

# Rahmenlehrplan Sport

## BILDUNGSPLAN TECHNISCHES GYMNASIUM



Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Bildung und Sport

Dieser Rahmenlehrplan ist Teil des Bildungsplans für das Technische Gymnasium.

Die Behörde für Bildung und Sport hat mit Beschluss der Deputation vom 09.06.2004 die Erprobung des Bildungsplans beschlossen.

Er ist erstmals verbindlich für den Unterricht der Schülerinnen und Schüler, die zum 01.08.2004 in die Vorstufe bzw. in das 1. Halbjahr der Studienstufe eintreten. Der Unterricht der Schülerinnen und Schüler, die zum 01.08.2004 in das 3. Halbjahr der Studienstufe eintreten, basiert ein weiteres Schuljahr auf den bis zum 01.08.2004 gültigen Plänen. Für das Abitur ab 2006 ist der am 09.06.2004 beschlossene Bildungsplan die Grundlage für die Aufgabenstellungen.

Der Bildungsplan besteht aus einem Teil A, dem „Bildungs- und Erziehungsauftrag“ für das neunstufige Gymnasium, und einem Teil B, den Rahmenlehrplänen der Fächer (§ 4 HmbSG).

## Impressum

### **Herausgeber:**

Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Bildung und Sport  
Amt für Bildung  
- Referat Berufliche Schulen -  
Hamburger Straße 131, 22083 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten

**Referat:** Grundsatz- und Strukturangelegenheiten  
Michael Schopf (B 42-2)

**Geschäftsführung:** Anne Meyer  
Andreas Grell (B 42-72)

### **Referat Sport und Bewegungserziehung**

**Fachreferent:** Norbert Baumann

### **Redaktion:**

Adolf Stolze  
Gottfried Zweynert  
Ronald Scholl  
Nicola Jörn  
Achim Kranenberg  
Ulrich Maas  
Sabine Stahl  
Carsten Schwetje

**Internet:** [www.bildungsplaene.bbs.hamburg.de](http://www.bildungsplaene.bbs.hamburg.de) oder [www.wibes.de](http://www.wibes.de)

**Hamburg 2004**

## Inhaltsverzeichnis

1	Ziele .....	5
2	Didaktische Grundsätze .....	7
3	Verbindliche Inhalte.....	10
3.1	Bewegungsfelder .....	12
3.2	Lernbereiche der Sporttheorie .....	17
4	Anforderungen und Beurteilungskriterien .....	20
4.1	Anforderungen .....	20
4.2	Beurteilungskriterien .....	25



# 1 Ziele

Aufgabe des Sportunterrichts ist es, die Schülerinnen und Schüler zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu führen, Gesundheitsbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu stärken und sie bei der Herausbildung von Handlungs- und Wertorientierungen für einen eigenen Weg zum lebensbegleitenden Sporttreiben zu unterstützen.

**Gesundheitsorientierung**

Im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe werden die in der Sekundarstufe I erworbenen Bewegungskompetenzen in Bewegungsfeldern gefestigt, angewendet und weiter entwickelt. Der Sportunterricht ermöglicht es, Werthaltungen im sportlichen Bereich zu erkennen und zu verstehen sowie eigene Wertvorstellungen und Positionen als Basis für sportliches und für allgemeines Handeln zu entwickeln. Die reflektierten Erfahrungen im Konfliktfeld individueller und kollektiver Interessen tragen in besonderem Maße zur Persönlichkeitsbildung bei.

**Persönlichkeitsentwicklung**

Der Erwerb und die Weiterentwicklung von bewegungsbezogenem Fachwissen finden auf der Sekundarstufe II in einer engen Verbindung von Theorie und Praxis statt. Damit wird das Ziel verfolgt, differenzierte Einsichten in Bedingungen, Methoden und Wirkungen des Sporttreibens herauszubilden.

**Bewegungskompetenzen**

Die Zielstellungen der Vorstufe, der Grundkurse und der Prüfungskurse unterscheiden sich im Hinblick auf die Ausprägung von Bewegungskompetenzen, dem Umfang der zu erwerbenden Kenntnisse, deren Anwendung in neuen Sachzusammenhängen und in begründeten Wertungen.

Im Mittelpunkt des Vorstufenunterrichts steht die Schaffung einer gemeinsamen Lernvoraussetzung für die Studienstufe. Der Vorstufenunterricht verfolgt vorwiegend Ziele, die der Erweiterung des motorischen Repertoires und Entwicklung und Weiterentwicklung von Bewegungskompetenzen dienen. Weiterhin trägt er dazu bei, die Unterschiede in der sportfachlichen Vorbildung abzubauen und die gleichen Beteiligungs- und Erfolgchancen für Schülerinnen und Schüler zu entwickeln. Der Unterricht stellt außerdem einen Erprobungsraum für die Entscheidungsfindung bzgl. der Prüfungsfachwahl im Bereich Sport dar.

**Vorstufe**

Der Unterricht in den Belegkursen der Studienstufe zielt auf die bewegungsfeldadäquate Weiterentwicklung von sportmotorischen Handlungskompetenzen ab, wobei in engen Verbund von Theorie und Praxis exemplarisch auf Lernbereiche der Sporttheorie zurückgegriffen wird.

**Grundkurs**

In den Prüfungsfächern finden Vertiefungen sowohl im sportpraktischen als auch im sporttheoretischen Teil mit dem Ziel statt, die Entwicklung einer erweiterten Bewegungskompetenz und die Herausbildung eines reflektierten Standpunktes im Rahmen sporttheoretischer, fächerübergreifender Zusammenhänge und die Fähigkeit zur Umsetzung im konkreten Handlungsvollzug zu erreichen.

**Prüfungskurse**

Dabei unterscheiden sich das **vierte Prüfungsfach** und der **Leistungskurs** Sport hinsichtlich erhöhter Bewegungsfertigkeiten, speziellerer Kenntnisse in den verschiedenen Lernbereichen der Sporttheorie, einer größeren Breite der Betrachtungsweisen, einer größeren Breite und Komplexität vertieft behandelter Sachverhalte, selbständiger Anwendungen und Transferleistungen und selbständiger Anwendung erarbeiteter Beurteilungskriterien.

**Ziele des Sportunterrichts sind,**

- die individuellen und die gemeinschaftlichen Bewegungskompetenzen zu erweitern;
- sportliches Leisten, Bewegungserleben und Bewegungshandeln in einem engen Zusammenhang von Praxis und Theorie zu betrachten und zu gestalten;

**Bewegungskompetenzen**

**Sportliches Leisten**

<b>Reflexionsfähigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zur Weiterentwicklung und Reflexion der Sinnes-, Körper-, Bewegungs- und Umwelterfahrungen beizutragen; Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln, Erkenntnisse und darauf begründete Einstellungen und Gewohnheiten zu ermöglichen sowie die körperliche Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu reflektieren und zu fördern;</li> </ul>
<b>Risikobewußtsein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gelegenheit zu geben, auf Grenzen physischer und psychischer Belastung zu stoßen und dabei reflektierte Erfahrungen zu machen, die Transferleistungen ermöglichen und zur Förderung von Hilfsbereitschaft, Selbstvertrauen und einer Risikoabschätzung beitragen;</li> </ul>
<b>Kreativität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Bereitschaft und die Fähigkeit zu entwickeln, Gefühle in Bewegung auszudrücken, den Körper als Ausdrucksmedium zu verstehen und damit kreativ umzugehen;</li> <li>Erkenntnisse von regelhaften Zusammenhängen, von gemeinsamen Eigenschaften und von Besonderheiten in Bewegungsabläufen zu ermöglichen und sie auf persönliche und gruppenspezifische Bewegungserfahrungen anzuwenden und für die Gestaltung der eigenen und die Einschätzung von fremden Bewegungsabläufen zu nutzen;</li> </ul>
<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu erkennen, welche Bedeutung Bewegung für die individuelle Entwicklung, Fitness und Lebensqualität besitzt und Wege für den eigenen und gemeinsamen Bewegungs- und Trainingsprozess zu entwickeln,</li> </ul>
<b>Lebensgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>durch gemeinsames Sporttreiben die Bedeutung sozialer Verhaltensweisen zu erleben und zu erkennen, Konflikte zu analysieren, sie einerseits auszuhalten, andererseits aber auch Formen der Problemlösung zu entwickeln und sie aktiv umzusetzen;</li> </ul>
<b>Konfliktfähigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>auf der Grundlage sportbezogener Kompetenz und reflektierter Erkenntnisse über die gesellschaftliche und individuelle Bedingtheit des Sports zur konstruktiven Veränderung der eigenen und zur Mitgestaltung der gegenwärtigen gesellschaftlichen Wirklichkeit von Sport zu befähigen;</li> <li>Lernerfahrungen an außerschulischen sportorientierten Lernorten zu vermitteln und dadurch zur Entwicklung auch von Perspektiven für weiteres Sporttreiben im Rahmen künftiger Bildungswege im berufsqualifizierenden Bereich, z. B. an einer Hochschule, beizutragen;</li> </ul>
<b>Mitgestaltung von Sport in der Gesellschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die fachübergreifende und fächerverbindende Zusammenarbeit zu fördern und einen spezifischen Beitrag zur Behandlung bedeutsamer sportorientierter Phänomene zu leisten, deren Ursachen nicht in den Grenzen des eigenen Faches liegen;</li> </ul>
<b>Berufsorientierung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Grundlagen und das Instrumentarium für die Gestaltung eines vielfältigen schulsportlichen Beitrags im Rahmen der Schulentwicklung zu schaffen.</li> </ul>
<b>Interdisziplinarität</b>	
<b>Schulentwicklung</b>	

## 2 Didaktische Grundsätze

### Bewegungskompetenzen festigen und ausbauen

Die Erweiterung der Bewegungskompetenzen erfolgt sowohl in Bindung an Sportarten als auch mit sportartübergreifenden konditionellen und koordinativen Angeboten. Bei der Bearbeitung der Bewegungsfelder verbessern und erweitern die Schülerinnen und Schüler im Sinne eines spiralförmigen Curriculums die jeweiligen Fähigkeiten auf einem höheren Niveau und erzielen eine erweiterte Bewegungskompetenz

**Erweiterung  
grundlegender  
Fähigkeiten und  
Fertigkeiten**

Der Sportunterricht führt die Schüler und Schülerinnen der gymnasialen Oberstufe verstärkt an die gesellschaftliche Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport heran, entwickelt ein vertieftes Verständnis und befähigt zu einer reflektierten Beurteilung. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht mit unterschiedlichen Formen und Intentionen des Sporttreibens auseinander und gelangen zu einer begründeten individuellen Sichtweise und entwickeln eine sportspezifische Handlungskompetenz.

### Gesundheit, Fitness und gesundheitsbewusstes Handeln fördern

Im Unterricht wird ein umfassendes Verständnis von Gesundheit und gesundheitsorientiertem Sport thematisiert, wobei gesundheitsverträgliche und gesundheitsfördernde Aktivitäten in praktischer Form erlebt und in ihrer Funktion bewertet werden. Dabei spielt die Abhängigkeit der körperlichen Fitness von der (anaeroben) Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsfähigkeit eine besondere Rolle. Die verschiedenen Facetten von Gesundheit, der Prozesscharakter von gesundheitsfördernden Maßnahmen und die Aneignung gesundheitsbewusster Verhaltensweisen sind zentrale Bestandteile des Sportunterrichts auf der Sekundarstufe II.

**Gesundheits-  
orientierung**

Der Erwerb von Handlungskompetenz im Sinne eines gesundheitsorientierten Sports wird dadurch gewährleistet, dass funktionale Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Bewegung, Belastungsgestaltung und Gesundheit sowie Fähigkeiten im Kontrollieren des eigenen Leistungs- und Fitnesszustands thematisiert und reflektiert werden.

### Ausdrucksfähigkeit und kreative Gestaltung von Bewegung fördern

Durch die Akzentuierung von Gestaltungsspielräumen, den Einsatz von Gestaltungs- und Improvisationsaufgaben im Unterricht lernen die Schülerinnen und Schüler über funktionale Aspekte von Bewegung hinaus mit ihrem Körper auch als Ausdrucksmedium umzugehen und den Körper als potentiellen Träger von Botschaften zu verstehen.

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.

**Ästhetisches  
Empfinden**

### Grenzen physischer und psychischer Belastung erkennen

Im Unterricht werden Lernsituationen geschaffen, die den Schülern und Schülerinnen Gelegenheit geben, auf Grenzen physischer und psychischer Belastung zu stoßen. Der Einsatz von erlebnisorientierten Abenteuerspielen und -übungen stellt dabei ein geeignetes Mittel dar. Durch die unterrichtliche Reflexion dieser Erfahrungen wird ein bewusster Umgang mit persönlichen Ängsten erreicht. Das Erleben, das Erkennen und Bewerten von Grenzsituationen führt dazu, dass der bewusste Umgang mit Risikosituationen eine kalkulierbare persönliche Situation darstellt.

**Grenzerfahrungen**

### Berufsorientierung und Lebensplanung weiterentwickeln

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

**Sportliches  
Fähigkeitsprofil**

dazu bei, den Stellenwert von Sport für den weiteren individuellen Lebensweg zu bestimmen.

### **Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern**

Die heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen hinsichtlich der sportspezifischen Voraussetzungen, sozialen Kompetenzen, der Geschlechter und Ethnien stellt auch an den Sportunterricht in der Sekundarstufe II besondere Anforderungen.

#### **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.

### **Soziale Kompetenzen festigen**

Der Erwerb und die Festigung sozialer Kompetenz erfordert reflektierte soziale Erfahrungen, die im Sportunterricht in unmittelbarer Form gewonnen werden.

#### **Konfliktlösungen**

Das gemeinsame Sporttreiben wird so angelegt, dass die Bedeutung sozialer Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Kooperation, Bereitschaft zum Helfen und die Annahme von Hilfe erlebt werden kann. Dabei wird das Verhältnis zum Prinzip von Konkurrenz und Überbietung im Sport thematisiert. Der Unterricht ermöglicht den Schülern und Schülerinnen Konflikte zu analysieren und auszuhalten, auch Enttäuschungen zu akzeptieren sowie Kompromisse und Vereinbarungen im direkten Handlungsvollzug verantwortlich umzusetzen.

### **Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis vermitteln**

#### **Pluralität der Lebens- und Erfahrungswelten**

Schülerinnen und Schüler verfügen über bestimmte Vorstellungen, was unter Bewegung, Sport und Spiel zu verstehen ist. Dieses Verständnis wird im Sportunterricht thematisiert und erweitert. Die verschiedenen gesellschaftlichen Erscheinungsformen des Sports mit ihrem ambivalenten Potential werden in Beziehung mit den eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Der Sportunterricht nimmt Bezug auf die außerschulische Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler und regt sie zur Auseinandersetzung mit den außerschulisch gewonnenen Erfahrungen aus fachlicher und fachübergreifender Perspektive an. Durch die Einbeziehung außerschulischer Sportanbieter im schulischen Umfeld werden unterschiedliche Zugangswege und Zielsetzungen erfahrbar gemacht.

### **Sportbezogene Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug erwerben**

#### **Fachkenntnisse**

Die sportliche Bewegung steht im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Darüber hinaus setzen sich die Schüler und Schülerinnen auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse mit Bewegung, Spiel und Sport theoretisch angemessen auseinander.

Zu einem vertieften Verständnis des eigenen und des gemeinschaftlichen Sporttreibens werden, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch wirtschaftliche und gesellschaftliche Fragen des Sports erörtert.

### **Bezüge zu anderen Fächern und Aufgabengebieten herstellen**

#### **Interdisziplinarität**

Im Sportunterricht werden Beziehungen mit anderen Fächern und den Aufgabengebieten hergestellt, die wissenschaftspropädeutische Fragestellungen ermöglichen und fächerverbindendes und fachübergreifendes Lehren und Lernen erfordern, zum Beispiel:



- zu den Fächern Mathematik und Physik, wenn es um die biomechanische Betrachtung von Bewegung geht;
- zu den Fächern Biologie und Chemie, wenn Anpassungsprozesse des Körpers auf Bewegungsreize thematisiert und Elemente der Umwelterziehung erarbeitet werden;
- zu den Fächern Gemeinschaftskunde und Geschichte, aber auch den Fremdsprachen, wenn gesellschaftliche, politische und historische Aspekte des Sports betrachtet werden;
- zu den Fächern Religion und Ethik, wenn ethische Aspekte des Sporttreibens und Formen der Erziehung z. B. zur Gewaltfreiheit, zu Fairness im Sport, zu Toleranz und Frieden betrachtet werden;
- zu den Fächern Kunst, Musik und Darstellendem Spiel, wenn die Ästhetik und Inszenierung von Bewegung im Blickpunkt steht;
- zu dem Aufgabengebiet Gesundheitsförderung bei Fragen des Zusammenhangs von Gesundheit, Bewegung und Training;
- zu 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.

**Medien**

### 3 Verbindliche Inhalte

#### Bewegungsfelder

Die Vermittlung und der Erwerb sportbezogener Kompetenzen erfordern die Vernetzung fachlicher und überfachlicher Inhalte sowie die Verknüpfung praxis- und theorieorientierter Bereiche. Dies wird über die Struktur der Bewegungsfelder erreicht. Sie sind jeweils durch grundlegende Gemeinsamkeiten insbesondere in Gestalt von Handlungsideen und spezifischen Körper- und Bewegungserlebnissen gekennzeichnet.

Diese Strukturierung ermöglicht darüber hinaus, den Kanon der klassischen Sportarten zu erweitern und eine pädagogisch bedeutsame Auswahl aus der Vielfalt der sportlichen Angebote zu treffen und sie unter unterschiedlichen Aspekten zu bearbeiten.

#### Schwerpunkt- bildungen

**Zum anderen können Schwerpunktbildungen vorgenommen werden, die den individuellen Interessen und Fähigkeiten, den Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sowie den örtlichen Gegebenheiten Rechnung tragen.**

Die Auswahl des Kurses und Differenzierung der Inhalte folgt den jeweiligen Schwerpunktsetzungen; deren Verbindlichkeit lässt sich nicht generell kurs- oder semesterbezogen festlegen. Die Fachkonferenz Sport erstellt aus dem vorgegebenen Angebotsrahmen verbindliche Inhalte für das entsprechende schulspezifische Profil unter Berücksichtigung der in 4.1 festgelegten Anforderungen.<sup>1</sup>

In der **Vorstufe** sind **insgesamt Inhalte aus zwei unterschiedlichen Bewegungsfeldern verbindlich**. Es können maximal Inhalte aus zwei Bewegungsfeldern pro Semester behandelt werden.

In den **vier Grundkursen aus dem Bereich der Belegauflagen** sind Inhalte aus mindestens **zwei Bewegungsfeldern**<sup>2</sup> verbindlich. Die sporttheoretischen Kenntnisse sind immanente Bestandteile der jeweiligen Bewegungsfeldanforderungen.

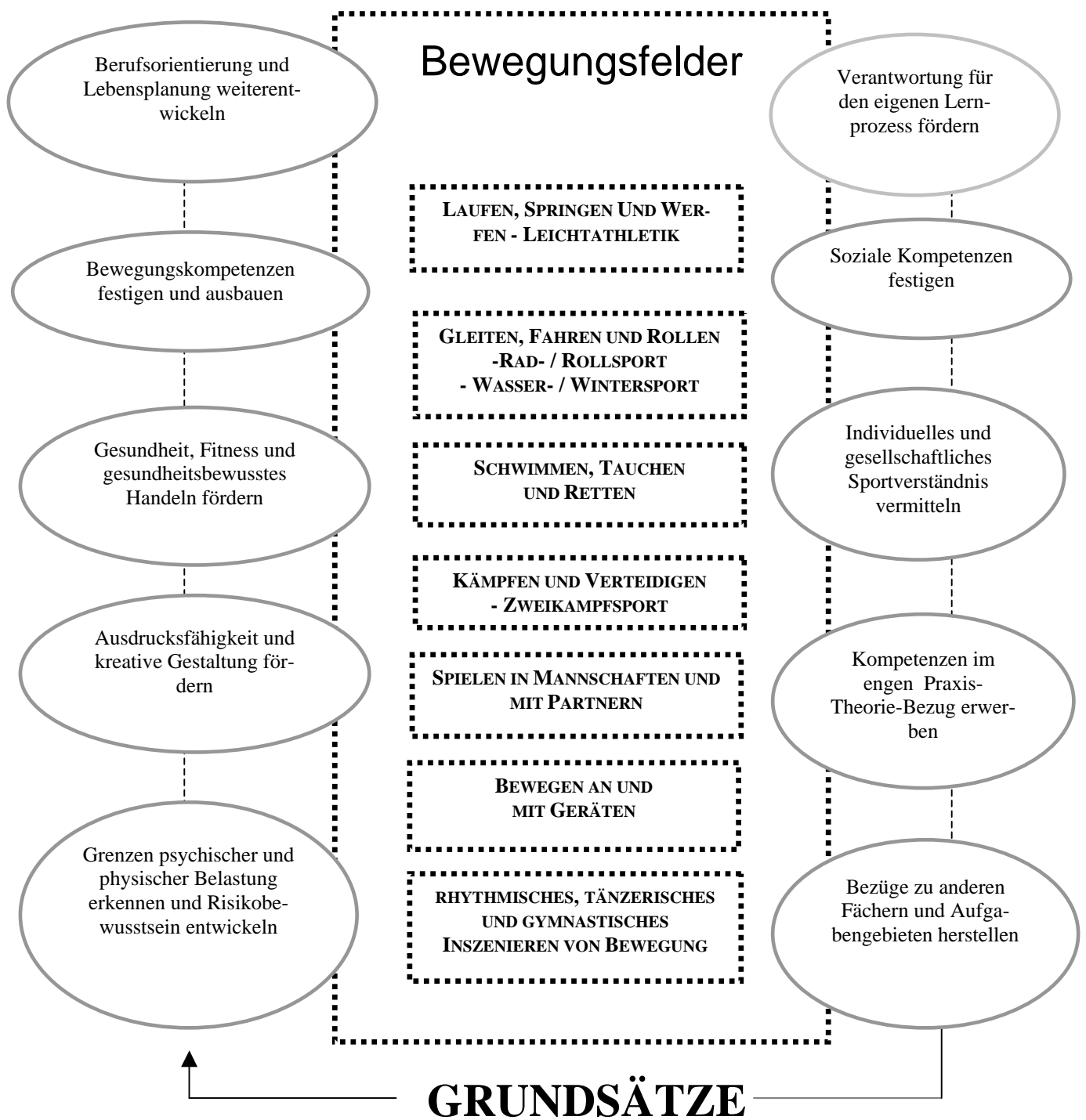
Im **vierten Prüfungsfach Sport** - grundsätzlich durchzuführen in einem eigenständigen dreistündigen Kurs – sind Inhalte aus mindestens **drei Bewegungsfeldern** und **drei** der vier Lernbereiche der Sporttheorie verbindlich<sup>2</sup>.

Im **Leistungsfach Sport** sind Inhalte aus **vier Bewegungsfeldern** und **vier Lernbereichen der Sporttheorie** verbindlich<sup>2</sup>.

Aufbauend auf den Sporterfahrungen aus dem Sekundarbereich I sind die sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten im Sinne eines spiralförmigen Curriculums stufenweise zu erhöhen.

<sup>1</sup> Zu beachten sind: Grundsätze zur Sicherheit im Schulsport: Schulrecht Hamburg, Verwaltungshandbuch für Schulen 2000 Ziffer 5.1.12

<sup>2</sup> Zu beachten sind dabei die sportartbezogenen Auflagen der APOAH.



### 3.1 Bewegungsfelder

#### Laufen, Springen und Werfen - Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen als Inhalte dieses Bewegungsfeldes sind elementare Bewegungsformen und damit auch sportliche Aktivitäten. Zugleich sind sie die koordinativ und konditionell anspruchsvollen Bewegungsformen der Sportart Leichtathletik.

#### Koordinativ und konditionell anspruchsvolle Bewegungen

Neben der Erweiterung und Vervollkommnung des Repertoires im Bereich der Techniken und Disziplinen (u. a. Laufschnelligkeit, Laufausdauer sowie Wurf- und Sprungkraft) eröffnet das Bewegungsfeld Möglichkeiten zur Spezialisierung. Dabei lassen sich die physischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sowie zahlreiche koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern. Die Förderung der allgemeinen aeroben Ausdauer hat wegen ihrer positiven gesundheitlichen Wirkungen einen besonders hohen Stellenwert.

#### Zusammenhang von Belastung und Anpassung

Im Rahmen leistungsorientierter Ausübung der unterschiedlichen Formen von Laufen, Springen und Werfen, gewinnen die Schüler und Schülerinnen grundlegende Einsichten in den Zusammenhang von Belastung und Anpassung und lernen die physiologischen Auswirkungen auf die Ausdauer-, und Koordinationsfähigkeit sowie auf die Kraftentwicklung kennen.

Durch die Inhalte dieses Bewegungsfeldes werden Kenntnisse der Grundstruktur sportlicher Bewegungsabläufe, biomechanische Gesetzmäßigkeiten, gesundheitsbiologisches und trainingswissenschaftliches Wissen erworben und vertieft.

#### Ausdauer

Das **Laufen** als eigenständige Disziplin nimmt eine wichtige Stellung in diesem Bewegungsfeld ein. Die Schülerinnen und Schüler erhalten u.a. bei der allgemeinen aeroben Ausdauerschulung sowie beim Schnellkrafttraining bei Sprints Einblick in unterschiedliche physiologische Bewegungsanforderungen. Durch unterschiedliche Hindernisläufe werden Funktion und Bedeutung von Koordination praktisch erlebt und theoretisch erörtert. Orientierungs- und Crossläufe oder Triathlon führen dazu, Natur und Umgebung als Bewegungsraum zu erfahren.

#### Schnellkraft

#### Eigenwahrnehmung

Neben dem konditionell-athletischen Anspruch, besonders hoch oder weit zu **springen**, werden mit Zielsprüngen oder Sprüngen über unterschiedliche Hindernisse zusätzliche Anforderungen an die Eigenwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler gestellt. Das Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher methodischer Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik und der Sprungkraft (Vertikalsprünge, Horizontalsprünge, Mehrfachsprünge, Sprungläufe) sind zentrale Inhalte dieses Bewegungsfeldes.

Beim **Werfen und Stoßen** geht es darum, die vielfältigen Bewegungsausformungen mit unterschiedlichen Geräten und Zielsetzungen (weit/ genau werfen bzw. stoßen) weiter zu entwickeln.

Das **Planen, Organisieren und Durchführen von Wettbewerben** unter Berücksichtigung unterschiedlicher Motive (wie z. B. Leistungssteigerung- und -vergleich, soziales oder kreatives Handeln) sind inhaltliche Bestandteile des Bewegungsfeldes.

#### Gesundheit Fitness

Die Schülerinnen und Schüler werden in die Lage versetzt, die eigene Leistung realistisch einschätzen, reflektieren und verbessern zu können. Erfahrungen an der individuellen Grenze der physischen Belastbarkeit tragen dazu bei, die Auswirkungen von Trainingsreizen auf die körperliche Gesundheit und Fitness zu analysieren und Elemente eines reflektierten Gesundheitsbewusstseins zu entwickeln. Hierbei geht es mehr um das Sammeln von vielseitigen Erfahrungen, als um das Erreichen von speziellen Leistungsanforderungen.

#### Bewegungsanalyse

**Fächerverbindende** Anknüpfungspunkte bieten sich z.B. bei der Bewegungsanalyse mithilfe der Biomechanik (Physik), durch die Thematisierung physiologischer Anpassungsprozesse (Biologie) und durch das Erproben und Vergleichen von Grundtätigkeiten in ihren historischen und aktuellen Ausprägungen (Geschichte).

→ Gesundheitsförderung 11/13/2 Prävention und Gesundheitspolitik

→ Physik 11-1.1 Kinematik eines Massenpunktes

→ Physik 11-1.2 Dynamik eines Massenpunktes

## **Gleiten, Fahren ,Rollen - Rad-/Rollsport - Wasser-/Wintersport**

Zu dem Bewegungsfeld gehören Bewegungsformen und Sportarten (Wasser-, Eis-, Roll- und Skisport), die durch die zentralen Kriterien Fortbewegung, Gleichgewicht, Naturerleben und Ausdauer charakterisiert sind. Sie werden überwiegend außerhalb der Sporthalle betrieben. Naturbedingungen wie Witterung, Strömung, Gezeiten, Windverhältnisse, Beschaffenheit von Untergrund, Gelände sowie Schnee und Eis bestimmen Ausübung und Art der Bewegungsformen. Mit den Sportarten und Bewegungsformen des Bewegungsfeldes wird das Ziel der Fortbewegung verfolgt, das nur unter funktionaler Nutzung der jeweiligen Sportgeräte wie Boote, Segel, Kufen, Ski, Bikes, Skates und Boards in Abhängigkeit von den Naturbedingungen erreicht werden kann. In der Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler im Spannungsfeld von Körper, Gerät, Raum erhalten der Erwerb und die Weiterentwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit, unter Berücksichtigung eines optimalen Vortriebs, eine zentrale Rolle.

**Natursportarten**

**Gleichgewichtsfähigkeit**

Das vorwiegend individuelle Erleben führt dazu, dass die Schülerinnen und Schüler die eigenen sportbezogenen Bedürfnisse, Interessen und Motive erproben und reflektieren, sowie entsprechende sportliche Aktivitäten finden und diese selbständig ausgestalten. Mit einer leistungsorientierten Ausübung der Gleit- und Rollsportarten gewinnen die Schülerinnen und Schüler Einsichten in den Zusammenhang zwischen Belastung und Anpassung und lernen deren physiologische Wirkung insbesondere auf die Ausdauerfähigkeit kennen und individuell verbessern.

**Zusammenhang von Belastung und Anpassung**

Durch die Weiterentwicklung und Optimierung der Bewegungsabläufe erweitern die Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungsrepertoire und erschließen sich neue Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Risiken einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie Einsatz und Pflege des Materials sachgerecht zu gestalten. Insbesondere werden dabei der Zusammenhang zwischen Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit, aber auch die Aspekte der Kommerzialisierung sowie der historischen Entwicklung thematisiert. Gemeinschaftsunternehmungen (z.B. Ruder- und Kanuwanderfahrten, Teilnahme an Regatten) fördern die Weiterentwicklung der sozialen Kompetenz insofern, als immer wieder die Abstimmung individueller Interessen bezüglich der Zielsetzung, aber auch zum Erreichen des gesetzten Ziels erforderlich ist. Außerdem werden kontrollierte Grenzerfahrungen ermöglicht und der Umgang mit der Angst thematisiert.

**Erschließen neuer Bewegungsräume**

Das Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen bietet viele fächerverbindende Anknüpfungspunkte. So werden beispielsweise die biomechanischen Grundprinzipien zyklischer Bewegungen, chemische und biologische Abläufe sowie physiologische Anpassungsprozesse bei Ausdauersportarten an Hand eigener Bewegungserfahrungen betrachtet und untersucht. Bei der Planung und Durchführung von Projektfahrten werden gesellschaftliche, soziologische, psychologische oder naturwissenschaftlicher Gesichtspunkte berücksichtigt.

**Projektplanung**

→ Gesundheitsförderung 11/13-2 Prävention und Gesundheitspolitik

## **Schwimmen, Retten und Tauchen**

Das Medium Wasser und dessen Wirkungen auf den Menschen eröffnen einen außergewöhnlichen Raum für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Körpererfahrungen. Sie reichen vom funktionalen Schwimmen zur Bewältigung kurzer oder langer Distanzen oder zur Lebensrettung, über das regelgerechte Sportschwimmen in unterschiedlichen Schwimmstilen bis hin zum Wasserballspiel sowie dem erlebnisorientierten Tauchen unter variierenden Bedingungen oder den an Ästhetik orientierten Bewegungsgestaltungen beim Wasserspringen und in der Wassergymnastik.

**Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Körpererfahrungen**

Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht die Erweiterung der Schwimmfähigkeit, da diese für die Schülerinnen und Schüler bis hierher in zeitlich nur begrenztem Umfang im Schwimmunterricht der Grundschule und Sekundarstufe I erworben werden konnte. Das Repertoire an Schwimmtechniken und -fertigkeiten wird ergänzt und

**Erweiterte Schwimmfähigkeiten**

**Rettungsfähigkeit** verbessert. Außerdem wird die körperliche Leistungsfähigkeit beim ausdauernden Schwimmen über verschiedene Distanzen und in verschiedenen Schwimmstilen weiterentwickelt, werden experimentell gestaltende neue Bewegungs- und Körpererfahrungen gemacht und wird die Handlungsfähigkeit in den Bereichen Gesundheit und Sicherheit erweitert und gefestigt. Die physiologischen Anpassungen des Körpers an die Belastung im Wasser und die physikalischen Besonderheiten der Bewegungen im und unter Wasser werden in diesem thematischen Zusammenhang in engem Praxis-Theorie-Bezug bearbeitet.

Themen, die die Erweiterung, Festigung und Ökonomisierung des regelgerechten Sportschwimmens beinhalten, bekommen unter dem Blickwinkel, dass der Schwimmsport eine lebenslange, gesundheitsfördernde und lebensrettende Funktion und Bedeutung besitzt, eine besondere Aufmerksamkeit.

→ Gesundheitsförderung 11/13-2 Prävention und Gesundheitspolitik

### **Kämpfen und Verteidigen – Zweikampfsport**

**Körperlicher Kontakt und soziale Kompetenz**

Der Zweikampf ist eine verantwortungsvolle und in der Regel ritualisierte Auseinandersetzung mit einem Partner. Im direkten körperlichen Kontakt zwischen zwei Partnern werden bereits erworbene Fähigkeiten weiterentwickelt und neue Techniken erworben. Im Umgang mit der Unterschiedlichkeit des Gegenübers werden soziale Fähigkeiten, wie solche der Empathie oder der Perspektivübernahme, gefördert. Unter dem Aspekt der Rücksichtnahme und dem Respekt vor dem anderen und seiner Verletzlichkeit sind die körperlichen Voraussetzungen und Könnensstufen besonders zu beachten. Zweikampf ist ein wichtiges Feld des sozialen Lernens im Sport und durch Sport.

Das Bewegungsfeld „Kämpfen und Verteidigen – Zweikampfsport“ beinhaltet traditionelle Zweikampfsportarten und die sportlichen Handlungsbereiche des ritualisierten Kämpfens, bei denen das faire Kräfteressen unter Berücksichtigung verantwortlichen Handelns im Vordergrund steht.

**Kampftechniken**

Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen. Daneben werden stilisierte Formen der Vorführungstechnik von Übungen ohne Partner, mit dem Partner und Darstellungsformen in Gruppen erarbeitet. Damit eröffnet das Bewegungsfeld auch kreativen Gestaltungselementen und der Ausdrucksfähigkeit einen Handlungsspielraum. Das Planen, Organisieren und Durchführen zugelassener und das Erproben selbstentwickelter Kampftechniken auf der Grundlage des Fairnessprinzips bietet Schülerinnen und Schülern vielfältige Aufgaben und Herausforderungen. Der Zweikampf liefert zudem unterschiedliche Ansatzmöglichkeiten der Reflexion: Bewegungskombinationen und der Verlauf eines Kampfes werden beobachtet und in Hinblick auf Funktionalität bzw. alternative Bewegungshandlungen analysiert und immanente Strukturen verschiedener Kampfsportarten verglichen.

Das tragende Motiv eines jeden Zweikampfes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Kräfte, der auch die Förderung einer Einsicht in Gewaltverzicht in sich trägt. Damit wird ein wichtiger Beitrag für die Gewaltprävention an Schulen geleistet

**Stärkung des Selbstvertrauens**

Selbstverteidigung ist für Schülerinnen und Schüler ein wichtiges Thema. Hierbei wird neben der geschlechtersensiblen Förderung des Körperschutzes und der Selbstbehauptung, die Stärkung des Selbstbewusstseins ein wesentlicher Gesichtspunkt sein. Die Behandlung dieses Themas beschränkt sich jedoch nicht nur auf den Sportkurs sondern bietet Anlass, das Verhältnis zwischen den Geschlechtern auch fächerverbindend zu beleuchten.

Die Arbeit in diesem Bewegungsfeld setzt ein besonderes Verantwortungsbewusstsein der Lehrkräfte voraus.

### **Spielen in Mannschaften und mit Partnern**

**Spielideen**

Bewegungs- und Sportspiele konstituieren sich über eine Spielidee, spezifische Vereinbarungen und historisch gewachsene Regelwerke.

Spielen in diesem Sinne unterliegt unterschiedlichen Orientierungen und Motiven. Neben das Motiv der Konkurrenz treten auch häufig solche wie Freude an Interaktion und Kommunikation, Bewegungslust und Experimentierfreude

Unterschiedliche Spielideen haben zu einer Vielfalt von Bewegungs- und Sportspiele geführt, wie sie beispielsweise mit Verfolgungs- und Ausscheidungsspielen, Ziel- und Torschusspielen über Kooperationsspiele bis zu Rückschlagspielen vorliegen.

Im Zentrum des Bewegungsfeldes liegt die Weiterentwicklung und Vertiefung der allgemeinen und besonders der spezifischen Spielfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, ausgehend von den grundlegenden Ideen verschiedener Spiele, ihre Zusammenhänge, ihre Unterschiede zu sehen und Variationsmöglichkeiten zu entwickeln. Das Veranschaulichen der vielfältigen Abhängigkeiten der Spielidee und der Funktionalität der Regeln wie auch der Bewegungshandlungen bei der Re- und Neukonstruktion von Spielen, sowie das Aufzeigen der Wechselwirkung zwischen der Spielidee und (geschlechts-) homogenen und heterogenen Mannschaften trägt zu einem vertieften Spiel- und Sportverständnis bei.

**Spezielle und allgemeine Spielfähigkeit**

Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler Fähigkeiten Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Voraussetzungen für eine selbständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.

**Wettkampferfahrungen**

Durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten wird die Weiterentwicklung der spezifischen Spielfähigkeit ebenso unterstützt, wie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung.

**Regelkunde**

Spielerisches Lernen im Sinne des Ausprobierens und der Erweiterung individueller Freiheitsgrade in kreativen und kommunikativen Prozessen in bestimmten Grenzen bestimmt die Unterrichtssituationen und bietet hohe Lernerfolgsaussichten.

Der Erwerb spielübergreifender Fertigkeiten und Fähigkeiten, von strukturell ähnlichen oder gleichen Einzelbewegungen und die Entwicklung von situativ angemessenen Lösungen von Bewegungsaufgaben vollzieht sich in einem engen Praxis-Theorie-Bezug.

**Spielübergreifende Fähigkeiten**

Gruppen- und Partnerspiele bieten durch die eigenverantwortliche Einhaltung sozialer Regeln, durch Leitung und Steuerung von Spielen eine besondere Möglichkeit zur Weiterentwicklung der sozialen Kompetenz.

Zusätzlich bilden Bezüge zwischen eigener spielender Tätigkeit und den Spieltheorien unterschiedlichster wissenschaftlicher Ansätze (mathematische, philosophische, kybernetische, anthropologische, entwicklungspsychologische, etc.) Anregungen für fachübergreifendes und/oder projektorientiertes Arbeiten.

**Fachübergreifende Schwerpunkte**

## **Bewegen an und mit Geräten**

Beim Bewegen an und mit Geräten werden erworbene Bewegungserfahrungen weiter entwickelt, bisher erlernte Bewegungsabläufe qualitativ verbessert und vielfältige Bewegungskombinationen kreativ angewendet und ausgestaltet. Dabei geht es um das Eintreten in eine bewegungsorientierte Auseinandersetzung zwischen Körper, Gerät und Raum, die Überwindung der Schwerkraft, den Erwerb der Steuerungsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit, sowie die Wahrnehmung des Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum.

**Bewegungskombinationen**

Sowohl normiertes Gerätturnen als auch Formen des Freien Turnens und Gestaltens an Geräten, Gerätkombinationen und das Turnen in Gruppen sind Inhalte dieses Bewegungsfeldes. Neben der Erweiterung des gerätespezifischen Bewegungsrepertoires, dem Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität werden erlernte Bewegungsformen variiert, auf neue Geräte übertragen und in Bewegungsverbindungen und offenen Bewegungsarrangements realisiert. Weitere Inhalte sind zirzensische Bewegungskünste (Akrobatik, Jonglage), Bewegungstheater sowie

**Bewegungskünste**

Geländebewältigungen an künstlichen Kletterwänden oder an und auf Turngeräten.

**Helfen und Sichern**

Die Übernahme von Verantwortung beim gegenseitigen Helfen und Sichern als notwendiger Bestandteil des Lern- und Übungsprozesses, erfordert partnerschaftliches Verhalten und fördert die Entwicklung und Festigung von sozialer Kompetenz.

**Bewegungs-ästhetik und Bewegungsarrangements**

Erlernte Kunststücke werden von den Schülerinnen und Schülern im Hinblick auf ihre Bewegungsästhetik, die sich u.a. in der Exaktheit einer Bewegung, einer möglichst großen Bewegungsamplitude oder einem hohen Grad an Synchronität beim gemeinsamen Turnen widerspiegeln kann, weiterentwickelt. Eine besondere Herausforderung stellen spezifische Geräte- und Bewegungsarrangements zur Entwicklung schwieriger Kunststücke und das Erlernen von Bewegungsverbindungen dar.

**Risikobewusstsein**

In diesem Bewegungsfeld werden Situationen geschaffen, die die Schülerinnen und Schüler die Grenzen psychischer und physischer Belastungen erkennen und ein Risikobewusstsein entwickeln lassen. Individuelle Grenzen werden in der Bewegung an Geräten gefunden und ggf. erweitert und reflektiert.

Die Möglichkeiten der kreativen Gestaltung und des Körperausdrucks sind beim Bewegen an und mit Geräten groß. Der Bewegungsdialog zwischen Körper und Gerät wird z.B. in Abstimmung auf eine Musik, einen Rhythmus oder in Form einer Inszenierung realisiert oder es wird in Gruppen und synchron geturnt.

**Biomechanische Grundlagen**

Bewegungsabläufe werden z. B. im Hinblick auf ihre Funktionalität oder ihre Ästhetik reflektiert und analysiert. Dazu sind Einblicke in Prinzipien des Bewegungslernens und biomechanische Gesetzmäßigkeiten, sowie die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für eigene und fremde Bewegungen notwendig. Hieraus lassen sich gemeinsam entwickelte Gütekriterien entwickeln, die die Leistungsbeurteilung für die Schülerinnen und Schüler transparent macht.

Die Betrachtung von Grundlagen der Kraftleistungen, der Bewegungssteuerung (Biologie), des Zusammenhangs von Kraft, Masse, Trägheit und Drehbewegungen (Physik) sind ebenso konstitutive Elemente des Bewegungsfeldes, wie die theoretische und praktische Behandlung des Turnens im Wandel der Zeit (Geschichte).

**Rhythmisches, gymnastisches und tänzerisches Inszenieren von Bewegung**

**Tanz und Gymnastik**

Das Bewegungsfeld wird durch das Zusammenspiel von Körper, Bewegung, Ausdruck, Musik, Rhythmus, Zeit und Raum bestimmt. Es umfasst die beiden großen Bereiche des Tanzes und der Gymnastik. Es enthält Bewegungsformen, die überwiegend nach rhythmischen, kreativen und ästhetischen Prinzipien zu entwickeln und auszurichten sind. Es reicht damit vom freien Tanz/Tanztheater über die Rhythmische Sportgymnastik bis hin zur zweckgerichteten Fitnessgymnastik.

Im Tanz wird die Lebenskultur und Gefühlswelt der Menschen widergespiegelt, dargestellt und mitgeteilt. Er ist damit immer auch ein Stück Zeitgeschichte, was bei der Auswahl von Tanzstilarten Berücksichtigung findet. Weiterhin orientiert sich diese Auswahl an den Interessen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler und kann so auch den Jungen einen Zugang erleichtern.

**Tanztheater und szenisches Gestalten**

Formen des kreativen und kommunikativen Handelns werden durch die Gestaltung eigener Choreographien in Partner- oder Gruppenarbeit erlernt und geübt. Im Tanztheater werden Bilder und Szenen dargestellt und präsentiert. Individuelle Gestaltungen zu Bewegungsanlässen verhelfen den Schülerinnen und Schülern dazu, durch die Interpretation von Musik einen eigenen Tanz- und Bewegungsstil zu entwickeln.

Zur Gymnastik gehören alle rhythmischen Formen der gymnastischen und turnerischen Fertigkeiten. Sie bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum miteinbeziehen.

**Rhythmische Sportgymnastik und Funktionsgymnastik**

In der Rhythmischen Sportgymnastik liegt beim Einsatz verschiedener Handgeräte der Schwerpunkt im kompositorisch, ästhetischen Bereich. Stehen bei den Bewegungsformen mehr koordinative und konditionelle Anforderungen, insbesondere für die



Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, im Vordergrund, handelt es sich um die rhythmische Fitness- oder Funktionsgymnastik. Hiermit werden wie bei der Aerobic oder beim Rope Skipping Gestaltungen erarbeitet und Formen des Kraft- und Circuittrainings inszeniert.

Im rein tänzerischen Bereich, in dem der Ausdruck eine größere Bedeutung besitzt, wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert und so die Bewegungs- und Handlungskompetenz ausgebaut. Die Schülerinnen und Schüler vervollkommen ihre Ausdrucksfähigkeit und präsentieren diese in kreativen Gestaltungen. Deren Erarbeitung in Partner- oder Gruppenarbeit fördert dabei die soziale Kompetenz. Indem die Schülerinnen und Schüler selbst ihre eigenen Interessen oder aktuelle Entwicklungen im Tanz einbringen, wird die Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess berücksichtigt und gefördert. Die Verbindungen zwischen dem Tanz, Tanzstil, kulturellen Aspekten und aktueller Gesellschaftsstruktur werden reflektiert und untersucht.

**Tanzstile**

In der Gymnastik, insbesondere im Kraft- und Ausdauertraining, werden Aspekte eines gesundheitsbewussten Verhaltens und einer Lebensgestaltung, die das Sporttreiben integriert, thematisiert und bearbeitet. Das Reflektieren von gesundheitsfördernden Bestandteilen der gymnastischen Bewegungspraxis, das Lösen von Bewegungsaufgaben im Spannungsfeld von Musik, Rhythmus und Körperausdruck verlangt einen engen Praxis-Theorie-Bezug und entwickelt Fach- und Methodenkompetenz.

**Gesundheitsbewusstes Verhalten**

### 3.2 Lernbereiche der Sporttheorie

Die Inhalte der Lernbereiche der Sporttheorie sind sowohl **bewegungsfeldintegrierte** als auch **bewegungsfeldunabhängige** Bestandteile des Unterrichts.

Einerseits besteht ein intensiver Praxis-Theorie-Bezug in jedem Bewegungsfeld, andererseits sind reflexive und theoretische Fähigkeiten in den **Prüfungsfachkursen** im Zusammenhang mit den aktuellen und den zukünftigen sportpraktischen Tätigkeiten der Schülerinnen und Schüler herzustellen.

Der Unterricht in Sporttheorie knüpft an Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an, die sie im Schulsport, im außerschulischen Sporttreiben und durch Beschäftigung mit der Darstellung des Sports in der Öffentlichkeit gewonnen haben. Er zielt insbesondere darauf ab, motorische, physiologische, psychologische und strukturelle Bewegungsphänomene und -probleme zu analysieren und für die Bewältigung der eigenen Praxis nutzbar zu machen. Gegenstand des Unterrichts ist die Analyse und Betrachtung von sportlichen Bewegungen unter Berücksichtigung von anthropologischen, naturwissenschaftlich-empirischen, gesellschaftspolitischen und historischen Gesichtspunkten, sowie die Thematisierung spezieller methodisch-didaktischer Ableitungen.

**Bewegungsphänomene analysieren**

**Die nachfolgenden sporttheoretischen Themenbereiche sind gemäß der Kennzeichnung im vierten Prüfungsfach (P4) bzw. im Leistungskurs (LK) zu behandeln. Dabei sind die in 4.1 angegebenen verbindlichen Anforderungen zu berücksichtigen.**

#### **Bewegungslehre**

##### **Bewegungsanalyse und Bewegungslernen (P4 / LK)**

- Methoden zur Beobachtung und Beschreibung von Bewegungsabläufen
- Methoden zur Analyse von Bewegung
- Bewegungseigenschaften und -verwandtschaften und ihre Bedeutung für das Bewegungslernen

**Morphologie**

##### **Biomechanische Grundlagen (P4 / LK)**

- Bewegungsmerkmale und ihre unterschiedlichen Ausprägungen,

**Biomechanik**

- Prinzipien der Biomechanik
- kinematische und dynamische Analyse von sportlichen Bewegungen

**Lerntheoretische Grundlagen (LK)****Lerntheorie**

- Lernhilfen und ihre Funktion im Lernprozess
- Modelle motorischen Lernens und ihre Bedeutung für die Lehr- und Lernverfahren
- Bewegungserwerb und Beweglichkeit in Abhängigkeit vom Lebensalter

**Bewegungskoordination als Steuerung, Regelung und Optimierung der Bewegungstätigkeit ( LK)****Kybernetische  
Bewegungsbe-  
trachtung**

- Parameter der Bewegungskoordination
- Positive und negative Einflüsse auf die Bewegungssteuerung
- neurophysiologische Aspekte des Bewegungslernens

**Trainingslehre****Sportliches Training – allgemeine Funktion (P4 / LK)****Anatomische  
und physiologi-  
sche Grundlagen**

- Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus
- exemplarische Bearbeitung von Fragen der funktionellen Anatomie
- exemplarische Bearbeitung grundlegender physiologischer Prozesse
- Möglichkeiten und Gefahren des Fitnesstrainings

**Trainingskonzepte unter der Perspektive der Leistungsmessung und Leistungssteigerung (P4 / LK)****Leistungs-  
entwicklung**

- allgemeine Grundsätze für Planung, Durchführung und Auswertung von Trainingsprozessen
- Parameter sportlicher Leistungsfähigkeit als Gegenstand sportlichen Trainings
- Trainingsmethoden und deren Auswirkungen auf die Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit
- Möglichkeiten und Grenzen von sportmotorischen Tests.

**Trainingskonzepte und ihr positiver Einfluss auf die Förderung der Gesundheit (LK)****Gesundheits-  
orientierung**

- ganzheitlicher Gesundheitsbegriff der WHO als Ausgangspunkt von trainingsbezogenen Betrachtungen
- Parameter sportlicher Leistungsfähigkeit als Gegenstand gesundheitsorientierten Trainings
- Einschätzung von Trainingsmitteln aus sportlicher und gesundheitlicher Sicht,
- adressatenspezifisches Training im Rahmen gesundheitsfördernder Maßnahmen
- Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung durch Ausdauertraining
- Einsatzmöglichkeiten von Ausdauer-tests

→ Gesundheitsförderung 11/13 Prävention und Gesundheitspolitik

**Doping (LK)**

- Doping als Form der verbotenen Steigerung der sportlichen Leistung

- exemplarische Bearbeitung des Wirkmechanismus von Dopingmitteln und der damit verbundenen Risiken für die Gesundheit
- Doping als ethisches, rechtliches und pädagogisches Problem

**Gesundheitsge-  
fährdung**

→ Gesundheitsförderung 11/13 Prävention und Gesundheitspolitik

**Sportliches Handeln im sozialen Umfeld****Individuelle Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel****(LK - alternativ zu Gruppendynamische Aspekte und Rollenverhalten im Sport und beim Spielen)**

- Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln
- Fairness als ethisch begründetes Sozialverhalten
- aggressives Verhalten von Aktiven und Passiven im Sport und Möglichkeiten der Konfliktbewältigung im Sport
- Angstentwicklung, Angstabbau und Risikoverhalten im Sport

**Werte und Motive****Gruppendynamische Aspekte und Rollenverhalten im Sport und beim Spielen****( LK - alternativ zu Individuelle Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel )**

- Analyse und Bewertung verbaler und nonverbaler Handlungen im Sport
- Rollenverhalten, Hierarchiebildung unter dem Aspekt der Teamfähigkeit
- Interpretation der Erscheinungsformen und Ursachen von geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Verhaltensweisen im Sport

**Soziale Rollen**

→ Interkulturelle Erziehung 11/13-1 Die Stadt in der wir leben

**Sport in historischer und gesellschaftlicher Sichtweise****Entwicklung des Sports****(LK - alternativ zu Umwelt und medienpolitische Funktion von Sport )**

- Institutionalisierung des Sports, die Bildung von nationalen und internationalen Organisationen
- der Einfluss gesellschaftlicher Normen auf das Sporttreiben im Rahmen historischer Betrachtungen
- Rolle der Frau (im Sport) im historischen Wandel
- Idee und Entwicklung der Olympischen Spiele

**Gesellschaftliche  
Einflüsse****Gesellschaftspolitische Aspekte des Sports (P4/LK)**

- Zusammenhänge von Sport und Wirtschaft
- Berufsfeld Sport: Sport im Beruf, Berufe im Sport
- sportliche Erfolge als politisches Mittel und Form der nationalen Repräsentation

**Berufsfeld Sport**

→ Interkulturelle Erziehung 11/13-1 Die Stadt in der wir leben; 11/13-2 Europa – Einheit der Vielfalt

**Umwelt und medienpolitische Funktion von Sport****(LK - alternativ zu Entwicklung des Sports)**

- Darstellung des Sports in den Medien,
- mediale und kommerzielle Einflüsse auf Sport und deren Entwicklung
- Sport-Großveranstaltungen und damit verbundene Probleme
- Spannungsfeld Sport und Umwelt

**kommerzielle  
Einflüsse**

## 4 Anforderungen und Beurteilungskriterien

### 4.1 Anforderungen

#### Vorstufe

Die Vorstufe bildet den Übergang vom klassenspezifischen Sportunterricht zum Kurs-system der Studienstufe.

Am Ende der Vorstufe verfügen die Schüler und Schülerinnen

- 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.
- in den in der Vorstufe behandelten Bewegungsfeldern über erweiterte sport-praktische Fertigkeiten und Fähigkeiten,
- über grundlegende altersgemäße konditionelle und koordinative Fähigkeiten,
- Kenntnisse über die Inhalte und Anforderungen der verschiedenen Sportkurse in der Studienstufe,
- Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen ausgewogener, selbständig ge-planter sportlicher Betätigung, geeigneten regenerativen Maßnahmen und einer gesunden Lebensführung.

#### Studienstufe

Die sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in der **Studienstufe** werden gemäß den sportpraktischen Anforderungen weiter entwickelt. **Am Ende der Studienstufe** verfügen die Schüler und Schülerinnen über eine erhöhte Niveaustufe der Bewe-gungskompetenz sowie über grundlegende und exemplarisch vertiefte sporttheore-tische Kenntnisse, die sie befähigen, ihre aktuelle und zukünftige sportliche Praxis zu gestalten.

#### Prüfungsfächer

Im **vierten Prüfungsfach Sport** -grundsätzlich in einem eigenständigen dreistündigen Kurs- haben die Schüler und Schülerinnen erweiterte Bewegungskompetenzen in mindestens **drei Bewegungsfeldern**<sup>3</sup> erworben und die angegebenen Inhalte (3.2) in den Lernbereichen der Sporttheorie grundlegend behandelt. Sie sind in der Lage, die eigene Praxis zu reflektieren und haben differenzierte Einsichten in die Arbeitsmetho-den, Problembereiche und Strukturen des Faches erworben. Weiterhin werden von den Schülerinnen und Schülern organisatorische Leistungen im Sinne einer Beteiligung an Vorbereitung und Durchführung von Schulsportfesten im Laufe der Studienstufe er-bracht.

Im **Leistungskurs Sport** haben die Schülerinnen und Schüler erweiterte Bewe-gungskompetenzen in mindestens **vier Bewegungsfeldern**<sup>3</sup> erworben und die angegebenen Inhalte (3.2) in den **vier Lernbereichen der Sporttheorie** grundlegend behandelt. Sie sind in der Lage die eigene Praxis zu reflektieren und haben spezielle Verfahrens- und Erkenntnisweisen in den Lernbereichen behandelt. Weiterhin werden von den Schüle-rinnen und Schülern organisatorische Leistungen im Sinne einer Beteiligung von Vor-bereitung und Durchführung von Schulsportfesten sowie der Betreuung von Sport-klassenreisen, Sportprojekten im Laufe der Studienstufe erbracht. Diese Leistungen können mit dem Erwerb einer Sportassistentenausbildung oder einer Übungslei-terausbildung gekoppelt sein.

---

<sup>3</sup> Die Zusammenstellung der Inhalte muss den Auflagen der APO-AH entsprechen. Es sind Themen aus zwei Bewegungsfeldern pro Se-mester möglich.

## Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Das **Niveau der bewegungsfeldspezifischen Anforderungen** wird durch die Auswahl der Inhalte, der Ziele, der Methoden und Unterrichtsmittel und verschiedenen Kursformen bestimmt.

Die generelle Praxis-Theorie-Verbindung in den Bewegungsfeldern führt zu sporttheoretischen Anforderungen in jedem Bewegungsfeld.

**Praxis-Theorie-Verbindung**

Das Fertigungs- und Fähigkeitsniveau in den Kursen der **Vorstufe** orientiert sich an den Anforderungen der Grundkurse der Studienstufe, berücksichtigt werden dabei altersbezogene Komponenten und der jeweilige zeitlichen Umfang der Unterrichtseinheit.

In den **Grundkursen aus dem Bereich der Belegauflagen werden die angegebenen Anforderungen je nach Schwerpunkt und Themenstellung teilweise erreicht oder auch vertieft erfüllt**. Als Orientierungsgröße sind sportartbezogene Richtlinien der Fachverbände (Sportabzeichentabellen) entsprechend den altersspezifischen Ausprägungen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verwenden.

Die Anforderungen in den Prüfungsfächern orientieren sich an den „Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport“, die voraussichtlich im Laufe des Jahres 2004 durch die Kultusministerkonferenz neu erarbeitet werden.

Für die Übergangszeit bildet die „Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung“ vom 13.09.2000 – Auszug Sport – die Orientierungsgrundlage für die bewegungsfeldspezifischen Anforderungen. Ausgewiesene bewegungsfeldspezifische Anforderungen für das vierte Prüfungsfach Sport und den Leistungskurs Sport sind als zusätzliche Qualifikation jeweils in den bewegungsfeldspezifischen Anforderungen formuliert.<sup>4</sup>

### Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen-Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler

- können verschiedene Kurz-, Mittel- und Langstrecken (auch Gelände- und Orientierungsläufe), sowie Hürdenlauf und Staffelläufe mit entsprechenden Techniken und in angemessenem Tempo bewältigen,
- können verschiedene Formen von Hoch- und Weitsprüngen technisch angemessen durchführen, dabei eine Technik in **altersbezogener Feinform<sup>5</sup> (P4)**, zwei Techniken in **altersbezogener Feinform (LK)**,
- können Ausdauerleistungen von mindestens 30 min (gleichmäßiges Tempo) erbringen,
- können gerade Würfe und Kugelstoßformen technisch angemessen ausführen dabei eine Technik in **altersbezogener Feinform (P4)**, zwei Techniken in **altersbezogener Feinform (LK)**,
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings,
- können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen,
- kennen historische Vorformen leichtathletischer Disziplinen,
- kennen die gesundheitliche Bedeutung leichtathletischer Ausdauerdisziplinen,
- können einen Mehrkampf in wettkampforientierter und/oder offener Form planen, organisieren und durchführen.(**P4/LK**)

<sup>4</sup> vgl. mit Anforderungen der Bewegungsfelder (P4/LK)

<sup>5</sup> Unter altersbezogener Feinform sind Bewegungen zu verstehen, die dem technischen Leitbild annähernd fehlerfrei entsprechen und zu adäquaten Lösungen der Bewegungsaufgaben führen.

## Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über grundlegende technische Fertigkeiten in mindestens einer Gleit-, Roll- oder Wassersportart.
- haben ihre Erfahrungen mit mindestens einem Gleit-, Roll- oder Wassersportgerät erweitert und vertieft, in unterschiedlichen Zusammenhängen erprobt und ihre Gleichgewichtsregulation verbessert,
- sind in der Lage sportliche Formen des Rollens, Gleitens oder des Fahrens in der Grundform, **in alterbezogener Feinform (P4/LK)**, geländeangemessen durchzuführen,
- haben eine bewegungsfeldspezifische Ausdauerleistung und eine Wettkampfleistung (**LK**) erbracht,
- verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an,
- können Roll-, Gleit- oder Fahrgeräte bzgl. der funktionalen Nutzung bewerten,
- können Spiel- und Wettkampfformen mit Roll-, Gleit- oder Fahrgeräten durchführen und gestalten, (**P4/LK**)
- können Touren, Wanderungen und Wanderfahrten vorbereiten und teilweise gestalten,
- wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit.

## Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen und Retten

Nur in Ausnahmefällen gehören über die obligatorische Ausbildung im Primarbereich Inhalte dieses Bewegungsfeldes zu den kontinuierlichen Bestandteilen des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I. Aufgrund der dadurch bedingten sehr unterschiedlichen Voraussetzungen sind auch im Rahmen der Sekundarstufe II der Erwerb von grundlegenden Fertigkeiten und Kenntnissen Gegenstand des Bewegungsfeldes.

Die Schülerinnen und Schüler

- können funktional schwimmen und längere Distanzen bewältigen,
- können verschiedene Starts und Wenden ausführen,
- können tief und weit tauchen,
- beherrschen verschiedene Techniken des regelgerechten Sportschwimmens, **mindestens eine Technik in altersbezogener Feinform (P4)**, zwei Techniken in **altersbezogener Feinform (LK)**,
- haben Erfahrungen im Bereich Wasserspringen, Wassergymnastik und Wasserball,
- haben Kenntnis der Baderegeln, kennen Rettungstechniken (Rettungsgriffe, Transportschwimmen) und Maßnahmen der Ersten Hilfe und wenden sie an, **DLRG-Grundschein (LK)**
- kennen die grundlegenden Auswirkungen des Schwimmens auf den Organismus,
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings,
- wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport.

## Bewegungsfeld Kämpfen und Verteidigen-Zweikampfsport

Die Schülerinnen und Schüler

- berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports,

- verfügen über zweikampfsportliche Fertigkeiten und können sie in wett-kampfnaher Form einsetzen,
- kennen die Grundfertigkeiten der Selbstverteidigung und können zwei (P4), drei (LK) Angriffs- und Verteidigungsvarianten in Standardsituationen anwenden,
- sind mit den typischen Angriffs- und Verteidigungshandlungen der jeweiligen Kampfsportart vertraut,
- können stilisierte Formen der Vorführtechnik von Übungen ohne und mit Partnern durchführen,
- beherrschen die Grundzüge des taktischen Verhaltens,
- kennen die Wettkampfbestimmungen, beherrschen die Sicherheitsmaßnahmen und können einfache Übungskämpfe leiten,
- kennen die Ambivalenz von Zweikampf und Selbstverteidigung.

### **Bewegungsfeld Spielen in Mannschaften und mit Partnern**

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über allgemeine und spezifische Spielfähigkeit in einer Sportart, vertiefte allgemeine und vertiefte spezifische Spielfähigkeit in **einer Sportart (P4)**, in **zwei Sportarten (LK)**, die sie in unterschiedlichen taktischen Situationen anwenden können,
- sind in der Lage Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren, Spielturniere und Sportfesten vorzubereiten und durchzuführen, **(P4/LK)**
- haben Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse erworben, die sie befähigen, Bewegungsverwandtschaften zu erkennen und Bewegungstransfer zu realisieren,
- kennen die grundlegende Idee verschiedener Spiele, ihre Zusammenhänge und Unterschiede, sowie unterschiedliche Orientierungen und Motive,
- haben Wettkampferfahrungen in mindestens einer der Sportarten, **(P4/LK)**
- kennen die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität,
- kennen fachübergreifende und fächerverbindende thematische Schwerpunkte (z.B. Aggression, Gewalt), die dieses Bewegungsfeld kennzeichnen.

### **Bewegungsfeld Bewegen an und mit Geräten**

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über erweiterte Bewegungsfertigkeiten im Bereich des normierten Turnens (wie Rollen, Überschläge, Sprünge, Felgen etc.); auf erhöhtem Niveau an mindestens zwei Turngeräten (P 4), auf erhöhtem Niveau an mindestens drei Turngeräten (LK),
- können turnerische Elemente vielfältig und kreativ kombinieren, arrangieren und in angemessener ästhetischer Form präsentieren,
- verfügen über grundlegende Fertigkeiten und Kenntnisse für das gegenseitige Helfen und Sichern,
- verfügen über erweiterte Fertigkeiten im sicheren Klettern und können notwendige Sicherungsmaßnahmen anwenden,
- kennen grundlegende biomechanische Elemente, die für das Verständnis von turnerischen Bewegungen notwendig sind,
- sind in der Lage, historische und aktuelle Entwicklungen des Gerätturnens zu reflektieren.

## **Bewegungsfeld rhythmisches, tänzerisches und gymnastisches Inszenieren**

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über erweiterte Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen: Gymnastik mit traditionellen und „ungewöhnlichen“ Handgeräten, Jazztanz, Modern Dance / Moderner Tanz, Standard- und Lateinamerikanische Tänze; auf erhöhtem Niveau in mindestens einem dieser Bereiche (P 4), auf erhöhtem Niveau in mindestens zwei dieser Bereiche (LK),
- haben erweiterte und vertiefte Bewegungserfahrungen in bezug auf unterschiedliche rhythmisch-musikalische Ausdrucksmöglichkeiten,
- können sowohl freie als auch vorgegebene Formen der Bewegungsgestaltung in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit inszenieren und präsentieren,
- kennen Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik in Hinblick auf deren Bedeutung für die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und können diese zielgerichtet kombinieren,
- können die Verbindung zwischen den Erscheinungsformen des Tanzens und den kulturellen oder gesellschaftlichen Aspekten erkennen.

## **Anforderungen in den Lernbereichen der Sporttheorie**

In der **Vorstufe** und den **Grundkursen** im Rahmen der Belegauflagen sind die Elemente der Sporttheorie in den Bewegungsfeldanforderungen integriert.

Die nachfolgenden Anforderungen im **vierten Prüfungsfach** und im **Leistungskurs Sport** unterscheiden sich hinsichtlich:

- speziellerer Kenntnisse in den verschiedenen Lernbereichen der Sporttheorie
- einer größeren Breite der Betrachtungsweisen
- einer größeren Breite und Komplexität vertieft behandelte Sachverhalte
- selbständiger Anwendungen und Transferleistungen
- selbständiger Anwendung erarbeiteter Beurteilungskriterien

## **Verbindliche Anforderungen im vierten Prüfungsfach**

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen die Bedeutung physiologischer Leistungsfaktoren,
- kennen die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form,
- kennen Kategorien der Bewegungsbeobachtung und -beschreibung und können sie beispielhaft anwenden,
- kennen die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung,
- wenden biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen an und können sie funktional belegen,
- kennen Trainingsziele, -prinzipien, -methoden, -mittel, -wirkungen und können sie an ausgesuchten Beispielen anwenden,
- können wirtschaftliche und/oder gesellschaftliche Aspekte des Sports reflektieren und begründet beurteilen.

## **Verbindliche Anforderungen im Leistungskurs**

Die Schüler und Schülerinnen

- kennen die Bedeutung physiologischen Leistungsfaktoren,
- kennen die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form,
- kennen Kategorien der Bewegungsbeobachtung und -beschreibung und können sie beispielhaft anwenden,



- wenden biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen an und können sie funktional belegen,
- kennen Trainingsziele, -prinzipien, -methoden, -mittel, -wirkungen und können sie an ausgesuchten Beispielen anwenden,
- können wirtschaftliche und/oder gesellschaftliche Aspekte des Sports reflektieren und begründet beurteilen,
- kennen die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung,
- kennen verschiedene Lernwege und die Bedeutung für den eigenen Lernprozess,
- kennen den Zusammenhang von Motiven, Werten und den unterschiedlichen Verhaltensweisen im Sport,
- können Freiheitsgrade in der Ausgestaltung sportlicher Techniken erkennen,
- können Aspekte der historischen Entwicklung und/oder der umwelt- und medienpolitischen Funktion des Sports reflektieren und begründet beurteilen.

## 4.2 Beurteilungskriterien

Die Beurteilung von sportbezogenen Leistungen ist ein kontinuierlicher Prozess mit einem Bewertungsergebnis. Bewertet werden alle von Schülern und Schülerinnen im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen auf motorischer, kognitiver und sozialer Ebene. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. In den sportpraktischen Kursen werden **hauptsächlich die sportmotorischen Leistungen berücksichtigt** und nachgeordnet auch die Leistungsbereitschaft im Unterrichtsprozess sowie individuelle Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler. Die Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen verändern die Note in der Regel um maximal zwei Notenpunkte. Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennenzulernen oder diese mitzuentwickeln.

### Sportpraktisches Handeln wird beurteilt hinsichtlich

- der zugrunde liegenden konditionellen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination),
- der Verlaufsqualität in bezug auf Funktionalität, Bewegungsfluss und Bewegungskopplung,
- der Vielfalt und Varianz,
- des Schwierigkeitsgrades der sportartspezifischen Fertigkeiten,
- der situativen Angemessenheit, des kreativen und produktiven Umgangs mit der Bewegung und dem Spiel,
- des ästhetisch-gestalterischen Ausdrucks.

**Bewegungs-  
kompetenz**

### In Bezug auf das soziale Handeln gelten folgende Beurteilungskriterien:

- Kooperationsfähigkeit und Zuverlässigkeit beim gemeinsamen Spielen und Sporttreiben,
- Eingehen auf Impulse, Signale und Lernbedürfnisse anderer,
- Fairness und Hilfsbereitschaft,
- Fähigkeit zur Reflexion des eigenen sportbezogenen Handelns und dessen Auswirkungen auf andere,
- Grad der Verantwortlichkeit und Selbständigkeit für den eigenen Lernprozess,
- Fähigkeit Konflikte zu analysieren, sie auszuhalten und an Formen der Problemlösung mitzuwirken,
- Einsatzbereitschaft, Bereitschaft an die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu gehen.

**Soziale  
Kompetenz**

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

- Verfügung und Anwendung fachlich grundlegender Kenntnisse,
- fachterminologische Präzision,
- Problembewusstsein bezüglich der Inhalte, Rahmenbedingungen und Motive des Sporttreibens,
- fachbezogene Urteilsfähigkeit,
- Fähigkeit zur Analyse der eigenen sportlichen Entwicklung und Leistungsfähigkeit,
- Sport- und Spielverständnis und Regelkenntnis,
- Fähigkeit zur Umsetzung von lern- und trainingsmethodischen Grundsätzen,
- Herstellung fächerverbindender und fachübergreifender Verknüpfungen,
- Fähigkeit zum kreativen Umgang in der Auseinandersetzung mit Bewegung.

Die Gewichtung der Unterrichtsbeiträge entspricht der jeweiligen Bedeutung der sporttheoretischen Lernbereiche innerhalb der verschiedenen Kursformen der Sekundarstufe II.

Im **Grundkursbereich** ist den Unterrichtsbeiträgen in Form von **sportpraktischem Handeln** das größte Gewicht beizumessen. Im vierten Prüfungsfach Sport nimmt die Bedeutung der sporttheoretischen Lernbereiche zu und damit auch die Gewichtung (1 : 2) zu den übrigen Formen von Unterrichtsbeiträgen.

**Gewichtung**

In Leistungskursen werden der sporttheoretische und der sportpraktische Lernbereich im Verhältnis von 2:3 gewichtet. Entsprechend ist die Gewichtung der Unterrichtsbeiträge vorzunehmen.