

Fachlehrplan Sekundarschule



SACHSEN-ANHALT

Kultusministerium

Sport

An der Erarbeitung des Fachlehrplans haben mitgewirkt:

Böhme, Jens-Uwe	Roitzsch
Brauns, Christine	Bernburg
Dr. Günther, Andreas	Halle
Prof. Dr. Schillack, Gerhard	Magdeburg (fachwissenschaftliche Beratung)
Seemann, Maik	Oschersleben
Streubel, Helge	Halle (Leitung der Fachgruppe)

Herausgeber: Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt
Turmschanzenstr. 32
39114 Magdeburg

www.mk.sachsen-anhalt.de

Zur Konkretisierung der in den Fachlehrplänen ausgewiesenen Kompetenzschwerpunkte wurden vom Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) niveaubestimmende Aufgaben erarbeitet. Neben den Druckexemplaren stehen die Dateien im PDF-Format auf dem Bildungsserver des Landes Sachsen-Anhalt unter folgender Adresse zur Verfügung:

www.bildung-lsa.de

Druck: SALZLAND DRUCK Staßfurt

Magdeburg 2012

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1	Bildung und Erziehung im Fach Sport2
2	Entwicklung fachbezogener Kompetenzen.....4
2.1	Kompetenzbereiche im Fach Sport4
2.2	Bewegungsfelder im Fach Sport.....6
2.3	Wissensbestände im Fach Sport.....10
3	Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen11
3.1	Übersicht über die Bewegungsfelder.....11
3.2	Kompetenzbereiche in den Bewegungsfeldern.....12
3.2.1	Bewegungsfeld Fitness fördern12
3.2.2	Bewegungsfeld Spielen.....14
3.2.3	Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen15
3.2.4	Bewegungsfeld Turnerisches Bewegen.....17
3.2.5	Bewegungsfeld Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten18
3.2.6	Bewegungsfeld Kämpfen.....19
3.2.7	Weitere Bewegungsfelder20
3.2.7.1	Bewegen auf Rollen20
3.2.7.2	Bewegen im Wasser21
3.2.7.3	Bewegen auf Wasser22
3.2.7.4	Bewegen auf Schnee und Eis23
4	Anhang.....24

1 Bildung und Erziehung im Fach Sport

Bildungs- und Erziehungsauftrag

Die Lebenswelt und künftige Berufswelt der Schülerinnen und Schüler ist von erhöhten Anforderungen an ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit geprägt. Diesen steht eine durch zunehmende Bewegungsdefizite beeinträchtigte und stärker medienorientierte Lebensführung gegenüber. Auftrag des Schulsports ist es deshalb, Belastungs- und Entwicklungsreize zu setzen, um eine funktionale Anpassung des Körpers und Bewegungssicherheit im Alltag zu erreichen. Damit werden Grundlagen für die vielfältige Gestaltung eines eigenen Bewegungslebens geschaffen, welches ermöglicht, dass die Kinder und Jugendlichen sich selbst, ihre material-mediale und soziale Umwelt durch Bewegen erfahren und erleben.

Der Schulsport richtet sich hierbei nicht allein auf die Vermittlung motorischer Fähigkeiten und sportlicher Fertigkeiten, sondern ist wichtiger Ansatzpunkt für vielfältige, unmittelbare Erfahrungen und deren Reflexion. Er fördert die körperliche, soziale, emotionale, ästhetische und kognitive Entwicklung der Jugendlichen, ermöglicht Erfolgserlebnisse und befähigt zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Somit begünstigt der Sport in der Schule die Steigerung des Selbstwertgefühls sowie die Entwicklung von Fairness, Toleranz, Teamgeist, Mitverantwortung und Leistungsbereitschaft.

Fachspezifische Schwerpunkte

Daraus ergeben sich für den Sportunterricht spezifische Ziele und Aufgaben:

- Schaffung von Bewegungsangeboten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und Erlernen sportlicher Bewegungsabläufe
- Nutzung der Unterrichtsinhalte zur Gesunderhaltung
- Herausbildung und Erweiterung sozialer Verhaltensweisen
- Anwendung von sportspezifischem Wissen beim Erleben und Reflektieren sportlicher Tätigkeit
- Erkennen und Werten von Erscheinungen des Sports in der globalisierten Welt
- Förderung eines umweltbewussten Verhaltens im Zusammenhang mit Sport

Ausbildungsreife

Die systematische Ausbildung von motorischen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten führt zur sportlichen Handlungskompetenz, welche im

Zusammenhang mit einer gesteigerten individuellen physischen und psychischen Belastbarkeit den erfolgreichen Übergang in die Berufsausbildung fördert. Im Sportunterricht erworbene persönliche Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Durchhaltevermögen, Flexibilität, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Kooperationsbereitschaft erhöhen die Lern- und Leistungsbereitschaft und bereiten die Jugendlichen so auf die Ausbildung vor.

Grundlage für die angestrebten Entwicklungsprozesse sind vielfältige *Alltagsbewältigung* elementare und an Sportarten orientierte körperliche Aktivitäten, die dem Bewegungsmangel im Alltag entgegen wirken.

Sportliche Bewegung erhöht die Effizienz der Hirntätigkeit, was positive Voraussetzungen für eine verbesserte allgemeine Lernfähigkeit schafft und die Dynamik und Ausdauer bei der Bewältigung der Lernprozesse verstärkt. Bewegung unterstützt zudem ein positives Lern- und Arbeitsklima.

Durch das Nebeneinander von konkurrierenden und kooperierenden Momenten, das koedukative als auch getrennt geschlechtliche Sporttreiben erfolgt die Entwicklung bedeutender sozialer Verhaltensweisen und Werte. In Kooperation mit den anderen Fächern wird Leistungsstreben als ein wesentlicher Aspekt des gesellschaftlichen Alltags erkannt. Darüber hinaus bestehen vielfältige Möglichkeiten, anatomische und physiologische, biomechanische und physikalische Zusammenhänge sowie historische, gesellschaftliche und kulturelle Aspekte fächerübergreifend einzubeziehen.

Die Einbindung sportlich akzentuierter Schwerpunkte in Schulkonzepte und die Nutzung der Potenzen außerunterrichtlicher sportlicher Angebote schaffen zahlreiche Situationen, die zur Identifikation mit der Schule und dem Sport als Lebensbedürfnis führen sollen.

Indem die Schülerinnen und Schüler langfristig und kontinuierlich auf ein individuelles Leistungsoptimum hinarbeiten, erweitern sie ihr Bewegungsrepertoire und ihr Bewegungskönnen. *Teilhabe am gesellschaftlichen Leben*

Die im Unterricht erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für das Sporttreiben über die Schule hinaus. Sie schaffen die Grundlage für ein lebensbegleitendes Bewegung im Sinne der Gesunderhaltung und geben Handlungsanleitung sowie Motivation für das persönliche individuelle sportliche Üben als auch für das gemeinsame Sporttreiben im Verein.

2 Entwicklung fachbezogener Kompetenzen

2.1 Kompetenzbereiche im Fach Sport

Im Lehrplan Sport der Sekundarschule wird das bereits im Lehrplan der Grundschule eingeführte Konzept der Kompetenzentwicklung systematisch weitergeführt.

Kompetenzbereiche Die Sportliche Handlungskompetenz als übergeordnete Kompetenz im Sportunterricht wird verstanden als die Fähigkeit des Einzelnen in schulischen, beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen selbständig und zielgerichtet motorisch aktiv zu werden. Sie trägt dazu bei, sich sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten. Sportliche Handlungskompetenz fördert die Erschließung einer Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie entwickelt sich über vier Kompetenzbereiche:



Abb. 1 Kompetenzbereiche im Fach Sport

Die Basis bildet der Kompetenzbereich Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung. Die drei anderen Kompetenzbereiche stehen hierzu in direkter Abhängigkeit und untereinander in Verbindung. Eine zeitgemäße

Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur wird durch die Gliederung in Bewegungsfelder (vgl. Kapitel 2.2) ermöglicht, in denen die sportliche Handlungsfähigkeit mit Elementen aus den Sportarten und vielfältigen sportartungebundenen Bewegungsaktivitäten entwickelt wird.

Die Zuordnung von Inhalten orientiert sich an grundlegenden Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (z. B. Spielen, Kämpfen), gemeinsamer Bewegungsräume (z. B. Wasser), Interaktionsformen (z. B. Mannschaften), Bewegungsabläufe oder spezifischer Körper- und Bewegungserlebnisse.

Der Kompetenzbereich schließt ein, Bewegungen räumlich, zeitlich, dynamisch und emotional zu variieren sowie bewusst in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Materialien bzw. Geräten zu gestalten. Dabei erfahren die Schülerinnen und Schüler Leistungsgrenzen und setzen motorische Fertigkeiten als Mittel zur Leistungssteigerung ein.

*Erfahren, Gestalten
und Leisten von
Bewegung*

Am Ende des Prozesses sollen die Schülerinnen und Schüler

- Bewegungsmöglichkeiten kreativ umsetzen,
- Strukturen sportlicher Bewegungshandlungen erkennen,
- Trainingsmethoden zur individuellen Leistungssteigerung anwenden,
- ein differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl besitzen,
- Bewegungsdefizite selbstständig erkennen und ausgleichen,
- Selbst- und Fremdeinschätzung von Bewegungshandlungen vornehmen,
- ein angemessenes Repertoire an Organisations-, Arbeits- und Sozialformen handhaben.

Im Zusammenhang mit dem Kompetenzbereich Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung können die Schülerinnen und Schüler am Ende des Bildungsganges

*Wahrnehmen und
Gesunderhalten
des Körpers*

- Reaktionen des eigenen Körpers auf An- und Entspannung, Belastung und Erholung wahrnehmen,
- erlernte Handlungen und gewonnene Erkenntnisse zur gesunden Lebensführung nutzen,
- zunehmend Verantwortung für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen.

Bei allen Bewegungshandlungen weisen die Schülerinnen und Schüler nach, dass sie

*Faires Konkurrieren
und Kooperieren*

- unterschiedliche Leistungsfähigkeit sowie gemeinsame und verschiedene Interessen wahrnehmen und respektieren,

*Erkennen
gesellschaftlicher
Zusammenhänge*

- unterschiedliche Leistungsfähigkeit sowie gemeinsame und verschiedene Interessen wahrnehmen und respektieren,
- Regeln akzeptieren und fair handeln,
- nach verbalen und visuellen Aufgabenstellungen unter Einhaltung von Sicherheitsbestimmungen handeln,
- eigenständig mit Partnerin/Partner, in Gruppen, Riegen oder Mannschaften agieren.

Im Rahmen des Erfahrens, Gestaltens und Leistens von Bewegungen gewinnen die Schülerinnen und Schüler Einsichten in gesellschafts-politische Zusammenhänge und können

- soziale, ethnische und religiöse Unterschiede tolerieren,
- mit Konflikten gewaltfrei umgehen,
- bei sportlichen Aktivitäten den verantwortungsvollen Umgang mit den Umweltressourcen praktizieren,
- Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft kritisch werten.

2.2 Bewegungsfelder im Fach Sport

Bewegungsfelder

Der Lehrplan stellt dar, wie die unter 2.1 genannten Kompetenzen in Bewegungsfeldern entwickelt werden sollen.

Zur Realisierung sind vorwiegend Inhalte aus den im Kapitel 4 (Anhang) aufgeführten Sportarten sowie eine Vielzahl „Kleiner Spiele“ heranzuziehen. Die Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler sollten Berücksichtigung finden.

Auch wenn ein Bewegungsfeld als Kompaktkurs unterrichtet wird, muss Sportunterricht kontinuierlich über das ganze Schuljahr erteilt werden.

Die Fachkonferenz hat die Aufgabe, entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen sowie lokalen Traditionen unter Berücksichtigung der Tab. 1, S. 13 die Auswahl aus folgenden Bewegungsfeldern vorzunehmen:

*Bewegungsfeld
Fitness fördern*

Eine gesteigerte Fitness besitzt große Relevanz für den gesamten Schulsport und das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler. Es soll ein dauerhaftes Fitness- und Gesundheitsbewusstsein durch körperliche Betätigung ausgeprägt werden. Bei der Bewertung ist auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen messbaren und anderen Leistungen

beim Erstellen von Übungsprogrammen, Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen, Gestalten von Stundensequenzen, Auswahl und Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness u. a. zu achten. Neben aktuellen Trends im Bereich der Fitness können ebenfalls Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten Gegenstand des Unterrichts sein.

Im Zentrum steht die kontinuierliche Entwicklung einer vielseitigen Spielfähigkeit. Dabei haben vorbereitende Spielformen, die altersgerecht und bewegungsintensiv geübt werden sollen, einen besonderen Stellenwert. Elemente aus unterschiedlichen Spielen sind zur Ausbildung des Spielverständnisses heranzuziehen. Die Mannschaftsstärke ist so zu wählen, dass jeder Schüler möglichst oft in das Spiel einbezogen wird.

*Bewegungsfeld
Spielen*

Formen des kooperierenden und konkurrierenden Spielens sind vielfältig einzusetzen, um die Ausbildung sozialer Verhaltensweisen wie Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, als Mannschaftsmitglied zum Gelingen eines Spiels beizutragen.

Sie erfahren den Umgang mit Sieg und Niederlage und können angemessen damit umgehen. Bis zum Schulabschluss sind Inhalte aus mindestens zwei Sportspielen zu vermitteln.

Das Bewegungsfeld umfasst neben leichtathletischen Disziplinen auch vielfältige und elementare Formen des Laufens, Springens und Werfens.

*Bewegungsfeld
Laufen, Springen,
Werfen*

Die Schülerinnen und Schüler sollen wesentliche Strukturmerkmale der erlernten sportlichen Fertigkeiten kennen, um die eigene Leistungsfähigkeit durch angewandtes Wissen zu steigern.

Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen sind bei der Organisation und Gestaltung von Wettkämpfen zunehmend selbstständig umzusetzen. Die Bewertung soll ein ausgewogenes Verhältnis von metrisch messbaren Ergebnissen, Bewegungsqualität, Lernfortschritt, sozialem Verhalten und Wissen berücksichtigen.

Das Turnen an und mit verschiedenen Geräten bietet ein umfassendes Aktionsfeld zum Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen und zur Ausprägung von Kondition und Koordination. Das Bewältigen von Bewegungslandschaften, Hindernisturnen, Turnen an Großgeräten, synchrones Turnen, akrobatische Bewegungsaufgaben, das Turnen mit Partner oder in der Gruppe und das gegenseitige Helfen und Sichern

*Bewegungsfeld
Turnerisches
Bewegen*

schaffen wichtige Situationen zum sozialen Lernen. Der Einsatz von Musik und akrobatischen Elementen ermöglicht eine gestalterisch-kreative Präsentation erworbener Fertigkeiten.

Besondere Aufmerksamkeit ist der Sicherheit zu widmen. Betriebssicherheit, Geräteaufbau und Mattensicherung sind den geltenden Bestimmungen entsprechend zu gewährleisten.

Das Springen mit dem Minitrampolin ist an einen Befähigungsnachweis der Lehrkräfte gebunden.

*Bewegungsfeld
Rhythmisches
Bewegen, Tanzen,
Gestalten*

Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten ermöglicht den Schülern und Schülerinnen, Bewegung als Mittel für die Entwicklung von künstlerischem Ausdruck und ästhetischem Empfinden zu nutzen. Dabei fördert die Umsetzung von Musik in Bewegung die Kreativität.

Tänze unterschiedlicher Herkunft entwickeln Verständnis für Ausdrucksformen des Lebensgefühls fremder Kulturen. Lokale Veranstaltungen wie Klassen-, Schul- bzw. Ortsfeste bieten Gelegenheiten zur Präsentation ausgewählter Unterrichtsergebnisse.

*Bewegungsfeld
Kämpfen*

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in geregelten Kampfsituationen unter Einhaltung von Ritualen und gegenseitigem Respekt. Die Auswahl der Inhalte muss sich an den Grundlagen des Anfängertrainings und gegebenenfalls an aktuellen Graduierungssystemen orientieren. Spielerische Aspekte sind in der Vermittlung zu betonen. Beim Kämpfen steht die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners im Vordergrund, daher sind Schlag-, Stoß- und Tritttechniken nur ohne Vollkontakt und die Anwendung von Würgetechniken nicht erlaubt. Voraussetzung für die Vermittlung von Wurftechniken ist das Beherrschen verschiedener Falltechniken.

*Bewegungsfeld
Bewegen auf Rollen*

Sich rollend oder fahrend zu bewegen (z. B. auf Inlinern, Skateboard, Fahrrad) ist für Kinder und Jugendliche sehr reizvoll. Sie erleben höhere Geschwindigkeiten, müssen kalkulierte Risiken eingehen und bewegen sich in der Natur bei verschiedenen Wetterverhältnissen auf wechselnden Strecken. Dabei wird der sichere Stand zugunsten der Bewegung mit Sportgeräten aufgegeben. Ziel ist es, in diesem unsicheren, labilen Zustand die Richtung zu steuern und die Geschwindigkeit zu regulieren. Den Schülerinnen und Schülern sollen dabei das sichere Bewegen im öffentlichen Verkehrsraum und Fähigkeiten zum Selbstschutz vermittelt werden.

Dieses Bewegungsfeld kann nur ausgewählt werden, wenn gewährleistet ist, dass unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen alle Schülerinnen und Schüler aktiv am Unterricht teilnehmen können. Inline Skating/Rollsport darf nur mit kompletter Schutzausrüstung durchgeführt werden.

Die lebenserhaltende Kompetenz Schwimmen muss auch nach erfolgreichem Abschluss des Anfängerunterrichts in der Grundschule weiter entwickelt werden. Dabei verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre in der Primarstufe erworbenen schwimmerischen Fertigkeiten und können sie ausdauernd in unterschiedlichen Gewässern anwenden. Sie sollen befähigt werden, sich als sichere Schwimmer andere Wassersportarten zu erschließen.

*Bewegungsfeld
Bewegen im
Wasser*

Dazu sind alle lokalen Möglichkeiten und besondere Organisationsformen wie Projektunterricht, Kompaktkurse, Klassenfahrten u. Ä. zu nutzen.

Der Wasserfahrsport setzt voraus, dass alle Schülerinnen und Schüler die Schwimmfähigkeit nachweisen können, eine Rettungsausrüstung/Schwimmweste während des Übens tragen und von einer den geltenden Bestimmungen entsprechenden Anzahl von Lehrkräften mit Rettungsbefähigung begleitet werden. Das Bewegen mit Sportgeräten auf dem Wasser verlangt gründliche Kenntnisse der örtlichen Verhältnisse.

*Bewegungsfeld
Bewegen auf
Wasser*

Kompaktkurse bieten eine besondere Gelegenheit, sich im verantwortungsbewussten und rücksichtsvollen sportlichen Miteinander den Lebensbereich Natur zu erschließen und die Möglichkeiten des Bewegungsbereiches für die Freizeitgestaltung zu erfahren.

Die Potenzen des Bewegens auf Schnee oder Eis liegen im vorrangig gemeinschaftlichen Sporttreiben im Freien. Dadurch können besondere pädagogische Ziele, wie die Festigung des sozialen Zusammenhalts, die Wertschätzung der Natur und der Gewinn von Einsichten in eine gesunde Lebensführung nachhaltig verwirklicht werden.

*Bewegungsfeld
Bewegen auf
Schnee und Eis*

Für die Realisierung bieten sich Kompaktkurse, Projekte und Schülerfreizeiten an.

Eislaufen kann nur in Eishallen oder auf freigegebenen Flächen durchgeführt werden. Für Formen des Eishockey-Spiels ist eine komplette Schutzausrüstung nötig.

2.3 Wissensbestände im Fach Sport

Um den Sport in seiner Komplexität zu begreifen und seine Potenzen zu nutzen, entwickeln die Schülerinnen und Schüler Kompetenzen auf der Grundlage ihrer Kenntnisse in den Kategorien Natur-, Kultur- und Sozialwissen:

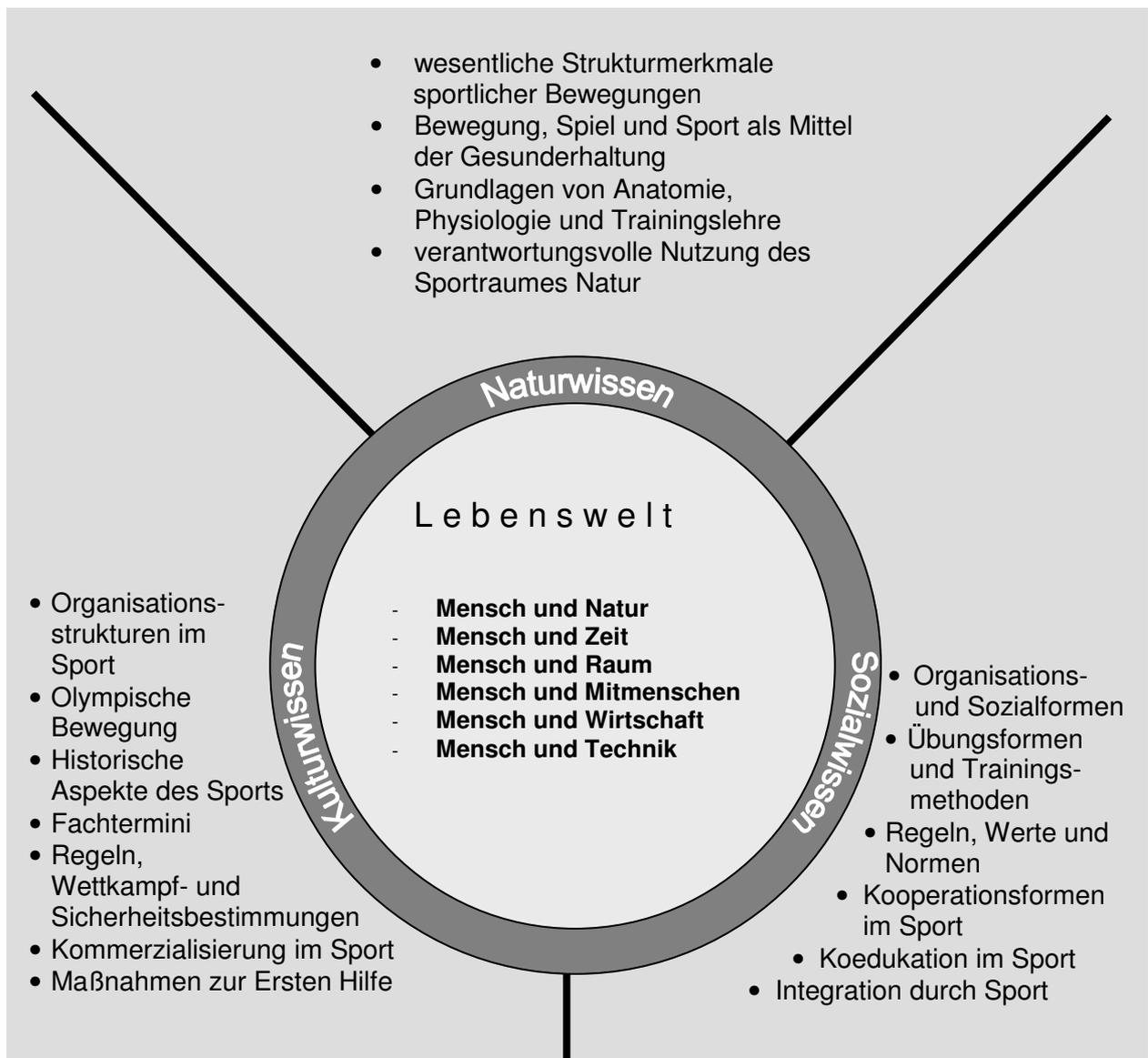


Abb. 2 Wissensbestände im Fach Sport

3 Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen

3.1 Übersicht über die Bewegungsfelder

Grundlage der Planung in den Schuljahrgängen 5 bis 8 bilden vier Pflichtfelder (P), die im Doppeljahrgang 5/6 durch insgesamt drei bis vier Wahlfelder (W) und im Doppeljahrgang 7/8 durch insgesamt zwei Wahlfelder erweitert werden.

Im Doppeljahrgang 9/10 wird der Unterricht in Wahlkursen (WK) erteilt. Je Schuljahr sind zwei bis vier Felder auszuwählen und ggf. klassen- oder jahrgangsübergreifend zu gestalten. Dabei sind Inhalte aus den Bewegungsfeldern 1 bis 4 mindestens über die Hälfte der Unterrichtszeit verbindlich.

Die Anzahl der im Kurssystem 9/10 anzubietenden Kurse muss der Anzahl der Klassen entsprechen. Dabei ist den Schülerinnen und Schülern die Wahlmöglichkeit zwischen den Angeboten einzuräumen.

Die fachliche und organisatorische Ausgestaltung wird von der Fachkonferenz erarbeitet.

In den unter 3.2.7 angeführten Bewegungsfeldern sind die Kompetenzen als Abschlussniveau formuliert. Dieses ist in Abhängigkeit von der Häufigkeit der Durchführung des Wahlfeldes in unterschiedlicher Ausprägung zu realisieren. Die Niveaustufen sind daher schulspezifisch angepasst durch die Fachschaft zu formulieren.

	Bewegungsfeld	5/6	7/8	9/10
1.	Fitness fördern	P	P	W _K
2.	Spielen	P	P	W _K
3.	Laufen, Springen, Werfen	P	P	W _K
4.	Turnerisches Bewegen	P	P	W _K
5.	Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten	W	W	W _K
6.	Kämpfen	W	W	W _K
7.	Bewegen			
7.1	- auf Rollen	W	W	W _K
7.2	- im Wasser	W	W	W _K
7.3	- auf Wasser	W	W	W _K
7.4	- auf Schnee und Eis	W	W	W _K

Tab. 1 Bewegungsfelder im Fach Sport

3.2 Kompetenzbereiche in den Bewegungsfeldern

3.2.1 Bewegungsfeld Fitness fördern

Kompetenzbereich	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	grundlegende Trainingsprinzipien zur Entwicklung von Kondition und Koordination auf Anweisung umsetzen		grundlegende Trainingsprinzipien erläutern
	eine Dauerbelastung kräftemäßig einteilen und durchhalten		
	20 min	30 min	40 min
	Kräftigungsübungen und -programme nachvollziehen	Kräftigungsübungen und -programme selbstständig umsetzen	Kräftigungsprogramme erstellen
	vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Circuittraining absolvieren		vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Mehrsatstraining an Stationen absolvieren
	Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei einem Partner erkennen und Fehler korrigieren		Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei sich selbst erkennen und Fehler korrigieren
	Dehnungsübungen nachvollziehen	Dehnungsübungen verschiedenen Muskeln zuordnen und absolvieren	zweckgebundene Dehnungsmethoden (vor und nach sportlicher Belastung) anwenden
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Empfindungen und Reaktionen des Körpers wahrnehmen	unter Anleitung grundlegende Entspannungsverfahren anwenden	verschiedene Entspannungsverfahren selbstständig nutzen
	unter Anleitung rückengerecht handeln	eigenverantwortlich rückengerecht handeln	Möglichkeiten der Beeinflussung des rückengerechten Tagesablaufs (Verhalten in Schule und Freizeit) nutzen
	den Wert von Ernährung und Bewegung für die Förderung der Gesundheit begreifen wesentliche Faktoren, die die Gesundheit fördern, erkennen und berücksichtigen		bewusstes Anwenden gesundheitsfördernder Faktoren von Ernährung und Bewegung im Alltag
	den Ruhe- und Belastungspuls messen und zentrale Körpersignale deuten	Auswirkungen sportlicher Belastungen auf das Herz-Kreislauf-System begründet einschätzen	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems selbstständig steuern

Kompetenzbereich	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
	Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen		Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für die eigene Fitness werten
Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Übungsprozess mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin partnerschaftlich agieren		verantwortungsbewusst mit körperlichen Unterschieden umgehen
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	den Missbrauch leistungsbeeinflussender Substanzen kritisch reflektieren und natürliche Leistungsgrenzen anerkennen		

Grundlegende Wissensbestände	Grundkenntnisse zum angeleiteten Training	Grundkenntnisse zum selbstständigen Training	erweiterte Kenntnisse zum selbstständigen Training
Fächerübergreifende Bezüge	Gesund leben in einer gesunden Umwelt Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr	Freizeit – sinnvoll gestalten	Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen

3.2.2 Bewegungsfeld Spielen

Kompetenzbereich	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Die Grundtechniken Werfen, Passen, Annehmen, Dribbeln, mit Hand, Fuß oder Spielgerät bzw. Schlagen mit Spielgerät variabel anwenden	Grundtechniken situationsgerecht anwenden	einen Pass mit unterschiedlichen Krafteinsätzen, Entfernungen und Richtungen spielen, Dribbeln und Stoppen auf engem Raum
	erfolgreich Abschlusshandlungen gestalten	erfolgreiche Abschlusshandlungen variabel gestalten	
	einfache taktische Verhaltensweisen umsetzen	komplexe taktische Verhaltensweisen umsetzen	komplexe taktische Verhaltensweisen umsetzen und unterschiedliche Positionen im Spiel einnehmen
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Reaktionen des Körpers im Wechsel von wahrnehmen und werten	Belastung und Erholung in unterschiedlichen Spielsituationen wahrnehmen, werten und durch gezielte Belastungsreize steuern	
Faires Kooperieren und Konkurrieren	vereinfachte ausgewählte Spielregeln einhalten	ausgewählte Wettkampfspielregeln einhalten	Spiele leiten
	Emotionen beherrschen		
	schwächere Mitspieler in leistungsheterogenen Mannschaften akzeptieren und sie integrieren		
	sich als Wettkämpfer/Wettkämpferin oder Teilnehmer/Teilnehmerin an Sportveranstaltungen fair verhalten		
	Spiele selbständig organisieren	Turnierformen selbstständig organisieren	Turniere selbständig organisieren und auswerten
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	Auswirkungen der Kommerzialisierung im Sport einschätzen		Auswirkungen der Kommerzialisierung im Sport werten
	Fanverhalten reflektieren und werten		
Grundlegende Wissensbestände	wesentliche Technikmerkmale	Technikmerkmale grundlegender Bewegungshandlungen	Technikmerkmale komplexer Bewegungshandlungen
	vereinfachte Spielregeln	grundlegende Spielregeln und entsprechende Schiedsrichterzeichen	Wettkampfsregeln und Schiedsrichterzeichen
Fächerübergreifende Bezüge	Miteinander leben	Freizeit – sinnvoll gestalten	

3.2.3 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	über lange Zeiträume ausdauernd in gleichmäßigem Tempo laufen 15 min	20 min	25 min
	eine Strecke im Gelände nach Orientierungspunkten durchlaufen	eine Strecke im Gelände nach Orientierungspunkten mit sich erhöhendem Schwierigkeitsgrad durchlaufen	
	aus dem Hochstart 50 m sprinten	aus dem Tiefstart 75 m sprinten	aus dem Tiefstart 100 m sprinten
	nach schnellem Anlauf aus einer Absprungzone weit springen	die Anlaufgestaltung optimieren	
	eine Hochsprungtechnik nach rhythmischem Anlauf ausführen	den Anlauf zunehmend länger gestalten	
	Schlagwürfe aus seitlicher Wurfauslage und der Bewegung (3-Schritt-Rhythmus) anwenden		
		die Kugel aus der seitlichen Stoßauslage weit stoßen	die Kugel aus dem Angleiten weit stoßen
	flache Hindernisse rhythmisch überlaufen die Laufbewegung den Abständen der Hindernisse anpassen	Hindernisse in einem vorgegebenen Schrittrhythmus überlaufen	Lauftempo, Schrittlänge und Sprunghöhe den Hindernissen und der Streckenlänge anpassen
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	individuelles Lauftempo entsprechend Streckenbeschaffenheit, -länge und Körpersignalen variieren		
Faires Kooperieren und Konkurrieren	in Staffeln laufen	in Staffeln mit regelgerechter Stabübergabe laufen	
	einfache Beobachtungsaufgaben lösen	komplexe Beobachtungsaufgaben lösen	Fehler im Bewegungsablauf von Mitschülern/ Mitschülerinnen erkennen und Hauptfehler korrigieren
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur erleben	den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur einschätzen	
	den Zusammenhang von sportlichen Höchstleistungen und leistungssteigernden Mitteln (Doping) kritisch werten		

Grundlegende Wissensbestände	Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen		
	wesentliche Strukturmerkmale der erlernten sportlichen Fertigkeiten	Strukturmerkmale komplexer Bewegungshandlungen	
	Dauerleistungsmethode zur Verbesserung der Ausdauer	Intervallmethode zur Verbesserung der Ausdauer	einfache Trainingspläne zur Schulung der Ausdauer
Fächerübergreifende Bezüge	Gesund leben in einer gesunden Umwelt	Freizeit – sinnvoll gestalten	Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen

3.2.4 Bewegungsfeld Turnerisches Bewegen

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	vielfältige motorische Bewegungserfahrungen in altersgerechten Hindernisbahnen und Bewegungslandschaften nachweisen sowie Formen des Synchron-, Paar- und Gruppenturnens umsetzen		
	einfache akrobatische Übungen absolvieren	statische akrobatische Übungsfolgen vollziehen	dynamische Übungsfolgen im Rahmen von Partner- und Gruppenakrobatik selbstständig gestalten
	eine Übungsverbindung mit mindestens 3 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils brusthoch) bzw. 2 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren	eine Übungsverbindung mit mindestens 4 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils brust- oder kopfhoch) bzw. 2 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren	eine Übungsverbindung mit mindestens 5 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils kopf- oder sprunghoch) bzw. 3 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren
	Stützsprünge über 1,00 m/1,10 m hohe Sprunggeräte ausführen	Stützsprünge über 1,10 m hohe Sprunggeräte ausführen	Stützsprünge über 1,10 m/1,20 m hohe Sprunggeräte mit erweiterten Brettabständen ausführen
	Sprünge auf und von federnden Untergründen (Sprungbrett, Minitrampolin) zur koordinativen Vervollkommnung nutzen		
Wahrnehmen und Gesunderhalten	Potenzen turnerischer Übungen als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung einsetzen Notwendigkeit der persönlichen Hygiene beachten		
Faires Kooperieren und Konkurrieren	Techniken des Helfens und Sicherens zunehmend sicherer, selbstständiger und situativ angemessen anwenden gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und Akzeptanz gegenüber Mitschülern		
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	Turnen als historisches Kulturgut und Basis des modernen Sports erkennen		Zusammenhang zwischen medialer Präsenz und Stellenwert einer Sportart erkennen und werten
Grundlegende Wissensbestände	Sicherheitsmaßnahmen im Umgang mit Turngeräten: Betriebssicherheit, Geräteaufbau, Mattensicherung		
	Sicherheitsstellungen	Griffe der Hilfeleistung	
	Bezeichnungen der Elemente und Turngeräte	Strukturmerkmale von Elementen	Strukturmerkmale von Elementen und Übungsverbindungen
Fächerübergreifende Bezüge	Miteinander leben, Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr	Freizeit – sinnvoll gestalten	Mit Kultur und Künsten leben

3.2.5 Bewegungsfeld Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Bewegung in Raum, Rhythmus und Dynamik variabel gestalten		
	Rhythmen in Bewegung umsetzen	musikalische Trends in Bewegung umsetzen	
	nach folkloristischer und moderner Musik tanzen	unterschiedliche Tanzstile mit spezifischen Gestaltungsmitteln einsetzen	Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen nach selbst gewählter Musik mit Partnerin/Partner bzw. in Gruppen gestalten
	Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Grundschnitte in Kombinationen anwenden	Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schnitte mit Armbewegungen und choreografischen Elementen in einfachen Kombinationen anwenden	Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schnitte in Choreografien mit weiteren Elementen verbinden
	gymnastische Techniken mit einem Handgerät mit Basistechniken kombinieren	gymnastische Basis- und Geräte Techniken in Partner- oder Gruppenchoreografien realisieren	
Wahrnehmen und Gesunderhalten	Beweglichkeit und aktive Körperhaltung zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens trainieren		
Faires Kooperieren und Konkurrieren	Bewegungsaufgaben einzeln, in Paaren und in Gruppen nach Vorgaben lösen und objektiv einschätzen		Bewegungsdarstellung in Gruppen selbstständig vorbereiten, kooperativ realisieren und Improvisationsaufgaben individuell lösen
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	Tanz als Ausdrucksform des Lebensgefühls anderer Völker erleben	integrative Potenzen des Sports erkennen	
Grundlegende Wissensbestände	Bezeichnungen und Merkmale der erlernten Tanzelemente	Varianten und Verbindung von Tanzelementen	Choreografische Strukturen und Improvisationsmöglichkeiten
	Eigenschaften und Handhabung der verwendeten Handgeräte		
	Taktarten und Rhythmen		
Fächerübergreifende Bezüge	Miteinander leben	Freizeit – sinnvoll gestalten	Mit Kultur und Künsten leben

3.2.6 Bewegungsfeld Kämpfen

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	Schuljahrgang 9/10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	bei einfachen Techniken und in Kampfübungen sicher agieren	ausgewählte Techniken mit halbaktivem Partner demonstrieren und in Kampfübungen einsetzen	weitere Techniken demonstrieren und in koordinativ anspruchsvollen Kampfübungen einsetzen
	angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners/der Partnerin oder Gegners/Gegnerin reagieren angemessenes Reagieren auf Handlungen des Partners/der Partnerin	sich taktisch richtig bei Partner- und Zweikampfübungen mit halbaktivem(r) Partner/Partnerin verhalten	sich taktisch richtig bei Partner- und Zweikampfübungen mit aktivem Partner/aktiver Partnerin verhalten
			Bewegungshandlungen einer Kampfsportart zur Selbstverteidigung einsetzen
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Stärken und Schwächen des Partners wahrnehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen		Situationen zur Anwendung von Techniken verantwortungsbewusst herausarbeiten und nutzen
Faires Kooperieren und Konkurrieren	sich auf körperliche Nähe einlassen	direkten Körperkontakt situationsbezogen aushalten	Verantwortung für sich und andere übernehmen
	Emotionen beherrschen können	fair und partnerschaftlich miteinander und gegeneinander kämpfen	
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	auftretende Konflikte nicht als Bedrohung empfinden	auftretende Konflikte gewaltfrei verarbeiten und gegebenenfalls lösen	
Grundlegende Wissensbestände	modifizierte Wettkampf- und angepasste Sicherheitsbestimmungen		Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen, ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichts
	vereinfachte Regeln und Fachbegriffe		ausgewählte Wettkampffregeln
	Strukturmerkmale erlernter sportlicher Fertigkeiten		Prinzipien von Bewegungshandlungen
	Kenntnisse zur Historie der jeweiligen Kampfsportart und Rituale		
Fächerübergreifende Bezüge	Miteinander leben	Freizeit – sinnvoll gestalten	Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen

3.2.7 Weitere Bewegungsfelder

3.2.7.1 Bewegen auf Rollen

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5-10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	sich mit dem Sportgerät rollend auf unterschiedlichen Untergründen fortbewegen Bewegungen koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten gezielt bremsen und anhalten gezielte Richtungsänderungen vornehmen Techniken sicher und situationsangemessen anwenden eine vorgegebene Strecke schnell und/ oder ausdauernd bewältigen Elemente des Umgangs mit dem Sportgerät zur Entwicklung von Kondition und Koordination nutzen
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	allgemeine Sicherheitserfordernisse an Bekleidung und Schutzausrüstung einhalten Geschwindigkeit, Beschleunigung, Verzögerung, Fliehkräfte und Balance empfinden Reaktionen des Körpers beim Rollen erfahren und steuern Maßnahmen der Ersten Hilfe alters- und situationsgerecht anwenden
Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Bewegungsraum verkehrsgerecht verhalten Synchron- und Schattenfahren einfache Choreografien erarbeiten Spiel- und Wettkampfformen durchführen
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	sich in verschiedenen Verkehrsräumen rücksichtsvoll und regelgerecht verhalten
Grundlegende Wissensbestände	Kenntnisse zum sachgerechten Umgang mit der Ausrüstung anwenden den Wert einer gesunden Umwelt für das Bewegen auf Rollen in der Natur einschätzen
Fächerübergreifende Bezüge	Sicher und gesund durch den Straßenverkehr Freizeit – sinnvoll gestalten

3.2.7.2 Bewegen im Wasser

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5-10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	<p>die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens – Silber erfüllen und</p> <p>Rettungs- und Transportgriffe situationsgerecht anwenden</p> <p>eine Kurzstrecke mit maximalem Tempo schwimmen</p> <p>50 m in einer Wechselschlagtechnik schwimmen</p> <p>verschiedene Techniken zur Selbstrettung anwenden</p>
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	<p>Reaktionen des Körpers auf das Medium Wasser wahrnehmen</p> <p>Baderegeln als gesundheitsfördernde Maßnahmen akzeptieren und einhalten</p> <p>Maßnahmen der Ersten Hilfe alters- und situationsgerecht anwenden</p>
Faires Kooperieren und Konkurrieren	<p>im Wasser für sich und andere Verantwortung übernehmen</p> <p>Spielformen im Wasser anwenden</p>
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	<p>umweltbewusstes Verhalten im und am Wasser praktizieren</p>
Grundlegende Wissensbestände	<p>Wirkung des Schwimmens auf den Organismus</p> <p>Bade- und Hygieneregeln</p> <p>Maßnahmen der Ersten Hilfe</p> <p>Kenntnisse zu erlernten Techniken</p> <p>Wettkampfbestimmungen</p>
Fächerübergreifende Bezüge	<p>Gesund leben in einer gesunden Umwelt</p> <p>Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr</p>

3.2.7.3 Bewegen auf Wasser

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5-10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Startvorbereitung und grundlegende Techniken des Einsetzens in das Wasser und des Bewegens der Sportgeräte Kanu, Ruderboot, Segelboot oder Surfbrett variabel und zunehmend selbstständig anwenden die erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Sportgerät zur Vervollkommnung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einsetzen
Wahrnehmen und Gesunderhalten	den Lebensraum Wasser zur lebensbegleitenden Gestaltung von Freizeit durch Sport aktiv erschließen
Faires Kooperieren und Konkurrieren	verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe und des Bergens von Booten und Fahrern beherrschen vielfältige Wettkampfformen planen und durchführen
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	verantwortungsvoll mit der Natur durch bewusstes Einhalten der Regeln auf den Gewässern und in deren Umfeld umgehen

Grundlegende Wissensbestände	elementare Kenntnisse zu Wasserstraßenordnung und Sicherheitsbestimmungen Strukturmerkmale der erlernten Techniken Materialkunde und Wartung des Sportgerätes Kommando- und Signalgebung
Fächerübergreifende Bezüge	Gesund leben in einer gesunden Umwelt Luft, Wasser und Boden als natürliche Lebensgrundlagen Nachhaltig mit Ressourcen umgehen

3.2.7.4 Bewegen auf Schnee und Eis

Kompetenzbereiche	Schuljahrgänge 5-10
Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	sich mit einem Sportgerät gleitend, kantend, drehend und/oder laufend auf Schnee oder Eis fortbewegen Bewegungen auf Schnee oder Eis koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten eine vorgegebene Strecke sicher, schnell und/oder ausdauernd bewältigen gezielt bremsen und anhalten gezielte Richtungsänderungen vornehmen Techniken sicher und situationsangemessen anwenden
Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	gemeinschaftliches Sporttreiben in der Natur als gesundheitsfördernde Freizeitaktivität erleben Notfall- und Sicherungsmaßnahmen anwenden
Faires Kooperieren und Konkurrieren	Regeln akzeptieren und einhalten (Stadien-, Pisten- und/oder Loipenregeln) volkstümliche Wintersportwettbewerbe und regelkonforme Wettkämpfe organisieren und durchführen
Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur durch bewusstes Einhalten der Pisten- und/ oder Loipenregeln praktizieren
Grundlegende Wissensbestände	Wachs- und/oder Materialkenntnisse Stadien-, Pisten- oder Loipenregeln Notfall- und Sicherungsmaßnahmen Wettkampfbestimmungen Technikmerkmale
Fächerübergreifende Bezüge	Gesund leben in einer gesunden Umwelt Luft, Wasser und Boden als natürliche Lebensgrundlagen Nachhaltig mit Ressourcen umgehen

4 Anhang

Zur Entwicklung der unter Kapitel 3 genannten Kompetenzen ist die Auswahl von Inhalten aus folgenden **Sportarten** möglich:

Basketball
Fußball
Handball
Volleyball
Beachvolleyball

Badminton
Tischtennis
Tennis
Hockey
Floorball
Frisbee

Leichtathletik
Orientierungslauf
Duathlon/Triathlon

Gerätturnen
Akrobatik
Trampolinspringen

Rhythmische Sportgymnastik
Tanz
Aerobic

Judo
Ringen
Boxen
Karate
Tae-Kwon-Do
Ju-Jutsu

Schwimmen
Rettungsschwimmen
Wasserball

Kanu
Rudern
Surfen
Segeln

Radsport
Inline Skating/Rollsport

Eislauf
Eishockey

Alpiner Skilauf
Skilanglauf
Snowboarding

Inhalte aus nicht aufgeführten Sportarten können nur nach Genehmigung der obersten Schulbehörde einbezogen werden. Die zur Realisierung der Kompetenzentwicklung gewählten Inhalte sind im Antrag konkret auszuweisen.