

Schulcurriculum DSW – Sport

Das Curriculum und die Kompetenzen orientieren sich am Lehrplan zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife und zum Erwerb des Hauptschul- und Realschulabschlusses im Fach Sport des Landes Thüringen aus dem Jahr 2012.

Eine sinnvolle Zeitangabe zur Erlangung der jeweiligen Kompetenzen erscheint im Fach Sport obsolet, da diese während des gesamten Schuljahres immer wieder an variierenden Inhalten vertieft werden.

Weil das Realschulcurriculum in Thüringen identisch ist mit dem für das Gymnasium, wird hier auch nicht zwischen Realschule und Gymnasium differenziert. Eine Binnendifferenzierung findet vor allem im Rahmen der Leistungsüberprüfung statt.

Das Originäre des Faches Sport besteht in der Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers in Bewegung, Spiel und Sport. Die daraus resultierende Bewältigung motorisch-sportlicher, sozialer und kognitiver Anforderungen im Sportunterricht leistet einen spezifischen, unverwechselbaren Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit des Schülers, indem

- Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglicht und das Selbstbild gestärkt,
- faires Miteinander als Grundlage des sportlichen Handelns entwickelt und erlebt,
- kognitive Leistungen als Voraussetzung und Ergebnis körperlicher Aktivität und sportlicher Leistungsfähigkeit erfahren werden.

Systematisch gewinnt der Schüler auf der Basis einer körperlich-sportlichen Grundbildung eine Handlungskompetenz, die ihn aktiv und lebenslang an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilhaben und an deren Gestaltung mitwirken lässt. Diese Grundbildung befähigt und motiviert den Schüler zur Steigerung, Erhaltung und Einschätzung seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit. Durch die Fähigkeit zum selbstständigen, zielgerichteten Üben und Trainieren ist er in der Lage, Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens zu erhalten und wieder herzustellen. In Lerngruppen kann er kooperativ agieren und Übungssequenzen leiten. Er setzt sich aktiv mit Grundlagen, Wirkungsweisen und Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft auseinander. Der Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife baut auf den bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen sensomotorischen Basisfähigkeiten, psychomotorischen Kompetenzen und Grundformen der Bewegung einschließlich dem grundlegenden sportlichen Können und Wissen auf. Er entwickelt sie systematisch mit dem Ziel der Handlungsfähigkeit im und durch Sport weiter. In individuell bedeutsamen Situationen erfährt, probiert, erlernt und übt der Schüler notwendige Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen, soziale Umgangsformen und individuelle Haltungen und wendet sie situationsgerecht an. Im Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht stehen damit

- die Schulung senso- und psychomotorischer Fähigkeiten inklusive der Förderung der Bewegungs-

- und Körpererfahrungen,
- die Vervollkommnung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten einschließlich der Beweglichkeit,
- die Entwicklung der Bereitschaft und Fähigkeit zur Gesundheitsförderung und -erhaltung auf der Basis einer bewegungsorientierten, sportiven Lebensweise,
- der Erwerb und die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen und Lernkompetenzen in den Lernbereichen,
- die Ausbildung der Fähigkeit und Bereitschaft zu reflexivem, fairem und kooperativem Handeln in sportiven Situationen zur Förderung des individuellen und kollektiven Lernerfolgs,
- die Bereitschaft und Fähigkeit zum Ablegen des Deutschen Sportabzeichens.

Die erworbene Handlungsfähigkeit im Sport kann der Schüler bei der Auswahl individuell angemessener Formen sportlicher Angebote, die er in der Freizeit ausübt, nachweisen. Im Rahmen der Seminarfacharbeit kann er interessenorientiert ein ausgewähltes sportives Thema vertiefend bearbeiten und fächerübergreifende Aspekte zu naturwissenschaftlichen, musisch-ästhetischen und gesellschaftlich-sozialen Bereichen begründet darstellen. Die Kompetenzentwicklung erfolgt in verschiedenen Lernbereichen, die dem Schüler unter mehrperspektivischer Sicht angeboten werden. Die Mehrzahl der Lernbereiche impliziert didaktisch aufbereitete Sportarten, in denen der Schüler Sport aus den verschiedenen pädagogischen Perspektiven (z. B. das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern) erlebt und gestalten lernt. Der Schüler erfährt und übt in ihnen gesundheitsförderndes Bewegen und Sporttreiben, eignet sich entsprechendes Wissen und sportliches Können an. Er erfährt eigene Grenzen, lernt sie zu verschieben und die anderer zu akzeptieren. Anlässe für kooperatives Interagieren fördern die Kritik- und Konfliktlösefähigkeit.

Der Schüler betrachtet in allen Lernbereichen moderne und tradierte Formen der Bewegungs- und Sportkultur aus der Perspektive Gesundheit. Er erkennt die gesundheitliche Ambivalenz von Bewegung und Sport, kann seine gesundheitlichen Erwartungen an Bewegung und Sport definieren. Er reflektiert seine sportiven Aktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten und ist in der Lage, diese Aktivitäten gesundheitsbewusst zu betreiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Sportunterrichts kann sich besonders dann gut entfalten, wenn der Unterricht je nach Lernbereich möglichst im Freien und als Einzelstunde erteilt wird. Der Lernbereich Gesundheit und Fitness trägt lernbereichs- und fächerübergreifenden Charakter. Er zielt auf die gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit des Schülers. Der Schüler lernt Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sie aufrecht zu erhalten bzw. herzustellen sowie Sport unter der Perspektive Gesundheit zu reflektieren. Er erkennt Potenziale, die ein nachhaltiges, gesundheitsrelevantes Sporttreiben besitzt, z. B. Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung gesundheitsbezogener Fitness.

Der Sportunterricht knüpft an die individuellen und somit auch an geschlechtsspezifische Voraussetzungen des Schülers an. Lernziele und Aufgabenstellungen werden entsprechend differenziert sowie individuelle Lernwege und -zeiten ermöglicht. Sportunterricht sollte in der Regel nur bis Klassenstufe koedukativ erteilt werden. Der Gemeinsame Unterricht von Schülern mit

und ohne sonderpädagogischem Förderbedarf basiert auf enger Zusammenarbeit zwischen Fachkonferenz und Klassenkonferenz.

Die Fachkonferenz Sport trägt besondere Verantwortung für eine systematische, sachgerechte, kumulative, schülerorientierte und reflexive Gestaltung des Unterrichts. Mit dem Instrument der schulinternen Lehr- und Lernplanung stellt sie Lehrplanvorgaben bei der Auswahl und Gestaltung der Lernbereiche in den Kontext innerschulischer Zielstellungen, berücksichtigt regionale und schulspezifische Aspekte, nimmt Konkretisierungen vor und nutzt den vorhandenen Freiraum.

Der praxisbegleitenden Wissensvermittlung als immanentem Bestandteil des Sportunterrichts kommt in der Oberstufe eine stärkere Bedeutung zu. Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist speziell auf die Ausbildung der für ein Hochschulstudium notwendigen Studierfähigkeit unter Berücksichtigung wissenschaftspropädeutischer Komponenten ausgerichtet. Wissenschaftspropädeutik als verbindlichem Bestandteil des Sportunterrichts in der Oberstufe versteht sich als Weg zu selbstständigem, systematischem sowie wissenschaftlichem Denken und Arbeiten, zu Methoden des Erkenntnisgewinns, zu Reflexions- und Urteilsvermögen und allgemein zu Wissenschaftstheorien. Sportunterricht bahnt wissenschaftliches Arbeiten an. In zunehmend fachbezogenen und fächerübergreifenden Zusammenhängen wendet der Schüler bisher erworbene Lernkompetenzen an, vertieft und entwickelt sie weiter.

Für die Gestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe heißt dies, dem Schüler Lernumgebungen zu schaffen, in denen er lernen kann,

- eine sportrelevante Aufgabenstellung selbstständig zu strukturieren,
- die erforderlichen Arbeitsmethoden problemangemessen und zeitökonomisch auszuführen,
- Hypothesen zu bilden und zu prüfen,
- die Arbeitsergebnisse angemessen darzustellen,
- sachgemäß zu argumentieren,
- Prinzipien des Sporttreibens und sportliche Regeln zu verstehen, anzuwenden und auf persönlich bedeutsame Situationen zu übertragen.

I. Lernkompetenzen

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenzen stehen Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz, die in jedem Unterrichtsfach fachspezifisch ausgeprägt werden. Die Entwicklung von Lernkompetenzen im Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife ist nicht von der Sachkompetenz zu lösen. In ihrer grundsätzlichen Funktion weisen Lernkompetenzen über das Fach hinaus. Der Erwerb vollzieht sich an konkreten Inhalten, die für den Schüler in Form positiver Erlebnisse und motorischer Lernerfolge persönlich bedeutsam sind, weil seine Erfahrungen aus dem realen Umfeld einbezogen sowie eigene Stärken und Schwächen erkannt werden. Für den Sportunterricht erfolgen die Zielbeschreibungen für Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz im Kontext der Lernbereiche.

Der Schüler entwickelt **Methodenkompetenz**, indem er

- sportrelevante Problemstellungen sachgerecht analysiert und Lösungsstrategien entwickelt, d. h.
 - Reaktionen des eigenen Körpers, besonders des Herz-Kreislaufsystems, in Übungs- und Wettkampfsituationen wahrnehmen, diese erklären und subjektiv deuten,
 - Sport und Sportarten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten reflektieren und betreiben,
 - Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit sachgerecht auswählen und anwenden,
 - erworbenes körperlich-sportliches Können und sportspezifisches Wissen in komplexen sportiven Situationen anwenden,
- Lernstationen, -arrangements und ausgewählte Unterrichtsteile selbstständig, ziel- und zweckgerichtet plant, nutzt und leitet,
- Informationen zu sportlichen Ereignissen, Entwicklungen und Angeboten aus den Medien gezielt auswählt, veranschaulicht, (aus)wertet und präsentiert.

Der Schüler entwickelt **Selbst- und Sozialkompetenz**, indem er

- sich selbst Arbeits- und Verhaltensziele setzt, d. h.
 - eigene sportliche Stärken und Schwächen erkennen und daraus kurz- und mittelfristige Ziele ableiten,
 - leistungsbereit, zielstrebig und ausdauernd üben,
 - Hemmungen abbauen und Ängste überwinden,
 - konstruktiv mit sportlichen Siegen und Niederlagen umgehen,
- seine sportliche Leistungsentwicklung einschätzt und dokumentiert,
- eigene Lernwege reflektiert und Lernergebnisse sowie sein Arbeits- und Sozialverhalten einschätzt,
- sportive Handlungen aus der Perspektive von anderen betrachtet, d. h.
 - mit Anderen fair und tolerant umgehen,

- Konflikte in sportlichen Situationen erkennen, angemessen und konstruktiv reagieren,
- anderen helfen, Hilfe einfordern und annehmen,
- in kooperativen Arbeitsformen lernt und in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handelt, d. h.
 - Andere motivieren,
 - Regeln und Vereinbarungen einhalten,
 - adressaten- und situationsgerecht argumentieren, kommunizieren und handeln.

II. Fachspezifische Kompetenzen

Die fachspezifischen Kompetenzen (Sachkompetenz) im Sportunterricht spiegeln sich in den Lernbereichen wider und sind primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden. Fachspezifische Kompetenzen formulieren verbindliche, kompetenzorientierte Ziele des körperlich-sportlichen Könnens und lernbereichsspezifischen Wissens, die der Schüler am Ende eines Lernzeitraums (in der Regel zwei Jahre) systematisch und kumulativ erreicht haben soll. Grundlage für den Kompetenzerwerb ab Klassenstufe 5 sind die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen fachspezifischen Kompetenzen. Den Zielformulierungen für die Lernbereiche sind in der jeweiligen Präambel Ausführungen zur Lernausgangslage vorangestellt. Dabei werden die aus der Sicht der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht der Klassenstufen 5/6 wesentlichen Lernvoraussetzungen aufgeführt. Es ist zu berücksichtigen, dass Schüler am Ende der Klassenstufe 4 in ihrer Kompetenzentwicklung einen unterschiedlichen Stand erreicht haben und der beschriebenen Lernausgangslage und den damit verbundenen Erwartungen in differenzierter Weise gerecht werden.

Zunehmend soll sich die Kompetenzentwicklung des Schülers in dessen Freizeitgestaltung widerspiegeln. Hinsichtlich der pädagogischen Perspektiven steht das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen im Fokus. Entsprechend der Lernbereichsspezifika wird sie durch weitere Perspektiven ergänzt (z. B. miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich verständig).

Der Schüler entwickelt **fachspezifische Kompetenzen**, indem er

- seine körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit verbessert,
- lernbereichsspezifische motorische Fähigkeiten vervollkommnet,
- sportmotorische Fertigkeiten in den Lernbereichen festigt, vertieft und erweitert,
- zunehmend komplexe motorisch-sportliche Handlungen situativ richtig ausführt,
- seine Handlungskompetenz in den Lernbereichen entwickelt, z. B. allgemeine und spezielle Spielfähigkeit, grundlegende Schwimmfähigkeit, gesundheitsbezogene Fitness,
- variabel und produktiv mit Bewegung, Spiel und Sport über die Schulzeit hinaus umgeht,
- lernbereichsspezifisches Wissen erwirbt und nachweist, d. h.
 - die Bedeutung und Wirkung von Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit erkennen,

umsetzen und reflektieren,

- einzelne Unterrichtssequenzen (z. B. Erwärmung) sachgerecht durchführen,
- Wissen zur Belastungsgestaltung darstellen, erklären und begründen,
- Kenntnisse zur Einschätzung und Bewertung von Leistungen erwerben,
- Grundsätze des Helfens und Sicherens situationsgerecht anwenden,
- Informationen zu sportlichen Ereignissen erfassen, vergleichen und beurteilen,
- Medien verstehen, nutzen und selbst gestalten (z. B. Erstellen eines Lauftagebuchs).

Lernbereich		Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12
Gesundheit und Fitness				verbindlich	verbindlich
Sport- spiele	1	verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
	2		verbindlich	alternativ -verbindlich	alternativ -verbindlich
Gerätturnen		verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
Leichtathletik		verbindlich	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
Schwimmen*		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Rhythmik und Tanz		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich
Zweikampfsportarten				alternativ-verbindlich	alternativ -verbindlich

Tabelle: Die Lernbereiche in den einzelnen Klassenstufen

In den Klassenstufen 5/6 wird die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbene Handlungskompetenz gefestigt und vertieft. Neue Bewegungsabläufe werden gelernt und in komplexeren Handlungssituationen angewendet. Dabei erweitert der Schüler seine Bewegungserfahrungen aus der Grundschule, vervollkommnet seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ein-

schließlich der Beweglichkeit. Er ist in der Lage, sein Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen und sportive Freizeitangebote bewusst auszuwählen.

In den Klassenstufen 7/8 erfolgt eine Vertiefung der Ausbildung in den verbindlichen sowie den alternativ-verbindlichen Lernbereichen, die entsprechend der Profilierung der Einzelschule ausgewählt werden. In kooperativen Lernformen erschließt sich der Schüler zunehmend selbstständig lernbereichsspezifisches Wissen und körperlich-sportliches Können und wendet dieses im Unterricht und in der Freizeit an.

In den Klassenstufen 9/10 entwickelt der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen vor allem unter dem Gesichtspunkt seiner Fitness und Gesundheit, um eine individuelle Trainingsplanung und umfassende Gesundheitsförderung für das weitere Leben anzubahnen. Er befasst sich mit Zielen, Inhalten und Methoden für gesundheitsorientiertes Üben und Trainieren. Zudem erweitert er seine Handlungskompetenz im ersten Sportspiel, Gerätturnen und in der Leichtathletik. Im Rahmen der alternativ-verbindlichen Lernbereiche kann der Schüler weitere motorisch-sportliche Aufgaben situativ und selbstständig lösen. Er ist in der Lage, seine sportiven Freizeitaktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten über die Schulzeit hinaus zu gestalten.

Der bis Klassenstufe 10 erreichte Entwicklungsstand der fachspezifischen Kompetenzen ist Basis für den Unterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau in der Qualifikationsphase der Oberstufe. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung und Planung von Lehr- und Lernprozessen verantwortet die Fachkonferenz Sport. Sie berücksichtigt in besonderem Maße Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule für die Gestaltung des Unterrichts.

Die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen im Sportunterricht der Oberstufe erfolgt in Units, die in Absprache mit den Schülern für jedes Semester der Qualifikationsphase festgelegt werden. Die unterschiedlichen Lernbereiche werden entsprechend der obigen Tabelle behandelt.

III. Ziele des Kompetenzerwerbs in den Klassenstufen 5-12

III.I Lernbereich Gesundheit und Fitness

In diesem Lernbereich werden mit Gesundheit, Gesundheitsförderung und gesundheitsbezogener Fitness Themen mit einem zentralen Stellenwert aufgegriffen, die vor dem Hintergrund der Veränderung der Lebenswelt und damit auch der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen von hoher gesellschaftlicher Relevanz sind. Bewegung und Sport bieten einen einzigartigen Zugang zum Thema Gesundheit, da im Fach Sport neben motorischen auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen entwickelt werden. In diesem Sinne sind Bewegungs- und Gesundheitsbildung im Schulsport in ausdrücklicher Weise als Allgemeinbildung zu verstehen. Dem Lernbereich Gesundheit und Fitness liegt ein Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung zugrunde, das

- die Stärkung von physischen (z. B. Ausdauer, Kraft) und psychosozialen Gesundheitsressourcen (z. B. Selbstkonzept, soziale Unterstützung),
- die Vorbeugung von Gesundheitsrisiken,
- die Förderung von körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden einbezieht.

Zentrales Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Handlungsfähigkeit, für die der Schüler Gesundheitskompetenz, die sich auf alle Bereiche der Bewegungs- und Sportkultur bezieht, entwickelt. Gesundheitskompetenz befähigt den Schüler auf der Grundlage alters- und fachspezifischen Wissens, Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit positiv beeinflussen. Der Schüler führt Bewegungs- und Sportaktivitäten, die Gesundheit und Fitness fördern, durch, eignet sich Wissen über einfache Zusammenhänge von Bewegung und Trainingsgestaltung an und setzt sich reflexiv mit dem eigenen Gesundheitszustand und Bewegungsverhalten auseinander.

Der Lernbereich Gesundheit und Fitness führt die erworbenen Kompetenzen aus den Fächern, insbesondere der Biologie, unter dem Fokus der Gesundheit zusammen, vertieft und erweitert sie. Er ist eng verknüpft mit den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.

Lernausgangslage

Die Entwicklung von Gesundheitskompetenz ist integrativer Bestandteil aller Lernbereiche der Klassenstufen 5-8. Der Schüler hat bereits grundlegende gesundheitsrelevante Erfahrungen reflektiert und eine altersangemessene Gesundheitskompetenz entwickelt.

Der Schüler kann

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den Lernbereichen nachweisen,
- Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe (z. B. Erwärmung, Kräftigung, Mobilität) nennen und diese unter Anleitung durchführen,
- Körpererfahrungen (z. B. An- und Entspannung, Sinneswahrnehmung, Pulsfrequenz) im Zusammenhang mit den den Lernbereichen zugrunde liegenden Sportarten beschreiben und selbstreflexiv herstellen,
- diese Sportarten im Hinblick auf die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness einordnen.

In der Klassenstufe 9 setzt der Unterricht systematisch an der Weiterentwicklung der Gesundheitskompetenz vorangegangener Klassenstufen an. In dem für die Klassenstufen 9/10 und die Qualifizierungsphase der Oberstufe verbindlichen Lernbereich entwickelt der Schüler Gesundheitskompetenz mit Hilfe von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die gezielt auf Gesundheit und Fitness ausgerichtet sind.

In den Klassenstufen 11/12 wird die Gesundheitskompetenz altersangemessen erweitert und um wissenschaftspropädeutisches Wissen ergänzt. Gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit zeichnet sich in diesen Klassenstufen insbesondere dadurch aus, dass der Schüler Gesundheitskompetenz nunmehr systematisch im Hinblick auf sein eigenes Bewegungshandeln anwendet.

Am Ende der Klassenstufe 12 kann der Schüler

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten nachweisen,
- sich 30 bis 40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen,
- motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten als Gesundheits- und Leistungsressource einordnen und entsprechende Übungsprogramme entwickeln,
- sein erworbenes Wissen adäquat, auch fächerübergreifend, anwenden, d. h.
 - Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit beschreiben,
 - Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern,
 - Anwendungsfelder von Sport (z. B. Gesundheitssport, Sporttherapie) und Settings (z. B. Sportvereine, -studios) erklären,
 - Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung einordnen,
 - gesundheitsbezogenes Bewegungshandeln reflektieren,
- sich zu gesundheitsrelevantem Sporttreiben auch über die Schulzeit hinaus motivieren und entsprechende Ziele setzen und beharrlich verfolgen,
- seinen Gesundheitszustand und seine Fitness einschätzen, d. h.
 - ein realistisches Selbst-, Körper- und Gesundheitskonzept ableiten,
 - zielorientiert Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten und umsetzen,
- psychosoziale Gesundheitsressourcen zur Lösung von Aufgaben in Schule und Freizeit einsetzen.

Gesundheit und Fitness / Klassenstufen 9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20-30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen, • gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen, • vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen, • ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen, • Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren nennen und für sich einordnen, • fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit erklären, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • in gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten und das Vorgehen reflektieren, • die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren, • seinen Gesundheitszustand einschätzen, an seinem Selbstkonzept arbeiten. 	<p>Workout</p> <p>Weightlifting</p> <p>Koordinations- und Konditionstraining</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren, • Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten, • lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren, • fächerübergreifendes Wissen anwenden. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

Gesundheit und Fitness / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich 30-40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen, • gesundheitsorientierte Ausdauer-, Kraft- und zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen, • koordinative Aufgaben selbstständig auswählen und lösen, • zielgerichtet ausgewählte psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung selbstständig durchführen, • Techniken neuer gesundheitsorientierter und der Entspannung grundsätzlich anwenden, • Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- bzw. leistungsorientiertes Training charakterisieren, • spezifische Anpassungserscheinungen des Körpers an sportliches Training beschreiben, • Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren beschreiben, • Gesundheitsmodelle von Sport und Bewegung nennen und erklären, • fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit erörtern, • gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahme im Sport einordnen, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • in gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten und das Vorgehen 	<p>Workout</p> <p>Weightlifting</p> <p>Koordinations- und Konditionstraining</p> <p>Le Parcours</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsorientierte Fitnessübungen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, • Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes selbstständig durchführen und Ergebnisse analysieren, • lernbereichsspezifisches Wissen in fächerübergreifenden Zusammenhängen aufbereiten, präsentieren und anwenden. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

<p>reflektieren,</p> <ul style="list-style-type: none">• die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren sowie daraus Handlungsmuster ableiten,• seinen Gesundheitszustand differenziert einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,• an seinem Selbstkonzept arbeiten,• psychosoziale Gesundheitsressourcen zur Lösung sportiver Aufgaben einsetzen.				
---	--	--	--	--

III.II Lernbereich Sportspiele

Sportspiele sind gekennzeichnet durch vielfältige situative Handlungen mit Mitspieler/n, Gegner/n und Ball. Im Spiel rückt die pädagogische Perspektive miteinander kooperieren, wett-kämpfen und sich verständigen in den Mittelpunkt. Daneben entscheidet die Leistung des Teams stets über den Spielerfolg. Das setzt Kooperieren im Mit- und Gegeneinander in Angriffs- und Abwehrrollen voraus. Die bewusste Einhaltung sozialer, moralischer und spielrelevanter Regeln dient dabei auch der Gesundheitsvorsorge durch Minimierung der Verletzungsgefahren. Länger andauernde Spielphasen sowie der variable Umgang mit Spielfertigkeiten und Taktikvarianten stärken die physischen Gesundheitsressourcen.

Lernausgangslage

Die Kompetenzen aus dem Lernbereich Spielen am Ende der Klassenstufe 4 sind Grundlage für eine systematische Entwicklung der Spielfähigkeit des Schülers. Er kann

- mindestens ein Sportspiel mit stark vereinfachten Regeln und veränderten Bedingungen spielen,
- entsprechende grundlegende spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden,
- einfache Spielhandlungen und Spielsituationen beobachten und beschreiben,
- stark vereinfachte Spielregeln nennen und einhalten.

Das Ziel des Lernbereichs besteht in der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit durch komplexer werdende Handlungen in ausgewählten Sportspielen. Der Schüler kann verschiedene technisch-taktische Spielsituationen in Formen des Mit- und Gegeneinanders bewältigen. Spielfertigkeiten wendet er unter zunehmenden koordinativen Anforderungen spielnah an, z. B. Präzisions-, Variabilitäts- und Zeitdruck. Individuelle und kollektive taktische Maßnahmen setzt er erfolgsorientiert ein. Der Schüler erweitert seine sportspielspezifischen Kenntnisse und wendet diese im Spiel an. Darüber hinaus verhält er sich fair und regelgerecht. Der Schüler geht konstruktiv mit Sieg und Niederlage um. Der Selbstständigkeitsgrad zur Organisation und Leitung eines Sportspiels erhöht sich. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale der Sportspiele kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportspiele auseinander.

Das spielerisch-implizite Lernen¹² wird systematisch fortgesetzt, d. h. der Schüler lernt gleichermaßen fähigkeits- und fertigkeitenorientiert wie spielerisch-situationsorientiert. Eine vielfältige koordinative Schulung, insbesondere der Antizipation von Ball- und Laufwegen, der Auge-Hand-bzw. Auge-Fuß-Koordination sowie der Orientierung im Raum dient der individuellen Förderung jedes Schülers über den Lernbereich hinaus, u. a. bei der Unfallverhütung. Mit dem Erlernen grundlegender Spielfertigkeiten sind stets taktische Situationen zu lösen, z. B. sich anbieten und orientieren, Ball dem Ziel nähern, Lücken erkennen. Sportspielspezifische Vermittlungsstrategien dienen der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit.

Jede Fachkonferenz Sport legt ein verbindliches Sportspiel fest, in dem der Schüler seine Spielfähigkeit von Klassenstufe 5 bis 10 kontinuierlich entwickelt. Darüber hinaus entscheidet die Fachkonferenz über ein zweites Sportspiel aus der anderen Struk-

turgruppe, welches ab Klassenstufe 7 im Lernbereich angeboten wird. Die Einteilung der Sportspiele erfolgt in die beiden Strukturgruppen der Zielschuss- und Rückschlagspiele.

Am Ende der Klassenstufe 12 kann der Schüler

- ein Sportspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen,
- ein Sportspiel der anderen Strukturgruppe unter regelgerechten Bedingungen spielen,
- komplexe Spielsituationen lösen,
- grundlegende sportspieltypische Fertigkeiten und Fähigkeiten ausführen,
- ein Sportspielturnier selbstständig planen und durchführen.

<ul style="list-style-type: none"> • Laufwege und –tempo mit/ohne/zum Ball festlegen, • Mitspielerpositionen/-bewegung erkennen, <p>- grundlegende taktische Situationen lösen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich anbieten und orientieren, • Position ausfüllen, • Ballbesitz kooperativ sichern, • Überzahl kooperativ herausspielen, • Abschlussmöglichkeit nutzen, <p>- grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unter Präzisionsdruck spielen, • unter Komplexitätsdruck spielen, <p>- einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Torschuss nach Ballannahme bei passivem Gegner),</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beschreiben, • einfache Spielregeln wiedergeben, • einfache taktische Handlungen beschreiben, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfreude und -motivation zeigen, • die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, – konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, • Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren. 				
--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, • Überzahl individuell herausspielen, • Lücke erkennen, • Manndeckung ausführen, - koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Organisationsdruck spielen, • unter Variabilitätsdruck spielen, - zunehmend komplexere Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Torwurf nach Dribbling, Abspiele und Ballannahme bei aktivem Gegner), <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe weiterer Spielfertigkeiten beschreiben, • Spielregeln wiedergeben, • einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen, • Verletzungsrisiken des Spiels nennen, • Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfreude und -motivation zeigen, • die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, – konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren. 				
---	--	--	--	--

Sportspiele / Klassenstufen 9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz (optional Rückschlag- und/oder Zielschussspiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Rückschlagspiel unter regelrechten Bedingungen spielen (2:2, im Volleyball 6:6), d. h. <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege beobachten, • Abwehrpositionen vorwegnehmen, - Einzel-, Doppel-, Mannschaftstaktik lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Lücken erkennen, • mit Partner/n kooperieren - komplexe koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Zeitdruck spielen, • unter Belastungsdruck spielen, - komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher, variabel und schnell bewältigen (z. B. Block und Kontern). • ein Zielschussspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (5:5 bis 11:11 je nach Sportspiel), d. h. <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten im Spiel situativ, flexibel und regelgerecht einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Ballbesitz kontrollieren, • Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen, • Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren, 	<p>(Beach-) Volleyball</p> <p>flag football</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, • Stundenteile/Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, • Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern, • Spielturniere organisieren und/oder leiten, • Spielleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

<ul style="list-style-type: none"> - mannschaftstaktische Aufgaben lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Positionen wechseln, • Spiel verlagern, • mit Partner/n zusammenspielen, • Räume decken, - komplexe koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> • unter Zeitdruck spielen, • unter Belastungsdruck spielen, - komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Ball erobern und Überzahlsituation herstellend Angriff zielorientiert starten), • Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, • Spielregeln des Sportspiels wiedergeben, • Maßnahmen individueller und kollektiver Taktik beschreiben, • Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Sportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen, • Sportspieltourniere in den Medien verfolgen, dokumentieren und erörtern, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfreude und -motivation zeigen, • die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, – konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, • Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren. 				
--	--	--	--	--

Sportspiele / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz (optional Rückschlag- und/oder Zielschussspiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Rückschlagspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen, d. h. <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel- und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden, - komplexe taktische Situationen lösen, - komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen (z. B. Zeit, Geschwindigkeit) lösen, - komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen. • ein Zielschussspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen, d. h. <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden, - komplexe taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> • Kreuzen, • Block stellen, • Umstellung von Raum- auf Manndeckung, - komplexe koordinative Anforderungen 	<p>(Beach-) Volleyball</p> <p>Fußball</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, • Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und flektieren, • als Schiedsrichter fungieren, • sportspielspezifische Wettkämpfe/ Turniere selbstständig planen, durchführen und auswerten, • durch Selbst- und Fremdbeobachtung von Spielhandlungen Mängel wahrnehmen und korrigieren. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

<p>unter zusätzlichen Belastungen (z. B. Zeit, Geschwindigkeit) lösen,</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen, • Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, • sportspielspezifische Regeln erläutern, • zielorientierte Taktvarianten erläutern, • Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten, • Entwicklungen im Zusammenhang mit den Sportspielen (Kommerz, Fanverhalten) beurteilen und persönliche Konsequenzen ableiten, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfreude und -motivation zeigen, • die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, – konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, • Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren. 				
---	--	--	--	--

III.III Lernbereich Gerätturnen

Im Lernbereich Gerätturnen vervollkommnet der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen durch das Turnen an und mit Geräten. Der Schüler lernt einzigartige Handlungsmöglichkeiten kennen und sammelt vielfältige Bewegungserfahrungen an Turn- und Hilfsgeräten sowie in unterschiedlichen Körperlagen (z. B. hängend, kopfüber). Er erlebt diesen Lernbereich besonders aus den pädagogischen Perspektiven Bewegungserfahrungen erweitern und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie etwas wagen und verantworten. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Körperästhetik) dieses Lernbereichs kennen sowie Verletzungsrisiken einschätzen und minimieren.

Er beherrscht Bewegungen verschiedener Bewegungsstrukturgruppen des normgebundenen Turnens als auch Grundtätigkeiten des Freien Turnens, die als Einzel-, Partner- und Gruppenübung oder an Gerätearrangements vollzogen werden. Der Schüler erfährt Grenzen, wird ermutigt neue Bewegungsabläufe zu wagen, lernt Ängste zu überwinden und Hemmungen abzubauen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Gerätturnen an die Kompetenzentwicklung bis zum Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende turnerische Fähigkeiten entwickelt. Er kann

- sich in Gerätelandschaften sicher bewegen,
- die Grundtätigkeiten des Freien Turnens in Einzel-, Partner- oder Gruppenübung kombinieren,
- turnspezifische Fertigkeiten in der Grobform ausführen.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Geräteerfahrungen und kann wesentliche Elemente und Geräte benennen. Er kann seine turnerischen Leistungen einschätzen, Schwächen erkennen und an deren Abbau arbeiten.

Der Lernbereich Gerätturnen impliziert Formgebundenes Turnen ebenso wie Freies Turnen. Durch die Einbeziehung von Pyramidenbau, artistischen Einlagen und das Gestalten von Gerätearrangements sowie die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsaufgaben werden im besonderen Maße Neugier geweckt und Kreativität entwickelt. Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen dieses Lernbereichs für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Er entwickelt im intensiven Üben Kraftausdauer, Armzug-, Stütz-, Rumpf-, Sprungkraft und Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewichts-, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit weiter.

Am Ende der Klasse 12 kann der Schüler

- eine Sprunghocke und -grätsche über das Sprungferd oder den Kasten ausführen,
- Übungsverbindungen und Kürübungen variantenreich, unter Berücksichtigung von Bewegungsthemen- und aufgaben, selbstständig/in der Gruppe erarbeiten, gestalten und präsentieren.
- situativ helfen und sichern.

Gerätturnen / Klassenstufen 5/6

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten (z.B. Reck/Boden, Balken /Stufenbarren) präsentieren, • Verschiede Stützsprünge über den Bock/Kasten durchführen, • Elemente aus verschiedenen Bewegungsstrukturgruppen turnen und verbinden, z.B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Fertigkeiten aus dem Stand: <ul style="list-style-type: none"> ○ gymnastische Schritte, Stände, ○ Sprünge und Drehungen, ○ In den Handstand schwingen, ○ Sprungrolle, ○ Felgunterschwung, ○ Hüftaufschwung, ○ Rolle vorwärts aus dem Außenstand ○ Fertigkeiten aus dem Sitz: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückschwung aus dem Reitsitz ○ Fertigkeiten im Stütz: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beinschwungbewegungen, ▪ Spreizumschwung, ▪ Hüftumschwung, ▪ Knieab- und –aufschwung, ▪ Kehre, ○ Fertigkeiten aus dem Anlauf: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprünge in den Stütz, ▪ Sprungaufhocken, ▪ Sprungrätsche, ▪ Sprunghocke, • Grundtätigkeiten (z.B. Stützen, Springen, Rollen, Schwingen, Hängen, Balancieren und Klettern) 	<p>Turnelemente</p> <p>Boden</p> <p>Reck</p> <p>Sprung</p> <p>Schwingen Klettern</p>	<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allein, oder mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren - Eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen. - Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben, - Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Übung wiedergeben. - Wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, - Übungen zu 	<p>siehe Kapitel IV</p>

tern) an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements ausführen, • Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) mit Elementen aus den Bewegungsstrukturgruppen verbinden.	Akrobatik		Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet anwenden.	
--	-----------	--	--	--

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

			Gestaltungs- und Präsentationskriterien wiedergeben.	
--	--	--	--	--

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

Gerätturnen / Klassenstufen 9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • einen turnerischen Dreikampf gestalten, • zwei Stützsprünge ausführen, • erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z.B. mit Musik, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) zunehmend sicher turnen • Bewegungsabläufe mit verschiedenen Akzentuierungen turnen (z.B. Elemente variabel turnen, unterschiedliche Ausgangs-, Endstellung, Gerätehöhen). 	<p>Turnelemente</p> <p>Kasten</p> <p>vielfältige Übungsverbindungen</p> <p>Übungen mit Musik</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - allein, oder mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - Eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, - Unterrichtsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, - Gestaltungsmerkmale einer Choreographie 	<p>siehe Kapitel IV</p>

			nennen, - Unterrichtsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbständig anwenden.	
--	--	--	--	--

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

Gerätturnen / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • einen turnerischen Vierkampf gestalten, • verschiedene Sprünge variabel ausführen, • erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z.B. mit Musik, synchron, in Gruppe, • turnerische Fähigkeiten durch Erhöhung der Übungsfolge und Variabilität sicher bewältigen. 	<p>Turnelemente</p> <p>Kasten</p> <p>vielfältige Übungsverbindungen</p> <p>Übungen mit Musik</p>	<p>10</p>	<p>Der Schüler kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allein, oder mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren - Eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen. - Unterrichtsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, - Übungsverbindungen selbstständig beurteilen und bewerten, - Das Potenzial des Turnens für die Gesamtkörperspannung 	<p>siehe Kapitel IV</p>

			und –haltung sowie zu Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nutzen	
			- Biomechanische Zusammenhänge zur Optimierung der Bewegungsausführung beschreiben,	
			- Gestaltungsmerkmale einer Choreografie erläutern.	

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

III.IV Lernbereich Leichtathletik

Der Schüler vervollkommnet im Lernbereich Leichtathletik seine Kompetenzen mit Hilfe der natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens/Stoßens. Er erfährt diese in vielfältigen modernen und tradierten Disziplinen und aus verschiedenen pädagogischen Perspektiven. Durch den typischen Wettstreit und Vergleich rückt die Perspektive das Leisten er-fahren und einschätzen in den Vordergrund. Der Schüler lernt sein Leistungsvermögen und das der Mitschüler kennen und real einschätzen. Im beharrlichen, zielgerichteten Üben entwickelt er unter Anwendung erworbenen Wissens sein Potenzial weiter zur Handlungskompetenz. Diese befähigt ihn, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten, Bewegungsformen dieses Lernbereichs lebenslang aktiv und selbstständig in der Freizeit zum Wohle der eigenen Gesundheit einzusetzen. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportart Leichtathletik auseinander.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Leichtathletik an die Kompetenzentwicklung im Laufen/Springen/Werfen am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende leichtathletische Fähigkeiten entwickelt.

Er kann

- kurze Strecken schnell laufen,
- mindestens 10 Minuten ausdauernd laufen, – weit bzw. hoch springen,
- Wurfgeräte weit und zielgenau werfen.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen. Er kennt wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe. Seine Leistungsfähigkeit und -grenzen in den verschiedenen Disziplinengruppen sind ihm bekannt. Leistungen An-derer kann er zu eigenen in Beziehung setzen und wertschätzen.

Im intensiven Üben setzt sich der Schüler aktiv mit seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit auseinander und verbessert diese. Im Mittelpunkt der Fähigkeitsentwicklung stehen Grundlagenausdauer als wesentliche Basis für gesundheitsbezogene Fitness sowie Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Handlungskompetenz erlangt er in diesem Lernbereich außerdem durch Aneignung und zieladäquate Anwendung entsprechender Bewegungsabläufe sowie seines Wissens zu Bewegungsformen, Methoden des Übens und Ausführungsbestimmungen für Wettbewerbe. Sein Können wendet er variabel an und nutzt Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Lernbereiche. Er kann Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheits-förderung zielgerichtet auswählen. In kooperativen Übungsformen ist er in der Lage, problem-orientierte Aufgaben zu lösen, anderen durch Korrekturhinweise zu helfen, selbst Hilfe anzunehmen, Leistungen anderer zu akzeptieren und durch persönlichen Einsatz mannschaftliche Leistungen zu kompensieren.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- sich in leichtathletischen Mehrkämpfen unter Anwendung der Wettkampfbestimmungen mit Anderen messen,
- mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen,
- Gesundheitspotenziale des Lernbereichs erläutern und in die Praxis umsetzen,
- beharrlich üben.

<p>ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben, • Dokumentationen zur eigenen Leistungsentwicklung im Lernbereich unter Anleitung anfertigen (z. B. Laftagebuch), <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, • konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, • beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, • sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, • entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten. 				
--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • einen Mehrkampf mit mindestens vier Übungsformen aus den drei Disziplingruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen, • Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beschreiben und Technikriterien nennen, • Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen, • nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen, • Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens nennen, • Dokumentationen zur eigenen Leistungsentwicklung im Lernbereich anfertigen, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, • konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, • beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, • sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, • entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten. 			<p>sein Verhalten aus der eigenen Leistungsentwicklung ziehen.</p>	
--	--	--	--	--

<p>Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben, • Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen, • die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen, • Anpassungserscheinungen des Organismus an Laufausdauerbelastung nennen, • Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern, • die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, • konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, • beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, • sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, • entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten. 				
--	--	--	--	--

<p>Vorbeschleunigung durchführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Vierkampf leistungsorientiert ausführen, • Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben, • Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen, • die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen, • Anpassungserscheinungen des Organismus an Laufausdauerbelastung beschreiben, • Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern, • die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, • konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, • beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, • sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, • entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten. 			<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der leichtathletischen Disziplinen einschätzen und bewerten, • leichtathletische Wettkämpfe selbstständig planen, durchführen und auswerten. 	
--	--	--	--	--

III.V Lernbereich Schwimmen

Im Lernbereich Schwimmen vervollkommnet der Schüler seine Handlungskompetenz im Erlebnis- und Erfahrungsraum Wasser. Das Schwimmen ist die einzige lebensrettende Sportart. Der Schüler entwickelt seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Techniken der Schwimmarten sowie die Sicherheit im Wasser auch unter dem Aspekt der Selbst- und Fremddrettung. Er erlebt diesen Lernbereich aus den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie das Leisten erfahren und einschätzen. Durch die Bewegung im Wasser schult der Schüler seine Kompetenzen im Schwimmen, Tauchen, Springen sowie Synchronschwimmen. Der Schüler vervollkommnet die Schwimmfähigkeit, die Voraussetzung für das Erlernen weiterer Wassersportarten (z. B. Paddeln, Rudern, Surfen, Segeln) ist und ihm vielfältige Freizeitmöglichkeiten eröffnet.

Im Schwimmen stärkt der Schüler physische Gesundheitsressourcen, die der Gesundheitsförderung lebenslang dienen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Schwimmen an die Kompetenzentwicklung am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler sich bereits Bewegungssicherheit im Wasser angeeignet und grundlegende Fertigkeiten im Schwimmen entwickelt. Er kann 15 Minuten ausdauernd schwimmen.

Im **Komplex I** (Klassenstufen 5/6) stabilisiert der Schüler unter Beachtung seiner individuellen Voraussetzungen die Fertigkeiten im Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen, verbessert seine konditionellen Fähigkeiten (Kraftausdauer und Schnellkraft) und koordinativen Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit). Er eignet sich weitere Fertigkeiten im Wasserspringen und Tauchen an und lernt Grundformen des Synchronschwimmens kennen. Er eignet sich Wissen über Körperhygiene, Baderegeln sowie über Gefahren am und im Wasser an.

Im **Komplex II** (Klassenstufen 7-10) vervollkommnet der Schüler seine Fertigkeiten in den gelernten Schwimmarten, im Wasserspringen, Tauchen und Synchronschwimmen und wendet diese variabel an. Der Schüler erlernt Elemente der Selbst- und Fremddrettung und erwirbt Grundkenntnisse in der Ersten Hilfe. Er setzt sich mit den gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens auf den Kreislauf, die Stoffwechselprozesse sowie auf den Halte- und Stützapparat auseinander. Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Im **Komplex III** (Klassenstufen 11/12) verbessert der Schüler die dritte Schwimmart, das Kraulschwimmen, und kann die sportlichen Techniken des Brust- und Rückenschwimmens ausdauernd, schnell und sicher im Wasser ausführen. Er ist in der Lage, seine eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einzuschätzen. Der Schüler erlernt Elemente der Selbst- sowie Fremddrettung. Er erweitert seine Grundkenntnisse in der Ersten Hilfe. Der Schüler kann die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens reflektieren und in Bezug auf den Kreislauf, die Stoffwechselprozesse sowie den Halte- und Stützapparat erklären. Er kann Übungen, die ein lebenslanges gesundheitsförderndes Schwimmen ermöglichen, zielorientiert auswählen, beschreiben und selbstständig anwenden.

Der Schüler kann am Ende der Klassenstufe 12

- sicher und ausdauernd mindestens 30 Minuten schwimmen,
- sich in mindestens zwei Schwimmartensicher und schnell bewegen.

Schwimmen / Klassenstufen 5/6

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • in einer Schwimmart <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 Minuten schwimmen, ○ 50 m schnell schwimmen, ○ Am Beckenrand wenden, • bis zu 10m weit und nach Gegenständen tief tauchen, • Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen, • kleine Spiele und Staffelwettbewerbe im Wasser spielen, • Elemente synchron ausführen und koordinieren (z.B. Toter Mann, Schweben, Wassertreten und Paddeltechniken), • Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben, • Regeln für die Sicherheit in Schwimm- und Freibädern nennen, • Einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen. 	Ausdauer Wenden Tauchen Sprünge Spiele Technik Regeln Erste Hilfe	28	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten, • Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach individuellen Kriterien korrigieren, • Beim Tauchen die Atmung kontrollieren. 	siehe Kapitel IV
Selbst- und Sozialkompetenz Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, - seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen, - Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten, - Ängste und Hemmungen abbauen und sich sicher im Medium Wasser bewegen. 				

Schwimmen / Klassenstufen 7/8/9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • In zwei Schwimmarten <ul style="list-style-type: none"> ○ 30-35 Minuten ausdauernd schwimmen, ○ 100 m sicher und schnell schwimmen, ○ Wenden schnell ausführen, • mindestens 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen, • Sprünge (z.B. Startsprung) vom Startblock oder Brett (3 m) springen, • kleine Spiele im tiefen Wasser spielen, • einfache Übungen synchron ausführen, • Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z.B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck) • Gefahrensituationen erkennen und vermeiden, • Gefahrensituationen erkennen und meiden, • Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben. 	Ausdauer Wenden Tauchen Sprünge Spiele Technik Regeln Erste Hilfe	20	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten, • Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach individuellen Kriterien korrigieren, • Beim Tauchen die Atmung kontrollieren. 	siehe Kapitel IV
Selbst- und Sozialkompetenz Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, - seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, - Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten, - über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren. 				

Schwimmen / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • in den Schwimmarten Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> ○ Mindestens 30 Minuten ausdauernd schwimmen (Wechsel der Schwimmarten), ○ In Brust- und Rückenlage je 200 m schnell schwimmen, ○ Im Kraulschwimmen sicher schwimmen • bis 15 m weit tauchen • Technikmerkmale der Schwimmarten (z.B. Abdruck- und Zugsbewegungen, Atemrhythmus) erklären • Strömungsgünstigste Körperlagen zur Verringerung antriebshemmender Widerstandskräfte erklären, • Grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben. 	<p>Ausdauer</p> <p>Wenden</p> <p>Tauchen</p> <p>Technik</p> <p>Technik</p> <p>Erste Hilfe und Wiederbelebung</p>	<p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schulschwimmwettkämpfe organisieren (z.B. für Schwimmfest), • Beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht und Gehör orientieren, • Situationsgerechte Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung benennen. 	<p>siehe Kapitel IV</p>
<p>Selbst- und Sozialkompetenz</p> <p>Der Schüler kann</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, - seine eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einschätzen, analysieren und dokumentieren, - Verantwortung für ein sicheres sportliches Handeln im Medium Wasser für sich und andere übernehmen (umfassende Wassersicherheit), - über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems, auf die Stoffwechselprozesse und den Halte- und Stützapparat reflektieren. 				

III.VI Lernbereich Rhythmik¹ und Tanz

Im Lernbereich erweitert der Schüler seine Handlungskompetenz durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Er erfährt seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel und entwickelt seine Fähigkeiten im Darstellen tänzerischer, gymnastischer und rhythmischer Bewegungsformen. Neue Trends, traditionelle und moderne Tänze (z. B. Rock´n´Roll, Hip-Hop), Aerobic und Rope Skipping bilden einen Bezug zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen. Durch offene Bewegungsaufgaben werden die pädagogischen Perspektiven sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten sowie Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern in den Mittelpunkt gerückt. Dem Schüler werden Möglichkeiten eröffnet, die motivierende Wirkung der Musik zu nutzen. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Rhythmus und Tanz als Ausgleich zum Alltag) dieses Lernbereichs kennen.

Lernausgangslage

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Rhythmik und Tanz an die Kompetenzentwicklung am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler seine Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel erfahren und die Fähigkeit erlernt, gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsformen darzustellen. Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen und kennt wesentliche Elemente und Gerätebezeichnungen.

Er kann

- haltungsschulende und körperkräftigende Übungen aus der funktionellen Gymnastik ausführen,
- sich nach vorgegebenen Rhythmen mit und ohne Handgeräte(n), allein und in der Gruppe bewegen,
- eine gymnastische Übung oder einen Tanz nach Musik erstellen und präsentieren.

In diesem Lernbereich werden die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie durch vielfältige Rhythmus- und Gestaltungsaufgaben angeregt und weiterentwickelt. Der Schüler erlernt Bewegungen mit Handgeräten und unterschiedlichen Materialien (z. B. Tücher, Heavy Hands) und verschiedene Tänze. Nach freien oder vorgegebenen Rhythmen gestaltet er Übungsvariationen und Kombinationen allein, mit Partner oder in Gruppen. Der Schüler erweitert sukzessiv sein Wissen zur rhythmisch-musikalischen Gestaltung von Bewegungen und über Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit. Dieser Lernbereich leistet einen entscheidenden Beitrag zur Koordinationsschulung (Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit). Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- mindestens zwei Tänze präsentieren,

¹ Rhythmik wird als übergeordneter Begriff für eine ganzheitliche Wahrnehmung von Bewegung, Musik und Gestaltung verwendet.

- eine Choreografie mit und ohne Handgeräten gestalten und präsentieren,
- Musik in Bewegung kreativ umsetzen.

Rhythmik und Tanz / Klassenstufen 5/6

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen, • einfache Tänze (mindestens 16 Takte) allein, mit Partner, in Gruppen erarbeiten und präsentieren, • tänzerische Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen ausführen, • rhythmische Bewegungsformen mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien ausführen (z. B. schwingen, kreisen, werfen/fangen, prellen, schwenken/zwirbeln, rollen), • mit unterschiedlichen Materialien nach Rhythmen experimentieren, • Bewegungsformen (z. B. Aerobic, Rope Skipping) ausführen, • verschiedene Rhythmen benennen, • Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Choreografie wiedergeben, • die Gesundheitspotenziale des Lernbereichs nennen, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, • Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, • individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren, • in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen, 	Hip-Hop / Rope Skipping	20	<ul style="list-style-type: none"> • geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen, • einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät oder Materialien kombinieren, • einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit und ohne Handgerät anwenden, • Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen. 	siehe Kapitel IV

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln. | | | | |
|--|--|--|--|--|

Rhythmik und Tanz / Klassenstufen 7/8

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen gezielt in Bewegung umsetzen (auch mit Handgeräten), • Tanzfolgen (mindestens 24 Takte) selbstständig erarbeiten und präsentieren (z. B. nationale, internationale Tänze, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance, Hip-Hop, Breakdance), • die erlernten Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen vervollkommen und kombinieren, • eine Übungsfolge mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien erarbeiten und präsentieren, • Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und den Einsatz unterschiedlicher Materialien bei verschiedenen Rhythmen erproben, • weitere Bewegungsformen mit erhöhten koordinativen Anforderungen (z. B. Armbewegungen) kombinieren, • Wirkungen der Musik erfassen (Tempo, Rhythmus, Stimmung) und beschreiben, • theoretische Gesichtspunkte der Gestaltung von Choreografien nennen, • Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit erklären, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, • Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, • individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die 	<p>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung</p>	<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen, • Übungen mit und ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten, • nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten, • Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und korrigieren. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

Gruppe integrieren, • in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen, • Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.				
---	--	--	--	--

Rhythmik und Tanz / Klassenstufen 9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen bewusst zur Umsetzung von Themen nutzen und durch Bewegung gestalten, • komplexe Tanzfolgen (mindestens 32 Takte) variieren, selbstständig gestalten und präsentieren, • Schrittverbindungen, Sprünge, Stände und Drehungen sinnvoll in selbst erarbeitete Übungen integrieren, • Übungsfolgen unter vorgegebener Themen- oder Aufgabenstellung mit unterschiedlichen Materialien selbstständig erarbeiten und präsentieren, • die Stimmung der Musik bewusst durch Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten seines Körpers darstellen, • verschiedene Bewegungsformen mit erhöhtem Tempo ausführen, • Zusammenhänge zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erklären, • grundlegende choreografische Gestaltungsvarianten für vorgegebene Bewegungsaufgaben aufzeigen, • die gesundheitsfördernde Wirkung gymnastischer und tänzerischer Bewegungsformen erklären, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, • Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, 	<p>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden, • Übungs- und Tanzformen nach vorgegebenen Rhythmus und Themen erstellen, • Choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung kreativer Übungs- und Tanzfolgen anwenden, • ausgewählte Bewegungs- oder Tanzformen beurteilen und korrigieren. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

<ul style="list-style-type: none">• individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren,• in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,• Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.				
--	--	--	--	--

Rhythmik und Tanz / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen unter verschiedenen Themen- und Aufgabenstellungen in Bewegung selbstständig um-setzen, • komplexe Tanzfolgen (mindestens 64 Takte) selbstständig kreativ gestalten und präsentieren, • Variationen von Schritt-, Sprung- und Schwungkombinationen erproben und selbstständig zu einer Übung zusammenfügen, • Improvisations- oder bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben selbstständig lösen, • Musik und Bewegung schöpferisch in Einklang bringen und mit Körpersprache inszenieren, • verschiedene Bewegungsformen selbstständig und kreativ variieren und miteinander kombinieren, • Kriterien erklären, wie die Musik durch inszenierte Körpersprache umgesetzt werden kann, • choreografische Gestaltungsvarianten zum Lösen von Bewegungsaufgaben und -themen erklären, • verschiedene Übungs- und Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit erläutern, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, • Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, 	<p>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsformen entsprechend der Aufgabenstellung auswählen und diese neben der Körpersprache bewusst in Choreografien umsetzen, • selbstständig Musik auswählen und in Übungs- und Tanzfolgen gezielt anwenden, • mit Kreativität und Bewegungsphantasien eine Choreografie nach vorgegebenen Themen erstellen, • verschiedene Bewegungs- und Tanzformen korrigieren und bewerten. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

<ul style="list-style-type: none">• individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren,• in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,• Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.				
--	--	--	--	--

III.VII Lernbereich Zweikampfsportarten

Das Besondere im Lernbereich der Zweikampfsportarten liegt in der Auseinandersetzung mit dem Partner durch direkten Körperkontakt sowie in der Möglichkeit, sich im fairen Übungskampf zu messen, den Partner mit entsprechenden Techniken und nach bestimmten Regeln zu besiegen, ohne ihn zu gefährden.

Mit der Einhaltung und Anwendung von Ritualen und Regeln werden insbesondere Sozialkompetenzen entwickelt, die den Schüler zu tolerantem, gewaltfreiem, fairem und leistungsorientiertem Handeln befähigen. Somit trägt der Lernbereich zur Gewaltprävention bei und bildet einen unmittelbaren Bezug zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen.

Er leistet einen Beitrag zur Entwicklung der konditionellen (z. B. Kraftausdauer), koordinativen (z. B. Reaktionsschnelligkeit und Orientierungsfähigkeit) und psychomotorischen Fähigkeiten (spezifische Körpererfahrung). Wahrnehmungsleistungen werden in den sensomotorischen Basisfähigkeiten taktil-vestibulärer, taktil-kinästhetischer und visueller Wahrnehmung gefördert. Der Schüler erlebt diesen Lernbereich aus den pädagogischen Perspektiven kooperieren und wettkämpfen sowie etwas wagen und verantworten.

Normgebundenen Handlungsmöglichkeiten werden im Übungskampf erweitert. Der Schüler entwickelt Kompetenzen in den komplexen Fallen, Boden- und Standtechniken sowie Boden- und Übungskampf. Diese befähigen ihn, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten, Bewegungsformen dieses Lernbereichs lebenslang aktiv und selbstständig in der Freizeit einzusetzen. Der Schüler lernt das Potenzial der Zweikampfsportarten für die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness kennen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen in verschiedenen Zweikampfsportarten auseinander.

Am Ende der Klassenstufe 12 bzw. 13 kann der Schüler

- einen Übungskampf mit einer hohen Technikvielfalt bestehen (ohne Kopftreffer),
- fitnessboxspezifische Techniken demonstrieren,
- Elemente der Selbstverteidigung demonstrieren,
- Kampfregeln und Rituale einhalten.

Exemplarisch für die Zweikampfsportarten sind nachfolgend die Zielbeschreibungen für Fitnessboxen formuliert. Der Einsatz von Würgetechniken ist nicht statthaft. Das Tragen von Brillen ist unzulässig.

Zweikampfsportarten / Klassenstufen 9/10

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> einen vereinfachten Übungskampf ausführen (2 Runden á 1,5 Minuten), die unterschiedlichen Schlagtechniken (Jab, Cross, left hook, right hook, left upper cut, right upper cut) am Boxsack ausführen, eine fitnessorientierte Aufwärm- und Cool-down-einheit mit Hilfe leiten, die Fuß- und Schlagtechniken nach Ansage ausführen, einfache Taktiküberlegen anwenden, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ängste und Hemmungen überwinden und abbauen, mit Sieg oder Niederlage im Übungskampf konstruktiv und sportlich fair umgehen, sich beim Üben und Kämpfen höflich, fair und hilfsbereit verhalten, um die Unversehrtheit des Partners nicht zu gefährden, in kooperativen Lernformen mit einem Partner üben, die Vorschriften und Regeln der Hygiene (am eigenen Körper) einhalten und auf ihre Einhaltung achten. 	<p>Workout</p> <p>Weightlifting</p> <p>Koordinations- und Konditionstraining</p> <p>Boxen</p> <p>Ringen</p> <p>Kleine Kampfspiele</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, fitnessboxingspezifische Fertigkeiten in einem Übungskampf im Boxen anwenden und einsetzen, Rituale des Boxens anwenden. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

Zweikampfsportarten / Klassenstufen 11/12

Kompetenzen Der Schüler kann	Inhalte	Zeit (USt.)	Methodencurriculum Der Schüler kann	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p><i>Sachkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • einen vereinfachten Übungskampf ausführen (3 Runden á 2 Minuten), • die unterschiedlichen Schlagtechniken (Jab, Cross, left hook, right hook, left upper cut, right upper cut) am Boxsack, im Schattenboxen und im einfachen Sparring ausführen, • eine fitnessorientierte Aufwärm- und Cool-down-einheit leiten, • die Fuß- und Schlagtechniken ausführen, • Taktiken im Übungskampf anwenden, <p><i>Selbst- und Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ängste und Hemmungen überwinden und abbauen, • mit Sieg oder Niederlage im Übungskampf konstruktiv und sportlich fair umgehen, • sich beim Üben und Kämpfen höflich, fair und hilfsbereit verhalten, um die Unversehrtheit des Partners nicht zu gefährden, • in kooperativen Lernformen mit einem Partner üben, • die Vorschriften und Regeln der Hygiene (am eigenen Körper) einhalten und auf ihre Einhaltung achten. 	<p>Workout</p> <p>Weightlifting</p> <p>Koordinations- und Konditionstraining</p> <p>Boxen</p> <p>Ringen</p> <p>Kleine Kampfspiele</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfehler seines Boxpartners identifizieren und korrigieren, • Regeln und Kampfkommandos im Übungskampf umsetzen und anwenden • Rituale im Kampf anwenden und einhalten. 	<p>siehe Kapitel IV</p>

IV. Sportmannschaften – Athletic Department and Teams – The Educational Aspects of After-School Athletic Teams The German School of Washington

According to the National Council of Youth Sports (NCYS), there are over 40 million children participating in organized sports in the United States. These numbers will continue to rise every year due to the positive benefits associated with athletic participation. Athletic teams at the German School have always played a significant role in the educational development of the students from 5th grade through 12th grade. Results from participating on an athletic team have been subtle yet clearly evident. The DSW program started with one active boys' team in soccer and now promotes participation in most major sports, for both girls and boys, against teams from Maryland, Virginia and the District of Columbia. The outcome is one of success for our students in their quest to perform in the world outside of athletics. A more immediate successful outcome is demonstrated by the fact that while our athletic program is small in comparison to other schools, we are substantial in overall participation with various leagues, tournaments and national meets.

When our athletes are exposed to the proper environment, they put forth a good effort and make good choices. The opportunity provided within the school environment promotes benefits that help to offset any negative situations that can occur. The benefits include physical, mental/conceptual, and social characteristics. In a society where obesity has become a major health problem, physical training is the only way to put children on track to a healthy lifestyle. By providing regular team participation for students at the German School, the advantages of such a program cannot be denied.

Mental/conceptual attributes developed while participating on a team cannot be under-estimated. Good character and integrity are not a result of athletic participation, but rather are developed through participation and proper coaching. Mental/conceptual skills can include understanding time management, development of a strong sense of focus and concentration, learning how to handle pressure, calculating risks, and taking responsibility, for the success or failure of the team. This has been the ultimate goal of the German School program since 1979.

The social considerations surrounding the athletic program, and the individuals who comprise it, are an asset to the German School, promoting stewardship as the players become representatives of the school, while increasing their academic prowess in the classroom. The role of a team player enables the individual to be good leader, as well as a good follower when necessary. Self-esteem and confidence develop over time, allowing the student to be successful in all aspects of our school program. Students then become leaders of the community and an example for younger students to follow. Responsibility for their actions is therefore very important to the program and to its relationship to life away from the school environment. Prioritizing family, school work, and team commitments, is an important part of the educational lesson that being on a team provides. Players learn the importance of time management, so that being a member of a team actually improves their academic habits, structure, and ability. With this in mind, all the factors regarding practices and games are continuously monitored, within a departmental system, to help avoid conflicts with other school activities.

Players are also expected to communicate with each other using positive and constructive comments. This is a reflection of the entire athletic department, which strives to ensure that everyone that is affected in any way by the athletic program, is communicated to openly and positively, and on a regular basis. All input is received with a sense of flexibility and cooperation in an at-

tempt to promote school unity. The future success of the athletic program, the students, and school program, is a paramount part of the decision making process.

Finally, one major core belief is in the ability that a coach has to influence his/her players to be successful. This is why 75% of the CEO's of Fortune 500 companies, state that the most influential person in their life was an athletic coach and not a parent, a teacher, or a religious figure. Trust and loyalty is one of the things that coaches take for granted, but it is probably one of their greatest gifts. Team players are influenced by more than just lessons in sports, but are truly given lessons in life by someone who is focused on more than just the player, but also the person. This sentiment is distinctive to the circumstances that make up the coach/player dynamic that playing on a team provides. They share a common goal, to be successful as a team. They achieve that goal, through practice, hard-work, communication, support, teamwork, dedication, and selflessness, which provides the building blocks for their successful achievements outside of athletics.

The coaches at the German School must always bear in mind that they are role models. Their coaching behavior is one of the most effective teaching tools they possess. It teaches their players life-long lessons on how to behave when confronted with both adversity and success, and on how to react to stress during competition. Our coaches are innovative, thorough, and motivational. They show players that there are a variety of ways to deal with real life issues by providing them with good coping skills, all of which make them more resilient to adverse circumstances. Players are coached using positive and constructive comments so that they are eager to improve, as opposed to being scared to fail. This positive atmosphere enables them to reach, and play to, their full athletic potential. The positive atmosphere also helps build and strengthen team and individual bonds. It filters through the team and helps instill a winning attitude in the players that will help them succeed in all their endeavors. It also helps them cope with adversity as they will be better able to be realistic about the impact of any one event and the effect it should have on their overall life experience.

Good sportsmanship is vital to the success of an athletic program, as well as the successful future of every athlete in the program. Our honest and ethical effort, in all factors related to the athletic program, has been integral to the long term success, and positive image, of the program and its players. Sportsmanship is always shown to the opponent through the spirit of cooperative competition. This is when players show respect for their opponent by trying to be in the best physical, technical, and tactical shape, so that they can play their best, honoring their opponent by being a worthy adversary. This is ultimately possible when players are coached to be students of the game so that they understand the tactical nuances of the game, along with the proper techniques.

V. Leistungsbewertung

Die Leistungen werden an der Deutschen Schule Washington D.C. in den Jahrgangsstufen 5 – 12 folgendermaßen gewichtet:

Sportspezifische Leistungen:	50%
Sonstige Leistungen:	50%

Die Leistungseinschätzung der Kompetenzentwicklung gilt im Fach Sport als Bestandteil eines andauernden und befördernden Lernprozesses. Dem Prinzip der Ganzheitlichkeit folgend bezieht sich die Leistungseinschätzung auf alle Kompetenzbereiche, d. h. fachspezifische Kompetenzen und Lernkompetenzen. Die Leistungseinschätzung des Schülers erfolgt mit Hilfe geeigneter Instrumente der Beobachtung, einer objektiven Ermittlung, verbaler Einschätzung bzw. Benotung. Die Sportnote setzt sich aus den Leistungsbewertungen der einzelnen Lernbereiche zusammen, wobei Gewichtungen möglich sind (z. B. durch Umfang und Anforderung). Eine Lernbereichsnote wird in den verbindlichen sowie den angewählten alternativ-verbindlichen Lernbereichen ermittelt.

V.I Grundsätze

Die Leistungseinschätzung im Fach Sport erfolgt auf Grundlage der in den einzelnen Kompetenzbereichen formulierten Ziele. Sie basiert auf transparenten Kriterien (siehe unten). Diese werden klassenstufenspezifisch aus der Zielbeschreibung für die Bereiche Sach-, Methoden-, Selbst- sowie Sozialkompetenz hergeleitet und für die Lernbereiche konkretisiert. Sie beziehen sich auf die Qualität des Lernprozesses, des zu erwartenden Produkts, der Präsentation des Arbeitsergebnisses sowie auf die sonstigen Leistungen. Die Leistungseinschätzung berücksichtigt in einem angemessenen Verhältnis die drei Anforderungsbereiche Reproduktion, analoge Rekonstruktion und Konstruktion.

Dem Sportcurriculum liegt ein erweitertes Sportverständnis zugrunde. Dies impliziert ein pädagogisches Leistungsverständnis im Sportunterricht, das neben dem Erwerb fachspezifischer Kompetenzen (Sachkompetenz) auf die Entwicklung von Lernkompetenzen der Schüler fokussiert ist. Deshalb gilt es bei der Leistungseinschätzung folgende Grundsätze zu berücksichtigen.

Die Leistungseinschätzung

- ist produkt- und prozessbezogen,
- orientiert sich an gesellschaftlichen Normen sportlichen Könnens sowie dem Wissen in den Lernbereichen,
- erfolgt unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen des Schülers und seines Lernfortschritts,
- fördert die individuelle Eigenverantwortung für Mitgestaltung und Kooperation, das sportgerechte und soziale Handeln,
- fordert die Leistungsbereitschaft und Leistungsmotivation,

- entwickelt den Umgang mit Selbst- und Fremdkritik,
- trägt dazu bei, dass der Schüler lernt, den eigenen Lernprozess und die eigene Leistung sowie die der Lerngruppe zu reflektieren und einzuschätzen.

Jeder Sportlehrer berät und bewertet aus fachlicher und pädagogischer Sicht sowie dem Wissen um die individuellen Stärken und Schwächen des Schülers.

V.II Kriterien

Sportspezifische Leistungen

In allen Lernbereichen kann die Leistungsbewertung von fachspezifischen Kompetenzen des Schülers nach folgenden Kriterien vorgenommen werden:

- Grad der Vervollkommnung von lernbereichsspezifischen Fähigkeiten (z. B. Zeitminimierung, Zeit-, Distanz-, Treffermaximierung)
- Qualität der Bewegungssicherheit, Bewegungsdynamik, Bewegungskreativität von grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Korrektheit der Bewegungsausführung sportmotorischer Fertigkeiten (z. B. unter Zeit-, Komplexitäts- und Präzisionsdruck)
- Vollständigkeit und Qualität von Komplexübungen und Übungskombinationen (z. B. Turn-übung, Übungskampf)
- Originalität und Kreativität von komplexen sportlichen Handlungen (z. B. Tanz)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich I (z. B. Reproduktion von Bewegungsmerkmalen, Fachtermini, Spielregeln)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich II (z. B. Wiedergabe der Taktik im neuen Sport-spiel, Übertragen von Bewegungsmerkmalen innerhalb einer Strukturgruppe, z. B. weit bzw. hoch springen, Helfen/Sichern im Gerätturnen)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich III (z. B. Transfer von Kenntnissen aus anderen Unterrichtsfächern auf die Lernbereiche, Beurteilung aktueller Sportereignisse)

Neben den sportspezifischen Kriterien werden weitere prozess- und präsentationsbezogene Kriterien bei der Leistungseinschätzung angemessen berücksichtigt:

- **prozessbezogene Kriterien, z. B.:**
 - Qualität der Planung eines Tanzes
 - Effizienz der selbst gewählten Fitnessübungen
 - Richtigkeit der Selbst- und Fremdkorrektur im Sportspiel
 - Anteil der Leistung des Einzelnen in der Gruppe

– **produkt- und präsentationsbezogene Kriterien**, z. B.:

- Korrektheit der Demonstration von Dehnübungen
- Qualität der Bewegungsausführung von Fertigkeiten
- Vollständigkeit der Turnübung
- Synchronität bei Partneraerobic
- Effizienz der Mediennutzung bzw. -erstellung im Wissensbereich

Sonstige Leistungen

Folgende Kriterien sind insbesondere im Lernprozess zu beobachten und nach dem Grad der Erreichung einzuschätzen bzw. ggf. zu benoten:

Mitgestalten und Kooperieren:

Der Schüler beteiligt sich am Sportunterricht, indem er über verschiedene Kommunikationsformen den sozialen Kontakt zu seinen Mitschülern sucht, um sich im konkreten Verhalten und Handeln abzustimmen. In dieser Weise übernimmt er verschiedene Rollen bei der Gestaltung des Unterrichts in seiner Vorbereitung, Durchführung und Auswertung.

Sportgerechtes und soziales Handeln:

Der Schüler akzeptiert Regeln des Sports und handelt danach. Er nimmt unter Konkurrenzbedingungen aufeinander Rücksicht und kann Konflikte lösen. Er verhält sich fair, solidarisch und kann sich einordnen. Der Schüler leistet Hilfe und nimmt diese auch an.

Zeigen von Leistungsbereitschaft:

Der Schüler ist grundsätzlich den Anforderungen des Sportunterrichts gegenüber aktiv eingestellt. Das wird in seiner Anstrengungsbereitschaft und in der Übernahme von Verantwortung für den eigenen Lernprozess sowie mitgestaltender Aufgaben deutlich.

Ausüben von Selbst- und Fremdkritik:

Der Schüler ist befähigt, persönliche Leistungen objektiv einzuschätzen und realistische Ziele abzuleiten. Zugleich werden Leistungen Anderer objektiv bewertet, akzeptiert und toleriert.

Anwenden von Wissen und Können:

Der Schüler erkennt Fehler und kann sie korrigieren. Sicherheitsrisiken werden erkannt und minimiert. Der Schüler erstellt kleine Übungsprogramme oder gestaltet Stundenteile. Er setzt sich mit aktuellen Erscheinungen des Sports kritisch auseinander.

Ziele und Inhalte des Sportunterrichts bedingen kooperative Lernformen, z. B. bei der Erarbeitung einer Gruppenübung im Tanz, bei Partnerübungen im Judo oder im Stationsbetrieb zum Abbau muskulärer Dysbalancen. Die Bewertungskriterien kooperativer Lernformen beziehen sich auf den Prozess sowie das Produkt, welches im Fach Sport häufig präsentiert bzw. demonstriert wird. Bei der Bewertung in kooperativen Lernprozessen wird dem Anspruch nach individueller Zurechenbarkeit der Leistung entsprochen, d. h. Gruppenleistung und individuelle Leistung werden gesondert eingeschätzt.