

Gy8

Rahmenplan Sport

BILDUNGSPLAN
ACHTSTUFIGES GYMNASIUM
SEKUNDARSTUFE I



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Bildung und Sport

Dieser Rahmenplan ist Teil des Bildungsplans des achtstufigen Gymnasiums.

Die Behörde für Bildung und Sport hat mit Beschluss der Deputation vom 25.5.2004 die Erprobung des Bildungsplans beschlossen. Der Bildungsplan ist ab 1.8.2004 verbindliche Grundlage für den Unterricht und die Erziehung.

Der Bildungsplan besteht aus dem „Bildungs- und Erziehungsauftrag“ für das achtstufige Gymnasium, den Rahmenplänen der Fächer und dem Rahmenplan für die Aufgabengebiete. (§ 5 Absatz 3 HmbSG) für die Sekundarstufe I.

Impressum

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Bildung und Sport
Amt für Bildung - B 22 -
Hamburger Straße 31, 22083 Hamburg
Alle Rechte vorbehalten

Referatsleitung Sportentwicklung: Norbert Baumann

Redaktion:

Dr. Andreas Hebbel-Seeger (Universität Hamburg, FB Sportwissenschaft)
Prof. Dr. K. Scherler (Universität Hamburg, FB Erziehungswissenschaft)
Adolf Stolze
Ronald Scholl
Gottfried Zweynert

Internet: www.bildungsplaene.bbs.hamburg.de

Hamburg 2004

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	5
1 Ziele	6
2 Didaktische Grundsätze	7
3 Verbindliche Inhalte	112
3.1 Übersicht über die Bewegungsfelder	13
3.2 Bewegungsfelder	14
4 Anforderungen und Beurteilungskriterien	20
4.1 Anforderungen	20
4.2 Beurteilungskriterien	37

Vorbemerkung

Bewegung stellt ein wesentliches Element menschlichen Daseins dar. In der Bewegung treten Menschen in Beziehung zu ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen. Die Erscheinungsformen von Sport sind gesellschaftlich geprägt und Teil der Kultur.

Bewegung und Sport

Bei Sport und Spiel werden Bewegungen mit selbstbestimmten oder vorgegebenen Zielen ausgeführt. Dabei ergeben sich Lerngelegenheiten in Bezug auf den eigenen Körper, den Umgang mit anderen und die gegenständliche Umwelt.

Im **Sportunterricht** werden die im Folgenden genannten Zielsetzungen methodisch und inhaltlich aufbereitet verfolgt. Mit seinen vielfältigen Bezügen zu anderen Bereichen des schulischen Lernens bietet er Möglichkeiten zu fachübergreifendem und fächerverbindendem Unterricht.

Sportunterricht und Schulsport

Über den Fachunterricht hinaus stellt der **Schulsport** in seinen vielfältigen Formen ein wesentliches Element der Ausgestaltung eines gesundheitsförderlichen und attraktiven Schullebens dar. Insbesondere die von Schülerinnen und Schülern selbst gestalteten sportlichen Aktivitäten fördern die Ausprägung einer Schulgemeinschaft. Die Teilnahme an schulsportlichen Wettbewerben kann Leistungsanreize setzen und trägt zur Identifikation mit der Schule bei.

Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet die Schule zum Stadtteil und ermöglicht Lernerfahrungen an außerschulischen Lernorten.

Die Ausgestaltung dieser Möglichkeiten trägt zur Entwicklung eines vielfältigen Schullebens im Sinne der Idee der „Bewegten Schule“ bei.

„Bewegte Schule“

1 Ziele

Entwicklung von Bewegungs- kompetenzen

Der Sportunterricht fördert die Bewegungskompetenzen, verbessert die körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler und befähigt sie zur aktiven und verantwortungsbewussten Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur. Darüber hinaus trägt der Sportunterricht insbesondere mit seinen Potenzialen für Fairness und andere Normen und Werte der „Olympischen Idee“ zur Persönlichkeitsbildung und Werteerziehung der Schülerinnen und Schüler bei.

In der Sekundarstufe I werden die in der Primarstufe erworbenen elementaren sportbezogenen Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten in Bewegungsfeldern weiter entwickelt. Der Erwerb und die Entwicklung von Bewegungsfertigkeiten erfolgen in enger Bindung an sportartübergreifende konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler lernen die sich aus den Grundsätzen ergebenden unterschiedlichen thematischen Zugänge zu den Bewegungsfeldern kennen.

Ziele des Sportunterrichtes sind

- zur **Entwicklung der Sinnes-, Körper-, Bewegungs- und Umwelterfahrungen** beizutragen; die Schülerinnen und Schüler lernen die Reaktionen ihres Körpers verstehen und mit dem sie umgebenden (Bewegungs-)Raum kompetent umzugehen;
- die für die **Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit** positiven Aspekte von Bewegung und Sport so erfahrbar zu machen, dass sie zu einem selbstverantworteten Bestandteil der eigenen Lebensgestaltung werden;
- über gemeinsames (sportliches) Handeln Einsichten und Haltungen anzubahnen, die das **rücksichts- und verantwortungsvolle Miteinander** – im Sport wie auch außerhalb – fordern und fördern;
- die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, auf der Grundlage eines erworbenen **Orientierungswissens über fachliche Inhalte und die gesellschaftliche Bedingtheit des Sports** die Fähigkeit zur konstruktiven Mitgestaltung der gegenwärtigen Wirklichkeit von Sport zu erwerben;
- die Voraussetzungen für die Gestaltung eines vielfältigen schulsportlichen Beitrages zur Schulentwicklung zu schaffen;
- Lernerfahrungen an außerschulischen sportorientierten Lernorten zu vermitteln;
- die Voraussetzungen für die Anschlussfähigkeit in Inhalt, Struktur und Anforderungen an den Sportunterricht der Studienstufe des Gymnasiums zu schaffen.

Berufsorientierung

Vorbereitung Studienstufe

2 Didaktische Grundsätze

Die folgenden Grundsätze umfassen sowohl die Ebene der Leitideen für das Handeln der Unterrichtenden im Sportunterricht als auch die von Zielen für die Schülerinnen und Schüler. Sie sind daher von grundsätzlicher Bedeutung sowohl für die Auswahl von Inhalten und Methoden als auch für die Gestaltung von Lernprozessen im Sportunterricht.

Der Umgang mit Unterschiedlichkeit - miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen

Der Unterricht berücksichtigt die **individuellen Voraussetzungen** der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Bewegung.

Neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie den Bewegungsfähigkeiten haben insbesondere die anthropometrischen Merkmale und psychosozialen Dispositionen der Schülerinnen und Schüler Einfluss auf ihre Bewegungsmöglichkeiten. Um dem Prinzip einer gleichen Förderung aller gerecht zu werden, ist daher ein **hohes Maß an Differenzierung notwendig**.

Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen

Der Sportunterricht trägt durch seine Gestaltung zu einem bewussten Umgang mit geschlechtsbedingten Unterschieden bei. **Im Unterricht werden Unterschiede respektiert und in das gemeinsame Handeln gleichberechtigt integriert.**

Geschlechtersensibler Sportunterricht

Für alle am Unterricht Beteiligten besteht die Verpflichtung, das im Verhalten sichtbare geschlechterbezogene Selbstverständnis und die damit verbundenen Werte gleichermaßen zu achten und die sportlichen Entfaltungsmöglichkeiten aller zu gewährleisten. Dies setzt einen geschlechtersensiblen Unterricht voraus. Das kann auch im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten einen zeitweise nach Geschlechtern getrennten Sportunterricht erfordern.

Die **heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen** im Sportunterricht hinsichtlich der sportspezifischen Voraussetzungen, sozialen Kompetenzen, der Geschlechter und Ethnien stellt besondere Anforderungen an den Unterricht.

Die Auseinandersetzung mit Bewegungsaufgaben und deren Lösung in einem begrenzten Raum erfordert Verständigungsprozesse zwischen allen Beteiligten. Diese stellen einerseits hohe Anforderungen, bieten andererseits aber auch Chancen für soziales Lernen und die Entwicklung sprachlicher und bewegungsbezogener Kommunikationsfähigkeit.

Die Kenntnis und Bewusstheit kultureller Eigenheiten und das Einbeziehen von Elementen anderer Bewegungskulturen trägt zur Vielfalt von Bewegungsformen und zur Erweiterung eines engen Sportverständnisses bei.

Andere Bewegungskulturen

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Eine vielseitige Einbeziehung aller Sinne fördert die Lernfähigkeit in allen schulischen Lebens- und Lernbereichen. Die Besonderheit des Sportunterrichts im Kanon der Schulfächer besteht dabei in der Unmittelbarkeit des Lerngegenstandes.

Für die Regulation und Kontrolle von Bewegungshandlungen und die Erweiterung von Bewegungserfahrungen stellt die Wahrnehmungsfähigkeit ein zentrales Kriterium dar. Vielfältige Bewegungserfahrungen tragen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit bei, wodurch die Qualität der Bewegungsausführung zunimmt. Verbesserte und veränderte Bewegungsmöglichkeiten eröffnen wieder neue Bewegungserfahrungen.

Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit

Durch die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert und Bewegungen werden bewusster und sicherer gestaltet.

Identifikation mit dem eigenen Körper

Physische und psychische Gesundheit erhalten und fördern, sich fit halten

Fitness Der Sportunterricht ermöglicht vielfältige sinnliche Erfahrungen, bietet praktische Anleitung zu einem gesundheitsverträglichen sowie vor allem zu einem gesundheitsfördernden Sporttreiben. Schülerinnen und Schüler entwickeln mit dem Erwerb theoretischer Kenntnisse und praktischer Beispiele Einsichten und Gewohnheiten, die zu einer selbstverantworteten und gesunden Lebensweise unter Einschluss von Bewegung, Sport und Spiel führen. Im Sportunterricht werden exemplarisch Erfahrungen gesammelt, wie mit angemessenen Bewegungsformen einem potenziellen Bewegungsmangel entgegengewirkt und Möglichkeiten der Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens erfahren werden können. Das beinhaltet auch die Kenntnis von Parametern zur Messung und Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Fitness.

Etwas wagen und verantworten. Risiko – Erlebnis – Sicherheit im Sport

Suche nach spannenden Situationen Risiko und Wagnis können individuell bedeutsame Motive zu sportlicher Bewegung sein. Etwas wagen wird hier verstanden als selbstbestimmte Suche nach spannenden Situationen, deren Bewältigung auf der Basis der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht sicher vorhersehbar ist. Solche Situationen zu bewältigen meint dabei aber immer, sie verantworten zu können. Dieses ist gleichermaßen eine Probe für die Selbsteinschätzung, wie auch ein Anreiz, das eigene Können zu steigern.

Mit Angst umgehen lernen Darüber hinaus sind Risiko und Wagnis eng verknüpft mit dem Umgang mit Angst. Im Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern vielfältige Gelegenheiten für unterschiedliche Erlebnisse und den angemessenen Umgang mit ihren Ängsten gegeben. Schülerinnen und Schüler erfahren die bewegungshemmende Wirkung von Angst als wichtig für die eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer. Bewegungsangebote mit diesem thematischen Zugang können zur Ausbildung eines angemessenen Risikobewusstseins beitragen.

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Im Leben von Heranwachsenden machen Körper und Körperlichkeit wesentliche Aspekte des Selbstkonzepts und der Fremdeinschätzung aus. Schülerinnen und Schüler lernen über funktionale Aspekte von Bewegung hinaus mit ihrem Körper auch als Ausdrucksmedium umzugehen.

Bewegung als Kommunikation Den eigenen Körper in seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren bedeutet dabei auch, nonverbale Formen der Kommunikation zu erproben und individuell angemessene Möglichkeiten der Artikulation zu finden.

Interkulturelle Verständigung Die Interpretation des körperlichen Ausdrucks erfolgt in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit. Die Ausdrucksmöglichkeiten des menschlichen Körpers, die Deutung von Aussage und ästhetischem Empfinden bieten daher in besonderem Maße Anlässe für soziales Lernen im Umgang der Geschlechter miteinander sowie für interkulturelle Verständigung.

Mitwirkung und Mitverantwortung von Schülerinnen und Schülern

Schülerinnen und Schüler erhalten im Sportunterricht möglichst viele Gelegenheiten, durch Erfahrung zu lernen und selbstständig und selbstbestimmt zu handeln.

Die Planung und Durchführung von Sportunterricht erfolgt unter weitgehender Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler.

Schulsportliche Angebote mitgestalten Damit sollen u. a. die Grundlagen für die eigenverantwortliche Gestaltung außerunterrichtlicher schulsportlicher Angebote von Schülerinnen und Schülern für Schülerinnen und Schüler gelegt werden. Dazu ist auch eine Lernhaltung erforderlich, die die Bereitschaft einschließt, sich Neuem und auch Anstrengendem zuzuwenden.

Orientierung an Lerninteressen und Lernprozessen der Schülerinnen und Schüler

Schülerinnen und Schüler verfügen über bestimmte Vorstellungen, was unter Bewegung, Sport und Spiel zu verstehen ist. Dieses Verständnis gilt es im Sportunterricht zu erweitern und ein Interesse an der Vielfalt der menschlichen Bewegungskultur zu wecken. Indem die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Formen und Sinngebungen sportlicher Aktivitäten erfahren, lernen sie ihren individuellen Zugang zu Bewegung, Sport und Spiel zunehmend differenzierter und verantwortungsvoller zu gestalten.

Der Sportunterricht nimmt Bezug auf die außerschulische Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler.

Der Sportunterricht knüpft an die positiven wie auch negativen sportlichen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an. Er greift Trends in der Bewegungskultur Jugendlicher auf und bietet damit Inhalte, die an den Interessen der Schülerinnen und Schüler orientiert sind.

Mögliche negative sportbezogene Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Bewegung, Sport und Spiel werden im Unterricht thematisiert. Aus der Auseinandersetzung damit können Bewegungsformen entwickelt werden, die positive Erfahrungen ermöglichen. Exemplarisch kann dies auch in sportbezogenen Projekten, auf Klassenreisen und anderen schulischen Unternehmungen geschehen.

Bezug auf positive und negative Vorerfahrungen

Umgang mit Ambivalenzen des Sports

Die verschiedenen gesellschaftlichen Erscheinungsformen des Sports sind ambivalent. Sie beinhalten ebenso Gefährdungs- wie Förderungspotenziale. So kann sportliches Handeln z. B. Entscheidungen zwischen persönlicher Erfolgsorientierung und dem fairen Umgang mit den anderen erfordern.

Ambivalente Sportentwicklung

Sport kann Schülerinnen und Schülern Freude machen, kann aber auch zu körperlicher Erschöpfung, sogar Schmerzen führen. Im Sportunterricht wird den Schülerinnen und Schülern immer wieder die Gelegenheit eröffnet, sich der Ambivalenz des Sports bewusst zu werden, sie zu reflektieren und verantwortungsvoll damit umzugehen. Im Sportunterricht werden Situationen geschaffen, die sowohl Konkurrenz mit Fairness verbinden, den Umgang mit Sieg und Niederlage als auch kritische Entwicklungen im Leistungs- und Spitzensport thematisieren.

Leistungsfähigkeit erkennen, Leistungsbereitschaft fördern

Erfahrungen der eigenen Leistungsentwicklung und deren Bewertung durch andere werden im Sport besonders deutlich, da Bewegungsleistungen unmittelbar sichtbar erbracht werden und von Mitschülerinnen und Mitschülern eingeschätzt werden können.

Eng verbunden mit der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit ist deren angemessene Einschätzung. Überhöhte, individuell unerreichbare Ansprüche an das eigene Leistungsvermögen stehen einem positiven Selbstwertgefühl ebenso entgegen wie eine ständige Unterschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Fehleinschätzung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit birgt ein erhöhtes Unfallrisiko und kann somit zu einer Selbst- und Fremdgefährdung führen.

Auseinandersetzung mit eigener Leistungsfähigkeit

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung und den Leistungen anderer beinhaltet auch immer eine soziale Komponente. Dies bezieht sich sowohl auf den Umgang mit den eigenen Empfindungen, insbesondere in Bezug auf ihren Einfluss auf das Selbstwertgefühl, als auch auf den Umgang mit den Befindlichkeiten der anderen.

Verständigung über Kriterien von Leistung Leistung wird an Kriterien bemessen, über die eine Übereinkunft aller Beteiligten hergestellt werden soll. Neben den objektiven physikalischen Bezugsgrößen wie Distanzen, Zeiten oder Gewichte gehören dazu Vereinbarungen über den Ablauf oder die Bedingungen des sportlichen Handelns. Sportliche Leistung bemisst sich nicht nur am „objektiven“ Ergebnis, sondern bildet auch ein durch alle Beteiligten selbst veränderbares Konstrukt. Die unterschiedlichen Facetten sportlicher Leistung sind ein wesentlicher Aspekt für die Gestaltung des Unterrichts, für die Leistungsbewertung und wichtiges Thema für Unterrichtsgespräche.

Reflexivität

Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der anderer sowie deren jeweiligen Bedingungen ermöglicht den Erwerb eines fachspezifischen Orientierungswissens.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht Kenntnisse über die Reaktion des Organismus auf und die Anpassung an körperliche Belastungen. Sie setzen sich mit den potenziellen Werten des Sports, der Struktur der unterschiedlichen Organisationsformen und der gesellschaftlichen Sportentwicklung auseinander. Mit dem Erwerb von Fachwissen wird die Anschlussfähigkeit an den Sportunterricht in der Sekundarstufe II gesichert.

Berufsorientierung und Lebensplanung weiterentwickeln

Sportliches Fähigkeitsprofil

Erkundungen von sportorientierten Berufsfeldern, realistische Einschätzungen der Struktur und der Bedingungen der verschiedenen Tätigkeitsfelder, sowie Selbsteinschätzung des individuellen sportlichen Fähigkeitsprofils sind grundlegende Bestandteile des Sportunterrichts. Die Auseinandersetzung mit Bewegung, Sport und Spiel, den gesellschaftlichen und individuellen Bedingungen sportlicher Aktivitäten, trägt dazu bei, den Stellenwert von Sport für den weiteren individuellen Lebensweg zu bestimmen.

Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Selbstreguliertes Lernen

Um dem Prinzip einer optimalen Förderung unterschiedlicher Voraussetzungen gerecht zu werden, ist neben allgemein verbindlichen sportpraktischen und sporttheoretischen Standards auch ein hohes Maß an Differenzierung notwendig. Bewegungsorientiertes Lernen erfordert weite Zugangswege, unterschiedliche Lernanlässe, aber auch zielorientierte Arbeitsformen in einem verlässlichen und klar abgesteckten Rahmen, so dass aus eigenen Versuchen sowie gesammelten Erfahrungen gelernt werden kann und selbständiges und selbstbestimmtes Handeln möglich ist.

Schwerpunktsetzungen im Rahmen eines sportspezifischen Schulprofils eröffnen Möglichkeiten über die Schule hinausreichende Zusatzqualifikationen zu erwerben, sowie an Wettbewerben innerhalb und außerhalb der Schule teilzunehmen.

Bezüge zu anderen Fächern und Aufgabengebieten

Kooperation zwischen Fächern und Aufgabengebieten

Im Sportunterricht ergeben sich immer wieder Beziehungen zu anderen Fächern und den Aufgabengebieten, die fächerverbindendes und fachübergreifendes Lehren und Lernen nahe legen: z. B.

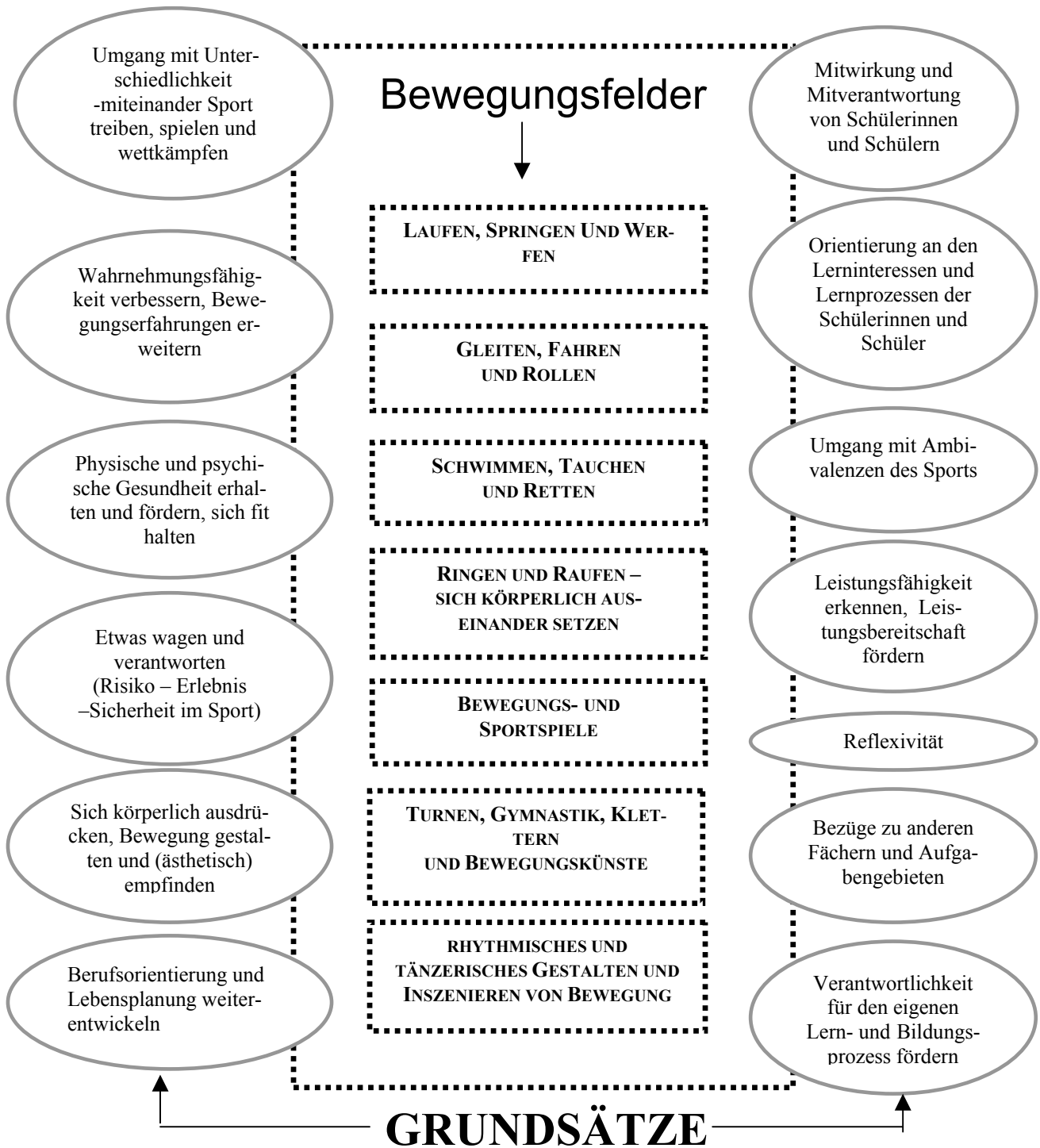
- mit dem Fach **Physik**, wenn es um die biomechanische Betrachtung von Bewegung geht;
- mit den Fächern **Biologie und Chemie**, wenn Anpassungsprozesse des Körpers auf Bewegungsreize thematisiert werden;
- mit den Fächern **Religion und Ethik**, wenn ethische Aspekte des Sporttreibens oder die „Olympische Idee“ betrachtet werden;
- mit dem Fach **Geschichte**, wenn es um historische Aspekte des Sports geht, wie z. B. um die Entwicklung der Olympischen Spiele;
- mit den Fächern **Kunst, Musik und Darstellendes Spiel**, wenn die Ästhetik und Inszenierung von Bewegung im Blickpunkt steht;

- mit allen **Fächern, die wirtschaftliche Fragen** behandeln, wenn die Kommerzialisierung des Sports auch im Kontext mit der Tatsache thematisiert wird, dass Kinder und Jugendliche Gegenstand kommerzieller Interessen der sportbezogenen Freizeitindustrie sind;
- mit dem Aufgabengebiet **Gesundheitsförderung** bei Fragen des Zusammenhangs von Gesundheit und Bewegung;
- mit dem **Aufgabengebiet Verkehrserziehung** in der Frage der Entwicklung von Bewegungssouveränität z. B. für das Radfahren;
- mit dem Aufgabengebiet **Medienerziehung** bei der Recherche sportbezogener Aufgabenstellungen im Internet, der mediengestützten Reproduktion und Analyse von Bewegungen, der Planung, Auswertung und Ergebnispräsentation von Wettbewerben und der Präsentation der Produkte sportbezogener Projekte sowie schulsportlicher Aktivitäten;
- mit dem Aufgabengebiet **Sozial- und Rechtserziehung** bei der Vereinbarung von Regeln und Verfahren bei Regelüberschreitungen, der Ausgestaltung des „Fair-Play“-Gedankens und der Übernahme von Verantwortung bei der Sicherheits- und Hilfestellung.

3 Verbindliche Inhalte

- Systematisierung der Inhalte in Bewegungsfeldern** Die Inhalte des Sportunterrichts werden in Bewegungsfeldern systematisiert. Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten in dem jeweiligen Feld hin. Bewegungsfelder ermöglichen die Berücksichtigung von Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler. Die Inhalte der Bewegungsfelder wiederum werden in unterschiedlichen Zusammenhängen mit den Grundsätzen thematisiert, um die dem Sportunterricht gesetzten Aufgaben und Ziele zu erreichen.
- Schulspezifische Umsetzung** Alle Grundsätze und grundsätzlich alle Bewegungsfelder werden über den gesamten Zeitraum der Sekundarstufe I thematisiert. **Schwerpunktsetzungen bei der Auswahl und Behandlung ergeben sich aus den auf der Grundlage der räumlichen, materiellen und personellen Ressourcen getroffenen Entscheidungen von Fach- und ggf. Lehrer- bzw. Schulkonferenz sowie aus dem Schulprogramm und aus den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler.**
- Grundlegung in den Jahrgangsstufen 5 und 6** In den Jahrgangsstufen 5 und 6 werden aufbauend auf den Sportunterricht der Grundschule grundlegende Erfahrungen in möglichst vielen Bewegungsfeldern erworben und mit den Grundsätzen thematisch verknüpft.
- Spiralförmige Entwicklung von Fähigkeiten** Bei jeder weiteren Bearbeitung der Bewegungsfelder in den Jahrgangsstufen 7-10 verbessern und erweitern die Schülerinnen und Schüler im Sinne eines spiralförmigen Curriculums die jeweiligen Fähigkeiten auf einem höheren Niveau, das die Anschlussfähigkeit des Sportunterrichts auf der gymnasialen Oberstufe sichert.
- Einen Überblick gibt die nachfolgende Grafik.

3.1 Übersicht über die Bewegungsfelder



3.2 Bewegungsfelder

Die Konkretisierung der Unterrichtsinhalte erfolgt im Folgenden durch die Beschreibung der einzelnen Bewegungsfelder.

Traditionelle Sportarten und Trendsport Bewegungsfelder integrieren einerseits traditionelle Sportarten, andererseits weisen sie über sie hinaus. Sie greifen Trends in der Bewegungskultur Jugendlicher auf und bieten damit Ansatzpunkte für die Entwicklung neuer Inhalte für den schulischen Sportunterricht.

Anpassung von Sportarten an schulische Bedingungen Schulisches Lernen erfordert oftmals andere als die durch den organisierten Sportbetrieb vorgegebenen Regeln und Maßstäbe. Daher sind die verschiedenen Sportarten den jeweils gegebenen schulischen Bedingungen anzupassen. Sportartübergreifende Aktivitäten und andere Elemente jugendlicher Bewegungskultur relativieren darüber hinaus den Bezug zu den Regeln des organisierten Wettkampfsports.

Anzustreben ist ein möglichst weites Spektrum von Bewegungsangeboten aus allen Bewegungsfeldern in Verknüpfung mit den Grundsätzen.

Hilfen zur Gestaltung des Unterrichts in und mit den Bewegungsfeldern werden in Handreichungen gegeben.

Bei allen schulsportlichen Unternehmungen finden die „Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport“¹ Anwendung.

Laufen, Springen und Werfen

Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden Grundformen menschlicher Bewegung thematisiert. Laufen, Springen und Werfen werden dabei als Bewegungsformen von sportartübergreifender Bedeutung verstanden, die mit verschiedenen unterrichtlichen Aufgaben und Zielen verbunden werden.

Laufen So geht es beim Laufen darum, eine gesetzte Distanz möglichst schnell zu laufen, so lange wie möglich zu laufen, sich im Lauf möglichst optimal im Raum zu orientieren, über Hindernisse, in der Natur zu laufen oder auf Reize von außen zu reagieren.

Werfen Unterschiedliche Geräte beim Werfen bedingen unterschiedliche Wurfbewegungen. Diese erfolgen unter der Zielsetzung, eine möglichst große Weite oder Höhe zu erreichen oder besonders zielgenau zu sein. Ebenso bedeutungsvoll für die Wurfgestaltung sind Flugdauer, -geschwindigkeit und -bahn.

Springen Beim Springen wird unterschieden nach Sprüngen in der Ebene, auf oder über Hindernisse sowie Sprüngen in die Tiefe. Zielgenaue Sprünge sind zu unterscheiden von möglichst weiten oder hohen. Im Sprung kann die Reaktion auf situative Bedingungen wie auch die Gestaltung der Bewegungsform von Bedeutung sein.

¹ In: Schulrecht Hamburg, Verwaltungshandbuch für Schulen 2000, Ziffer 5.1.12

Gleiten, Fahren und Rollen

Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Wichtig ist dabei der Umgang mit und die Wahrnehmung von Geschwindigkeit und Beschleunigung. Durch rasche, raumgreifende Bewegungen werden Räume im Sinne des Wortes „erfahren“ und in neuer und ungewohnter Weise wahrgenommen.

**Geschwindigkeit
und
Beschleunigung**

Den Beginn des Lernprozesses in diesem Bewegungsfeld prägen vor allem koordinative Aspekte, welche beispielsweise das Sich-Halten auf und Sich-Bewegen mit den lageempfindlichen Roll-, Gleit- oder Bootsgeräten als „Kunststück“ erleben lassen und dazu auffordern, die Grenzen des Möglichen im Umgang mit dem Material und den äußeren Bedingungen weiter zu erkunden.

**Koordination und
„Kunststücke“**

Für die sportliche Betätigung im Rahmen dieses Bewegungsfeldes bieten sich vor allem Räume außerhalb normierter Sportstätten an. Neben der Nutzung des für die Schülerinnen und Schüler gewohnten urbanen Lebensraumes als Bewegungsraum besteht in besonderem Maße die Möglichkeit, das Erleben der Natur zu intensivieren und zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit den begrenzten und vielfach gefährdeten Umweltressourcen anzuregen.

**Nutzung nicht
normierter Sport-
stätten**

Insgesamt sind die Bewegungen dieses Bewegungsfeldes durch eine hohe situative Komponente gekennzeichnet. Wechselnde Untergrundbeschaffenheiten (z. B. beim Skaten), unterschiedliche Neigungen und Gefälle (z. B. beim Skilaufen), wechselnde Witterungseinflüsse oder Wind und Wellen bei Wassersportarten stellen erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit. Solche Situationen in Abhängigkeit von den individuellen sportartspezifischen wie auch sportartübergreifenden Erfahrungen stellen eine Herausforderung dar und sind durch die Aspekte Risiko und Wagnis geprägt.

Natursportarten

Schwimmen, Tauchen und Retten

Mit der Aneignung des Schwimmens, Rettens, Tauchens und Wasserspringens erschließen sich die Schülerinnen und Schüler einen neuen Bewegungsraum.

Der Erwerb und Erhalt der Schwimmfähigkeit ist wegen ihrer lebensrettenden Funktion sicher zu stellen.

**Schwimmfähigkeit
sichern**

Die Themen dieses Bewegungsfeldes variieren zwischen dem Erlernen und Verbessern von Schwimmtechniken, welche eine schnelle Distanzbewältigung oder einen lang andauernden Aufenthalt im und unter Wasser erlauben, über Spiele im Wasser bis hin zu einer ästhetischen Gestaltung von Bewegungen im, unter und in das Wasser hinein.

Das Thema **Retten** und Wiederbeleben ist unter lebensrettenden und pädagogischen Aspekten ebenso bedeutsam wie das selbst- und mitverantwortliche Verhalten im Wasser.

**Retten und Wie-
derbeleben**

Ringen, Raufen – sich körperlich auseinandersetzen

Regel- und normengeleitete Erfahrungen erwerben

Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die **unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen**. In diesem Bewegungsfeld lässt sich die Problematik der Bewältigung von Konflikten mittels körperlicher Gewalt thematisieren. Schülerinnen und Schüler können hier **regel- und normengeleitete Erfahrungen** von Über- und Unterlegenheit im Messen körperlicher „Kräfte“ und „Geschicklichkeit“ machen.

Affekte beherrschen lernen

Die sportlich geregelte unmittelbare körperliche Auseinandersetzung ist bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur **Affektbeherrschung und -kanalisierung** gebunden. Wer sich darin erprobt, geht ein Risiko für das Selbstwertgefühl ein, wenn die Selbstbehauptung in der körperlichen Auseinandersetzung misslingt. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel, auch wenn die im Sport verankerte Forderung nach schonendem und verantwortlichem Umgang mit dem Gegenüber ein Moment des **Gewaltverzichts** bei der Lösung von Konflikten in sich trägt.

Grundsatz des Gewaltverzichts

Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen

Um allen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu eröffnen, im Zweikampf unabhängig von ihrer individuellen körperlichen Disposition die Grunderfahrungen des Siegens und Unterliegens zu machen und damit verantwortungsbewusst umzugehen, kommt sowohl der Bedingungs-, wie auch der Chancengleichheit große Bedeutung zu.

Inhalte dieses Bewegungsfeldes bieten Anknüpfungspunkte zur szenischen Darstellung bieten.

Besondere fachliche Kenntnisse erforderlich

Die Arbeit in diesem Bewegungsfeld erfordert eine Sensibilität hinsichtlich unterschiedlicher Voraussetzungen und Zugänge der Geschlechter und setzt fachliche Kenntnisse der Lehrkräfte voraus.

Kriterien

Bewegungsformen und Sportarten in diesem Bewegungsfeld müssen folgenden Kriterien genügen:

- Die Idee der körperlichen Auseinandersetzung muss einfach und gemäß unterschiedlicher Bedingungen vielfältig variierbar sein.
- Das Technikrepertoire der Sportarten gibt allen die Chance, trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen, sich positiv in der Auseinandersetzung erleben zu können.
- Den Schülerinnen und Schülern werden vielfältige Gelegenheiten geboten, in der sportlichen Gegnerin oder dem Gegner die Partnerin oder den Partner zu sehen.

Bewegungs- und Sportspiele

Eine Grundform menschlicher Tätigkeit stellt das Spielen dar. In Bewegungs- und Sportspielen ergeben sich für die Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten des Lernens über sich selbst und den Umgang mit anderen. Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht der Erwerb der Spielfähigkeit, die sich in eine *allgemeine* und eine *spezifische* ausdifferenzieren lässt.

Spielen als Grundform menschlicher Tätigkeit

Die *allgemeine Spielfähigkeit* umfasst nicht nur die Fähigkeit, mitspielen zu können und andere in das Spiel einzubeziehen, sondern auch das Vermögen, Spiele zu gestalten. Dazu ist das Erkennen der zugrunde liegenden Spielidee, ihre Anpassung an bestehende Spielbedingungen sowie die Absprache und Übereinkunft aller Beteiligten über die den Spielfluss bestimmenden Regeln notwendig.

Allgemeine Spielfähigkeit

Bei der *spezifischen Spielfähigkeit* geht es darum, vorfindbare Bewegungs- und Sportspiele vollziehen zu können, d. h. ihren Regeln zu folgen, ihre Techniken zu beherrschen und ihre Taktiken anzuwenden.

Spezifische Spielfähigkeit

Einerseits bieten Spielregeln einen handlungssichernden Rahmen im Sportunterricht, andererseits haben die Schülerinnen und Schüler auch die Aufgabe, diese Regeln als Konventionen und somit als veränderbar zu verstehen. So sind sie den vorhandenen Bedingungen anzupassen, z. B. hinsichtlich der individuellen spielbestimmenden Fertigkeiten aller Beteiligten, des zur Verfügung stehenden Spielraums, der verfügbaren Spielgeräte oder der verbleibenden Spielzeit.

Funktion von Spielregeln

Wegen der vielfältigen Inhalte und seiner großen Bedeutung für die Bewegungskultur der Kinder und Jugendlichen besitzt dieses Bewegungsfeld einen besonderen Stellenwert in der Zuweisung von Unterrichtszeit.

Besondere Bedeutung des Bewegungsfelds

Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste

Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geräten

Beim Bewegen an und mit Geräten machen die Schülerinnen und Schüler grundlegende Bewegungserfahrungen. Dabei geht es um die bewegungsbezogene Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geräten und um die Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum.

Die Bandbreite der möglichen inhaltlichen Orientierung beim Bewegen an und mit Geräten reicht von der **Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten** bis hin zur verbesserten Körperbeherrschung im Spiel mit den physikalischen Gesetzen und der **Koordination** bei schwierigeren Übungen an Geräten, in Form zirkensischer Bewegungskünste (Akrobatik/Jonglage) oder beim Klettern an Geräten und künstlichen Kletterwänden.

Beim Turnen an und mit Geräten und bei den Bewegungskünsten stellt das Erlernen von **Grundtätigkeiten und Kunststücken** - z. B. Balancieren, Aufschwung am Reck oder Jonglieren mit drei Bällen- einen Grundaspekt des Unterrichts dar.

Bewegungsästhetik

Erlernte Kunststücke können von den Schülerinnen und Schülern im Hinblick auf ihre **Bewegungsästhetik** weiterentwickelt werden. Es geht in diesem Bewegungsfeld also auch um „Schönheit“, die sich u. a. in der Exaktheit einer Bewegung, einer möglichst großen Bewegungsamplitude oder einem hohen Grad an Synchronität beim gemeinsamen Turnen widerspiegeln kann. Eine besondere Herausforderung stellt die Kombination mehrerer Kunststücke in einer **Bewegungsverbindung** dar.

Gymnastik eignet sich besonders für die Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen **Gesundheit** und **Fitness**. Die Bandbreite der Bewegungsmöglichkeiten reicht von der funktionellen Aufwärmgymnastik über Fitness-Circuits bis hin zu Angeboten aus der Aerobic und der Rhythmischen Gymnastik mit Handgeräten.

Klettern kann einerseits an künstlichen Wänden, andererseits an und auf Turngeräten erfolgen. Das Spiel mit dem Gleichgewicht und der Schwerkraft sowie die Entwicklung einer realistischen **Selbsteinschätzung** können wichtige Erfahrungen bieten. Beim Klettern an künstlichen Wänden lernen Schülerinnen und Schüler die funktionalen Sicherungstechniken sowie Verantwortung für andere zu übernehmen und Vertrauen in andere zu setzen.

Erlebnis - Risiko - Sicherheit

Dieses Bewegungsfeld bietet ein großes Potenzial, die Themen Risiko - Erlebnis – Sicherheit im Sportunterricht zu gestalten.

Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien werden den Schülerinnen und Schülern besondere **Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten** eröffnet.

Sich im Einklang mit Rhythmus und Musik bewegen

In der Gestaltung der eigenen Bewegung im Einklang mit Rhythmus und Musik werden der Äußerung und Darstellung emotionaler Befindlichkeiten der Handelnden Raum gegeben.

Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beschränken sich jedoch nicht auf die Konzentration auf die eigene Bewegung. Vielmehr überträgt sich das verbindende Element von Tanz über den von Musik erzeugten Rhythmus auf alle Beteiligten. Damit es hierbei neben der **Übereinstimmung der eigenen Bewegung mit dem äußeren Rhythmus** auch zu einem ästhetisch-gestalterischen Ansprüchen genügenden Zusammenwirken aller Tanzenden kommen kann, ist in besonderem Maße eine gegenseitige Verständigung notwendig.

Tanz ist einerseits unverwechselbar geprägt durch das sich bewegende Individuum, andererseits ist Tanz immer auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer jeweiligen Zeit, einer gesellschaftlichen Gruppe oder der kulturellen Zugehörigkeit. Im Unterricht bietet sich hier sowohl die Möglichkeit, an die außerschulische Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler anzuknüpfen als auch das Verständnis für andere Kulturen zu fördern.

Lebensgefühl im Tanz ausdrücken

Andere Kulturen verstehen

Insbesondere unter dem **Aspekt eines geschlechtersensiblen Sportunterrichts** sind den Schülern vielfache Erfahrungs- und Lerngelegenheiten für rhythmische und tänzerische Bewegungen zu eröffnen.

Bewegungen dieses Bewegungsfeldes eignen sich in besonderer Weise für größere Inszenierungen, wie Aufführungen im Klassenverband, Formen des Bewegungstheaters oder großen Projekten (z. B. Schulzirkus).

Bewegungen inszenieren

4 Anforderungen und Beurteilungskriterien

Schulspezifische Umsetzung	Die formulierten Anforderungen in den Bewegungsfeldern basieren auf der Annahme einer zeitlich in etwa gleichrangigen Behandlung aller Bewegungsfelder. Die Fachkonferenz legt die schulspezifische Umsetzung des Rahmenplanes unter Berücksichtigung der personellen, räumlichen und materiellen Ressourcen vor Ort fest.
Unterschiedliche Anforderungsniveaus durch Schwerpunktsetzung	Das Niveau der bewegungsfeldspezifischen Anforderungen kann sich durch die von der Fachkonferenz festgelegte Schwerpunktsetzung unterscheiden. Entsprechend dieser schulinternen Festlegungen sind die Anforderungsprofile in den Bewegungsfeldern für die Jahrgangsstufen 6, 8 und 10 zu differenzieren

4.1 Anforderungen

Jahrgangsstufe 6

Am Ende der **Jahrgangsstufe 6** verfügen die Schülerinnen und Schüler anknüpfend an die Ergebnisse des Sportunterrichts auf der Primarstufe über **grundlegende Erfahrungen in allen Bewegungsfeldern und über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten**. Sie haben Bewegungsverläufe erkundet und wiederholt, können diese koordinieren und kontrollieren. Sie erkennen die Bedeutung taktischen Verhaltens in unterschiedlichen Situationen. An einigen Beispielen kennen sie die Verknüpfung von Bewegung und Reflexion. Sie können kleine Bewegungsgestaltungen inszenieren und präsentieren

Alle Schülerinnen und Schüler sollen ihre Schwimmfähigkeit durch den Erwerb mindestens des Deutschen Schwimmabzeichen Bronze nachweisen und haben an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen.

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Bewegungsfeld: Laufen, Springen und Werfen

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6

<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände läuferisch bewältigen, d.h. dem Gelände angepasst schnell und ausdauernd laufen; • können eine Kurzstrecke (50 m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten; • können bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo halten; • kennen unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung, um möglichst weit zu springen; • kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Weit- und Zielwerfen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Wurfleistungen ein; • verhalten sich taktisch angemessen in Einzel-, Gruppen- und Mehrkämpfen. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Laufen in schulnaher Umgebung Laufen auf Wegen</p> <p>Entwicklung des Start- und Reaktionsvermögens</p> <p>10 Minuten und länger</p> <p>Absprunzone Abstimmung Anlauf und Absprung</p> <p>gerader Zielwurf gerader Wurf aus dem Dreier- oder Fünferhythmus</p> <p>Vorbereitung von Klassen- und Schulsportwettkämpfen; Bundesjugendspiele</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: → Gesundheitsförderung 5/8-1 Bewegungsförderung</p>
---	--

Bewegungsfeld: Gleiten, Fahren und Rollen

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6

<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • haben erste Erfahrungen mit verschiedenen Gleit- und Rollgeräten gesammelt und erkennen funktionale Zusammenhänge zur Gleichgewichtsregulation; • verfügen über Grundfertigkeiten in einer Gleit- und Rollsportart; • verhalten sich sicherheits- und verantwortungsbewusst beim Fahren in der Gruppe; • wissen um die Bedeutung von Schutzkleidung insb. beim Inline-Skaten und nutzen sie. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Roll- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>z. B. Inline-Skaten, Eislaufen; Rad fahren unterschiedliche Möglichkeiten des Kanteneinsatzes um erfolgreich Kurven zu fahren und zu bremsen;</p> <p>Brems-, Fall- und Sicherheitsübungen</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebieten: → Verkehrserziehung 5/8-2 Fahrrad und Umwelt → Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p>
--	---

Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen und Retten	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen viele Spielformen und können sich den situativen Anforderungen entsprechend im Wasser fortbewegen; • verfügen über Grundtechniken in beiden Schwimmlagen; • verfügen über Start- und Wendetechniken; • haben Erfahrungen mit der Bewältigung unterschiedlicher Distanzen und können sich über längere Zeiträume schwimmend im Wasser fortbewegen; • können Sprünge ins Wasser vom Beckenrand, Startblock und Brett ausführen; • können sowohl weit als auch tief tauchen; • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • haben Kenntnis der Baderegeln, verfügen über elementare Rettungstechniken; • Erfüllen die Bedingungen des Jugendschwimmabzeichen „Bronze“. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Fang-, Tauch- und Ballspiele Einsatz von Schwimmhilfen und Geräten</p> <p>Grobform, Koordination von Arm- und Beinbewegung</p> <p>mehr als 30 Minuten</p> <p>Fuß- und Kopfsprünge</p> <p>Hygieneregeln Grundlagen der Selbstrettung</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: → Gesundheitsförderung 5/8-5 Hygieneerziehung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p>

Bewegungsfeld: Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Griff- und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene Können und das der Gegnerin bzw. des Gegners anpassen; • können sich regelgerecht im Zweikampf verhalten; • beherrschen die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Fallübungen einfache Grifftechniken</p> <p>Grundlegende Fähigkeit des fairen Kämpfens</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: → Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung, 5/8-1 Bewegungsförderung → Sozial- und Rechtserziehung 5/8-3 Vertrag</p>

Bewegungsfeld: Bewegungs- und Sportspiele	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf Ideen für Bewegungsspiele ein; • kennen viele unterschiedliche Spielideen und können Bewegungsspiele initiieren (Spielideen umsetzen), Regeln festlegen und einhalten; • verfügen über motorische Fähigkeiten, um an Bewegungsspielen situationsgerecht teilnehmen zu können; • kennen unterschiedliche taktische Anforderungen (z. B. Angriff-Verteidigung) und können sich in entsprechenden Situationen angemessen verhalten; • verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, die sie in das Spielgeschehen einbringen; • verfügen über Grundfertigkeiten im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten (unterschiedliche Bälle, Frisbee). 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Fang- und Staffelspiele Kleine Spielformen mit dem Ball und mit Bällen</p> <p>Laufen, Werfen, Fangen und Positionen einnehmen</p> <p>Zusammenspiel und Zusammenarbeit mit einem Partner einer Gruppe</p> <p>Werfen ein- und beidhändig, Fangen beidhändig, Passen und An-/Mitnehmen des Balles, Pellen, Dribbeln, Schlagen</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 5/8-1 Bewegungsförderung → Interkulturelle Erziehung 5/8-4 Biographisches Lernen: Ich und meine soziale Gruppe → Sozial- und Rechtserziehung 5/8-3 Vertrag</p>

Bewegungsfeld: Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über grundlegende Bewegungsfertigkeiten an klassischen Turngeräten und können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten auf- und abbauen; • haben in der Kombination verschiedener Großgeräte deren Funktion neu erkundet und die Bewegungsmöglichkeiten hieran erweitert; 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>z.B. Reck, Boden, Barren, Sprung, Minitrampolin und Schwebebalken</p> <p>Geräteaufbau und Geräteabsicherung</p> <p>Fließende Verbindungen - auch strukturell unterschiedlicher Elemente - an verschiedenen Geräten.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Grundfertigkeiten im Rollen, Springen (Stützsprünge), Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen; • verfügen über Grundfertigkeiten im sicheren Klettern an Geräten; • kennen die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen. 	<p>Partner-, Gruppen- und Synchronturnen Helfen und Sichern</p> <p>Hinweise zu den Fächern: →Musik 5/6-Einfache Bewegungsübungen zur Musik</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p>
--	---

<p>Bewegungsfeld: Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen</p>	
<p>Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 6</p>	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und haben die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erfahren; • kennen einfache Tanzarten können grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus kombinieren; • können einfache Bewegungsformen synchron und rhythmisch ausführen und Verbindungen zwischen ihnen schaffen; • sind in der Lage, eine kleine Bewegungsgestaltung in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern zu inszenieren und zu präsentieren. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Das Experimentieren mit bereits erlernten Bewegungsmöglichkeiten steht im Mittelpunkt.</p> <p>Folklore, Rock & Roll, Hip-Hop etc;</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Kleine Vorführungen, kleine Gestaltungen</p> <p>Hinweise zu den Fächern: →Musik 5/6-Einfache Bewegungsübungen zur Musik</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-1 Bewegungsförderung</p>

Jahrgangsstufe 8

Bis zum **Ende** der **Jahrgangsstufe 8** werden die erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse erweitert.

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über **erweiterte Erfahrungen in allen Bewegungsfeldern und über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten**. Sie verfügen über unterschiedliche Fertigkeiten, die sie entsprechend den situativen Anforderungen variabel einsetzen können. Sie kennen unterschiedliche Techniken. Durch die exemplarische Vertiefung der Grundsätze ist ihnen die **Verknüpfung von Bewegung und Reflexion** vertraut.

Sie haben durch erste kleine Aufgaben, Fragestellungen aus dem **Bereich der Sporttheorie** kennengelernt

Erste Orientierung auf den Bereich der Sporttheorie

Sie haben die Auswirkungen regelmäßigen Übens und Trainierens erfahren, sich mit den Anforderungen sportlicher Wettbewerbe auseinander gesetzt (Bundesjugendspiele; „Abzeichen“ verschiedener Sportverbände) und an einigen teilgenommen.

Bewegungsfeld: Laufen, Springen und Werfen	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände läuferisch bewältigen, d. h. dem Gelände angepasst schnell, ausdauernd und über Hindernisse laufen; • können eine Kurzstrecke (75m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten; • können bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo halten; • kennen unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung, um möglichst weit und hoch zu springen, und erkunden die jeweils für sie individuell erfolgreichste Bewegungstechnik; • kennen den Unterschied zwischen den unterschiedlichen Wurfdisziplinen; • wissen um die Bedeutung des Anlaufs bei Wurf- und Stoßbewegung, setzen dieses angemessen um; • Können mit unterschiedlichen Wurfgeräten funktional umgehen, haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden diese an. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Orientierungslauf 800m/1000m</p> <p>Tempogefühl entwickeln;</p> <p>20 Minuten und länger;</p> <p>Steigesprünge verschiedene Anlaufformen Absprungverhalten bei erhöhter Geschwindigkeit</p> <p>Werfen, Stoßen, Schleudern</p> <p>z. B. Ball, Kugel</p> <p>Hinweise zu den Fächern: →Physik 7/8-4 Mechanik 1</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p>

Bewegungsfeld: Gleiten, Fahren und Rollen	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> haben Erfahrungen mit verschiedenen Gleit- und Rollgeräten, erkennen funktionale Zusammenhänge zur Gleichgewichtsregulation und können entsprechend ihr Handeln kontrollieren, Stürze selbst steuern und abfedern; verfügen über Grundfertigkeiten in Gleit- und Rollsportarten, bzw. erweitern die in 5/6 erworbenen Fähigkeiten in Technik und Taktik der entsprechenden Sportart; verfügen über Strategien der Wahrnehmung des fahrenden/gleitenden Körpers in Raum und Zeit und können Aufgaben zielgerichtet lösen. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Sicherheitsbewusstes Verhalten</p> <p>z. B. Inline-Skaten, Eislaufen, Kanufahren, Rudern, Skifahren, Snowboarden usw.;</p> <p>Geräteparcours, Gerätehilfen Geländebewältigung</p> <p>Hinweise zu den Fächern: →Physik 7/8-4 Mechanik 1</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung 5/8-1 Bewegungsförderung</p>

Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen und Retten	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8	
<p>(sofern nach Klasse 6 erneut Schwimmen unterrichtet wurde)</p> <p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> können sich den situativen Anforderungen entsprechend geschickt, ausdauernd und/oder schnell im Wasser fortbewegen; kennen Grundtechniken in verschiedenen Schwimmstilen sowie Wendetechniken; haben Erfahrungen mit der Bewältigung unterschiedlicher Distanzen und können sich über längere Zeiträume schwimmend im Wasser fortbewegen; können angemessen schwieriger Sprünge ins Wasser vom Startblock und Brett ausführen; können sowohl weit als auch tief tauchen; verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; haben Kenntnis der Baderegeln, kennen Rettungstechniken und Elemente der ersten Hilfe. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>schwimmspezifische Beweglichkeit</p> <p>Start und Wenden in zwei Techniken</p> <p>Ausdauerschwimmen vor Schnellschwimmen; ca. 600m; ungefähr 20 Minuten;</p> <p>Fuß- und Kopfsprünge, geformte Sprünge vom Brett 15m weit unter Wasser, 3m Tieftauchen</p> <p>Rettungsgriffe, Transportschwimmen</p>

	<p>Hinweise zu den Fächern: →Physik 7/8-4 Mechanik 1</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-5 Hygieneerziehung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p> <p>→Sexualerziehung 5/8-3 Mädchen sein- Frau werden, Junge sein- Mann werden;</p>
--	---

<p>Bewegungsfeld: Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8</p>	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlungen ausführen und die Bewegungen der Gegnerin bzw. Gegners entsprechend analysieren und darauf reagieren; • verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, Griff- und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene Können und das der Gegnerin bzw. des Gegners anpassen; • beherrschen die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit der Ambivalenz von Zweikampf und Selbstverteidigung auseinander gesetzt. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Grundlegende Fähigkeiten des fairen Kämpfens</p> <p>Sicheres Fallen, auf den Partner Rücksicht nehmen</p> <p>Hinweise zu den Fächern: → Physik 7/8-4 Mechanik 1</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: → Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Sozial- und Rechtserziehung 5/8-3 Der Vertrag;</p>

Bewegungsfeld: Bewegungs- und Sportspiele	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungs- und Sportspiele initiieren, organisieren, anleiten und regulieren; • verfügen über erweiterte technische und taktische Fähigkeiten in verschiedenen Sportspielen • verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen; • verfügen über Grundfertigkeiten und Regelkenntnisse in Spielsportarten. Entsprechend dem vorhandenen Spielniveau und der Zielorientierung können sie diese angemessen anwenden; • können einfache Spiele als Schiedsrichter leiten, das Regelwerk angemessen auslegen und Schiedsrichterentscheidungen respektieren; • lassen sich auf Ideen für Bewegungsspiele ein und entwickeln sie den Gegebenheiten entsprechend weiter oder neu. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>personelle und materielle Ressourcen nutzen, Regeln festlegen und einhalten</p> <p>Anwendung in technikorientierten Komplexübungen</p> <p>Individuelle, gruppentaktische Lösungen von Spielsituationen</p> <p>z. B. Zielschussspiele/Zielwurfspiele wie Fußball, Basketball etc. und Rückschlagspiele wie Volleyball, Badminton etc.</p> <p>Die Breite und Vielfalt des Bewegungsfeldes soll abgebildet werden.</p> <p>Spielideen umsetzen und variieren</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 5/8-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Interkulturelle Erziehung 5/8-4 Biographisches Lernen: Ich und meine soziale Gruppe</p> <p>→ Sozial- und Rechtserziehung 5/8-3 Vertrag</p>

Bewegungsfeld: Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über verschiedene Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten und können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten fachgerecht aufbauen; 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Boden, Reck, Barren, Sprung, Minitrampolin und Schwebebalken</p>

<ul style="list-style-type: none"> • sind in der Lage, (auch) durch die Kombination verschiedener Großgeräte deren Funktion neu zu interpretieren und die Bewegungsmöglichkeiten hieran zu erweitern; • verfügen über Grundfertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen; • lösen mit Hilfe der Grundfertigkeiten Bewegungsaufgaben angemessen und kreativ und können ihre Bewegungen mit Partnern und Partnerinnen abstimmen; • kennen physiologisch sinnvolle gymnastische Übungen und Trainingsformen zur Verbesserung der eigenen Fitness und der koordinativen Fähigkeiten; • verfügen über Grundfertigkeiten im sicheren Klettern an Kletterwänden; • sind in der Lage, eine Bewegungsgestaltung aus einem Bereich der Bewegungskünste allein oder mit anderen Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und zu präsentieren; • kennen die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen. 	<p>vorwärts und rückwärts Rollen; Rad, Radwende; Stütz- und Drehsprünge, Hocken und Grätschen Auf-, Um- und Unterschwingung</p> <p>Partner-, Gruppen- und Synchronturnen</p> <p>Funktionsgymnastik Fitnesstraining</p> <p>Akrobatik, Jonglage</p> <p>Hinweise zu den Fächern: →Musik 7/8- Einfache Tänze →Physik 7/8-4 Mechanik 1</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete: →Gesundheitsförderung 5/8-6 Sicherheitserziehung; 5/8-1 Bewegungsförderung</p>
--	---

Bewegungsfeld: Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 8

Die Schüler und Schülerinnen

- verfügen über reflektierte **Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen** und können die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erörtern;
- kennen **unterschiedliche Tanzarten** und ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen;
- können grundlegende **Bewegungselemente und Schrittfolgen** allein und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge kombinieren;
- sind in der Lage, eine **Bewegungsgestaltung** aus einem Bewegungsfeld in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern zu inszenieren und zu präsentieren.

Hinweise und Erläuterungen

Rhythmusgefühl entwickeln und erweitern

Folklore, Jazz, Rock & Roll, Modern, Hip-Hop, Breakdance etc.

Bewegungsgestaltung, kleine Vorführungen

Hinweise zu den Fächern:

→ Musik

7/8- Einfache Tänze

Hinweise zu den Aufgabengebieten:

→ Gesundheitsförderung

5/8-1 Bewegungsförderung

→ Sexualerziehung

5/8-3 Mädchen sein - Frau werden, Junge sein - Mann werden;

Jahrgangsstufe 10

Am **Ende** der **Jahrgangsstufe 10** erfüllen die Schülerinnen und Schüler folgende grundlegenden Anforderungen:

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten;
- kennen die Möglichkeiten, ihr individuelles Wohlbefinden durch Bewegung, Spiel und Sport positiv zu beeinflussen;
- kennen Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen;
- können ihr Wissen anwenden, um durch regelmäßiges Üben und Trainieren ihre persönlichen Leistungen zu verbessern, sportbezogene Handlungen zu analysieren und einzuschätzen;
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen;
- können Bewegungsgestaltungen mit anderen Schülerinnen und Schülern inszenieren und angemessen präsentieren;
- verfügen über Einsichten in die Methoden und Strukturen des Faches, die sie zu einer sachgerechten, eigenständigen und verantwortlichen Wahl der Kursform und der Bewegungsfelder in der Studienstufe befähigt; **Orientierung auf die Sekundarstufe II**
- haben Kenntnisse über die Inhalte und Anforderungen der verschiedenen Sportkurse in der Studienstufe. **Kurswahlentscheidung**

Bewegungsfeld: Laufen, Springen und Werfen

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10

Die Schülerinnen und Schüler

- können verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände läuferisch bewältigen, d. h. dem Gelände angepasst **schnell, ausdauernd und über Hindernisse laufen**;
- können eine **Kurzstrecke (100m) in hohem Tempo** mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten;
- können bei langen **Dauerlaufstrecken** ihr eigenes Tempo halten;
- kennen unterschiedliche Möglichkeiten von **Anlauf, Absprung und Landung**, um möglichst weit und hoch zu springen, und sind in der Lage, die jeweils für sie individuell erfolgreichste Bewegungstechnik anzuwenden und zu verbessern;

Hinweise und Erläuterungen

Hürdenlauf mit schülergemäßen Hürdenabständen und -höhen
Orientierungsläufe

20 Minuten und länger

Stabilisierung und Entwicklung der individuellen Technik
Absprung vom Balken beim Weitsprung

z. B. Ball, Kugel, Speer

<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Grundtechniken mit unter schiedlichen Wurfgeräten, haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und können diese anwenden. 	<p>Hinweise zu den Fächern:</p> <p>→ Biologie 10-2 Hormone steuern und regeln Körperfunktionen, die uns beeinflussen</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 9/10-6 Sicherheitserziehung; 9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Medienerziehung 9/10-2 Visualisierung einfacher Prozesse;</p>
---	--

<p>Bewegungsfeld: Gleiten, Fahren und Rollen</p>	
<p>Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10</p>	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • haben ihre Erfahrungen mit verschiedenen Gleit- und Rollgeräten erweitert und vertieft, sie in unterschiedlichen Zusammenhängen erprobt und ihre Gleichgewichtsregulation verbessert; • verfügen über Fertigkeiten in mindestens einer Gleit- und Rollsportart. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Geräteparcours, kombinierte Bewegungen, z. B. Inline-Hockey kleine Kunststücke</p> <p>z.B. Inline-Skaten, Eislaufen, Kanufahren, Rudern, Segeln, Surfen, Skifahren, Snowboarden, Rad fahren usw.</p> <p>Hinweise zu den Fächern:</p> <p>→ Physik 9/10-1, -4 Mechanik II, III</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 9/10-6 Sicherheitserziehung; 9/10-1 Bewegungsförderung</p>

<p>Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen und Retten</p>	
<p>Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10</p>	
<p>(sofern nach Klasse 8 erneut Schwimmen unterrichtet wurde)</p> <p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können sich den situativen Anforderungen entsprechend geschickt, ausdauernd und/oder schnell im Wasser fortbewegen; • kennen Grundtechniken in verschiedenen Schwimmstilen sowie Wendetechniken; • haben Erfahrungen mit der Bewältigung unterschiedlicher Distanzen und können sich über längere Zeiträume in verschiedenen Schwimmlagen und -stilen im Wasser fortbewegen; • können verschiedene Sprünge ins Wasser vom Brett kontrolliert ausführen; • haben ihre Tauchleistungen hinsichtlich der Weite und Tiefe verbessert; 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>schwimmspezifische Beweglichkeit</p> <p>drei Grundtechniken, Grobform Delphinschwimmen Start und Wenden in drei Techniken</p> <p>mindestens 20 Minuten Verbindung der Fertigkeiten im Delphin-, Rücken-, Brust-, und Kraulschwimmen zum Lagenschwimmen</p> <p>Kontrollierte geformte Sprünge vom Brett</p> <p>20m in der Weite, Gewicht aus 3m Tiefe</p>

<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • haben Kenntnis der Baderegeln, kennen Rettungstechniken und können erste Hilfe leisten. 	<p>Rettungsgriffe, Transportschwimmen</p> <p>Hinweise zu den Fächern:</p> <p>→ Physik 9/10-1, -4 Mechanik II, III</p> <p>→ Biologie 10-2 Hormone steuern und regeln Körperfunktionen, die uns beeinflussen</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung</p> <p>9/10-6 Sicherheitserziehung;</p> <p>9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Medienerziehung</p> <p>9/10-2 Visualisierung einfacher Prozesse;</p>
---	---

<p>Bewegungsfeld: Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen</p>	
<p>Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10</p>	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlungen ausführen und die Bewegungen der Gegnerin bzw. Gegners entsprechend analysieren und darauf reagieren; • verfügen über Fertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, Griff- und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene Können und das der Gegnerin bzw. des Gegners anpassen; • beherrschen die Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit der Ambivalenz von Zweikampf und Selbstverteidigung, dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinander gesetzt. 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Grundlegende Fertigkeiten in Wurf-, Fall- und einer Kampftechnik</p> <p>Haltetechnik</p> <p>Interdisziplinäres Arbeiten, Projekt</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung</p> <p>9/10-6 Sicherheitserziehung;</p> <p>9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Sozial- und Rechtserziehung</p> <p>9/10-2 Fairness und Gerechtigkeit;</p>

Bewegungsfeld: Bewegungs- und Sportspiele	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgang 10	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungs- und Sportspiele für andere initiieren, organisieren, anleiten und regulieren; • verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen und damit das Spielniveau erhöhen; • verfügen über Fertigkeiten, Fähigkeiten, taktische Verhaltensweisen und Regelkenntnisse in mindestens 4 Sportarten; entsprechend dem erreichten Spielniveau und der Zielorientierung können sie diese angemessen anwenden; • können Spiele als Schiedsrichter leiten, das Regelwerk angemessen auslegen und Schiedsrichterentscheidungen respektieren; • kennen spielartübergreifende Gemeinsamkeiten im technischen wie auch im taktischen Bereich und können diese situationsangepasst anwenden; 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Regelkompetenz personelle und materielle Ressourcen nutzen, Regeln festlegen und deren Einhaltung kontrollieren,</p> <p>z. B. Zielschussspiele/Zielwurfspiele wie Fußball, Basketball etc; Endzonenspiele wie Ultimate Frisbee, American Football, Rugby und Rückschlagspiele wie Volleyball, Badminton etc.;</p> <p>Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebieten:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Interkulturelle Erziehung 9/10-2 Jugendkulturen</p> <p>→ Sozial- und Rechtserziehung 9/10-2 Verantwortung, Fairness und Gerechtigkeit;</p>

Bewegungsfeld: Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10	
<p>Die Schüler und Schülerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über entwickelte Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten und können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten fachgerecht aufbauen; • sind in der Lage, (auch) durch die Kombination verschiedener Großgeräte deren Funktion neu zu interpretieren und die Bewegungsmöglichkeiten hieran zu erweitern; 	<p>Hinweise und Erläuterungen</p> <p>Boden, Reck, Barren, Sprung, Minitrampolin und Schwebebalken;</p> <p>Bewegungsgestaltungen an Großgeräten und Gerätekombinationen</p>

<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Rollen , Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen; sie können diese Grundfertigkeiten im Hinblick auf Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen präsentieren; • lösen mit Hilfe der Grundfertigkeiten Bewegungsaufgaben angemessen und kreativ und können ihre Bewegungen mit Partnern und Partnerinnen abstimmen und ergänzen; • kennen physiologisch sinnvolle gymnastische Übungen und Trainings-formen zur Verbesserung der eigenen Fitness und der koordinativen Fähigkeiten; • verfügen über Grundfertigkeiten im sicheren Klettern an Geräten bzw. Kletterwänden einschließlich der Sicherungstechniken; • sind in der Lage, eine Bewegungsgestaltung aus einem Bereich der Bewegungskünste allein oder mit anderen Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und zu präsentieren; • kennen die Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen. 	<p>vorwärts und rückwärts Rollen; Rad, Radwende; Stütz- und Drehsprünge, Hocken und Grätschen Auf-, Um- und Unterschwingung</p> <p>Funktionsgymnastik Fittnesstraining Circuit Training</p> <p>z. B. Akrobatik, Jonglage</p> <p>Hinweise zu den Fächern:</p> <p>→ Darstellendes Spiel 10 Spielformen: Bewegungstheater (choreographisches Theater, Pantomime) → Physik 9/10-1, -4 Mechanik III</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebiete:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 9/10-6 Sicherheitserziehung; 9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Medienerziehung 9/10-2 Visualisierung einfacher Prozesse</p>
--	---

Bewegungsfeld: Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen	
Bewegungsfeldspezifische Anforderungen Ende Jahrgangsstufe 10	
Die Schüler und Schülerinnen <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über reflektierte Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und können die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erörtern; • kennen unterschiedliche Tanzarten, ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und können sie voneinander abgrenzend darstellen; • können Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge kombinieren und gestalten; • sind in der Lage, eine Bewegungsgestaltung aus einem Bewegungsfeld in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern zu inszenieren und zu präsentieren. 	Hinweise und Erläuterungen <p>Folklore, Jazz, Rock & Roll, Modern, Hip-Hop, Breakdance etc.</p> <p>Räumliche, rhythmische und dynamische Variationen von Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen</p> <p>Mit/ohne Einbeziehung von Handgeräten oder Objekten</p> <p>Hinweise zu den Fächern:</p> <p>→ Darstellendes Spiel 10 Spielformen: Bewegungstheater (choreographisches Theater, Pantomime)</p> <p>Hinweise zu den Aufgabengebieten:</p> <p>→ Gesundheitsförderung 9/10-1 Bewegungsförderung</p> <p>→ Sexualerziehung 9/10-3 Sexualität und Identitätsfindung</p>

4.2 Beurteilungskriterien

Die Beurteilung bezieht sich auf die sportbezogenen Leistungen und Kenntnisse, welche die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht erworben haben. Bezogen auf diese sind der Grad der individuellen Anstrengung, der Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, beurteilungsrelevant.

Bei der Beurteilung der sportlichen Leistung ist zu berücksichtigen, dass **sportliches Können auch von den individuellen körperlichen Voraussetzungen abhängig** ist. Als Orientierungsgrundlage für altersspezifische Leistungsanforderungen können Leistungstabellen z. B. für die Bundesjugendspiele, das Jugendsportabzeichen, die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens oder Entsprechungen anderer Verbände dienen. Diese allein können aber nicht als Beurteilungskriterien gelten.

Individuelle körperliche Voraussetzungen

Bei der Leistungsbeurteilung sind **die motorischen, sozialen und kognitiven Aspekte des sportlichen Handelns**, die innerhalb der einzelnen Bewegungsfelder unterschiedlich gewichtet sind, angemessen zu **berücksichtigen**.

Motorisches Handeln wird hinsichtlich

Motorisches Handeln

- der zugrunde liegenden konditionellen und koordinativen Fähigkeitsentwicklung;
- der Funktionalität und Präzision;
- Vielfalt und Varianz;
- des Schwierigkeitsgrades;
- der situativen Angemessenheit;
- des ästhetisch-gestalterischen Ausdrucks beurteilt.

In Bezug auf **soziales Handeln** gelten folgende Beurteilungskriterien:

Soziales Handeln

- **Kooperationsfähigkeit** beim gemeinsamen Spielen und Sporttreiben;
- **Hilfsbereitschaft** beim Umgang mit Geräten und beim Bewegungslernen;
- **Einfühlungs- und Anpassungsbereitschaft** beim Verabreden und Befolgen von Regeln.

In Bezug auf **Kenntnisse und Reflexion** gelten folgende Beurteilungskriterien:

Kenntnisse und Reflexionen

- Verfügung und Anwendung grundlegender Kenntnisse;
- Dokumentation, kritische Bewertung und zunehmende Analysefähigkeit hinsichtlich der eigenen sportlichen Entwicklung über die gesamte Schulstufe;
- Reflexivität bei der Anwendung sportbezogenen Wissens;
- Kreativität im Umgang und in der Auseinandersetzung mit Bewegung, die vor allem im Suchen und Finden von Bewegungsformen hervortritt, die im Einklang stehen mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten und den funktionalen Anforderungen einer Bewegungssituation.