

Rahmenplan Sport

BILDUNGSPLAN INTEGRIERTE GESAMTSCHULE SEKUNDARSTUFE I



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Bildung und Sport

Dieser Rahmenplan ist Teil des Bildungsplans der Sekundarstufe I für die integrierte Gesamtschule.

Die Behörde für Bildung und Sport hat mit Beschluss der Deputation vom 16.4.2003 die Erprobung des Bildungsplans beschlossen. Der Bildungsplan ist ab 1.8.2003 verbindliche Grundlage für den Unterricht und die Erziehung in der Sekundarstufe I.

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

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 Sport und Bewegungserziehung: Norbert Baumann

Redaktion:

Dr. Andreas Hebbel-Seeger (Universität Hamburg, FB Sportwissenschaft)
Prof. Dr. K. Scherler (Universität Hamburg, FB Erziehungswissenschaft)
Ronald Scholl
Fritz Helms

Internet: www.bildungsplaene.bbs.hamburg.de

Hamburg 2003

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	5
1 Ziele	5
2 Didaktische Grundsätze	6
3 Verbindliche Inhalte	10
3.1 Übersicht über die Bewegungsfelder	11
3.2 Bewegungsfelder	12
4 Anforderungen und Beurteilungskriterien	16
4.1 Anforderungen	16
4.2 Beurteilungskriterien	23

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

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.

Entwicklung von Bewegungskompetenzen

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.

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.

Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen

Neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie den Bewegungsfertigkeiten 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**.

Geschlechtersensibler Sportunterricht

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.**

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.

Andere Bewegungskulturen

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.

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.

Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit

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.

Identifikation mit dem eigenen Körper

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

Physische und psychische Gesundheit erhalten und fördern, sich fit halten

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.

Fitness

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

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.

Suche nach spannenden Situationen

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.

Mit Angst umgehen lernen

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.

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.

Bewegung als Kommunikation

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.

Interkulturelle Verständigung

Mitwirkung und Mitverantwortung von Schülerinnen und Schülern

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

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

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.

Schulsportliche Angebote mitgestalten

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.

Bezug auf positive und negative Vorerfahrungen

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.

Umgang mit Ambivalenzen des Sports

Ambivalente Sportentwicklung

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.

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.

Auseinandersetzung mit eigener Leistungsfähigkeit

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.

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.

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 Fassetten sportlicher Leistung sind ein wesentlicher Aspekt für die Gestaltung des Unterrichts, für die Leistungsbewertung und wichtiges Thema für Unterrichtsgespräche.

**Verständigung
über Kriterien
von Leistung**

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.

Bezüge zu anderen 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.

Kooperation zwischen Fächern und Aufgabengebieten

- 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.

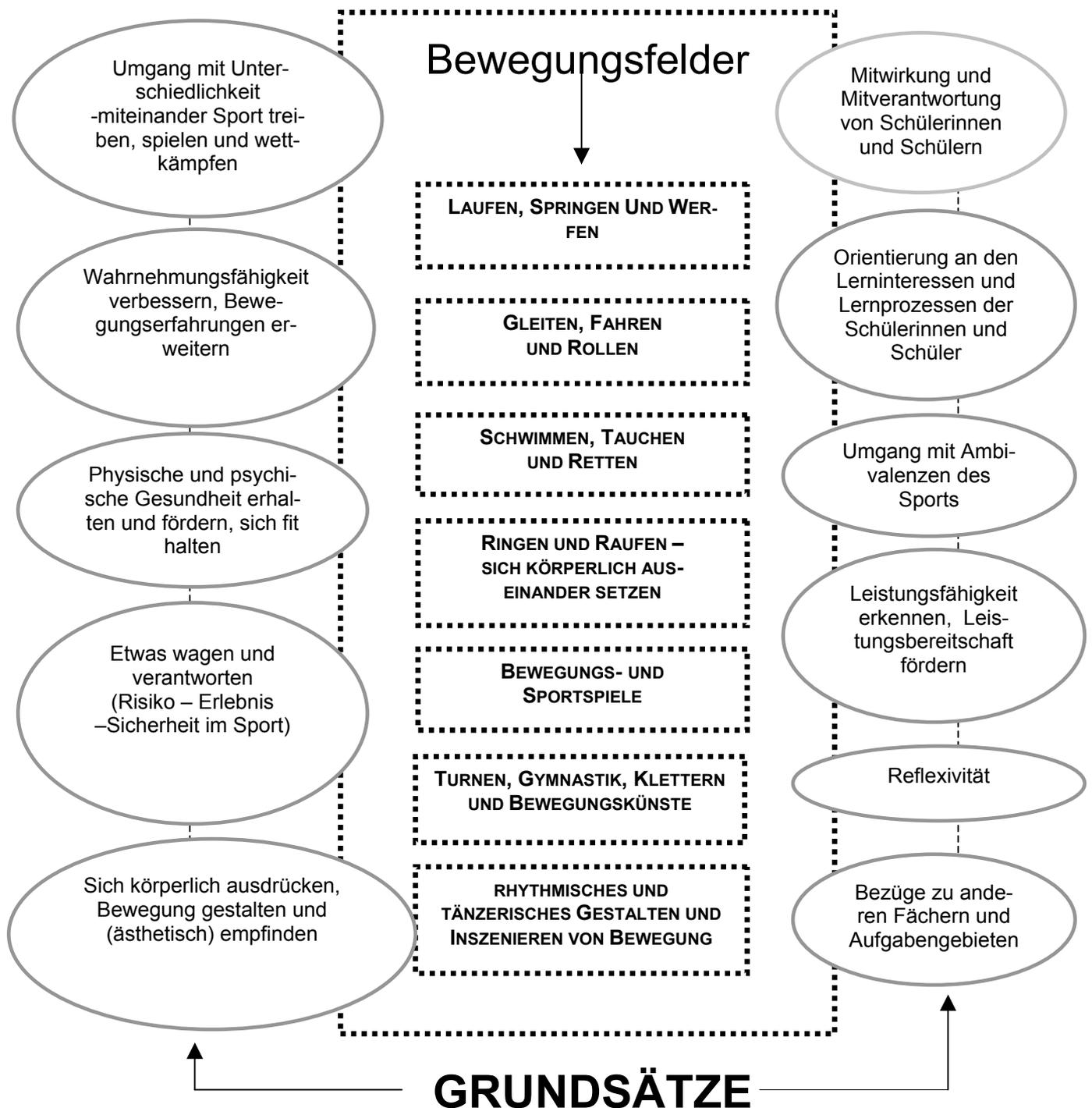
Alle Grundsätze und Bewegungsfelder werden über den gesamten Zeitraum der Sekundarstufe I thematisiert. Schwerpunktsetzungen bei der Auswahl und Behandlung ergeben sich aus der Schulform, aus den auf der Grundlage der räumlichen, materiellen und personellen Ressourcen getroffenen Entscheidungen von Fach- und 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.

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 kann es beim Laufen darum gehen, 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 können unter der Zielsetzung erfolgen, 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 kann unterschieden werden 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.

Gleiten, Fahren und Rollen

Geschwindigkeit und Beschleunigung 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.

Koordination und „Kunststücke“ 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

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

dazu auffordern, die Grenzen des Möglichen im Umgang mit dem Material und den äußeren Bedingungen weiter zu erkunden.

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 Sportstätten

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 ins Wasser hinein.

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

Ringern, Raufen – sich körperlich auseinandersetzen

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.

Regel- und normengeleitete Erfahrungen erwerben

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.

Affekte beherrschen lernen

Grundsatz des Gewaltverzichts

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.

Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen

Inhalte dieses Bewegungsfeldes können 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 variiierbar sein.
- Das Technikrepertoire der Sportarten muss allen die Chance geben, trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen sich positiv in der Auseinandersetzung erleben zu können.
- Den Schülerinnen und Schülern müssen vielfältige Gelegenheiten geboten werden, in der sportlichen Gegnerin oder dem Gegner die Partnerin oder den Partner zu sehen.

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele als Grundform menschlicher Tätigkeit 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.

Allgemeine Spielfähigkeit 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.

Spezifische 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.

Funktion von Spielregeln 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.

Besondere Bedeutung des Bewegungsfelds 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.

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.

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.

Bewegungsästhetik

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.

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

Erlebnis - Risiko-Sicherheit

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

Die formulierten Anforderungen in den Bewegungsfeldern basieren auf der Annahme einer zeitlich in etwa gleichrangigen Behandlung aller Bewegungsfelder.

Das Niveau der bewegungsfeldspezifischen Anforderungen kann sich nach Schulform und durch eine von der Fachkonferenz festgelegte Schwerpunktsetzung deutlich 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 Schwimmabzeichens Bronze nachweisen und haben an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen.

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen

Die Schülerinnen und Schüler

- 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** (10 Minuten und länger) 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**.

Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- haben erste **Erfahrungen mit verschiedenen Gleit- und Rollgeräten gesammelt und** erkennen funktionale Zusammenhänge zur Gleichgewichtsregulation;
- **verfügen über Grundfertigkeiten in einer Gleit- und Rollsportart**; z. B. Inline-Skaten, Eislaufen (unterschiedliche Möglichkeiten des Kanteneinsatzes um erfolgreich Kurven zu fahren und zu bremsen);
- verhalten sich **sicherheits- und verantwortungsbewusst** beim Fahren in der Gruppe;
- wissen um die Bedeutung von Schutzkleidung insb. beim Inline-Skaten und nutzen sie.

Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen und Retten

Die Schülerinnen und Schüler

- 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** (mehr als 15 Minuten) 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 Jugendschwimmabzeichens „Bronze“**.

Bewegungsfeld Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen

Die Schülerinnen und Schüler

- 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**.

Bewegungsfeld Bewegungs- und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler

- 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).

Bewegungsfeld Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über **grundlegende Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten** (Reck, Boden, Barren, Bock, Minitrampolin) 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**;
- 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**.

Bewegungsfeld rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über **Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen** und haben die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erfahren;
- kennen **einfache Tanzarten** (Folklore, Rock & Roll, Hip-Hop etc.);
- 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.

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

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen

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 (75m) in hohem Tempo** mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten;
- können bei langen **Dauerlaufstrecken** (20 Minuten und länger) 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** (Werfen, Stoßen, Schleudern);
- wissen um die Bedeutung des Anlaufs bei Wurf- und Stoßbewegung, setzen dieses angemessen um;
- können **mit unterschiedlichen Wurfgeräten** (z. B. Ball, Kugel) funktional umgehen, haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden diese an.

Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- 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**; z. B. Inline-Skaten, Eislaufen, Kanufahren, Rudern, Skifahren, Snowboarden usw.;
- verfügen über Strategien der **Wahrnehmung des fahrenden/gleitenden Körpers in Raum und Zeit** und können Aufgaben zielgerichtet lösen.

Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen und Retten

(sofern nach Klasse 6 erneut Schwimmen unterrichtet wurde)

Die Schülerinnen und Schüler

- 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** (ungefähr 20 Minuten) 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** (Rettungsgriffe, Transportschwimmen) und **Elemente der ersten Hilfe**.

Bewegungsfeld Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen

Die Schülerinnen und Schüler

- 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.

Bewegungsfeld Bewegungs- und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler

- **können Bewegungs- und Sportspiele initiieren** (Spielideen umsetzen), organisieren (personelle und materielle Ressourcen nutzen), anleiten und regulieren (Regeln festlegen und einhalten);
- verfügen über **spielbezogene Kooperationsfähigkeit**, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen;
- verfügen über **Grundfertigkeiten und Regelkenntnisse in Spielsportarten** (z. B. Zielschusspiele wie Fußball, Basketball etc. und Rückschlagspiele wie Volleyball, Badminton etc.). 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.

Bewegungsfeld Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über verschiedene **Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten** (Reck, Barren, Sprungkasten, Minitrampolin und Schwebebalken) 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;
- verfügen über **Grundfertigkeiten im Rollen** (vorwärts und rückwärts), **Überschlagen** (Rad, Radwende), **Springen** (Stütz- und Drehsprünge, Hocken und Grätschen), **Schwingen** (Auf-, Um- und Unterschwung) 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 (Akrobatik, Jonglage) allein oder mit anderen Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und zu präsentieren;
- kennen die **grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen**.

Bewegungsfeld rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über reflektierte **Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen** und können die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erörtern;
- kennen **unterschiedliche Tanzarten** (Folklore, Jazz, Rock & Roll, Modern, Hip-Hop, Breakdance etc.) 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.

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.

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen

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** (20 und Minuten und länger) 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;
- verfügen über Grundtechniken **mit unterschiedlichen Wurfgeräten** (z. B. Ball, Kugel, Speer), haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und können diese anwenden.

Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- haben ihre **Erfahrungen mit verschiedenen Gleit- und Rollgeräten** erweitert und vertieft, sie in unterschiedlichen Zusammenhängen erprobt (z. B. Inline-Hockey) und ihre Gleichgewichtsregulation verbessert;
- verfügen über Fertigkeiten in **mindestens zwei Gleit- und Rollsportarten**; z. B. Inline-Skaten, Eislaufen, Kanufahren, Rudern, Segeln, Surfen, Skifahren, Snowboarden usw..

Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen und Retten

(sofern nach Klasse 8 erneut Schwimmen unterrichtet wurde)

Die Schülerinnen und Schüler

- 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** (mindestens 20 Minuten) 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;
- verhalten sich im Wasser **eigen- und mitverantwortlich**;
- haben Kenntnis der **Baderegeln**, kennen **Rettungstechniken** (Rettungsgriffe, Transportschwimmen) und können **erste Hilfe** leisten.

Bewegungsfeld Ringen und Raufen – sich körperlich auseinander setzen

Die Schülerinnen und Schüler

- 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;
- haben Erfahrungen in einer Zweikampfsportart gesammelt;
- beherrschen die **Sicherheitsmaßnahmen** und haben sich **mit der Ambivalenz von Zweikampf und Selbstverteidigung**, dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinander gesetzt.

Bewegungsfeld Bewegungs- und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler

- **können Bewegungs- und Sportspiele für andere initiieren** (Spielideen umsetzen), organisieren (personelle und materielle Ressourcen nutzen), anleiten und regulieren (Regeln festlegen und deren Einhaltung kontrollieren);
- 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 (z. B. Zielschusspiele wie Fußball, Basketball etc; Endzonenspiele wie Ultimate Frisbee, American Football, Rugby und Rückschlagspiele wie Volleyball, Badminton etc.); 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;
- entwickeln den Gegebenheiten der Schule entsprechende neue **Ideen für Bewegungsspiele**.

Bewegungsfeld Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über **entwickelte Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten** (Reck, Barren, Sprungkasten, Minitrampolin und Schwebelbalken) 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;

- verfügen über entwickelte **Fertigkeiten im Rollen** (vorwärts und rückwärts), **Überschlagen** (Rad, Radwende), **Springen** (Stütz- und Drehsprünge, Hocken und Grätschen), **Schwingen** (Auf-, Um- und Unterschwingung) 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 Trainingsformen 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 (Akrobatik, Jonglage) allein oder mit anderen Schülerinnen und Schülern zu entwickeln und zu präsentieren;
- kennen die **Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen**.

Bewegungsfeld rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über reflektierte **Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen** und können die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erörtern;
- kennen **unterschiedliche Tanzarten** (Folklore, Jazz, Rock & Roll, Modern, Hip-Hop, Breakdance etc.), 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.

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.

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

- 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:

- **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:

- 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.

