>Training mit hohen Widerständen</p> <p>Trainingsformen mit maximaler Kontraktionsgeschwindigkeit</p> <p>vielseitige funktionsgymnastische Kraftübungen</p> <p>passiv-statisches Dehnen<br/>aktiv-dynamisches Dehnen<br/>Dehnen vor und nach der Belastung</p> <p>vorwiegend übungsbegleitende Ausprägung</p> |
|---|---|

**Kennen der theoretischen Grundlagen des allgemeinen gesundheitsorientierten Muskeltrainings**

- Kennen der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen
  - Brustmuskulatur
  - Lendendarmbeinmuskel
  - Beinbeuger
  - Kapuzenmuskel
  - Schulterblattheber
  - Kniegelenksstrecker
- Kennen der zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen
  - ventrale Halsmuskulatur
  - Kapuzenmuskel
  - Rautenmuskel
  - Bauchmuskulatur
  - Kniegelenksstrecker
  - Gesäßmuskulatur
- Einblick gewinnen in die Grundlagen des Muskeltrainings
  - physiologische Grundlagen
  - Belastungskennwerte
  - Belastungsformen
- Kennen der Grundlagen des sportlichen Übens und Trainierens
  - Aufbau einer Trainingseinheit
  - langfristige Trainingsplanung
- Kennen von Kräftigungsformen
- Kennen der Bedeutung von Dehnungsformen im Krafttraining

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von trainingspezifischen Ernährungsgrundsätzen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wirkungen von Nahrungsmittel (-gruppen) auf die Krafftähigkeit</li> <li>· Wirkung von trainingsunterstützenden Mitteln im Krafttraining</li> </ul> </li> <li>- Kennen von gesundheitsfördernden Aspekten des Muskeltrainings             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates</li> <li>· Entlastung und Stützung des Gelenkapparates</li> <li>· Bewusstmachen eines gesundheitsorientierten "Körperbildes"</li> </ul> </li> </ul>	<p>Bewusstmachen von Gefahren beim Doping → Ethik</p> <p>Rückenschule</p>
--	---

**Lernbereich: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten**

<p><b>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</b></p> <p><b>Kennen der theoretischen Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Bewegungsabläufen und anwenden prophylaktischer Übungsbereiche             <ul style="list-style-type: none"> <li>· optimales Stehen ausgehend von spezifischen Berufssituationen (statische Standposition, Stand während Tätigkeiten, die eine Rotation des Oberkörpers erfordern u. a.)</li> <li>· Übungen zum rückengerechten Stehen (verschiedene Positionswechsel)</li> <li>· optimales Sitzen ausgehend von spezifischen Berufssituationen (Sitzposition vor Computer, Fließband, Kasse etc.)</li> <li>· Übungen zur Vertiefung und Festigung durch Wahl der Ausgangsposition "Sitz" bei spezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen</li> </ul> </li> <li>- Kennen typischer Fehlerbilder beim Stehen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· durchgestreckte Beinposition oder einseitige Körperlastverteilung auf nur einem Bein - kein lotgerechter Stand</li> <li>· ungünstige Beckenkippung - Hyperlordosierung im Lumbalbereich</li> </ul> </li> </ul>	<p>→ Lernbereich Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining</p>
---	---

- vorgezogene Schultern, dadurch kyphosierter Thorakalbereich
- Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule, sondern zu weit nach vorn geschoben
- Drehbewegungen bei vorgebeugtem Oberkörper (ungünstige biomechanische Situation)
- Kennen typischer Fehlerbilder beim Sitzen
  - Beine nicht in 30° Abduktion optimal positioniert, evtl. überschlagen
  - Beckenaufrichtung - nicht in optimalerer Mittelposition - dadurch Aufhebung der Lendenlordose
  - Rundrückenposition
  - vorgezogene Schultern
  - Kopf nach ventral geschoben ("Geierhals"-Position)
- Kennen der zur Verkürzung oder Abschwächung neigenden Muskelgruppen
  - zur Verkürzung neigende Wadenmuskulatur
  - zur Verkürzung neigender viereckiger Lendenmuskel
  - zur Abschwächung neigende Schienbeinmuskulatur

in Ergänzung zu den im Bereich "Allgemeines Muskeltraining" genannten Muskelgruppen

- Erkennen idealtypischer Haltpositionen
  - Einnahme rückengerechter Sitz- und Stehpositionen (Erreichen des motorischen Stereotyps)
  - Abbau von muskulären Dysbalancen, die Ursache für Rückenbeschwerden werden können
  - Demonstration von Entlastungspositionen und -haltungen innerhalb des Standes und des Sitzens

**Lernbereich: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für tragende und hebende berufliche Tätigkeiten**
**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen**

→ Lernbereich Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining

**Kennen der theoretischen Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings**

- Erkennen von Bewegungsabläufe und prophylaktische Übungsbereiche
  - Einflechtung des Bückens, Hebens und Tragens in fließende Bewegungsabläufe in Form von berufsähnlichen Situationen (z. B. Laufstaffel - Varianten mit Beförderung von Gegenständen - Medizinbälle, Kisten, leere Getränkekästen)
  - Einflechtung von typischen Bewegungsabläufen (z. B. aus der Kniebeuge in die annähernd gestreckte Knieposition) in spezifische Kräftigungsübungen (z. B. Kniebeugen gegen Therabandwiderstand)
- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Bücken
  - Oberkörpervorneigung bei gestreckten Beinen, damit forcierte Rundrückenposition
  - zu weit entfernter Stand vom Gegenstand, körperentferntes Aufnehmen des Gegenstandes

Sportlehrer sollte bestrebt sein, typische Arbeitsgegenstände der verschiedenen Berufsfelder (Kartons, Pakete, Getränkekästen, Akten u. a.) als Hilfsmittel einzusetzen

- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Heben
  - Hebevorgang mit kyphosiertem Rücken bei gestreckten Beinen und hyperlordosierter HWS-Position (Kopf zu weit im Nacken)
  - Gegenstand nicht nah am Oberkörper (schlechte Hebel-situation)
  - fehlender Einsatz der "Bauchpresse" (= Kontraktion der Bauchmuskulatur zur ventralen stabilisierenden Unterstützung der Wirbelsäule)
- Erkennen typischer Fehlerbilder beim Tragen
  - Überstreckung des Oberkörpers nach hinten (Hyperlordosierung des gesamten Rumpfes) als Ausgleich zur eventuell zu schweren Last vor dem Oberkörper
  - fehlender Einsatz der Bauchpresse
  - vorliegende Beckenkipfung
  - fehlende symmetrische Verteilung der Last - Tragen der Last nur an einer Körperseite, damit ungleichmäßige Belastung der Zwischenwirbelscheiben

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkennen zur Verkürzung oder Abschwächung neigender Muskelgruppen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Herausstellung von spezifischen kontrakten Muskelbereichen, welche auf Grund von wiederholtem An/Aufheben von Gegenständen bei unkorrekter Körperhaltung hervorgehen: M. Trapezius (Pars descendens) durch hochgezogene Schultern</li> <li>· bei den bewegungsaktiveren Berufsfeldern liegt der Schwerpunkt auf der forcierten Dehnung spezifischer Muskelgruppen, weniger auf deren Kräftigung</li> </ul> </li> </ul>	<p>verkürzte und abgeschwächte Muskeln: siehe allgemeines Muskeltraining</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkennen idealtypischer Haltpositionen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Erläuterung der Notwendigkeit der Einnahme von optimalen Körperpositionen (rücken- und gelenkschonendes Vorgehen) während des Hebens und Tragens von leichten bis schweren Gegenständen während des Berufsalltages</li> <li>· Demonstration von verschiedenen Varianten des Anhebens von Gegenständen (aus diagonalen Schrittposition, aus der Grätschstellung)</li> <li>· Demonstration verschiedener Möglichkeiten des Tragens unter dem Aspekt der symmetrischen Verteilung von Lasten</li> </ul> </li> </ul>	<p>Partnerkontrolle und -korrektur</p> <p>Verwendung von berufstypischen Gegenständen</p>

**Lernbereich: Allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen**

- Ausprägung von Ausdauerfähigkeit
  - Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung
  - Fähigkeit der schnelleren Erholung
- Ausprägung von Beweglichkeit
  - passiv-statisches Stretching
  - aktiv-dynamisches Stretching
  - Anspannungs-Entspannungs-Stretching
- Ausprägung koordinativer Fähigkeit
  - Rhythmusfähigkeit
  - Kopplungsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit
  - Gleichgewichtsfähigkeit
  - Orientierungsfähigkeit

Variation der Belastung nach Umfang und Intensität (Grundlagen- oder Spezialausdauer)

vor und nach der Belastung

vorwiegend übungsbegleitende Ausprägung

**Kennen der theoretischen Grundlagen des allgemeinen gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training**

- Kennen der Grundlagen der Herz-Kreislaufbelastung
  - physiologische Grundlagen

Energiestoffwechsel, Muskelfasertypen, "Muskelkater", Pulsmessung, Umfang und Intensität, Bodymaß-Index (BMI)

- Belastungskennwerte (Belastung und Erholung)
- anaerobe und aerobe Belastung
- Grundlagen der Fettverbrennung
- Kennen der Grundlagen des Trainingsaufbaus
  - Aufbau einer Trainingseinheit
  - langfristige Trainingsplanung
- Kennen und Bewerten von Ausdauerübungsformen
  - Dauermethode
  - Intervallmethode
  - Fahrtspiel
  - Wiederholungsmethode
  - Leistungstests
- Erkennen des Zusammenhangs von Beweglichkeit und Ausdauertraining
- Kennen von trainingspezifischen Ernährungsgrundsätzen
  - Wirkungen von Nahrungsmitteln (-gruppen) auf die Ausdauerfähigkeit
  - Wirkung von trainingsunterstützenden Mitteln im Ausdauertraining
- Kennen von gesundheitsfördernden Aspekten des Herz-Kreislauftrainings
  - Vorbeugen koronarer Erkrankungen
  - Fettverbrennung

Belastungs- und Erholungsgestaltung (Superkompensation)

Einsatz je nach Trainingsziel

Bedeutung der Dehnung

Nahrungsmix (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße), Vitamine und Mineralstoffe

Bewusstmachen von Gefahren beim Doping → Ethik

- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vorzüge der Bewegung in freier Natur

Stressbewältigung und Entspannung

**Lernbereich: Entspannung**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen**

- Ausbildung und Förderung einer sport- und gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz
- Ausprägung der Entspannungsfähigkeit
  - Massageformen in Form von Partnermassage unter Zuhilfenahme von Kleingeräten
  - Eigenmassage der Hände und des Gesichts
  - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Bernstein & Borkovec

Störfaktoren ausschalten (grelles Licht, Lärm, Kälte)

Ausklopfen des Rückens, Ausschütteln der Extremitäten, Igelballmassage, (Schüttelung mittels Theraband)

Erspüren des Eigengewichts der Extremitäten

Fokussierung der Gedanken auf eine Körperregion

Lenkung der Aufmerksamkeit auf Spannungszustände (= operanter Ansatz)

Bewirken von Kontrasterlebnissen durch den systematischen Wechsel von Anspannung und Entspannung

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Entspannung**

- Stärkung kognitiver Gesundheitsressourcen
- Kennen von Stressbewältigungsmaßnahmen

Herstellen von psychophysischen Entspannungszuständen

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Handlungskompetenz</li> <li>- Erreichen einer Gesamtkörperentspannung</li> <li>- Erleben positiver emotionaler Bezüge und Entwicklung einer positiven Gemüthsstimmung</li> <li>- Förderung des Vorstellungsvermögens</li> <li>- Atemschulung im Sitz (Kutschersitz) oder in der Rückenlage</li> </ul>	<p>Eigenrhythmus der Atmung entdecken</p> <p>Erkennen der Erhöhung der Schwingungsfähigkeit des Zwerchfells während der Atmung</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanderung durch den Körper</li> </ul>	<p>Auseinandersetzung mit lokalen Bereichen des Körpers</p>

**Ziele der sportartenorientierten Lernbereiche**

Die sportartenorientierten Lernbereiche des Sportlehrplans sind integraler Bestandteil des Gesamtkonzeptes der Gesundheitserziehung der Schülerinnen und Schüler im Fach "Sport" an der Berufsschule und Berufsfachschule. Bei der Realisierung des Unterrichts in den sportartenorientierten Lernbereichen ist die Verbindung mit den Grundanliegen der gesundheitsfördernd orientierten Lernbereiche immer zu berücksichtigen.

Ziel der sportartenorientierten Lernbereiche ist es, die sportliche und motorische Handlungskompetenz zu festigen und zu erweitern sowie die Bewegung und Spielfreude zu fördern. Damit leisten diese Lernbereiche einen Beitrag zum positiven Erleben sportlicher Handlungen und motivieren die Schülerinnen und Schüler zum Sporttreiben im Unterricht und in der Freizeit.

Der Sportlehrer wählt aus dem Sportartenangebot pro Jahr maximal 2 und im Verlauf der Ausbildung mindestens 2 Sportarten aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler.

**Übersicht über die Sportarten:**

**Individualsportarten**

- Gymnastik/Tanz
- Judo
- Ringen
- Leichtathletik
- Orientierungslauf
- Schwimmen
- Turnen

- In-Line-Skating\*
- Wasserfahrtsport\*
- Wintersport\*
- Radsport\*
- Klettern\*
- Hockey\*

**Spielsportarten**

- Volleyball (auch Beachvolleyball)
- Basketball (auch Streetbasketball)
- Fußball
- Handball
- Badminton
- Unihockey
- Tennis
- Tischtennis
- Kegeln/Bowling

\*Die gekennzeichneten Sportarten sind im Lehrplan nicht untersetzt. Diese Sportarten erfordern eine gesonderte Qualifikation und sind von entsprechenden ausgebildeten Sportlehrern zu unterrichten.

Weitere Sportarten sind beim zuständigen Regionalschulamt zu beantragen.

Individualsportarten sollen insbesondere Einstellungen und Haltungen entwickeln, wie:

- Leistungsbereitschaft
- Anstrengungs- und Durchhaltevermögen
- Überwindungsfähigkeit
- Leistungseinschätzung und -einordnung

Das individuelle Erleben der eigenen Leistung und das Körpererleben dient der Entwicklung personaler Kompetenzen. Individualsportarten sind aber trotzdem als sozialer Prozess zu verstehen, in dem die Schülerinnen und Schüler lernen, die Leistungen anderer zu akzeptieren und kooperativ zu arbeiten.

Besonderer Wert liegt

- im individuellen positiven und negativen Erleben der sportlichen Leistung,
- in der Akzeptanz Leistungen anderer,
- im Erkennen von eigenen Stärken und Schwächen, deren Ausbau oder Kompensation sowie
- im Ausbilden von Mut- und Anstrengungsbereitschaft.

Die Schülerinnen und Schüler lernen in diesem Bereich mit Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen selbstbewusst umzugehen. Durch das selbstständige, kreative und motivierte Sporttreiben kann so die individuelle Handlungsfähigkeit erweitert werden.

Spisportarten sollen Einstellungen und Haltungen entwickeln, wie:

- Verantwortungsbewusstsein
- Kooperationsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamgeist und Fairness

Das konstruktiv-kritische Zusammenwirken in Übungsgruppen und Mannschaften dient der Entwicklung sozialer Kompetenzen und der Persönlichkeit. Spisportarten sichern auch Erfahrungen im Organisieren und Leiten.

Besonderer Wert liegt

- im gemeinsamen Erleben von Sieg und Niederlage,
- in der Akzeptanz von Unterschieden,
- im gemeinsamen Handeln und der damit verbundenen Interaktionshandlungen der Schülerinnen und Schüler.

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Bereich in soziale Prozesse, z. B. der Interessenerklärung und Konfliktbewältigung, einbezogen werden.

**Lernbereich: Gymnastik/Tanz**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Übungen mit und ohne Handgeräte
- Einbeziehen von Aerobic, Stepp-Aerobic, Thai Bo, Workout-, Entspannungsprogrammen
- Erlernen tänzerischer Grundformen und einfacher Tänze

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Kennen von Technikleitbildern
  - Schritt-Technik
  - Körperhaltung
- Körperwahrnehmung schulen

Übungsunterstützung durch Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen

**Lernbereich: Judo**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen von judospezifischen Kampfformen
  - Fallübungen
  - Judorollen vorwärts
  - einfache Wurftechniken im Stand
  - einfache Grifftechniken am Boden (Haltetechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken)

alle Techniken rechts und/oder links und aus verschiedenen Bewegungsvorgaben

Prinzipien und Wirkungsweise vermitteln

- Ausprägen von Kampffähigkeit im Judo
  - Anwendung erlaubter Techniken im Stand und am Boden
  - Verteidigungsformen im Stand
  - Übergang Stand/Boden
  - Wurfkombinationen
  - Übungskampf (Shobu)
  - Selbstverteidigung

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - einfache Wettkampffregeln
  - Kampfrichtertätigkeit
- Erwerb sportartspezifischen Wissens und Ausprägung von Verantwortungsbewusstsein
  - Selbstverteidigung in Notwehrsituationen und rechtswidriges Verhalten
  - Grundbegriffe der Fachsprache
- Taktikausbildung
  - Angriffssituationen
  - Verteidigungssituationen

starre und bewegliche Verteidigung

verantwortungsvoll die Notwehrsituation erkennen und mit ihr umgehen

**Lernbereich: Ringen**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen von ringerspezifischen Kampftechniken
  - Kampfstellungen und grundlegende Bewegungen im Stand
  - Fassarten
    - Handgelenkfassung
    - Nacken- und Oberarm-Nackenfassung
  - Kampfübung am Boden
    - Bankstellung
    - Wälzen
    - Hebeln
    - Rollen
  - Wurftechniken

Doppelfassen eines Armes  
Fassen des Nackens und des Knöchels

- Ausprägen von Kampffähigkeit im Ringen
  - Miteinander (Zwei) kämpfen
  - paarweise Üben und wetteifern

gewollte Kampfpartner  
gleich schwer  
gleich groß  
Kniestand oder Stand  
Wechsel der Kampf- und Verteidigungsabsicht

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen (Schülerkampfrichtertätigkeit)
- Taktikausbildung - Einteilung der Kampfzeit

Punktbewertung

zweimal 1 bis 2 Minuten oder  
zweimal 3 Minuten im sportlichen Wettkampf

**Lernbereich: Leichtathletik**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Laufen
  - Schnelligkeit
  - Ausdauer
- Werfen/Stoßen
  - Weitwurf/-stoß
  - Zielwurf/-stoß
- Springen
  - Weitspringen
  - Hochspringen

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Kennen von Technikleitbildern
- Kampfrichtertätigkeit

**Lernbereich: Orientierungslauf**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägung von unterschiedlichen Laufformen
  - Wandern
  - Lauf/Laufformen
  - Hindernislauf

- Ausprägung von Orientierungsfähigkeit
  - Orientierung im Gelände
  - Orientierung mit Karte und Kompass

Turnhalle, Schulgelände, freies Gelände

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erkennen des Gesundheitsaspektes
- Erleben des Heimatraumes
  - Umweltschutz
  - Naturempfinden
- Wissenserwerb beim Umgang mit Karte und Kompass

Beachtung der speziellen Fürsorge- und Aufsichtspflicht

**Lernbereich: Schwimmen**

**Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Verbesserung der Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit
  - Schwimmtechniken
  - Atemtechniken
  - Schnelligkeit
  - Ausdauer
- Tauchen
  - Zieltauchen
  - Streckentauchen

Einsatz von Spielformen

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Startsprünge</li> <li>· Freisprünge</li> </ul> </li> <li>- Elemente des Rettungsschwimmens             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rettungsgriffe</li> <li>· Transportgriffe</li> <li>· Befreiungsgriffe</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sicherheit beachten</p> <p>Selbstrettung/Fremdrettung</p>
<p><b>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Technikleitbildern der Schwimmstile, des Tauchens und des Springens</li> <li>- Erkennen des Gesundheitsaspektes des Schwimmens</li> </ul>	<p>Beachtung von Schwimm- und Baderregeln und Hygienevorschriften</p>

**Lernbereich: Turnen**

<p><b>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung von Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung, Körperbeherrschung und Rhythmusfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· akrobatische Übungen</li> <li>· Sprungübungen</li> <li>· Stütz- und Hangübungen</li> <li>· Balanceübungen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Übungsunterstützung durch Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen</p>
---	---

<p><b>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen von Technikleitbildern</li> <li>- Helfen und Sichern</li> <li>- Körperwahrnehmung</li> </ul>	
---	--

**Lernbereich: Volleyball (auch Beachvolleyball)**

<p><b>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägen volleyballspezifischer Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zugspielformen</li> <li>· Aufgabeformen</li> <li>· Ballannahmeformen</li> <li>· Angreifen</li> <li>· Blocken</li> </ul> </li> <li>- Ausprägung von Spielfähigkeit             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Minivolleyball</li> <li>· Spiel auf großem Feld</li> <li>· wettkampfgerechtes Spiel</li> </ul> </li> </ul>	<p>mit und ohne Richtungswechsel</p> <p>Beachvolleyball</p>
<p><b>Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermittlung von Regelkenntnissen</li> <li>- Taktikausbildung             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aufstellungsformen</li> <li>· Annahme - Zuspiel - Angriff</li> </ul> </li> </ul>	<p>Schiedsrichtertätigkeit Differenzierung zum Beachvolleyball</p> <p>5er-Riegel</p>

**Lernbereich: Basketball (auch Streetbasketball)****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen basketballspezifischer Techniken
  - Passen
  - Fangen
  - Dribbling
  - Korbwurf/-leger
  - Sternschritt
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Streetball
  - Spiel auf großem Feld
  - wettkampfgerechtes Spiel

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Vermittlung von Regelkenntnissen
- Taktikausbildung
  - Angriffs- und Verteidigungsarten
  - Finten

mit und ohne Richtungswechsel

Schiedsrichtertätigkeit  
Differenzierung zum Streetball**Lernbereich: Fußball****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen fußballspezifischer Techniken
  - Ballannahme
  - Pass
  - Dribbling
  - Torschüsse
  - Finten
  - Kopfball
  - Torwartschulung
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Überzahlspiel 3 : 1
  - Spiel mit und ohne Tor
  - Kleinfeldfußball
  - Spiel auf großem Feld

Innenseite links, rechts

Spannstöße

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - die Rolle der Zuschauer
- Taktikausbildung
  - vortaktische Übungen
  - Manndeckung
  - Angriff und Verteidigungsspiel

Freilaufen

1 : 1, 2 : 2

**Lernbereich: Handball****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen handballspezifischer Techniken
  - Passen
  - Fangen
  - Schlagwurf
  - Sprungwurf
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Angriffspiel
  - Abwehrspiel
  - Kleinfeldspiel mit geringer Spielerzahl
  - wettkampforientiertes Spiel

mit und ohne Stemmschritt

Schulung des Spielgedankens

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Erkennen auf fairen Spielwerten
- Taktikausbildung
  - Individualtaktik (Angriff - Abwehr)
  - Gruppentaktik (Manndeckung -Kreis- und Aufbauspieler)

Finten - Werfen  
1 : 1Schattenlaufen, Parteiball  
grundlegende Aufgaben**Lernbereich: Badminton****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägung badmintonspezifischer Techniken
  - Schlägerhaltung
  - Aufschlagtechniken
  - Schlagtechniken
  - Spiel am Netz
- Ausprägung spezifischer Lauftechniken
  - Sternlauf
  - Linienlauf
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Einzelspiel
  - Doppelspiel

Ballgewöhnungsübungen

Spielformen mit/ohne Netz  
Spielen auf dem halben Spielfeld  
Spielformen (Chinesisch, Kaiser-  
spiel)**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Turniertätigkeit
- Wissenserwerb
  - Flugbahnen
  - Materialkenntnisse
- Taktikausbildung
  - Einzelspiel
  - Doppelspiel

Spielturniersysteme

Zentralposition, verschiedene Auf-  
schlagarten

Verteidigungs-/Angriffsstellung

**Lernbereich: Unihockey****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägung unihockey/hockey-spezifischer Techniken
  - Ballführung
  - Ballabgabe
  - Ballannahme
  - Schusstechniken
  - Finten
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Übungsformen
  - Spielformen

Ballgewöhnungsübungen

Passen und Annahme des Balls im Stand/Bewegung

Schlag-/Schlenzschuss

Übungs komplexe, kleine Spielformen  
 kleineres Spielfeld, Überzahlspiel

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Turniertätigkeit
- Grundprinzipien des Abwehr- und Angriffsverhalten

Spieltourniersystem

Forchecking  
 kombinierte Mann-Raum-Deckung  
 Spiel ohne Torwart

**Lernbereich: Tennis****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen tennisspezifischer Techniken
  - Grifftechniken
  - Schlagtechniken
  - Lauftechniken
- Ausprägen von Spielfähigkeit
  - freies Spiel paarweise
  - Einzelspiel
  - Doppelspiel

Ballgewöhnungsübungen

Aufschlag: Pendelschwungübungen mit Schuh am Schläger

Spiel mit Softball an die Wand  
 Zuspiel durch Lehrer

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Turniertätigkeit
  - Zählweise
- Taktikausbildung
  - Stellungen im Spielfeld
  - generelle taktische Prinzipien
  - Einzelspiel, Doppelspiel

Spieltourniersysteme

Angriff, Verteidigung

**Lernbereich: Tischtennis****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägen tischtennisspezifischer Techniken
  - Grifftechniken
  - Schlagtechniken
  - Beinarbeit
- Ausprägung von Spielfähigkeit
  - Einzelspiel
  - Doppelspiel

Ballgewöhnungsübungen  
gerade, diagonal, parallel

Spielen auf dem halben Spielfeld  
Spielformen (Chinesisch, Englisch)

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Schiedsrichtertätigkeit
  - Turniertätigkeit
  - Zählweise
- Taktikausbildung
  - Einzelspiel
  - Doppelspiel

Spieltourniersystem

verschiedene Aufschlagarten  
Verteidigungs-/Angriffsstellung

**Lernbereich: Kegeln/Bowling****Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Anwendung in der Sportart**

- Ausprägung spezifischer Techniken
  - Hand-/Kugelhaltung
  - Anlaufübungen
  - Wurfübungen

Gasse, Wurf in die Vollen, Abräumer

**Kennen der theoretischen Grundlagen der Sportart**

- Erarbeitung von Regelkenntnissen
  - Zählweise
  - Turniertätigkeit
- Erkennen des Gesundheitsaspektes bei Beachtung korrekter Körperhaltung

Strike, Spare (Bowling)

Unfallvermeidung