



Lehrplan Fachoberschule

Sport

2005/2017/2020

Die überarbeiteten Lehrpläne für die Fachoberschule treten am 1. August 2020 in Kraft.

Impressum

Die Lehrpläne wurden erstellt durch Lehrerinnen und Lehrer der Fachoberschulen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung - Comenius-Institut -.

Eine Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte durch Lehrerinnen und Lehrer der Fachoberschulen im Jahr 2017 sowie 2020 in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut und dem

Landesamt für Schule und Bildung
Standort Radebeul
Dresdner Straße 78 c
01445 Radebeul
www.lasub.smk.sachsen.de

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden
www.smk.sachsen.de

Download:
www.schule.sachsen.de/lpdb/

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	4
Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne	4
Ziele und Aufgaben der Fachoberschule	8
Fächerverbindender Unterricht	12
Lernen lernen	13
Teil Fachlehrplan Sport	14
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	14
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	17
Klassenstufe 12	18

Teil Grundlagen

Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

Grundstruktur Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Fachoberschule sowie Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht und zur Entwicklung von Lernkompetenz. Im fachspezifischen Teil werden für das Fach allgemeine fachliche Ziele ausgewiesen, die in der Regel gemeinsam für die Klassenstufen 11 und 12 als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung des schulischen Lernens ausweisen.

Lernbereiche, Zeitrichtwerte In den Klassenstufen 11 und 12 sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 25 Wochen verbindlich festgeschrieben. Zusätzlich **kann** in jeder Klassenstufe ein Lernbereich mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden.

Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb der Klassenstufen bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.

Tabellarische Darstellung der Lernbereiche Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.

Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert
Lernziele und Lerninhalte	Bemerkungen

Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung **und** Werteorientierung.

Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele in der Regel unter Verwendung einheitlicher Begriffe. Diese verdeutlichen bei zunehmendem Umfang und steigender Komplexität der Lernanforderungen didaktische Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte.

Eine gemeinsame Beschulung von ein- und zweijährigem Bildungsgang ist durch die Struktur der Lehrpläne möglich.

Bemerkungen Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Fachoberschule.

Verweisdarstellungen Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:

- LB 2 Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassenstufe
- Kl. 11, LB 2 Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches **einer anderen Klassenstufe**
- MA, Kl. 11, LB 2 Verweis auf Klassenstufe, Lernbereich eines anderen Faches
- ⇒ Lernkompetenz Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Fachoberschule (s. Ziele und Aufgaben der Fachoberschule)

Die Fachlehrpläne sind Grundlage für den Unterricht an der Fachschule und für die Zusatzausbildung zum Erwerb der Fachhochschulreife, **sofern spezifische Fachlehrpläne für die Fachschule nicht existieren**. Bei Kombination der Fachschulausbildung mit der Zusatzausbildung zum Erwerb der Fachhochschulreife ist sicherzustellen, dass die dafür erforderlichen Anforderungen der Fachlehrpläne unterrichtlich realisiert werden.

**Verbindlichkeit an
Fachschulen**

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Einblick gewinnen	Begegnung mit einem Gegenstandsbereich/Wirklichkeitsbereich oder mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden als grundlegende Orientierung , ohne tiefere Reflexion
Kennen	über Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, zu Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden sowie zu typischen Anwendungsmustern aus einem begrenzten Gebiet im gelernten Kontext verfügen
Übertragen	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden in vergleichbaren Kontexten verwenden
Beherrschen	Handlungs- und Verfahrensweisen routinemäßig gebrauchen
Anwenden	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden
Beurteilen/ Sich positionieren	begründete Sach- und/oder Werturteile entwickeln und darstellen, Sach- und/oder Wertvorstellungen in Toleranz gegenüber anderen annehmen oder ablehnen, vertreten, kritisch reflektieren und ggf. revidieren
Gestalten/ Problemlösen	Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen

In den Lehrplänen der Fachoberschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

		Abkürzungen
ABIO	Agrarbiologie	
A-B-U	Fachrichtung Agrarwirtschaft, Bio- und Umwelttechnologie	
APH	Angewandte Physik	
BIO	Biologie	
CAS	Computer-Algebra-System	
CH	Chemie	
DaZ	Deutsch als Zweitsprache	
DE	Deutsch	
EF	Erschließungsfeld	
EN	Englisch	
ETH	Ethik	
FOS	Fachoberschule	
FPTA	Fachpraktischer Teil der Ausbildung	
FR	Fachrichtung	
G	Fachrichtung Gestaltung	
GE	Geschichte (Oberschule)	
GE/GK	Geschichte/Gemeinschaftskunde	
GEO	Geographie (Oberschule)	
GESA	Gesundheitsförderung und Soziale Arbeit	
GESO	Fachrichtung Gesundheit und Soziales	
GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung (Oberschule)	
GTR	grafikfähiger Taschenrechner	
INF	Informatik	
KÄP	Künstlerisch-ästhetische Praxis	
KKG	Kunst- und Kulturgeschichte	
Kl.	Klassen stufe	
KMK	Kultusministerkonferenz	
KU	Kunst	
LB	Lernbereich	
LBW	Lernbereich mit Wahlcharakter	
LDE	Lehrerdemonstrationsexperiment	
LIT	Literatur	
MA	Mathematik	
MU	Musik	
OS	Oberschule	
PH	Physik	
PTE	Produktionstechnologie	
RE/e	Evangelische Religion	
RE/k	Katholische Religion	
RK	Rechtskunde	
RS	Realschulbildungsgang	
SE	Schülerexperiment	
SPO	Sport	
T	Fachrichtung Technik	
TC	Technik/Computer (Oberschule)	
TE	Technologie	
Ustd.	Unterrichtsstunden	
VBWL/RW	Volks- und Betriebswirtschaftslehre mit Rechnungswesen	
WTH	Wirtschaft-Technik-Haushalt/Soziales (Oberschule)	
WuV	Fachrichtung Wirtschaft und Verwaltung	
2. FS	Zweite Fremdsprache	

Die Bezeichnungen Schüler und Lehrer werden im Lehrplan allgemein für Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer gebraucht.

Ziele und Aufgaben der Fachoberschule

Bildungs- und Erziehungsauftrag

Die Fachoberschule vermittelt eine allgemeine, fachtheoretische und fachpraktische Bildung. Sie ist eine Schulart der Sekundarstufe II, deren Bildungs- und Erziehungsprozess auf dem der Oberschule aufbaut und auf der Grundlage fachrichtungsbezogener Lehrpläne zu einem studienbefähigenden Abschluss führt.

Spezifische Lebens- und Berufserfahrungen der Schüler finden dahingehend Berücksichtigung, dass die Fachhochschulreife je nach Voraussetzungen in zwei Schuljahren oder in einem Schuljahr erworben werden kann. **Unabhängig von der Dauer sichern die Bildungsgänge der Fachoberschule die für ein Studium an einer Fachhoch- und Hochschule oder einer Berufsakademie notwendige Studierfähigkeit und tragen den Anforderungen dieser praxisorientierten Studiengänge Rechnung. Der hohe Praxisbezug in der zweijährigen Fachoberschule ist neben dem Erlangen der Studienqualifizierung ein wichtiger Beitrag zur beruflichen Orientierung in der gewählten Fachrichtung.**

Die Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit sowie die Möglichkeit zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung und die Befähigung zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft gehören zum Auftrag dieser Schulart. Es werden die Grundlagen für lebenslanges Lernen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft stabilisiert und ausgebaut sowie ein flexibler Rahmen für die weitere individuelle Leistungsförderung und die spezifische Interessen- und Neigungsentwicklung der Schüler geschaffen.

Die Fachoberschule verknüpft die theoretischen Grundlagen mit einer praxisbezogenen Wissensvermittlung. Das Suchen nach kreativen Lösungen, kritisches Hinterfragen, kategoriales und vernetztes Denken, distanzierte Reflexion und Urteilsfähigkeit sind ebenso zu fördern wie Phantasie, Intensität der Beschäftigung und Leistungsbereitschaft.

Die Fachoberschule wird nach zentralen Prüfungen mit dem Erwerb der Fachhochschulreife abgeschlossen. **Diese gewährleistet den Zugang zu Studiengängen der Fachhoch- und Hochschulen sowie Berufsakademien. Die an der Fachoberschule besuchte Fachrichtung ist dabei nicht bindend für die Studienrichtung. Darüber hinaus ist mit dem Erwerb des Bildungsabschlusses**

Fachhochschulreife nach zwei Schuljahren die Verkürzung der Dauer einer dualen Berufsausbildung um zwölf Monate möglich.

Bildungs- und Erziehungsziele

Die Fachoberschule bereitet junge Menschen darauf vor, selbstbestimmt zu leben, sich selbst zu verwirklichen und in sozialer Verantwortung zu handeln. Im Bildungs- und Erziehungsprozess der Fachoberschule sind

- der Erwerb intelligenten und anwendungsfähigen Wissens,
- die Entwicklung von Lern-, Methoden- und Sozialkompetenz und
- die Werteorientierung

in allen fachlichen und überfachlichen Zielen miteinander zu verknüpfen.

Die überfachlichen Ziele beschreiben darüber hinaus Intentionen, die auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler gerichtet sind und in jedem Fach konkretisiert und umgesetzt werden müssen.

Eine besondere Bedeutung kommt der politischen Bildung als aktivem Beitrag zur Entwicklung der Mündigkeit junger Menschen und zur Stärkung der Zivilgesellschaft zu.

Als ein übergeordnetes Bildungs- und Erziehungsziel der Fachoberschule ist politische Bildung im Sächsischen Schulgesetz verankert und muss in allen Fächern angemessen Beachtung finden. Zudem ist sie integrativ, insbesondere in den überfachlichen Zielen *Werteorientierung, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Reflexions- und Diskursfähigkeit* sowie *Verantwortungsbereitschaft* enthalten.

Folgende **überfachlichen Ziele** sind für die Fachoberschule formuliert:

Die Schüler erweitern systematisch ihr Wissen, das von ihnen in unterschiedlichen Zusammenhängen genutzt und zunehmend selbstständig angewendet werden kann. *[Wissen]*

Sie erweitern ihr Wissen über die Gültigkeitsbedingungen spezifischer Erkenntnismethoden und lernen, dass Erkenntnisse von den eingesetzten Methoden abhängig sind. Dabei entwickeln sie ein differenziertes Weltbild. *[Methodenbewusstsein]*

Die Schüler entwickeln die Fähigkeit weiter, Informationen zu gewinnen, einzuordnen und zu nutzen, um ihr Wissen zu erweitern, neu zu strukturieren und anzuwenden. Sie vertiefen ihre Fähigkeiten, moderne Informations- und Kommunikationstechnologien sicher, sachgerecht, situativ-zweckmäßig, verantwortungs- und gesundheitsbewusst zu nutzen. Sie nutzen deren Funktionsweisen zur kreativen Lösung von Problemen. *[informatische Bildung]*

Sie erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse über Medien sowie deren Funktions-, Gestaltungs- und Wirkungsweisen. Traditionelle und digitale Medien nutzen sie selbstständig für das eigene Lernen. Sie analysieren mediengeprägte Probleme und stärken ihre medienkritische Reflexion. *[Medienbildung]*

Die Schüler eignen sich studienqualifizierende Denkweisen und Arbeitsmethoden an. Sie wenden selbstständig und zielorientiert Lernstrategien an, die selbstorganisiertes und selbstverantwortetes Lernen unterstützen und auf lebenslanges Lernen vorbereiten. *[Lernkompetenz]*

Sie erwerben weiterführendes **fachrichtungsspezifisches** Wissen, erkennen ökonomische Zusammenhänge und sind in der Lage, dieses bei der Lösung interdisziplinärer Problemstellungen anzuwenden. Sie vertiefen erworbene Problemlösestrategien und entwickeln das Vermögen weiter, zielgerichtet zu beobachten, zu beschreiben, zu analysieren, zu ordnen und zu synthetisieren. Sie sind zunehmend in der Lage, problembezogen deduktiv oder induktiv vorzugehen, Hypothesen zu bilden und zu überprüfen sowie gewonnene Erkenntnisse auf einen anderen Sachverhalt zu übertragen. Sie lernen in Alternativen zu denken, Phantasie und Kreativität weiterzuentwickeln und Lösungen auf ihre Machbarkeit zu überprüfen. *[Problemlösestrategien]*

Die Schüler entwickeln ihre Reflexions- und Diskursfähigkeit weiter, um ihr Leben selbstbestimmt und verantwortlich zu führen. Sie lernen, Positionen, Lösungen und Lösungswege kritisch zu hinterfragen. Sie erwerben die Fähigkeit, differenziert Stellung zu beziehen und die eigene Meinung sachgerecht zu begründen. Sie eignen sich die Fähigkeit an, komplexe Sachverhalte unter Verwendung der entsprechenden Fachsprache sowohl mündlich als auch schriftlich logisch strukturiert und schlüssig darzulegen. *[Reflexions- und Diskursfähigkeit]*

Die Schüler vertiefen die Fähigkeit zu interdisziplinärem Arbeiten, bereiten sich auf den Umgang mit vielschichtigen und vielgestaltigen Problemen und Themen vor und lernen, diese mehrperspektivisch zu betrachten. *[Interdisziplinarität und Mehrperspektivität]*

Sie entwickeln ihre Kommunikations- und Teamfähigkeit weiter. Sie sind zunehmend in der Lage, sich auch in einer Fremdsprache adressaten-, situations- und wirkungsbezogen zu verständigen und erfahren, dass Kooperation für die Problemlösung zweckdienlich ist. *[Kommunikationsfähigkeit]*

Die Schüler entwickeln die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivwechsel weiter und sind sensibilisiert, sich für die Rechte und Bedürfnisse anderer einzusetzen. Sie kennen verschiedene Weltanschauungen, erkennen unterschiedliche philosophische Hintergründe und setzen sich mit unterschiedlichen Positionen und Wertvorstellungen auseinander, um sowohl eigene Positionen einzunehmen als auch anderen gegenüber Toleranz zu entwickeln. *[Empathie und Perspektivwechsel]*

Sie **stärken ihre** interkulturelle Kompetenz, um offen zu sein, sich mit anderen zu verständigen und angemessen handeln zu können.

[Interkulturalität]

Die Schüler setzen sich, ausgehend von den eigenen Lebensweltbezügen, einschließlich ihrer Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, mit lokalen, regionalen und globalen Entwicklungen auseinander. Sie entwickeln ihre Fähigkeit weiter, Auswirkungen von Entscheidungen auf das Leben der Menschen, die Umwelt und die Wirtschaft zu bewerten.

Sie setzen sich bewusst für eine ökologisch, sozial und ökonomisch nachhaltige Entwicklung ein und wirken gestaltend daran mit. Dabei nutzen sie Partizipationsmöglichkeiten. *[Bildung für nachhaltige Entwicklung]*

Die Schüler entwickeln ihre eigenen Wertvorstellungen auf der Grundlage der freiheitlichen demokratischen Grundordnung weiter, indem sie Werte im schulischen Alltag erleben, kritisch reflektieren und diskutieren. Dazu gehören insbesondere Erfahrungen der Toleranz, der Akzeptanz, der Anerkennung und der Wertschätzung im Umgang mit Vielfalt sowie Respekt vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. Sie entwickeln die Fähigkeit und Bereitschaft weiter, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen. *[Werteorientierung]*

Sie entwickeln eine persönliche Motivation für die Übernahme von Verantwortung in Schule und Gesellschaft. *[Verantwortungsbereitschaft]*

**Gestaltung des
Bildungs- und
Erziehungsprozesses**

Die Unterrichtsgestaltung an der Fachoberschule erfordert eine zielgerichtete Weiterentwicklung der Lehr- und Lernkultur. Die Lernenden müssen vor dem Hintergrund unterschiedlicher Lebens- und Berufserfahrungen sowie Leistungsvoraussetzungen in ihrer Individualität angenommen werden. Durch unterschiedliche Formen der inneren Differenzierung wird fachliches und soziales Lernen besonders gefördert.

Der Unterricht an der Fachoberschule geht auch von der Selbsttätigkeit, den erweiterten Erfahrungen und dem zunehmenden Abstraktionsvermögen der Schüler aus. Durch eine gezielte Auswahl geeigneter Methoden und Verfahren der Unterrichtsführung ist diesem Anspruch Rechnung zu tragen. Die Schüler der Fachoberschule werden an der Unterrichtsgestaltung beteiligt und übernehmen für die zielgerichtete Planung und Realisierung von Lernprozessen Mitverantwortung.

Der Unterricht knüpft an die Erfahrungs- und Lebenswelt der Schüler an. Komplexe Themen und Probleme werden zum Unterrichtsgegenstand. Bei der Unterrichtsgestaltung sind Methoden, Strategien und Techniken der Wissensaneignung zu vermitteln und den Schülern in Anwendungssituationen bewusst zu machen. Dadurch sollen die Schüler lernen, ihren Lernweg selbstbestimmt zu gestalten, Lernerfolge zu erzielen und Lernprozesse und -ergebnisse selbstständig und kritisch einzuschätzen.

Dabei sind die Selbstständigkeit der Schüler fördernde Arbeitsformen zu suchen. Der systematische und zielgerichtete Einsatz von **traditionellen und digitalen** Medien fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Der Unterricht wird schülerzentriert gestaltet. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Aktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses.

Der Unterricht an der Fachoberschule muss sich in großem Umfang um eine Sicht bemühen, die über das Einzelfach hinausgeht. Die Lebenswelt ist in ihrer Komplexität nur begrenzt aus der Perspektive des Einzelfaches zu erfassen. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen trägt dazu bei, andere Perspektiven einzunehmen, Bekanntes und Neuartiges in Beziehung zu setzen und nach möglichen gemeinsamen Lösungen zu suchen. **Hierbei sind den Schülern die für ein Fachhoch- und Hochschulstudium oder Studium an einer Berufsakademie erforderlichen Lern- und Arbeitstechniken zu vermitteln. Ein vielfältiger Einsatz von traditionellen und digitalen Medien befähigt die Schüler, diese kritisch zu hinterfragen und für das selbstständige Lernen zu nutzen.**

Anzustreben ist ein anregungs- und erfahrungsreiches Schulleben, das über den Unterricht hinaus vielfältige Angebote und die Pflege von Traditionen einschließt. Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas an der Fachoberschule als Teil eines Beruflichen Schulzentrums sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtige Partner sind neben den Eltern und anderen Familienangehörigen auch Kirchen, Verbände, Vereine und Initiativen, die den schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrag unterstützen, aktiv am Schulleben partizipieren sowie nach Möglichkeit Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung stellen sollen.

Die Schüler sollen dazu angeregt werden, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Auf Grund der Eingliederung der Fachoberschule in ein Berufliches Schulzentrum bieten sich genügend Betätigungsfelder, die von der Arbeit in den Mitwirkungsgremien bis hin zu kulturellen und gemeinschaftlichen Aufgaben reichen.

Die gezielte Nutzung der Kooperationsbeziehungen des Beruflichen Schulzentrums mit Betrieben und Einrichtungen sowie **Fachhoch- und Hochschulen sowie Berufsakademien** bietet die Möglichkeit, den Schülern der Fachoberschule einen Einblick in berufliche Tätigkeiten zu geben oder diesen zu vertiefen. Damit öffnet sich das Berufliche Schulzentrum stärker gegenüber seinem gesellschaftlichen Umfeld. Des Weiteren können besondere Lernorte entstehen, wenn Schüler nachbarschaftliche oder soziale Dienste leisten. Dadurch werden individuelles und soziales Engagement mit Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft verbunden. **Dazu bietet der Fachpraktische Teil der Ausbildung im zweijährigen Bildungsgang der Fachoberschule ein besonderes Betätigungsfeld.**

Schulinterne Evaluation, auch unter Einbeziehung der Schüler, muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Lehr- und Lern- wie auch Arbeitskultur werden. Dadurch können Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen werden. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

Fächerverbindender Unterricht

Während fachübergreifendes Arbeiten durchgängiges Unterrichtsprinzip ist, setzt fächerverbindender Unterricht ein Thema voraus, das von einzelnen Fächern nicht oder nur teilweise erfasst werden kann.

Das Thema wird unter Anwendung von Fragestellungen und Verfahrensweisen verschiedener Fächer bearbeitet. Bezugspunkte für die Themenfindung sind Perspektiven und thematische Bereiche. Perspektiven beinhalten Grundfragen und Grundkonstanten des menschlichen Lebens:

Perspektiven

Raum und Zeit
 Sprache und Denken
 Individualität und Sozialität
 Natur und Kultur

thematische Bereiche

Die thematischen Bereiche umfassen:

Verkehr	Arbeit
Medien	Beruf
Kommunikation	Gesundheit
Kunst	Umwelt
Verhältnis der Generationen	Wirtschaft
Gerechtigkeit	Technik
Eine Welt	

Politische Bildung, Medienbildung und Digitalisierung sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung sind besonders geeignet für den fächerverbindenden Unterricht.

Konzeption

Jede Schule kann zur Realisierung des fächerverbindenden Unterrichts eine Konzeption entwickeln. Ausgangspunkt dafür können folgende Überlegungen sein:

1. Man geht von Vorstellungen zu einem Thema aus. Über die Einordnung in einen thematischen Bereich und eine Perspektive wird das konkrete Thema festgelegt.
2. Man geht von einem thematischen Bereich aus, ordnet ihn in eine Perspektive ein und leitet daraus das Thema ab.
3. Man entscheidet sich für eine Perspektive, wählt dann einen thematischen Bereich und kommt schließlich zum Thema.

Nach diesen Festlegungen werden Ziele, Inhalte und geeignete Organisationsformen bestimmt.

Bei einer Zusammenarbeit von fachrichtungsbezogenen und allgemeinbildenden Fächern ist eine Zuordnung zu einer Perspektive oder einem Themenbereich nicht zwingend erforderlich.

Lernen lernen

Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, durchzuführen, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.

Lernkompetenz

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen:

Strategien

- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen
- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen
- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler die an der Oberschule erworbenen konkreten Lern- und Arbeitstechniken selbstständig anwenden und ggf. deren Anzahl gezielt erweitern. Bei diesen Techniken handelt es sich um:

Techniken

- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken)
- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle)
- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens)
- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen)

Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken und Medien situationsgerecht zu nutzen und für das selbstbestimmte Lernen einzusetzen.

Ziel

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.

Verbindlichkeit

Teil Fachlehrplan Sport

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen Bildung

Der Sportunterricht ist ein eigenständiger und nicht austauschbarer Bestandteil der schulischen Bildung und Erziehung. Als Bewegungsfach liegt seine besondere Bedeutung in seiner kompensatorischen Funktion gegenüber den übrigen Fächern. Er leistet in seinen motorischen, kognitiven und sozialen Lerngebieten einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Schüler.

In Orientierung an den Lernvoraussetzungen und -interessen der Schüler trägt das Fach Sport zur Festigung der sportlichen und motorischen Handlungskompetenz bei. Das Fach hilft den Schülern, aus der Vielfalt sportlicher Angebote individuell geeignete auszuwählen und diese in der Freizeit auszuüben. Durch das Wecken und Erhalten von Freude an sportlicher Betätigung motiviert das Fach zu gesundheitsbewusstem Sporttreiben.

Durch die Übernahme von Regeln und Normen sowie durch den fairen Umgang mit Konkurrenz und Wettbewerb können die Schüler im Fach Sport ihre Kommunikations- und Teamfähigkeit erweitern. Eine systematische Auseinandersetzung mit Unterschieden sowie das Nutzen von Strategien der Konfliktbewältigung tragen zur Vertiefung der Sozialkompetenz und zur Förderung gegenseitiger Akzeptanz bei. Das Fach Sport bietet zudem besondere Potenzen für eine Steigerung des Selbstwertgefühls sowie für die Herausbildung studienqualifizierender Kompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein, Leistungsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit.

Durch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, politischen, rechtlichen und ökonomischen Sachverhalten fördert das Fach Sport das Interesse der Schüler für Politik und schafft bei ihnen ein Bewusstsein für lokale, regionale und globale Herausforderungen ihrer Zeit. Lösungsansätze müssen eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen und damit zu zukunftsfähigem Denken und Handeln anregen. Hierbei kommt der Bildung für nachhaltige Entwicklung eine Schlüsselrolle zu.

allgemeine fachliche Ziele

Abgeleitet aus dem Beitrag des Faches zur allgemeinen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

- sich körperlich-sportlich betätigen,
- Aneignen sportartspezifischer Kenntnisse,
- Entwickeln von Selbstständigkeit.

Strukturierung

Der Lehrplan gliedert sich in zwei Teilbereiche. Der sportartenorientierte Bereich bildet den Schwerpunkt des Unterrichts. Aus ihm sind jeweils eine Individual-, eine Mannschafts- und eine Freizeitsportart zu wählen. Die Auswahl der Sportarten erfolgt unter Berücksichtigung der sportlichen Neigungen und Interessen der Schüler sowie unter Einbeziehung schulspezifischer Gegebenheiten durch den Sportlehrer.

Der Lernbereich Gesundheit und Fitness, abgeleitet aus aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen, leistet einen Beitrag zur Gesundheitserziehung im Unterricht als fachübergreifendes Ziel. Die Ziele und Inhalte dieses Lernbereiches können auch integrativ mit dem sportartenorientierten Lernbereich verbunden werden. Übergeordnete Zielstellung ist der Transfereffekt für Alltagsaktivitäten.

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und -inhalte ausgewiesen. Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele unter Verwendung einheitlicher Begriffe, die die didaktischen Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte verdeutlichen:

sportspezifische Untersetzung der Lernziele

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Erkunden/Üben	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Ge- konntes aneignen bzw. Bekanntes ausprägen
Verbessern	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
Festigen	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraus- setzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertig- keit und damit weitere Steigerung der Aus- führungsqualität
Anwenden*	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeits- techniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden * motorische und taktische Fähigkeiten und sport- technische Fertigkeiten variieren und in komple- xen Situationen einsetzen
Gestalten*/ Problemlösen	Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen * kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung

Aus den allgemeinen Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze für die Gestaltung des Lehrens und Lernens:

didaktische Grund- sätze

- Schüler- und Handlungsorientierung bei der Unterrichtsgestaltung,
- Formen der Differenzierung nutzen: Förderung von sportlich talentierten Schülern, besondere Aufmerksamkeit für sportschwächere Schüler, Berücksichtigung der großen Differenzen zwischen kalendarischer und biologischer Altersposition,
- Wechsel der Sozialformen und Methoden sowie Nutzung außerschulischer Lernorte,
- Anwendung und zielgerichteter Einsatz von digitalen Medien bei der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess,
- im Prozess dem Bewegungskönnen angemessene Ziele setzen und für alle Schüler Erfolgserlebnisse sichern,
- Vielfalt der Körperübungen sichern und Motivation mit dem Reiz des Neuen, Anderen schaffen, das Empfinden von Monotonie zu vermeiden,
- im Prozess der konditionellen Schulung die Grundlagen- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzialen für die Gesundheitsförderung und -erziehung favorisieren,
- Kenntnisse bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermitteln und sie in höheren Klassenstufen auf die berufliche Orientierung und ein selbstständiges Sporttreiben ausrichten,
- durch die Verbindung von bewusstem Üben, rationaler Unterrichtsorganisation, hoher Bewegungsintensität und angemessener Belastung den Unterricht gestalten,

- zu Fairness und gegenseitiger Hilfe erziehen, Unterschiede als Potenzen für soziales und demokratisches Lernen bewusst nutzen,
- Kommunikationsprozesse zur Überwindung von soziokulturellen und interessenbestimmten Barrieren gestalten,
- Sportunterricht in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchführen,
- für das Tragen funktionaler Sportkleidung sowie für das Einhalten der Vorschriften zur Unfallverhütung ist zu sorgen,
- Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport fördern, ein sportliches Klima an der Schule entwickeln.

Erfordern unterrichtliche Situationen eine kontroverse Auseinandersetzung mit politischen Inhalten, so sind Arbeitsmethoden der politischen Bildung gezielt und angemessen einzusetzen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung erfordert das kritische Reflektieren der eigenen Position und des eigenen Handelns. Dabei eignen sich insbesondere die didaktischen Prinzipien der Visionsorientierung, des Vernetzenden Lernens sowie der Partizipation. Vernetztes Denken bedeutet hier die Verbindung von Gegenwart und Zukunft einerseits und ökologischen, ökonomischen und sozialen Dimensionen des eigenen Handelns andererseits.

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

		Zeitrichtwerte
Lernbereich:	Individualsportarten Turnen Gymnastik/Aerobic/Tanz Judo Leichtathletik Ringen Schwimmen	14 Ustd.
Lernbereich:	Mannschaftssportarten Basketball Fußball Handball Volleyball	14 Ustd.
Lernbereich:	Freizeitsportarten Badminton Eislaufen* Hockey* Inlineskating* Kegeln/Bowling Klettern* Orientierungslauf Radsport* Schneesport* Tennis Tischtennis Floorball Wasserfahrsport*	12 Ustd.
<p>Weitere Sportarten können beim zuständigen Standort des Landesamtes für Schule und Bildung beantragt werden.</p>		
Lernbereich:	Gesundheit und allgemeine Fitness allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining alltagsbezogene Rückenschule und Entspannung	10 Ustd.

* Die gekennzeichneten Sportarten sind im Lehrplan nicht untersetzt. Diese Sportarten erfordern eine gesonderte Qualifikation und sind von entsprechend ausgebildeten Sportlehrern zu unterrichten.

Klassenstufe 12

Ziele

Sich körperlich-sportlich betätigen

Die Schüler steigern ihre physische, motorische und sensorische Leistungsfähigkeit. Sie steigern so ihr ganzheitliches Wohlbefinden und erweitern ihr Gesundheitsbewusstsein. Die körperlich-sportliche Betätigung im Sportunterricht wirkt dabei der Bewegungsarmut entgegen, schult die motorischen Fähigkeiten und trägt zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Aneignen sportartspezifischer Kenntnisse

Die Schüler erweitern und vertiefen ihre sportfachlichen Kenntnisse. Sie können ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten realistischer einschätzen.

Entwickeln von Selbstständigkeit

Die Schüler sind zunehmend in der Lage, Übungsprozesse mitzugestalten und selbstständig zu organisieren.

Lernbereich: Individualsportarten **14 Ustd.**

Turnen

<p>Kennen von Grundbegriffen der Fachsprache (Geräte- und Übungsbezeichnungen)</p> <p>Verbessern von turnerischen Bewegungsabläufen an verschiedenen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsverbindungen an mindestens zwei Geräten - akrobatische Übungen - freies Turnen <p>Anwenden von Sicherheitsstellung und Hilfeleistung</p>	<p>gegenseitiges Korrigieren, Bewegungsbeschreibung</p> <p>Wahlmöglichkeiten schaffen: Boden, Sprung, Reck, Barren, Stufenbarren, Balken</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung</p> <p>Differenzierung durch Variation unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsvoraussetzungen (Höhe und Art des Gerätes, verschiedene Ausgangs- und Endstellungen, verschiedene Absprunghilfen)</p> <p>Übungsunterstützung durch Musik</p> <p>Partnerakrobatik und Pyramidenbau</p> <p>Ausprägung von Verantwortungsbewusstsein, zunehmend selbständig Helfen und Sichern ⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>
---	---

Gymnastik/Aerobic/Tanz

<p>Kennen von Technikleitbildern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schritt-Technik - Körperhaltung <p>Erkunden/Üben von Aerobic, Stepp-Aerobic, Thai Bo, Workout- und Entspannungsprogrammen</p>	<p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Auswahl erfolgt nach Eignung</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung</p>
---	---

<p>Festigen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen mit und ohne Handgerät - tänzerischen Grundformen und einfachen Tänzen 	<p>Übungsunterstützung durch Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen → MU, LB 1</p> <p>Jazztanz, Modern Dance, kreativer Tanz, Volkstanz, Breakdance, aktuelle Powertrends ⇒ Interdisziplinarität und Mehrperspektivität</p>
---	---

Judo

<p>Kennen einfacher Wettkampfregeln und wesentlicher Aspekte der Kampfrichtertätigkeit</p> <p>Verbessern von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallübungen - Wurftechniken im Stand - Haltetechniken <p>Anwenden von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taktikausbildung - erlaubter Techniken im Stand und am Boden - Verteidigungsformen im Stand - Übergang Stand/Boden - Wurfkombinationen - Übungskampf - Selbstverteidigung <p>Sich positionieren zu Selbstverteidigung in Notwehrsituationen und zu rechtswidrigem Verhalten</p>	<p>Grundbegriffe der Fachsprache, Punktwertung ⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>alle Techniken rechts und/oder links und aus verschiedenen Bewegungsvorgaben Prinzipien und Wirkungsweise vermitteln Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und gegenseitige Hilfeleistung Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung ⇒ Empathie und Perspektivwechsel</p> <p>Angriffs- und Verteidigungssituationen</p> <p>starre und bewegliche Verteidigung</p> <p>Notwehrsituationen erkennen, bewusst reagieren ⇒ Verantwortungsbewusstsein</p>
--	---

Leichtathletik

<p>Kennen körperlicher Leistungsvoraussetzungen</p> <p>Kennen von Technikleitbildern und von wesentlichen Aspekten der Kampfrichtertätigkeit</p> <p>Festigen leichtathletikspezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen <ul style="list-style-type: none"> · Schnelligkeit · Ausdauer 	<p>Energiegewinnung im menschlichen Körper</p> <p>Wirkung von Kräften bei Würfen und Sprüngen Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung Einsatz von Apps zur Zeitmessung und Technikkorrektur ⇒ Methodenbewusstsein ⇒ Medienbildung</p> <p>Startübungen: Sprints über verschiedene Distanzen eventuell auch Geländelauf</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> · Weitwurf/-stoß · Zielwurf/-stoß - Springen <ul style="list-style-type: none"> · Weitspringen · Hochspringen 	<p>Sicherheit beachten</p> <p>Einsatz von Spielformen</p>
---	---

Ringen

<p>Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Kampfchertätigkeit</p> <p>Verbessern von ringerspezifischen Kampftechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kampfstellungen und grundlegende Bewegungen im Stand - Fassarten - Brückentraining - Kampfübungen am Boden - Wurftechniken <p>Anwenden von Taktik und Kampffähigkeit im Ringen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taktikausbildung - miteinander kämpfen - paarweises Üben und Wetteifern 	<p>Einsatz von Wettkampf-/Turniervideos</p> <p>Punktbewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Medienbildung ⇒ Methodenbewusstsein <p>Handgelenkfassung, Oberarm-Nackenfassung, Doppelfassen eines Armes, Fassen des Knöchels</p> <p>Überlastung der Halswirbelsäule vermeiden</p> <p>Bankstellung, Wälzen, Rollen</p> <p>⇒ Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Einteilung der Kampfzeit, Kampf nach verschiedenen Zeitvorgaben</p> <p>adäquate Kampfpartnerinnen und -partner</p> <p>Kniestand oder Stand</p> <p>Wechsel der Kampfabsicht (Angriff, Verteidigung)</p>
--	--

Schwimmen

<p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikleitbildern der Schwimmstile, des Tauchens und des Springens - Gesundheitsaspekten des Schwimmens <p>Beherrschen von Elementen des Rettungsschwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rettungsriffe - Transportriffe - Befreiungsriffe 	<p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Medienbildung <p>Beachtung von Hallen-, Schwimm- und Baderegeln und Hygienevorschriften</p> <p>Selbst-/Fremdrettung, Erste-Hilfe-Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Verantwortungsbewusstsein
--	---

<p>Festigen von Schwimmtechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Wassersicherheit - ausgewählte Schwimmarten - Start- und Wendetechniken - Atemtechniken - Tauchen <ul style="list-style-type: none"> · Zieltauchen · Streckentauchen - Freisprünge <p>Gestalten der Schwimmtechnik in Abhängigkeit von Geschwindigkeit und Strecke</p>	<p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Sicherheit beachten</p>
--	---

Lernbereich: Mannschaftssportarten
14 Ustd.
Basketball

<p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln - Fachbegriffen <p>Verbessern basketballspezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballgewöhnungsübungen - Zwei-Kontakt-Rhythmus - Dribbling, Stoppen, Sprungstopp, Sternschritt - Passen und Fangen - Korbleger - Korb-/Sprungwurf - Rebound - Finten <p>Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrverhalten - Angriffsverhalten - Schnellangriff (Fast Break) - Streetball - Schiedsrichtertätigkeit 	<p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Zählweise</p> <p>Differenzierung zum Streetball</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>links, rechts, im Stand, in der Bewegung, unter Bedrängnis</p> <p>im Stand, in der Bewegung, unter Bedrängnis, direkt, indirekt</p> <p>Nah-, Mittel-, Weitdistanz</p> <p>Fairness</p> <p>⇒ Empathie und Perspektivwechsel</p> <p>Mann-, Raumdeckung (1-2-2-Zone, 2-1-2-Zone, 2-3-Zone)</p> <p>Sperren, Blocken</p> <p>⇒ Verantwortungsbewusstsein</p>
--	---

Fußball

Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit

Verbessern fußballspezifischer Techniken

- Ballgewöhnungsübungen
- Ballannahme und -mitnahme
- Ballführung (Dribbling)
- Pässe
- Torschüsse
- Finten
- Kopfball
- Torwertschulung

Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit

- Überzahlspiel 3 : 1 ... 4 : 2
- Angriffsverhalten
- Verteidigungsverhalten
- Spiel mit und ohne Tor

Rolle der Zuschauerinnen und Zuschauer, Differenzierung zum Kleinfeldfußball

- ⇒ Kommunikationsfähigkeit
- ⇒ Verantwortungsbewusstsein

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien

- ⇒ Medienbildung
- ⇒ Methodenbewusstsein

links, rechts

Spannstöße

Fairness

- ⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Kleinfeldfußball und Spiel auf dem großen Feld

Mann-, Raumdeckung

Handball

Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit

Verbessern handballspezifischer Techniken

- Ballannahme und Passen
- Ballführung
- Wurfarten
- Finten
- Sperren
- Torwertschulung

Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit

- Angriffsverhalten
- Abwehrverhalten
- Kleinfeldspiel mit geringerer Spielerzahl
- wettkampforientiertes Spiel

- ⇒ Kommunikationsfähigkeit
- ⇒ Verantwortungsbewusstsein

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien

- ⇒ Medienbildung
- ⇒ Methodenbewusstsein

Schrittregel

Schlag- und Sprungwurf mit und ohne Stemm-schritt

Fairness

- ⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Über- und Unterzahlspiel, mann- oder ballbezogene Spielweise

Volleyball

Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit	Zählweise, Differenzierung zum Beachvolleyball ⇒ Kommunikationsfähigkeit
Verbessern volleyballspezifischer Techniken	⇒ Verantwortungsbewusstsein
- Zuspielformen	Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung
- Aufgabeformen	⇒ Methodenbewusstsein
- Ballannahmeformen	oberes und unteres Zuspiel mit und ohne Richtungswechsel; Zuspiel mit Nachlaufen; Spielflussübungen
- Angreifen	obere und untere Aufgaben mit und ohne Effekt
- Blocken	hohe und flache Pässe, Schlagtechnik; Schritttechnik
Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit	Fairness
- Aufstellungsformen	⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Spielkomplexe 1 und 2	5er-, 4er-, 3er-, 2er-Riegel
- Minivolleyball	verschiedene Spielformen; Einerturnier; Zweierturnier; 1./2./3. Liga
- wettkampfgerechtes Spiel	Hallen- bzw. Beachvolleyball

Lernbereich: Freizeitsportarten**12 Ustd.****Badminton**

Einblick gewinnen in die Turniertätigkeit	Spielturniersysteme
Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit	Materialkenntnisse, Zählweise
Verbessern badmintonspezifischer Techniken	⇒ Verantwortungsbewusstsein
- Ballgewöhnungsübungen	⇒ Medienbildung
- Schlägerhaltung	Einsatz von traditionellen und digitalen Medien
- Aufschlagstechniken	⇒ Medienbildung
- Schlagstechniken	⇒ Methodenbewusstsein
- Spiel am Netz	verschiedene Flugbahnen
- spezifischer Laufstechniken	Sternlauf, Linienlauf
Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit	Fairness
- Einzelspiel	⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Doppelspiel	Spielen auf dem halben Spielfeld, Spielformen (Chinesisch, Kaiserspiel)
	Verteidigungs-/Angriffsstellung

Kegeln/Bowling

<p>Kennen von Regeln und wesentlichen Aspekten der Turniertätigkeit</p> <p>Rolle des Gesundheitsaspektes bei Beachtung korrekter Körperhaltung</p> <p>Verbessern spezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hand- und Kugelhaltung - Anlaufübungen - Wurfübungen 	<p>Zählweise, Strike, Spare (Bowling)</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Unfallvermeidung</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Gasse, Wurf in die Vollen, Abräumer</p>
--	--

Orientierungslauf

<p>Kennen der Rolle des Gesundheitsaspektes und der Bedeutung des Naturraumes</p> <p>Erkunden/Üben des Umgangs mit Karte und Kompass</p> <p>Anwenden von unterschiedlichen Lauftechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wandern - Laufformen - Hindernislauf <p>Anwenden von Orientierungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierung im Gelände - Orientierung mit Karte und Kompass 	<p>Stoffwechsel, Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Naturempfinden und Schutz der Umwelt</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>➔ OS GEO, Kl. 10, LB 1</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Beachtung der speziellen Fürsorge- und Aufsichtspflicht</p> <p>⇒ Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Turnhalle, Schulgelände, freies Gelände</p> <p>➔ OS GEO, Kl. 10, LB 1</p>
--	--

Tennis

<p>Kennen von Regeln sowie wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit und Turniertätigkeit</p> <p>Verbessern tennisspezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballgewöhnungsübungen - Grifftechniken - Schlagtechniken - Beinarbeit 	<p>Zählweise, Spielturniersystem</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>⇒ Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Universal-, Vorhand-, Rückhandgriff</p> <p>Aufschlag: Pendelschwungübungen mit Schuh am Schläger</p> <p>Vorhand-, Rückhandspiel</p>
---	--

Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit	Fairness ⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- freies Spiel paarweise	
- Einzel-/Doppelspiel	Angriff, Verteidigung

Tischtennis

Kennen von Regeln sowie wesentlichen Aspekten der Schiedsrichtertätigkeit und Turniertätigkeit	Zählweise, Spielturniersystem ⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Verantwortungsbewusstsein
Verbessern tischtennisspezifischer Techniken	Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung ⇒ Methodenbewusstsein
- Ballgewöhnungsübungen	
- Grifftechniken	
- Schlagtechniken	
- Beinarbeit	
Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit	Fairness ⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Einzelspiel	Spielen auf dem halben Feld, Spielformen (Chinesisch, Englisch), verschiedene Aufschlagarten, Verteidigungs- und Angriffsstellung
- Doppelspiel	

Floorball

Kennen von Regeln sowie wesentlichen Aspekten der Schiedsrichter- und Turniertätigkeit	⇒ Kommunikationsfähigkeit ⇒ Verantwortungsbewusstsein
Verbessern spezifischer Techniken	Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung ⇒ Methodenbewusstsein
- Ball- und Stockgewöhnungsübungen	auf Beidseitigkeit achten
- Ballführung	Vorhand-, Rückhandseitführen
- Ballabgabe, -annahme	Passen und Annahme des Balles im Stand, in der Bewegung, unter Bedrängnis
- Schusstechniken	Schlag-, Schlenzschuss, Lupfen
- Finten	
Anwenden von Taktik und Spielfähigkeit	Fairness ⇒ Empathie und Perspektivwechsel
- Übungsformen	Übungskomplexe, kleine Spielformen
- Spielformen	kleineres Spielfeld, Überzahlspiel
- Grundprinzipien des Abwehr- und Angriffsverhaltens	Forchecking, kombinierte Mann-, Raumdeckung, Spiel ohne Torwartin bzw. Torwart
- Standardsituationen	Pressbully, Freischlag, Einschlag, Strafstoß (Penalty), Spielerwechsel

Allgemeines gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining

<p>Einblick gewinnen in trainingspezifische Ernährungsgrundsätze</p> <p>Sich positionieren zu trainingsunterstützenden Mitteln</p> <p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings - physiologischen Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> · Belastungskennwerte · anaerobe und aerobe Belastung - gesundheitsfördernden Aspekten des Herz-Kreislauftrainings <ul style="list-style-type: none"> · Vorbeugung koronarer Erkrankungen · Fettverbrennung · Förderung des allgemeinen Wohlbefindens - Dehnungsformen und deren Bedeutung <p>Anwenden der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> · Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung · Fähigkeit der schnelleren Erholung - verschiedene Dehnungsmethoden zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit - koordinativer Fähigkeiten - Ausdauerübungsformen <p>Kennen des Aufbaus einer Trainingseinheit und einer langfristigen Trainingsplanung</p>	<p>⇒ Interdisziplinarität und Mehrperspektivität</p> <p>Bewusstmachen von Gefahren beim Doping Debatte, Pro- und Kontra-Diskussion</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>⇒ Reflexions- und Diskursfähigkeit</p> <p>Zusammenarbeit mit BIO</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Energiestoffwechsel, Muskelfasertypen, Ruhe- und Belastungsherzfrequenz, Pulsmessung Einsatz von Apps zur Pulsmessung</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>Belastung und Erholung</p> <p>Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>Variation der Belastung nach Umfang und Intensität (Grundlagen- oder Spezialausdauer) auch in Spielformen</p> <p>→ LB alltagsbezogene Rückenschule und Entspannung</p> <p>vorwiegend übungsbegleitende Ausprägung</p> <p>Einsatz je nach Trainingsziel Level-Lauf, Medizinball-Tragetest</p>
--	---

Allgemeines gesundheitsorientiertes Muskeltraining

<p>Einblick gewinnen in die Grundlagen des Muskeltrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - physiologische Grundlagen - Belastungskennwerte - Belastungsformen, Kräftigungsformen - Aufbau einer Trainingseinheit - langfristige Trainingsplanung <p>Kennen von gesundheitsfördernden Aspekten des Muskeltrainings</p> <p>Kennen der Bedeutung von Dehnungsformen</p> <p>Kennen von trainingspezifischen Ernährungsgrundsätzen</p> <p style="padding-left: 20px;">Wirkung von Nahrungsmitteln auf die Kraftfähigkeit</p> <p>Sich positionieren zur Wirkung von trainingsunterstützenden Mitteln</p> <p>Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abbau muskulärer Dysbalancen <ul style="list-style-type: none"> · funktionelle Kräftigung · funktionelle Dehnung - Erhaltung und Optimierung der Muskelkraft <ul style="list-style-type: none"> · Schulung der Kraftausdauer - Erhaltung und Optimierung der Beweglichkeit durch verschiedene Dehnungsmethoden <p>Anwenden koordinativer Fähigkeiten</p>	<p>⇒ Interdisziplinarität und Mehrperspektivität Zusammenarbeit mit BIO</p> <p>Ausprägung eines gesunden Stütz- und Bewegungsapparates</p> <p>zur Verkürzung neigende Muskelgruppen kennen zur Abschwächung neigende Muskelgruppen kennen</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Zusammenarbeit mit BIO</p> <p>Bewusstmachen von Gefahren beim Doping</p> <p>Debatte, Pro- und Kontra-Diskussion</p> <p>⇒ Werteorientierung</p> <p>⇒ Reflexions- und Diskursfähigkeit</p> <p>funktionelles Üben unter Einbeziehung verschiedener Geräte und Methoden</p> <p>Theraband, Pezziball</p> <p>besondere Beachtung der zur Verkürzung und Abschwächung neigenden Muskelgruppen</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Methodenvielfalt anstreben</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>→ LB alltagsbezogene Rückenschule und Entspannung</p> <p>vorwiegend übungsbegleitende Anwendung</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p>
--	--

Alltagsbezogene Rückenschule und Entspannung

<p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - typischen Fehlerbildern beim Stehen und Sitzen - idealtypischen Haltungspositionen im Stehen und Sitzen <p>Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und prophylaktischen Übungen bei sitzenden und stehenden Tätigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - optimales Stehen - Übungen zum rückengerechten Stehen - optimales/dynamisches Sitzen - Übungen zum rückengerechten Sitzen <p>Anwenden von Entlastungspositionen und -haltungen</p> <p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - typischen Fehlerbildern beim Bücken, Heben und Tragen - idealtypischen Haltungspositionen beim Bücken, Heben und Tragen <p>Kennen der Notwendigkeit der Einnahme von optimalen Körperpositionen während des Hebens und Tragens unterschiedlicher Gegenstände</p> <p>Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und prophylaktischen Übungen bei hebenden und tragenden Tätigkeiten</p> <p>Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedener Varianten des Anhebens von Gegenständen - verschiedener Möglichkeiten des Tragens unter dem Aspekt des rüchenschonenden Tragens <p>Verbessern der Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - passiv-statisches Stretching - aktiv-dynamisches Stretching - Contract-Relax-Methode <p>Kennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stressbewältigungsmaßnahmen - Möglichkeiten der Stärkung kognitiver Gesundheitsressourcen <p>Verbessern der Entspannungsfähigkeit</p> <p>Anwenden von Entspannungsmethoden</p>	<p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung</p> <p>Schaubilder Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung</p> <p>Übungen zum rückengerechten Bücken, Heben und Tragen in fließenden Bewegungsabläufen</p> <p>⇒ Medienbildung</p> <p>Massageformen, Geschichte mit Musik, Reise durch den Körper, progressive Muskelrelaxation, Atemschulung Störfaktoren ausschalten grelles Licht, Lärm, Kälte ⇒ Methodenbewusstsein</p>
--	--