



# Lehrplan Berufliches Gymnasium

## Sport

2005/2011/2020

Die überarbeiteten Lehrpläne für das Berufliche Gymnasium treten am 1. August 2020 in Kraft.

## Impressum

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

Eine teilweise Überarbeitung der Lehrpläne erfolgte durch Lehrerinnen und Lehrer der Beruflichen Gymnasien im Jahr 2011 sowie 2020 in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Bildungsinstitut bzw. dem

Landesamt für Schule und Bildung  
Standort Radebeul  
Dresdner Straße 78 c  
01445 Radebeul  
[www.lasub.smk.sachsen.de](http://www.lasub.smk.sachsen.de)

Herausgeber:  
Sächsisches Staatsministerium für Kultus  
Carolaplatz 1  
01097 Dresden  
[www.smk.sachsen.de](http://www.smk.sachsen.de)

Download:  
[www.schule.sachsen.de/lpldb/](http://www.schule.sachsen.de/lpldb/)

---

**Inhaltsverzeichnis**

|   | Seite |
|---|-------|
| Teil Grundlagen   | 4     |
| Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne  | 4     |
| Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums   | 7     |
| Fächerverbindender Unterricht   | 7     |
| Lernen lernen   | 12    |
| Teil Fachlehrplan Sport   | 13    |
| Ziele und Aufgaben des Faches Sport   | 13    |
| Spezielle fachliche Ziele der Klassenstufe 11/der Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs               | 19    |
| Lernbereiche Typ 1  | 20    |
| Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)   | 20    |
| Leichtathletik  | 23    |
| Turnen  | 25    |
| Gymnastik/Aerobic/Tanz  | 26    |
| Kampfsport/Zweikampfübungen   | 28    |
| Schwimmen   | 30    |
| Wintersport   | 32    |
| Lernbereiche Typ 2  | 34    |
| Fitness   | 34    |
| Thematisieren einer weiteren Perspektive  | 37    |
| Bewegungserlebnisse in der Natur  | 40    |
| Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur   | 42    |
| Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen | 44    |

## Teil Grundlagen

### Aufbau und Verbindlichkeit der Lehrpläne

| <b>Grundstruktur</b>                                 | <p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums, Aussagen zum fächerverbindenden Unterricht sowie zur Entwicklung von Lernkompetenz.</p> <p>Im fachspezifischen Teil werden für das Fach die allgemeinen fachlichen Ziele ausgewiesen, die für eine Klassen- bzw. Jahrgangsstufe oder für mehrere Jahrgangsstufen als spezielle fachliche Ziele differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung sowie die Progression des schulischen Lernens ausweisen.</p>  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
|--|---|-------------------------------|---|---------------------------|--|-------------------|--|-----------------|--|
| <b>Lernbereiche, Zeitrichtwerte</b>                  | <p>In der Klassenstufe 11 und der Jahrgangsstufe 12 sind Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 26 Wochen verbindlich festgeschrieben, in der Jahrgangsstufe 13 sind 22 Wochen verbindlich festgelegt. Zusätzlich können in jeder Klassen- bzw. Jahrgangsstufe Lernbereiche mit Wahlcharakter im Umfang von zwei Wochen bearbeitet werden. Eine Ausnahme bildet das Fach Mathematik mit verbindlich zu unterrichtenden Wahlpflichtbereichen.</p> <p>Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb einer Klassen- oder Jahrgangsstufe bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.</p>  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| <b>tabellarische Darstellung der Lernbereiche</b>    | <p>Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Bezeichnung des Lernbereiches</th> <th style="text-align: left;">Zeitrichtwert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Lernziele und Lerninhalte</td> <td style="padding: 5px;">Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>   | Bezeichnung des Lernbereiches | Zeitrichtwert   | Lernziele und Lerninhalte | Bemerkungen  |                   |  |                 |  |
| Bezeichnung des Lernbereiches                        | Zeitrichtwert   |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| Lernziele und Lerninhalte                            | Bemerkungen   |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| <b>Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte</b> | <p>Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung.</p> <p>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.</p>  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| <b>Bemerkungen</b>                                   | <p>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 des Beruflichen Gymnasiums.</p>  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| <b>Verweisdarstellungen</b>                          | <p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ LB 2</td> <td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ Kl. 11, LB 2</td> <td>Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">→ DE, Gk 12, LB 2</td> <td>Verweis auf Klassen- bzw. Jahrgangsstufe, Lernbereich eines anderen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">⇒ Lernkompetenz</td> <td>Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Beruflichen Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums)</td> </tr> </table> | → LB 2                        | Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe | → Kl. 11, LB 2            | Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe | → DE, Gk 12, LB 2 | Verweis auf Klassen- bzw. Jahrgangsstufe, Lernbereich eines anderen Faches | ⇒ Lernkompetenz | Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Beruflichen Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums) |
| → LB 2   | Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches der gleichen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe   |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| → Kl. 11, LB 2                                       | Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches einer anderen Klassen- bzw. Jahrgangsstufe  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| → DE, Gk 12, LB 2                                    | Verweis auf Klassen- bzw. Jahrgangsstufe, Lernbereich eines anderen Faches  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |
| ⇒ Lernkompetenz                                      | Verweise auf ein überfachliches Bildungs- und Erziehungsziel des Beruflichen Gymnasiums (s. Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums)  |                               |   |                           |  |                   |  |                 |  |

---

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

In den Lehrplänen des Beruflichen Gymnasiums werden folgende Abkürzungen verwendet:

| <b>Abkürzungen</b> |  |  |
|--------------------|--|--|
| AT/BIO             |  | Agrartechnik mit Biologie                              |
| BIO                |  | Biologie   |
| BIT                |  | Biotechnik   |
| BT                 |  | Technik mit dem Schwerpunkt Bautechnik                 |
| CH                 |  | Chemie   |
| DE                 |  | Deutsch  |
| EF                 |  | Erschließungsfeld                                      |
| EBBD               |  | European Business Baccalaureate Diploma                |
| EK                 |  | Europäische Kunst                                      |
| EL/CH              |  | Ernährungslehre mit Chemie                             |
| EN                 |  | Englisch   |
| ETH                |  | Ethik  |
| ET                 |  | Technik mit dem Schwerpunkt Elektrotechnik             |
| FR                 |  | Französisch  |
| GE/GK              |  | Geschichte/Gemeinschaftskunde                          |
| GESO               |  | Gesundheit und Soziales                                |
| Gk                 |  | Grundkurs  |
| GK                 |  | Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung (Oberschule)        |
| INF                |  | Informatik   |
| IS                 |  | Informatiksysteme                                      |
| Jgst.              |  | Jahrgangsstufe   |
| KI.                |  | Klassenstufe   |
| KU                 |  | Kunst  |
| LB                 |  | Lernbereich  |
| LBW                |  | Lernbereich mit Wahlcharakter                          |
| LBWP               |  | Lernbereich mit Wahlpflichtcharakter (Mathematik)      |
| LDE                |  | Lehrerdemonstrationsexperiment                         |
| LIT                |  | Literatur  |
| Lk                 |  | Leistungskurs  |
| LMT                |  | Lebensmitteltechnologie                                |
| MA                 |  | Mathematik   |
| MBT                |  | Technik mit dem Schwerpunkt Maschinenbautechnik        |
| MU                 |  | Musik  |
| OS                 |  | Oberschule   |
| PH                 |  | Physik   |
| RE/e               |  | Evangelische Religion                                  |
| RE/k               |  | Katholische Religion                                   |
| RS                 |  | Realschulbildungsgang                                  |
| RU                 |  | Russisch   |
| SE                 |  | Schülerexperiment                                      |
| SPO                |  | Sport  |
| UA                 |  | Umweltanalytik   |
| Ustd.              |  | Unterrichtsstunden                                     |
| VBWL/RW            |  | Volks- und Betriebswirtschaftslehre mit Rechnungswesen |
| WGEO               |  | Wirtschaftsgeographie                                  |
| WGk                |  | Wahlgrundkurs  |
| WPRA               |  | Wissenschaftliches Praktikum                           |
| W/R                |  | Wirtschaftslehre/Recht                                 |
| WT                 |  | Webtechnologie   |
| 2. FS              |  | Zweite Fremdsprache (Oberschule)                       |

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

## Ziele und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums

Das Berufliche Gymnasium ist eine eigenständige Schulart. Es baut auf einem mittleren Schulabschluss auf und führt nach zentralen Prüfungen zur allgemeinen Hochschulreife. Der Abiturient verfügt über die für ein Hochschulstudium notwendige Studierfähigkeit. 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 des Beruflichen Gymnasiums.

**Bildungs- und Erziehungsauftrag**

Den individuellen Fähigkeiten und Neigungen der Schüler wird unter anderem durch die Möglichkeit zur eigenen Schwerpunktsetzung entsprochen. Die Schüler entscheiden sich für eine Fachrichtung und damit für das zweite Leistungskursfach. Sie treffen die Wahl des ersten Leistungskursfaches und können unterschiedliche allgemeinbildende und fachrichtungsbezogene Wahlpflicht- und Wahlkurse belegen.

Vertiefte Allgemeinbildung, Wissenschaftspropädeutik, allgemeine Studierfähigkeit und fachrichtungsspezifische Berufsorientierung sind Ziele des Beruflichen Gymnasiums.

**Bildungs- und Erziehungsziele**

Das Berufliche Gymnasium bereitet junge Menschen darauf vor, selbstbestimmt zu leben, sich selbst zu verwirklichen und in sozialer Verantwortung zu handeln. Im Bildungs- und Erziehungsprozess des Beruflichen Gymnasiums 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 des Beruflichen Gymnasiums 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.

Ausgehend vom mittleren Schulabschluss werden überfachliche Ziele formuliert, die in allen Fächern zu realisieren sind.

Die Schüler eignen sich systematisch intelligentes Wissen an, das von ihnen in unterschiedlichen Zusammenhängen genutzt und zunehmend selbstständig angewendet werden kann. [*Wissen*]

Sie erwerben berufsbezogenes Wissen und vertiefen wissenschaftspropädeutische Denkweisen und Arbeitsmethoden an Beispielen der arbeitsweltnahen Bezugswissenschaft. [*Berufsorientierung*]

Sie erweitern ihr Wissen über die Gültigkeitsbedingungen spezifischer Erkenntnismethoden und lernen, dass Erkenntnisse von den eingesetzten Methoden abhängig sind. Dabei entwickeln sie ein differenziertes Weltverständnis. [*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 erweitern ihre Kenntnisse zu deren Funktionsweisen und nutzen diese zur kreativen Lösung von Problemen. *[informatische Bildung]*

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

Die Schüler wenden selbstständig und zielorientiert Lernstrategien an, die selbstorganisiertes und selbstverantwortetes Lernen unterstützen und auf lebenslanges Lernen vorbereiten. *[Lernkompetenz]*

Sie vertiefen erworbene Problemlösestrategien und entwickeln das Vermögen weiter, planvoll 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 sowie zu überprüfen und gewonnene Erkenntnisse auf einen anderen Sachverhalt zu transferieren. Sie lernen in Alternativen zu denken, Phantasie und Kreativität weiter zu entwickeln und Lösungen auf ihre Machbarkeit zu überprüfen. *[Problemlösestrategien]*

Sie entwickeln vertiefte Reflexions- und Diskursfähigkeit, 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]*

Sie entwickeln die Fähigkeit weiter, effizient mit Zeit und Ressourcen umzugehen, indem sie Arbeitsabläufe zweckmäßig planen und gestalten sowie geistige und manuelle Operationen beherrschen. *[Arbeitsorganisation]*

Sie 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, Mehrperspektivität]*

Sie entwickeln Kommunikations- und Teamfähigkeit weiter. Sie lernen, sich 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 bereit, sich für die Rechte und Bedürfnisse anderer einzusetzen. Sie 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 zu handeln. *[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 die 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 vielfältige Partizipationsmöglichkeiten. *[Bildung für nachhaltige Entwicklung]*



Die Schüler entwickeln ihre eigenen Wertvorstellungen auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung, 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 stärken ihre Fähigkeit und Bereitschaft, 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]*

Der Bildungs- und Erziehungsprozess ist individuell und gesellschaftsbezogen zugleich. Das Berufliche Gymnasium als eine Schulart im Beruflichen Schulzentrum muss als sozialer Erfahrungsraum den Schülern Gelegenheit geben, den Anspruch auf Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung einzulösen und Mitverantwortung bei der gemeinsamen Gestaltung schulischer Prozesse zu tragen.

**Gestaltung des  
Bildungs- und  
Erziehungsprozesses**

Die Unterrichtsgestaltung wird von einer veränderten Schul- und Lernkultur geprägt. Der Lernende wird in seiner Individualität angenommen, indem seine Leistungsvoraussetzungen, seine Erfahrungen und seine speziellen Interessen und Neigungen berücksichtigt werden. Dazu ist ein Unterrichtsstil notwendig, der beim Schüler Neugier weckt, ihn zu Kreativität anregt und Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung verlangt. Durch unterschiedliche Formen der Binnendifferenzierung wird fachliches und soziales Lernen optimal gefördert. **Ein vielfältiger Einsatz von traditionellen und digitalen Medien befähigt die Schüler, diese kritisch zu hinterfragen und für das selbstständige Lernen zu nutzen.**

Der altersgemäße Unterricht im Beruflichen Gymnasium geht von der Selbsttätigkeit, den erweiterten Erfahrungen und dem wachsenden Abstraktionsvermögen der Schüler aus. Durch eine gezielte Auswahl geeigneter Methoden und Verfahren der Unterrichtsführung ist diesem Anspruch Rechnung zu tragen. Die Schüler des Beruflichen Gymnasiums werden zunehmend an der Unterrichtsgestaltung beteiligt und übernehmen für die zielgerichtete Planung und Realisierung von Lernprozessen Mitverantwortung. Das verlangt von allen Beteiligten Engagement, Gemeinschaftsgeist und Verständnis für andere Positionen.

In der Klassenstufe 11 (Einführungsphase) unterstützt die Schule durch entsprechende Angebote die Schüler bei der Suche nach ihren speziellen Stärken, die ebenso gefördert werden wie der Abbau von Schwächen. 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.

Die Jahrgangsstufen 12 und 13 (Qualifikationsphase) sind durch das Kursystem nicht nur mit einer veränderten Organisationsform verbunden, sondern auch mit weiteren, die Selbstständigkeit der Schüler fördernden Arbeitsformen. Der systematische Einsatz von **traditionellen und digitalen Medien** fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Unterricht bleibt zwar lehrergesteuert, doch im Mittelpunkt steht die Förderung von Eigenaktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses. Die Schüler lernen Problemlöseprozesse eigenständig zu organisieren sowie die Ergebnisse eines Arbeitsprozesses strukturiert und in angemessener Form zu präsentieren. Ausdruck dieser hohen Stufe der Selbstständigkeit kann u. a. die Anfertigung einer besonderen Lernleistung (BELL) sein.

Eine von Kooperation und gegenseitigem Verständnis geprägte Lernatmosphäre an der Schule, in der die Lehrer Vertrauen in die Leistungsfähigkeit

ihrer Schüler haben, trägt nicht nur zur besseren Problemlösung im Unterricht bei, sondern fördert zugleich soziale Lernfähigkeit.

Unterricht am Beruflichen Gymnasium muss sich noch stärker 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.

Im Beruflichen Gymnasium lernen und leben die Schüler gleichberechtigt miteinander. Der Schüler wird mit seinen individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften, Wertvorstellungen und seinem Lebens- und Erfahrungshintergrund respektiert. In gleicher Weise respektiert er seine Mitschüler. Unterschiedliche Positionen bzw. Werturteile werden geäußert und auf der Basis der demokratischen Grundordnung zur Diskussion gestellt.

Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas am Beruflichen Gymnasium sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtige Partner sind die Eltern, die kontinuierlich den schulischen Erziehungsprozess begleiten und aktiv am Schulleben partizipieren sollen sowie nach Möglichkeit Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung stellen.

Die Schüler sollen dazu angeregt werden, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Das in ein Berufliches Schulzentrum eingegliederte Berufliche Gymnasium bietet dazu 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 Ausbildungsbetrieben, überbetrieblichen Einrichtungen, Kammern und Verbänden sowie Universitäten und Hochschulen bietet die Möglichkeit, den Schülern des Beruflichen Gymnasiums einen Einblick in die berufliche Tätigkeit zu geben. Des Weiteren können auch besondere Lernorte entstehen, wenn Schüler nachbarschaftliche bzw. soziale Dienste leisten. Dadurch werden individuelles und soziales Engagement bzw. Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft verbunden.

Schulinterne Evaluation muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Arbeitskultur der Schule werden. Für den untersuchten Bereich werden Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

Jedes Berufliche Gymnasium ist aufgefordert, unter Einbeziehung aller am Schulleben Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von guter Schule als konsensfähiger Vision aller Beteiligten zu erarbeiten. Dazu werden pädagogische Leitbilder der künftigen Schule entworfen und im Schulprogramm konkretisiert.

## 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:

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

### Perspektiven

Die thematischen Bereiche umfassen:

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

### thematische Bereiche

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

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

### Konzeption

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 berufsbezogenen und allgemeinbildenden Fächern ist eine Zuordnung zu einer Perspektive oder einem Themenbereich nicht zwingend erforderlich.

## Lernen lernen

### Lernkompetenz

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.

### Strategien

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

- 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

### Techniken

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind:

- 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

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**.

### Verbindlichkeit

Schulen realisieren eigenverantwortlich die Lernkompetenzförderung. Die Lehrpläne bieten dazu Ansatzpunkte und Anregungen.

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.

## Teil Fachlehrplan Sport

### Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Der Sportunterricht am Beruflichen Gymnasium führt die Auseinandersetzung mit einer sich vielfältig wandelnden Sport-, Spiel- und Bewegungskultur fort. Die Schüler erwerben ausgehend vom mittleren Schulabschluss jene körperlich-sportliche Handlungsfähigkeit, die sie auf ihre aktive, lebensbegleitende Teilhabe an diesem Kulturbereich vorbereitet. Zugleich ist diese grundlegende Qualifikation ein **nicht austauschbarer** Bestandteil von Studierfähigkeit.

**Beitrag zur allgemeinen Bildung**

Sportliche Aktivität wirkt der Bewegungsarmut entgegen, sie gibt Entwicklungsanreize für die Körperhaltung und die organismische, motorische und sensorische Leistungsfähigkeit. Sportunterricht fördert damit unmittelbar die Gesundheit. Reflexion des Sporttreibens und Wissenserwerb tragen zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei.

Durch das Erleben von Lernen und Leisten im Sport werden bei zunehmender Mit- und Selbstgestaltung Lern- und Methodenkompetenz gefördert. Der vielfältige Erfahrungs- und Wissenserwerb hinsichtlich Körperlichkeit und Bewegung ist bedeutsam für die Persönlichkeitsentwicklung.

Die Sozialkompetenz der Schüler wird durch die Reflexion von Regeln, deren gemeinsames Entwickeln und Verantworten und durch den fairen Umgang mit Konkurrenz und Wettbewerb gefördert. Die systematische Auseinandersetzung mit unterschiedlichem Leistungsvermögen und das Üben von Strategien zur Konfliktbewältigung spielen dabei eine besondere Rolle. Erfahrungen im gemeinsamen Bewältigen von Lern- und Leistungssituationen verbessern die Kommunikations- und Teamfähigkeit.

**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.**

Insgesamt leistet das Fach einen unverzichtbaren Beitrag **für einen individuellen Zugang** zur Gesundheitsprophylaxe und zur sinnvollen **bewegungsorientierten** Freizeitgestaltung. **Das Fach** unterstützt angesichts zunehmender Bewegungsarmut die Forderung nach lebenslanger sportlicher Aktivität.

Der Sportunterricht bildet das Kernstück einer umfassenden Bewegungs- und Sporterziehung am Beruflichen Gymnasium und fungiert als Bindeglied zum Vereinssport.

Abgeleitet aus den Zielen und Aufgaben des Beruflichen Gymnasiums und dem Beitrag des Faches zur allgemeinen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

**allgemeine fachliche Ziele**

Die Schüler

- bauen auf motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Klassenstufe 10 auf und erweitern durch gezieltes Üben ihre sport- und fitnessorientierte Handlungsfähigkeit,
- wenden sportmotorische und psychische Leistungsvoraussetzungen in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen an und verbessern durch deren Zusammenwirken ihre sportliche Leistung,
- entwickeln grundlegende motorische Fähigkeiten als Beitrag zur Gesundheitsförderung,
- erwerben sportbezogenes Wissen,

- organisieren Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Schule und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung,
- **setzen sich kritisch mit der Kommerzialisierung des Sports auseinander,**
- entwickeln Einsichten zu den Werten des Sporttreibens unter besonderer Berücksichtigung **sozialer und demokratischer Grundsätze.**

Die Ausprägung von Handlungsfähigkeit verlangt eine mehrperspektivische Auseinandersetzung mit Sport, Spiel und Bewegung.

Grundlegende Perspektiven sind:

- **Gesundheit**  
Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein
- **Leistung**  
Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben
- **Kooperation und Wettbewerb**

Verständigen, Kooperieren in Wettkampfsituationen, konstruktives Umgehen mit Konflikten und Regelverstößen, selbstbestimmtes Regeln gemeinsamen Sporttreibens

- **Wagnis**  
Erlernen des Umgangs mit Ängsten und Risiken, Bewältigen individueller und gemeinschaftlicher Herausforderungen, Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere
- **Körpererfahrung**  
Vervollkommen der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper in seinen Teilen, Befindlichkeiten und Veränderungen, Sammeln von individuellen Körper- und Bewegungserfahrungen und deren Reflexion durch das soziale Umfeld
- **Gestaltung**  
Erproben kreativer Bewegungsideen, sich körperlich ausdrücken

## Strukturierung

Der Sportunterricht ist das einzige „Bewegungsfach“ am Beruflichen Gymnasium. Die Stufenspezifität des Lehrplans Sport ist durch den Verlauf der **motorischen** Ontogenese begründet. Für die Gestaltung des Sportunterrichts bedeutet das, konkrete Alters- und Entwicklungsbesonderheiten aus **soziologischer, psychologischer, biotischer** und sportmotorischer Sicht zu berücksichtigen.

**In der Klassenstufe 11 ist ein wöchentliches (eine Unterrichtsstunde) oder 14-tägiges Unterrichtsangebot (Doppelstunde) sicherzustellen. Ergänzende zusätzliche ganzjährige wahlobligatorische und zusammenhängende Angebote sind wie in Jahrgangsstufe 12 und 13 möglich.**

Die Sportstunden **in den Jahrgangsstufen 12 und 13** sind in der Regel als wöchentliche Doppelstunde zu unterrichten. Entsprechend den konkreten Bedingungen und Inhalten kann der Sportunterricht auch in variablen organisatorischen Formen erteilt werden:

- als ganzjähriges wahlobligatorisches Angebot
- als gesammelte Stunden, um trotz Wegzeiten örtliche Möglichkeiten zu nutzen und den Schülern den Zugang zum Sporttreiben in der Freizeit zu erleichtern (z. B. Park, Wald, Schwimmbad, Sportstätten vom Verein)
- als zusammenhängendes Angebot auch in Verbindung mit Landheimaufenthalten (z. B. Wintersport, Wandern, Orientierungslauf, Touristik, Schwimmen)

Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:

#### Typ 1

Die Inhalte der Lernbereiche Typ 1 orientieren sich an Sportarten. In Abhängigkeit von den Potenzen des jeweiligen Lernbereichs erfolgt eine mehrperspektivische Gestaltung.

Lernbereiche:

- Sportspiele (Zielschuss- und Rückschlagspiele – ZSP/RSP)
- Leichtathletik (LA)
- Turnen (TU)
- Gymnastik/Aerobic/Tanz (G/A/T)
- Kampfsport/Zweikampfübungen (KA/ZW)
- Schwimmen (SC)
- Wintersport (WI)

#### Typ 2

Die Auswahl der Lernbereiche des Typs 2 trägt einem weiten Sportverständnis Rechnung und orientiert sich in der Regel nicht an traditionellen Sportarten.

Lernbereiche:

- Fitness  
Durch die Ausweisung dieses Lernbereichs wird dem besonderen Beitrag des Faches Sport zur Förderung der Gesundheit, des Gesundheitsbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit Rechnung getragen.
- Eine Perspektive thematisieren  
Inhalte verschiedener Lernbereiche, besonders aus Typ 1, werden unter einer Perspektive verknüpft.
- Bewegungserlebnisse in der Natur  
Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur  
Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und sich neu etablierende Trends angemessen zu reagieren und deren Potentiale als Bereicherung für den Schulsport zu nutzen.
- Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen.

Für die Auswahl von Inhalten des weiten Sportverständnisses werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Streetball, Faustball, Baseball, Flag-Football, Squash, Frisbee, Golf, Beach-Sportspiele
- Touristik, Walking, Orientierungslaufen, Radsport, Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln
- Triathlon, Duathlon (Kopplung von Ausdauersportarten)
- Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren
- Tai Chi, Yoga (meditative Bewegungstechniken)
- Akrobatik, Rope-Skipping, Jonglieren, Trampolinspringen, Bewegungstheater, Klettern an künstlichen Kletteranlagen



Über Inhalte und (Kurs-)Zusammenstellung der Lernbereiche bestimmt die Fachkonferenz. Bei Sportarten mit erhöhtem Risiko bzw. mit besonderen personellen und/oder materiellen Anforderungen sind die notwendigen Voraussetzungen gemäß VwV Schulsport zu beachten und ggf. die Schulaufsichtsbehörde zu informieren. Über den Lehrplan hinausführende Lernbereichsinhalte sind auf dem Dienstweg beim Sächsischen Kultusministerium zu beantragen. Alle Lernbereiche stehen Jungen und Mädchen offen. In ihrer Entscheidung zur weitergehenden Strukturierung und Flexibilisierung muss die Fachkonferenz folgende Vorgaben berücksichtigen:

**Klassenstufe 11**

- Es sind zwei Lernbereiche mit je 14 Unterrichtsstunden zu planen,
- davon ist der Lernbereich „Fitness“ aus Typ 2 verbindlich und ein Sportspiel aus Typ 1 oder 2 zu unterrichten.
- Sollten Schüler erstmals in Lernbereiche eingeführt werden, so ist auf grundlegende Lehrplaninhalte der 10. Klasse aus Oberschule/Gymnasium zurückzugreifen.
- Die Klassenstufe 11 dient, soweit möglich, der Vorbereitung auf die Qualifizierungsphase der gymnasialen Oberstufe. Die Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule werden berücksichtigt. Am Ende der Klassenstufe 11 erfolgt die Einwahl in die von der Fachkonferenz festgelegten Kurse bzw. Lernbereiche für die Jahrgangsstufen 12 und 13.

**Jahrgangsstufen 12 und 13**

Es sind vier Lernbereiche zu je 24 Unterrichtsstunden auch über mehrere Kurshalbjahre verteilt zu planen :

- mindestens zwei Lernbereiche Typ 1 (mit Vorkenntnissen und mehrperspektivischer Ausrichtung unter besonderer Berücksichtigung der Perspektive „Leistung“), davon eine Mannschaftssportart und eine Individualsportart
- der Lernbereich „Fitness“ ist verbindlich zu unterrichten
- ein weiterer Lernbereich Typ 1 oder 2.

**sportspezifische Untersetzung der Lernziele**

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und Lerninhalte 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:

| Begriffe      | Beschreibung der Lernziele   |
|---------------|--|
| Erkunden/Üben | Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Gekanntes aneignen bzw. ausprägen  |
| Verbessern    | Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen  |
| Festigen      | Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraussetzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität |



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Anwenden*</b>                | <p>Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zusammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstechniken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Transfer in unbekanntem Kontexten verwenden</p> <p>* motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen</p>   |
| <b>Gestalten*/ Problemlösen</b> | <p>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</p> <p>* kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung</p> |

Aus den allgemeinen Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze:

#### didaktische Grundsätze

Der Unterricht ist schüler- und handlungsorientiert zu gestalten. Auf einen Wechsel der Sozialformen und Methoden sowie die Nutzung außerschulischer Lernorte **sowie traditioneller und digitaler Medien** ist zu achten.

Um **das Empfinden von Monotonie zu vermeiden**, ist eine Vielfalt von Körperübungen zu sichern und damit eine Motivation mit dem Reiz des Neuen oder Anderen zu schaffen. Der Unterricht ist in Verbindung von bewusstem Üben, rationaler Unterrichtsorganisation und hoher Belastung zu gestalten.

Im Unterrichtsprozess sind dem Bewegungskönnen angemessene Ziele zu setzen und für alle Schüler Erfolgserlebnisse zu sichern. Im Prozess der konditionellen Schulung sind die Grundlagenausdauer- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzialen für die Gesundheitsförderung und -erziehung zu favorisieren.

Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt. In der gymnasialen Oberstufe dienen sie als Orientierung für das selbstständige Sporttreiben.

Besonders in der Klassenstufe 11 – mit ihrer „Einführungsfunktion“ ins Berufliche Gymnasium – sind Formen der „äußeren“ und „inneren“ didaktisch-methodischen Differenzierung zu nutzen. Sportlich talentierte Schüler werden gefördert und zur Unterstützung sportschwächerer Schüler herangezogen. Leistungsdifferenzen, die sich aus den Könnensniveau der Klassenstufe 10 ergeben, werden berücksichtigt und nach Möglichkeit ausgeglichen.

Die Schüler sind weiterhin zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Verhaltensunterschiede sollen als **Potentiale für das Lernen unter sozialen und demokratischen Grundsätzen** genutzt werden.

**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.**

**Der zielgerichtete Einsatz von traditionellen und digitalen Medien bei der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess gehört zu Lernkompetenzen und Lernstrategien und ist zu favorisieren.**

Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.

Für das Tragen funktionaler Sportkleidung sowie für das Einhalten der Vorschriften zur Unfallverhütung ist zu sorgen.

Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport sind zu fördern, wodurch ein sportliches Klima an der Schule entwickelt wird.

## Spezielle fachliche Ziele der Klassenstufe 11/ der Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

### Fertigkeiten

Die Schüler

- **vervollkommen** ihre Fertigkeiten in einem ausgewählten **Sportspiel** unter besonderer Berücksichtigung spieltaktischer Anforderung,
- **verbessern ihre Fertigkeiten** in mindestens einer ausgewählten Individualsportart **sowie im Lernbereich Fitness**.

### Komplexes Anwenden

Die Schüler

weisen komplexe Spielfähigkeit in mindestens einem ausgewählten **Sportspiel** unter wettkampfnahen Bedingungen nach.

### Motorische Fähigkeiten

Die Schüler

vervollkommen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

### Wissen

Die Schüler

- erkennen Zusammenhänge der Sportentwicklung und bewerten ausgewählte Erscheinungsformen des Sports **kritisch**,
- erweitern ihr sportartspezifisches Wissen und übertragen dies auf Alltagssituationen,
- **wenden fitnessorientierte Kenntnisse in persönlichen Handlungsfeldern an**.

### Schülertätigkeiten/Gesundheitsbewusstsein

Die Schüler

- lernen in Gruppen selbstständig,
- konzipieren ausgewählte Unterrichtsabschnitte und bringen Erfahrungen eigener, moderner Sportkultur ein,
- stellen Programme auf und setzen sie beim selbstständigen Üben und Trainieren in der Freizeit um,
- sammeln Erfahrung mit einfachen Verfahren zur Stressbewältigung und können Programme zur Gewichtsregulierung erstellen.

### Werteorientierung

Die Schüler

- erkennen und formen soziale Beziehungen im Sportunterricht und
- verfügen über vertiefte Einsichten zum Wert des Sporttreibens als Ausgleich zu geistigen Tätigkeiten.

## Lernbereiche Typ 1

### Sportspiele (Zielschussspiele/Rückschlagspiele)

#### Vorbemerkungen

Im Lernbereich der Sportspiele steht die kontinuierliche Entwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Dabei ist von einer integrativen Sportspielvermittlung auszugehen, die über eine Ausbildung des allgemeinen Spielverständnisses zur Ausprägung einer speziellen Spielfähigkeit führt. Der sportspielübergreifenden Schulung von Basiselementen der Spielfähigkeit (Spielsituationen lösen, Ballkoordination verbessern, Ballfertigkeiten festigen) kommt dabei großes Gewicht zu.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit thematisieren.

Als Mannschaftsspiele gelten Handball, Basketball, Fußball, Hockey, Floorball und Volleyball.

In der Klassenstufe 11 wird mindestens ein Sportspiel gelehrt und das Niveau sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen gesteigert.

In den Jahrgangsstufen 12 und 13 wählen die Schüler mindestens ein Mannschaftsspiel aus, in dem sie motorische und taktische Fähigkeiten und sporttechnische Fertigkeiten variieren und in komplexen Spielsituationen einsetzen.

Entsprechend den Bedingungen und Traditionen einer Schule ist die Ausbildung weiterer Sportspiele des Typs 1 (z. B. Eishockey) mit Genehmigung der Schulaufsichtsbehörde möglich.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Zielschussspiele Klassenstufe 11/Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Festigen</b> von Elementen der allgemeinen Ballschule und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielübergreifende und sportspielgerichtete Taktikbausteine spielerisch optimieren</li> <li>- Koordination mit Ball erhöhen</li> <li>- Grundtechniken in komplexen Situationen nachweisen</li> </ul> <p>Anwenden sportspielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spiele, Spielformen unter Wettkampfbedingungen</li> <li>· Spielvarianten mit Konkurrenzverhalten</li> </ul> </li> </ul> | <p>Umgangsformen mit verschiedenen Bällen unter erschwerten Bedingungen ausführen<br/>implizites Lernen im Spiel</p> <p>bereits gefestigte Ballfertigkeiten, vielfältige Anforderungen, Druckbedingungen</p> <p>Grundtechniken in spielnahen Übungsabläufen schulen und überprüfen</p> <p>Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Floorball</p> <p>Dribbling – Zuspiel – Abschlusshandlung in Verbindung setzen</p> <p>Spielformen variantenreich auswählen und gezielt einbringen</p> <p>Wurf/Zielschuss auf Zielflächen oder Tore zunehmend mit halbaktivem oder aktivem Gegner auf geeignetem Spielraum mit geeigneter Spieleranzahl</p> <p>regelgerechte Aufstellungsform im Spiel favorisieren</p> |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- taktisches Verständnis nachweisen       <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriffsverhalten: Freilaufen/Anbieten, Positionswechsel, Überzahlsituationen herausspielen, Zielschussmöglichkeiten nutzen, mit Standardsituationen umgehen, mannschaftsdienliches Zusammenspiel, Schnellangriff (Umkehrspiel), Positionsangriff</li> <li>· Abwehrverhalten: Gegenspieler decken, Dribbling und Zuspiel stören, Zielschuss verhindern, Manndeckung, Raumdeckung</li> </ul> </li> </ul>  | <p>individuelle Handlungsbereitschaft, mannschaftsdienliches Verhalten (Angriff/Abwehr) im Spiel aufzeigen</p> <p>einfache Standards einschätzen und folgegerecht ausführen</p> <p>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>Übernehmen/Übergeben, Abblocken von Angriffsspielern</p>  |
| <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Leistungsfähigkeit im Spiel aufzeigen</p>   | <p>komplexe Spielaufgaben differenziert und mit guter Athletik und Konstanz erfüllen</p> <p>Defizite an physischen Voraussetzungen bei Schülern sind selbstbestimmend und regulierend abzubauen</p> <p>→ LB Fitness</p>   |
| <p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielfeld für Aktionen ausnutzen</li> <li>- umfassende Regelkenntnisse erlangen       <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spielregeln Schiedsrichterzeichen</li> <li>· Regelverständnis und sinnvolle Regelabwandlung</li> <li>· Kampf- und Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>· Bedeutung von Sieg und Niederlage</li> </ul> </li> <li>- Sportspiele in das gesellschaftliche Leben einordnen</li> <li>- Bewegungsmerkmale der Grundtechniken analysieren und taktische Verhaltensweisen nachvollziehen</li> </ul> | <p>Spielhandlungen auf vorhandenem Spielraum übertragen</p> <p>Regeln reflektieren und ggf. gemeinsam verändern um Spielfluss und Mitspielmöglichkeiten zu verbessern</p> <p>Auseinandersetzung mit eigenem Spielverhalten, sich kontrollieren können</p> <p>das Geschehen realistisch sehen und einordnen</p> <p>Sport in den Medien, Sport als Quelle der Unterhaltung, <b>Kommerzialisierung des Sports</b></p> <p>⇒ <b>Medienbildung</b></p> <p>⇒ <b>Diskurs- und Reflexionsfähigkeit</b></p> <p>Spielverständnis</p> |
| <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele, Spielformen aus eigener Erfahrungssammlung in die Unterrichtsgestaltung einbringen</li> <li>- lebenslanges Sporttreiben zum Bedürfnis entwickeln</li> <li>- Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit zunehmend betonen</li> </ul>   | <p>Schüler gestalten Unterrichtsteile mit eigenen Ideen selbstständig</p> <p>Stressbewältigung, Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung</p> <p>Wohlbefinden und Freude durch sportliche Betätigung</p> <p>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p>   |

**Rückschlagspiele Klassenstufe 11/Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Festigen</b> sportspielübergreifender und sportspielspezifischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielübergreifende und sportspielgerichtete Technikbausteine spielerisch optimieren</li> <li>- übergreifende Ballfertigkeiten steigern</li> <li>- Grundtechniken in komplexen Spielsituationen nachweisen</li> </ul> <p>Anwenden spielspezifischer Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsweisen im miteinander und gegeneinander Spielen aufzeigen             <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielformen, Spiele unter Wettkampfbedingungen absolvieren</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taktisches Verständnis nachweisen             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Angriff: Einzel- und Zusammenspiel, aus der Stellung im Spielfeld, aus dem Aktionsraum, sich bei Schritt- und Laufbewegungen an Gegner und Ball orientieren, Lücken und Vorteil situationsbezogen erkennen und nutzen, eigene Stärken ausspielen</li> <li>· Abwehr: Gegner und Ball richtig antizipieren, von der Abwehrhandlung zur erfolgreichen Angriffshandlung (Kontern)</li> </ul> </li> </ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <p>motorische Handlungsfähigkeit im Spiel nachweisen</p> <p>Beurteilen sportspielbezogener Zusammenhänge und Erscheinungsformen</p> <p>Spielfähigkeit freizeitrelevant und gesundheitsorientiert anwenden</p> | <p>Spielsituationen verstehen und lösen</p> <p>spezifisches Verständnis für das Spielen entwickeln</p> <p>Koordinationsschulung unter Zeit-, Präzisions- und Organisationsdruck</p> <p>Grundtechniken unter Berücksichtigung spieltaktischer Anforderungen schulen und überprüfen</p> <p>Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis</p> <p>Wechselwirkung zwischen taktischen, koordinativen und technischen Lösungskompetenzen</p> <p>sportspielgerichtete Rückschlagspielfähigkeit herausbilden</p> <p>explizite Vermittlung von Kenntnissen und taktischen Lösungswegen</p> <p>Volleyball:<br/>Aktionsräume einhalten, Stellungsspiel, Rotationsprinzip, Angriffszuspiel/Angriffsaufschlag, Spiel (5:5; 6:6)</p> <p>Badminton, Tischtennis, Tennis:<br/>Einzel- und Doppelspielformen</p> <p>→ LB ZSP</p> <p>Leistungskonstanz erreichen</p> <p>Stand der Fähigkeits- und Fertigkeitenentwicklung des Schülers bestimmt seine motorische Handlungsfähigkeit</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>→ LB ZSP</p> <p>→ LB ZSP</p> |
|---|--|

## Leichtathletik

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Leichtathletik bedeutet, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und leichtathletischen Fertigkeiten fortführend, alters- und geschlechtsadäquat zu entwickeln.

Prioritäten der Fähigkeitsentwicklung liegen insbesondere in der Optimierung der Laufschnelligkeit, der Verbesserung der Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft.

Die Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit werden besonders angesprochen.

Durch einen vielfältigen, interessanten und leistungsorientierten Unterricht, der vorrangig im Freien stattfinden soll, trägt die Leichtathletik zur gegenwartsbezogenen, gesundheitsorientierten Entwicklung sportlicher Handlungs- und Leistungsfähigkeit bei. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Kreativität der Schüler in Bezug auf das selbstständige Üben ein, insbesondere beim Zusammenstellen von Übungsaufgaben in der Gruppe und beim gemeinsamen Organisieren von Wettkämpfen. Es sind bewusst individuelle, körperlich sportliche Leistungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dabei sind Grenzerfahrungen sowie Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse zu verarbeiten. Besondere Aufmerksamkeit ist auf den Wechsel von Belastung und Erholung, von Anspannung und Entspannung zu richten. Die Entwicklung methodischer Kompetenzen für das selbstständige Üben unter besonderer Berücksichtigung der Ausdauer ist ein übergreifendes Anliegen.

In der Wurf- und Stoßausbildung müssen besondere Sicherheitsaspekte Berücksichtigung finden.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Festigen</b> leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich optimieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprint aus dem Tiefstart</li> <li>· Läufe bis 400 m</li> <li>· Staffellauf</li> <li>· Hürdenlauf</li> </ul> </li> <li>- Weitspringen optimieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Weitsprungtechnik favorisieren, verlängerter Anlauf</li> <li>· Dreisprung</li> </ul> </li> <li>- Hochspringen optimieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sprungtechnik favorisieren</li> <li>· Flop</li> </ul> </li> <li>- Weitwerfen und Schleuderwerfen optimieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Schlagwurftechnik mit Speer oder geeigneten Geräten</li> <li>· Schleuderwerfen mit Schleuderball oder anderen Geräten</li> </ul> </li> <li>- Weitstoßen optimieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit unterschiedlichen Geräten</li> <li>· Stoßen mit Kugeln aus wählbarer Vorbeschleunigung</li> </ul> </li> </ul> | <p>Beschleunigungs-, Tempowechsel- und Steigerungsläufe, Lauf-ABC-Übungen<br/>Wechseltechnik wettkampfnah<br/>6-8 Hürden im 3-er oder 5-er Rhythmus überlaufen<br/>unterschiedliche Fluggestaltung<br/>Anlaufänge und -tempo variieren<br/>Sprungparcours gestalten bzw. Sprunghilfen einsetzen<br/>individuelle Anlaufgestaltung<br/>Technikvervollkommnung<br/>Anlauf und Landung technikspezifisch<br/>Risikobereitschaft; Sicherheitsaspekte beachten<br/>Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe durchführen:<br/>Wurfstab<br/>aus verlängertem Anlauf, Leistungsstarke: 5-er Rhythmus<br/>Wurfring, Reifen, Diskus<br/>frontal oder mit 4/4- bzw. 6/4-Drehung<br/><br/>Standstöße aus der Seitenauslage, aus leichter Verwirrung<br/>aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen<br/>Leistungsstarke: O'Brien-Technik<br/>Sicherheitsaspekte beachten</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>Anwenden leichtathletischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wahlmehrkämpfe durchführen</li><li>- Leistungskontrollen wettkampfnah durchführen</li></ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ausdauerfähigkeit steigern<br/>Läufe bis 30 Minuten</li><li>- eine Fitnessbasis entwickeln und erhalten</li></ul> <p>Übertragen grundlegender Mechanismen von Lern- und Trainingsprozessen und festigen sportbezogenen Wissens</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien verstehen</li><li>- Kontroll- und Korrekturmechanismen zur Leistungssteigerung sinnvoll einsetzen</li><li>- Medienevielfalt für trainingsspezifischen Einsatz auswählen</li><li>- disziplinspezifische Regelkenntnisse für die Kampfrichtertätigkeit erweitern</li><li>- Demonstrationsfähigkeit</li></ul> <p>Gestalten von schul- und freizeitorientierten Sportaktivitäten unter Beachtung der Gesundheitsförderung</p> | <p>persönliche Bestleistung und Leistungsfortschritt ermitteln, Leistungssteigerung erfahren<br/>Wettkampfbestimmungen beachten</p> <p>auf höhere Umfänge orientieren</p> <p>gesundheitsorientierte Ausbildung der motorischen Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ LB Fitness</li><li>⇒ Gesundheitsbewusstsein</li></ul> <p>Training als Anpassungsvorgang, praktisch orientierte Grundsätze für die Trainingsgestaltung<br/>Film-, Video- und Fototechniken zur Technikvervollkommnung einsetzen</p> <p>Wettkampfbestimmungen</p> <p>ausgewählte Disziplinen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Medienbildung</li><li>⇒ Gesundheitsbewusstsein</li><li>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</li></ul> |
|--|--|



## Turnen

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Turnen bedeutet motorische Fertigkeiten wie Schwingen, Stützen, Springen, Rollen, Drehen/Überschlagen und Balancieren an verschiedenartigen Geräten kennen zu lernen und zunehmend zu beherrschen.

Das Turnen bietet große Möglichkeiten für die Realisierung eines mehrperspektivischen Unterrichts. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Perspektiven Kooperation (Helfen und Sichern), Körpererfahrung (Spannung und Entspannung), Gestaltung (Präsentation von Übungsverbindungen) und Wagnis (akrobatische Elemente und Pyramiden).

Die Spezifik des Lernbereichs Turnen ergibt sich aus den unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten (Geräte, Elemente, Übungsverbindungen).

Für die an der Sportart interessierten Schüler der Jahrgangsstufen 12/13 rückt das Kombinieren von vielfältigen formgebunden und freien Turnübungen in den Mittelpunkt.

Durch Achten auf Sicherheit und gegenseitige Hilfeleistung wird Unfällen vorgebeugt. Bei der Festlegung von Geräteabmessungen sind Konstitution und Leistungsvoraussetzung des Schülers zu berücksichtigen.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Festigen</b> turnerischer Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Elemente variantenreich und präzise ausführen</li> <li>- Elemente mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad erlernen</li> </ul> <p>Gestalten von Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Elemente unterschiedlicher Strukturgruppen kombinieren</li> <li>- Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsfluss schulen</li> </ul> <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnessübungen mit/an Turngeräten durchführen</li> <li>- Zusatzgeräte einsetzen</li> <li>- Elemente in Serien turnen</li> </ul> <p><b>Verbessern des Wissens im Lernbereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strukturgruppenmerkmale erfassen</li> <li>- grundlegende Wertungsrichtlinien verstehen</li> <li>- Gestaltungsmerkmale von Choreografien erlernen</li> <li>- zum selbstständigen Helfen und Sichern anleiten</li> </ul> <p>Gestalten von Höhepunkten turnerischer Darbietungen</p> | <p>Synchronturnen mit erhöhter Schwierigkeit und Präzision durchführen</p> <p>Elemente aus Gymnastik, Tanz und Aerobic einbauen</p> <p>Improvisation, Kreativität und Selbstständigkeit fördern</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Inhalt, Raumwege, Musik</p> <p>Ausdrucksfähigkeit erhöhen</p> <p>sich mit der Ästhetik der Bewegung auseinandersetzen</p> <p>Kombination mit akrobatischen Übungen</p> <p>Fehleranalyse, Fehlerkorrektur</p> <p>Übungsprogramme selbst entwickeln und bewerten</p> <p>➔ LB Fitness</p> <p>Hindernisturnen</p> <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>Bewegungsstrukturen analysieren</p> <p>biomechanische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Medien (Foto/Video)</p> <p>⇒ Lernkompetenz</p> <p>⇒ <b>Medienbildung</b></p> <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p> <p>Darbietungen bei Schulfesten, sportlichen Höhepunkten</p> <p>Kampfrichtereinsatz, Wettkampftätigkeit</p> <p>Anleitung zur Übungsleitertätigkeit</p> |
|---|--|

## Gymnastik/Aerobic/Tanz

### Vorbemerkungen

Die Handlungsfähigkeit im Lernbereich Gymnastik/Aerobic/Tanz bedeutet, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen. Die wichtigsten Perspektiven sind dabei Gestaltung, Kooperation und Gesundheit.

Beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben werden Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie angeregt. Zu Musik werden sportartspezifische Fertigkeiten mit/ohne Handgerät erlernt und variiert. Das freudvoll-ästhetische Bewegen, einzeln, paarweise oder in Gruppen, ist wichtiger als die Bewegungsperfektion.

Die Entwicklung der Aerobic ist so vielfältig, dass sie gleichbedeutend mit Gymnastik und Tanz unterrichtet wird. Eine entsprechende Auswahl trifft die Fachkonferenz.

Als grundlegendes Ausdrucksmittel werden verschiedene Tänze in den Grundsritten erlernt und durch Gestaltungsvarianten weiterentwickelt.

Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei.

In den Jahrgangsstufen 12/13 gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Festigen</b> gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Aerobicformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik:<br/>Körpertechnik/Handgerätetechnik vervollkommen</li> <li>- Aerobic:<br/><b>Schrittfolgen</b> weiterentwickeln           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Grundsritte mit Rhythmus- und Tempowechsel</li> <li>· Grundsritte beidseitig, mit Drehungen</li> </ul> </li> <li>- Tanz:<br/>Tänze/<b>Schrittfolgen</b> vervollkommen           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gestaltung von Tänzen</li> <li>· Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik, Raum</li> <li>· darstellende Bewegungsformen</li> </ul> </li> </ul> <p>Gestalten von Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik:<br/>Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erfahren, Wirkung der Musik nutzen           <ul style="list-style-type: none"> <li>· kreative Entwicklung von Übungen mit/ohne Handgerät</li> <li>· Improvisation vielfältiger Bewegungen</li> </ul> </li> <li>- Aerobic und Tanz:<br/><b>Choreografien</b> und Tänze erarbeiten           <ul style="list-style-type: none"> <li>· selbstständige Entwicklung</li> <li>· Körpersprache</li> <li>· darstellende Bewegungsformen</li> </ul> </li> </ul> | <p>Bewegungsfolgen selbstständig erarbeiten<br/>Freiräume für Bewegungsfantasie</p> <p><b>Low- und Mixed-Impact-Belastungen</b><br/>verschiedene Aerobicformen <b>nutzen</b><br/><b>Floorwork, Step-Aerobic, Zumba</b></p> <p>Gestaltung von Themen<br/>Tanztheater, Pantomime</p> <p>Musikauswahl gemeinsam/individuell<br/>Gestaltung von Unterrichtssequenzen<br/>kritisches Bewegungssehen, Videoanalyse<br/>themenbezogene Improvisations- und Gestaltungsaufgaben<br/>Mimik, Gestik<br/>Gefühlen und Alltagssituationen darstellen<br/>Tanztheater<br/>⇒ Werteorientierung<br/>⇒ Problemlösestrategien</p> |
|--|--|

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

Kennen von **Fachbegriffen**

Gestalten von freizeitrelevanten und gesundheitsorientierten Gymnastik/Aerobic/Tanz-Formen

- **Körpergefühl und -haltung entwickeln**
- den Ausgleich zur monotonen Tätigkeit erfahren
- Musik und Tanz als Motivation entwickeln
- reflexives Selbstbewusstsein durch Sport verstärken

→ LB Fitness

→ LB G/A/T

Funktionsgymnastik

Bewertungskriterien entwickeln

Schülerbewertung und -zensierung

⇒ Kommunikationsfähigkeit

⇒ **Medienbildung**

Funktionsgymnastik, Stretching, Atemübung

Gruppenübung/Showtanz für Schulfeste/Auftritte mit Ideenreichtum und Kreativität einstudieren und organisieren

Tanzprojekte entwickeln, Verantwortung übernehmen

Wechselwirkung Sport und Persönlichkeitsentwicklung

⇒ Werteorientierung

⇒ **Bildung für nachhaltige Entwicklung**

---

## Kampfsport/Zweikampfübungen

### Vorbemerkungen

Handlungsfähigkeit im Lernbereich Kampfsport/Zweikampfübungen bedeutet **eine nach festen Regeln körpernahe, partnerschaftliche und von gegenseitigem Respekt getragene** Auseinandersetzung. Faires Zweikampfverhalten ist bewusst und zielgerichtet zu entwickeln. Die Absicht der Selbstverteidigung steht dabei im Vordergrund. Sozial-emotionale Lernziele wie Entschlusskraft, Selbstbeherrschung und Aggressionsabbau können positiv beeinflusst werden.

Durch diesen Lernbereich werden die Perspektiven Fitness, Kooperation und Wettbewerb sowie Wagnis in besonderer Weise angesprochen

Der Einsatz gesundheitsgefährdender Techniken (z. B. **Hebeln und Würgen**) ist **in Zweikämpfen** verboten.

Im Anschluss an Erfahrungen aus Klasse 10 ist entweder Judo oder Ringen zu unterrichten. Die Entscheidung trifft die Fachkonferenz unter Einbeziehung der Schüler.

Im Lernbereich sind gemeinsame Ziele und Inhalte der beiden Kampfsportarten zusammen ausgewiesen. Bei Unterschieden erfolgt eine differenzierte Darstellung. Auf das Ablegen von Judo-Graduierungen im Verein ist zu orientieren. Der Unterricht setzt eine entsprechende Qualifikation des Sportlehrers voraus.

**Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.**

### Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Festigen</b> von grundlegenden Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falltechniken, Kampfstellungen, Fassarten</li> <li>- Vorbereitungshandlungen</li> <li>- Bewegungen auf der Matte in beiden Kampfsportarten</li> <li>- Übergang Stand-Boden</li> <br/> <li>- Techniken im Judo <b>anwenden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wurftechniken: Seoi-Otoshi, <b>O-Goshi, Uki-Goshi, O-Uchi-Gari festigen</b></li> <li>· Bodentechniken aus verschiedenen Ausgangspositionen <b>mit Befreiungshandlungen ausführen</b></li> <li>· Armhebel <b>kennen lernen</b></li> <li>· Würfe kombinieren und fintieren</li> </ul> </li> <br/> <li>- Techniken im Ringen <b>anwenden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Kopf-Hüft-Schwung oder Achselwurf</li> <li>· Griffvarianten am Boden</li> </ul> </li> <br/> <li>- Techniken im Stand und Boden kombinieren<br/>Runterreißer-Rolle, Beinangriff-Spindel</li> <br/> <li>- Selbstverteidigung üben<br/>Demonstration von Verteidigungshandlungen nach Angriff des Partners</li> </ul> | <p>Fallübungen auch unter erschwerten Bedingungen: über Hindernisse mit passivem und aktivem Partner üben</p> <p>Ziehen-Schieben; Runter-/Rumreißen, Niederhalten-Aufstehen;<br/>Gleichgewichtsbrechungen</p> <p><b>an der Gürtelprüfung (7. Kyu) im Verein orientieren</b></p> <p><b>Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame Anwendungsaufgabe 7. Kyu, Bodenrandori</b></p> <p>Ude-Hishigi-Juji-Gatame, Ude-Garami, Kesa-Garami<br/>nicht im Kampf einsetzen</p> <p>O-Goshi/O-Utchi-Gari, Seoi-Nage/O-Uchi-Gari, Hiza-Guruma/Hiza-Guruma</p> <p>Doppelnelson ist verboten</p> <p>Beachtung der Stilart</p> <p>rechtliche Grundlagen<br/>Angriffsvariationen von vorn und hinten</p> |
|---|---|

### Anwenden von Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Matte

- mit dem Partner üben
  - Niederwürfe aus Stand und verschiedenen Bewegungen mit Übergang zum Bodenkampf
- wettkampfnahes Üben
  - passive und aktive Verteidigung
  - Übungskampf

### Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

- Spiele mit kampsportspezifischen Anforderungen
- Partner- und Zweikampfübungen für Koordination und Kraftentwicklung

### Anwenden von Sachkenntnissen der gewählten Kampfsportart

- grundlegende Kampfkommandos und Kampfrichterzeichen
- Punktwertung
- Wettkampfzeiten; Tatami/Ringermatte, Wettkampfkleidung; Kampfrituale
- Risiken der Würge- und Hebeltechniken

### Demonstrationsfähigkeit

#### Anwendungsaufgaben erfüllen

vor-/rückwärts und kreisend gehen  
Körperschwerpunkt senken, blockieren, ausweichen

#### Partner schiebt, Partner zieht (Judo 7. Kyu)

Bildung von Gewichtsklassen, Regeln nach Deutschem Judobund und Deutschem Ringerbund (schulgemäß modifizieren)

Fairness: Schüler als Kampfleiter;  
Mannschaftskämpfe; regionale Traditionen nutzen

→ LB Fitness

Rugby, Raufball

Differenzierung Jungen/Mädchen beachten  
Gleichgewichtskämpfe

Kenntnisse als Grundlage für verletzungsfreies partnerschaftliches Üben

#### Videoaufzeichnungen

⇒ Gesundheitsbewusstsein

## Schwimmen

### Vorbemerkungen

Aufbauend auf erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten **im Schwimmen der Grundschule (siehe LP Grundschule, Komplex 2)** kommt der **fortführenden** Schwimmbildung **im Komplex 2 der Sekundarstufe** eine besondere Bedeutung zu. Sie ist unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereiches.

Handlungsfähigkeit im Schwimmen heißt, Schwimmen unter verschiedenen Sinngewandlungen und Zielsetzungen lebenslang anwenden zu können.

Im Unterricht sind die vielfältigen Möglichkeiten **von Bewegungs- und Körpererfahrung am und im Wasser** zu erweitern. Die Schüler festigen ihre bisher erlernte(n) Schwimmtechnik(en) und erlernen eine weitere Schwimmtechnik.

Beim Schwimmen erfahren die Schüler Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit und ihren Leistungsfortschritt. Besonderes Augenmerk ist der Ausdauer zu widmen. Kenntnisse in der Wasserrettung, über die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens und hygienische Verhaltensweisen sind zu erwerben.

Lehrer, die Schwimmen unterrichten, müssen für diesen Lernbereich eine besondere Qualifikation nachweisen und sich regelmäßig fortbilden.

Die **Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.**

### Jahrgangsstufen 12 und 13 (Komplex 2) – Grundkurs

|  |  |
|--|--|
| <p>Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten<br/>Schwimmtechniken erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vertiefung der Technik im Brustschwimmen</li> <li>· Technik des Rückenschwimmens einführen oder vervollkommen</li> <li>· Einführung der dritten Technik: Kraulschwimmen</li> <li>· Schwimmkombinationen</li> </ul> <p>Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern             <ul style="list-style-type: none"> <li>· „Wasserbewegungsgefühl“</li> <li>· Auftreiben, Gleiten, Atmen, fuß- und kopfwärts Paddeln</li> <li>· Tief- und Streckentauchen</li> <li>· Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen</li> <li>· „kleine Bewegungsexperimente“</li> <li>· Mannschaftsspiele und Staffelformen</li> <li>· Tauch- und Gewandtheitsspiele</li> <li>· Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser</li> <li>· Schwimmen mit Flossen</li> <li>· Schwimmen mit Geräten</li> </ul> </li> </ul> | <p>Einsatz unterschiedlicher Unterrichtsmittel:<br/>Bretter, Stangen, Ringe, Anschauungstafeln<br/>Bezug zu Anforderungen des Deutschen Schwimmabzeichens<br/>gegenseitiges Korrigieren<br/>Formen des Lagerschwimmens für leistungsstarke Schüler<br/>⇒ Kommunikationsfähigkeit<br/>⇒ Interdisziplinarität</p> <p>einfache Formen des Synchronschwimmens</p> <p>Eigenschaften des Wassers</p> <p>Kreativität der Schüler fördern</p> <p>Nervensystem des Menschen</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern <ul style="list-style-type: none"> <li>· Startsprung vom Startblock und</li> <li>· Rückenstart, Tauchzug</li> <li>· Hohe Wende in Rücken- und Bauchlage</li> <li>· Wasserballspiele nach vereinfachten Regeln</li> <li>· Wasserspringen aus verschiedenen Höhen</li> </ul> </li> </ul>   | <p>Wettkampfbestimmungen im Leistungssport</p> <p>Spielregeln einhalten</p> <p>fuß-, kopfwärts</p> <p>⇒ Problemlösestrategien</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>➔ LB Fitness</p> <p>Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> |
| <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen</p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln<br/>Dauerschwimmen, Intervallschwimmen</li> <li>- Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen<br/>mit Beweglichkeitstraining koppeln</li> <li>- schwimmerische Grundschnelligkeit entwickeln</li> </ul>   | <p>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p> <p>gefestigte Schwimmtechniken</p>   |
| <p>Anwenden von sportartbezogenem Wissen</p>   | <p>freizeitrelevante Werte, Bedingungen für das Schwimmbabzeichen</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen, Schlingpflanzen u. ä.</li> <li>· Verhalten bei Boots-, Bade- und Eisunfällen</li> </ul>   | <p>⇒ Verantwortungsbereitschaft</p>  |
| <p>Anwenden von ausgewählten Elementen des Rettungsschwimmens</p>  | <p>Selbstrettung und einfache Fremdreitung</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Erste Hilfe-Übungen</li> <li>· Transport ermüdeter Schwimmer</li> <li>· Kleiderschwimmen</li> </ul>   | <p>⇒ Interdisziplinparität</p>   |
| <p>Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens</p>  | <p>Gesundheit, Leistung, Kooperation, Körpererfahrung</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmen als Möglichkeit ganzjähriger sportlicher Aktivität <ul style="list-style-type: none"> <li>· Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens</li> <li>· Aquafitnessformen</li> <li>· Schwimmen und Baden in der Natur</li> <li>· umweltbewusstes Verhalten am und im Wasser</li> <li>· wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten</li> <li>· hygienische Verhaltensweisen vor, während und nach der Bewegung im Wasser</li> </ul> </li> </ul> | <p>Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus</p> <p>ökologisches Denken und Handeln</p> <p>Hygiene des menschlichen Körpers</p> <p>⇒ Mehrperspektivität</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p>                                |

## Wintersport

### Vorbemerkungen

Sportliche Handlungsfähigkeit wird im Lernbereich Wintersport durch spezifische Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis und die damit verbundenen vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen besonders erlebnisnah entwickelt. Die Befähigung der Schüler zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten in Verbindung mit dem gemeinsamen Erleben der Natur und der Wahrnehmung der gesundheitsfördernden Reize im Winter soll zum aktiven Freizeitverhalten anregen.

Abgeleitet aus dem hohen freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten wird die Verknüpfung der Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Körpererfahrung empfohlen. Umweltgerechtes und sicherheitsorientiertes Handeln ist durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und durch bewusstes Verhalten anzuwenden.

Bedingt durch die territorial sehr unterschiedliche Ausbildung sind die Inhalte und Ziele des Lernbereichs in der Klassenstufe 11 und den Jahrgangsstufen 12/13 in Abhängigkeit von den Vorkenntnissen und Erfahrungen der Schüler auszuwählen. Schulorganisatorisch wird für die Durchführung ein zusammenhängendes Angebot empfohlen.

Das Unterrichten des Lernbereichs setzt eine entsprechende Qualifikation und regelmäßige Fortbildung voraus.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Jahrgangsstufen 12 und 13 (Komplex 2) – Grundkurs

|   |  |
|---|--|
| <p>Festigen grundlegender Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Techniken erlernen und stabilisieren           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Langlauf – klassische Technik: Diagonalschritt, Doppelstockschub, mit/ohne Zwischenschritt, Umtreten, Bogentreten</li> <li>· Langlauf – freie Technik: Halbschlittschuhschritt, Schlittschuhschritt</li> <li>· Ski-alpin: Skigewöhnungsübungen<br/>Geradeausfahren mit unterschiedlichen Aufgaben, kleine Sprünge, Notsturz, Kurvenfahren über Pflug, paralleles Grundschwingen mit unterschiedlichen Schwungradien, Kurven fahren nahe der Falllinie, ausgeprägtes Kurvenfahren, Kantengefühl ausprägen, Carving</li> <li>· Snowboard: Gerätgewöhnung, Fallen und Aufstehen<br/>Anschlallen am Hang, Seitrutschen, Schrägfahrten<br/>Schwung bergwärts, Schwungfächer<br/>Basisschwung<br/>Schwingen mit Beuge nach Vorausdrehen<br/>Liftfahren</li> <li>· Eislaufen: Gerätgewöhnung, Fallübungen, Gleiten beid- und einbeinig, aus dem Gehen/Laufen</li> </ul> </li> </ul> | <p>Ebene/leichter Anstieg</p> <p>Skispiele, vielseitige Hilfsmittel<br/>1:2 Technik</p> <p>mittleres Gefälle<br/>Grundvoraussetzung: angepasste Körperposition<br/>Belasten, Drehen, Kanten<br/>Lehrwege Pflugschwingen und Pflugdrehen<br/>Einsatz von Pilzen, Kurzkippern und Stangen<br/>Verwenden neuer Gleitgeräte</p> <p>ebenes Gelände</p> <p>mittleres Gefälle</p> <p>leichtes Gefälle<br/>nach individuellen Lernfortschritten steigern:<br/>kleine Sprünge, leichte Pistentricks</p> <p>allein, mit Lernhilfen, mit Partnerhilfe</p> |
|---|--|



|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· „Rollerfahren“ rechts und links, „Zwiebeln“<br/>Bremstechniken, Canadierbogen, rückwärts Gleiten, Laufen, Übersetzen vor-/rückwärts</li> </ul>   | <p>mit und ohne Abstoß</p> <p>Umfang/Schwierigkeitsgrad erhöhen<br/>Spielformen<br/>⇒ Methodenbewusstsein</p>   |
| <p>Anwenden des Erlernten</p> <p>Techniken bei unterschiedlichen Schnee- und Geländebedingungen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Langlauf:<br/>Skiwanderungen<br/>Laufwettbewerbe</li> <li>· Ski-alpin/ Snowboard:<br/>Geschicklichkeitsparcours, Stangenparcours mit großen Abständen, Formationsfahren</li> <li>· Eislauf:<br/>Staffel- und Spielformen,<br/>Hockey in vereinfachten Formen</li> </ul>  | <p>freudbetont wetteifern, sich vergleichen und Erreichtes bewusst selbst erleben</p> <p>Einzel und Staffel<br/>innere Differenzierung<br/>Natur erleben</p> <p>Sicherheitsaspekt berücksichtigen<br/>kleine Geschwindigkeitswettbewerbe,<br/>Funpark, Halfpipe, Springen am kleinen Kicker</p> <p>Schiebe-, Hindernis-, Paar-, Pendelstaffeln<br/>Wagnis, Körpererfahrung<br/>⇒ Werteorientierung<br/>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b><br/>⇒ <b>Empathie- und</b> Perspektivwechsel<br/>➔ LB Fitness</p> |
| <p>Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer entwickeln</li> <li>- Beweglichkeit schulen <ul style="list-style-type: none"> <li>· auf Schnee: Skigymnastik</li> <li>· am Eis: Gymnastik auf dem „Trocknen“</li> </ul> </li> <li>- koordinative Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wechsel Be- und Entlastung</li> <li>· Balance- und Fallübungen</li> <li>· Übungen zur Orientierung im Gelände und in der Formation</li> </ul> </li> </ul> | <p>mit und ohne Ski</p> <p>Sicherheitsaspekt, geeignetes Schuhwerk<br/>Geschicklichkeitsparcours<br/>Imitationsaufgaben</p> <p>➔ FIS-Regeln</p>   |
| <p>Kennen von grundlegenden Begriffen, Handlungen, Materialien und Naturgesetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportartspezifische Techniken und Regeln verstehen</li> <li>- Handlungen schulen<br/>Verhalten bei Ski- und Eisunfällen</li> <li>- Materialkunde</li> <li>- Naturgefahren beachten <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wetter- und Lawinenkunde</li> <li>· Ökologie</li> </ul> </li> </ul>   | <p>Erste Hilfe</p> <p>kritische Bewertung von Produkten der Sportartikelindustrie<br/>Gefahren in Hochgebirgen<br/>⇒ <b>Medienbildung</b><br/>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b><br/>⇒ Gesundheitsbewusstsein</p>   |
| <p>Freizeitrelevantes Anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der Bewegung in der Natur entwickeln</li> <li>- Verbindung von gesunder Lebensweise und aktiver Betätigung besonders im Winter erkennen</li> </ul>  | <p>selbstständige Erschließung von Angeboten in der Umgebung<br/>Winterlager vorbereiten<br/>gemeinsames Erleben der Natur<br/>⇒ Kommunikationsfähigkeit<br/>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p>   |

## Lernbereiche Typ 2

### Fitness

#### Vorbemerkungen

Die Schwerpunkte des Lernbereichs „Fitness“ sind vor allem auf die Förderung und Erhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit ausgerichtet.

In einer altersgerechten Auseinandersetzung (motorische Ontogenese) mit den Bereichen des Herz-Kreislauf-Trainings (HKL), des allgemeinen Muskeltrainings (AMT) und der psychomotorischen Regulation erweitern die Schüler schrittweise ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu einem gesundheitsorientierten Sporttreiben. Sie nutzen dabei kritisch-reflektierend, zielgerichtet ausgewählte digitale Technik und Onlineangebote.

Sie erleben die Wirkungen einer regelmäßigen und dosierten Belastung und erwerben Fähigkeiten zum Einschätzen und Kontrollieren des eigenen aktuellen Leistungsstandes. Vielfältige Übungsvarianten zum Ausgleich einseitiger Alltagsbelastungen, zur Vermeidung und zum Abbau von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit erarbeitet. Schrittweise erlangen die Schüler Kompetenzen für eine eigenverantwortliche Gestaltung fitnesssportlicher Aktivitäten und für eine Teilnahme an fitnesssportlichen Angeboten. Extreme des Fitnesssports sind vor allem unter Berücksichtigung biologischer Grenzen des menschlichen Körpers kritisch zu diskutieren.

Die Klassenstufe 11 baut auf den bis zur Klassenstufe 10 erworbenen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und ist auf eine zielgerichtete Weiterentwicklung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit als Beitrag zur Gesundheitsförderung ausgelegt.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Klassenstufe 11 /Jahrgangsstufen 12 und 13 – Grundkurs

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Festigen</b> vielfältiger Belastungsformen und psychomotorischer Anforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HKL             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Belastungsformen und Methoden zur Schulung von Grundlagenausdauer gezielt einsetzen</li> <li>· Belastung steuern</li> <li>· individuelle Programme erarbeiten, durchführen und reflektieren</li> <li>· Trainingsprotokoll selbstständig führen und werten</li> <li>· Belastungsformen kombinieren</li> </ul> </li> </ul> | <p>Wiederholung bekannter Trainingsmethoden<br/>         ⇒ Methodenbewusstsein<br/>         sich 35 bis 45 min im aeroben Bereich ununterbrochen belasten können</p> <p>Belastungssteuerung und -kontrolle durch Pulsmessung, deren Wertung und eventueller Belastungsregulation<br/>         subjektives Empfinden mit Pulswerten abgleichen</p> <p>⇒ <b>Diskurs-</b> und Reflexionsfähigkeit</p> <p>„Trainingstagebuch“<br/>         ⇒ Lernkompetenz</p> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- AMT           <ul style="list-style-type: none"> <li>· selbstständige Belastungssteuerung mit Hilfe von objektiven und subjektiven Kriterien</li> <li>· Übungsrepertoire zielsicher praktizieren</li> <li>· Muskelaufbautraining thematisieren</li> </ul> </li> <li>- psychomotorische Regulation           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Körperwahrnehmung und Formen der Entspannung erweitern</li> <li>· physisches und psychisches Gleichgewicht anstreben</li> </ul> </li> </ul> | <p>verstärkter Einsatz von Zusatzwiderständen<br/>⇒ Methodenbewusstsein</p> <p>ca. 10 Kräftigungs- und Dehnungsübungen durch Zusatzwiderstände nur 8 bis 12 mögliche Wiederholungen<br/>sicher mit Hilfsmitteln und Kleingeräten umgehen können</p> <p>Massageformen, Yoga, Progressive Muskelrelaxation</p> <p>Bewegung und körperliche Belastung als Gleichgewichtsregulatoren erkennen, Stressabbau<br/>➔ BIO, Gk 13, LBW 3 und 4</p>   |
| <p>Verbessern von motorischen Basisfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HKL und AMT           <ul style="list-style-type: none"> <li>· langfristiges, selbstständiges Üben anstreben</li> <li>· einen guten allgemeinen Fitnessstatus entwickeln</li> </ul> </li> <li>- psychomotorische Regulation<br/>allgemeine Koordinationsschulung</li> </ul>   | <p>Projektmethode sinnvoll<br/>Anpassungszeiträume beachten und verdeutlichen<br/>wiederholende Rückmeldung der aktuellen Leistungsfähigkeit</p> <p>HKL und AMT</p> <p>hohes allgemeines Koordinationsniveau anstreben, komplexe Anforderungen bewältigen</p>  |
| <p>Kennen ausgewählter Übungen und methodischer Grundsätze des Fitnessstrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physiologische Anpassung und Belastbarkeit</li> <li>- Übungsauswahl begründen und Übungsdurchführung erläutern</li> <li>- Hormonhaushalt und Trainierbarkeit</li> <li>- Belastungsparameter</li> <li>- körperliche Belastung bei Erkrankungen</li> <li>- Risiken des Fitnesssports</li> <li>- Wirkungen von körperlicher Belastung auf den Energiestoffwechsel erkennen</li> </ul>                          | <p>Anpassungszeiträume, Parameter und Anzeichen für Anpassung, „Schwachstellen“ des Bewegungsapparates, Überlastung</p> <p>geschlechtsspezifische Unterschiede, Muskelhypertrophie<br/>optimale Umfänge, Häufigkeit und Intensität</p> <p>positive Effekte und Risiken<br/>Nahrungsergänzungsmittel, „Fitnesswahn“, Dopingproblem, Essstörungen<br/>➔ BIO, Gk 12, LBW 2<br/>⇒ Diskurs- und Reflexionsfähigkeit</p> <p>hauptsächlich Bezug zu Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel<br/>➔ BIO, Gk 12, LB 2<br/>⇒ informatische Bildung</p> |

Übertragen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen

- aktive Stressbewältigung
- Anforderungscharakter der Alltagsbelastungen analysieren und gezielt **dagegen** wirken können
- Trends und Trendsportarten im Fitnessbereich thematisieren

➔ BIO, Gk 13, LBW 3 und 4

aktuelle schulische Situation und zukünftige berufliche Anforderung thematisieren

⇒ **Diskurs- und Reflexionsfähigkeit**

Projekte oder Kompaktkurse durchführen

⇒ **Bildung für nachhaltige Entwicklung**

---

## Thematisieren einer weiteren Perspektive

### Vorbemerkungen

Viele sportliche Aktivitäten können unter verschiedenen Perspektiven betrieben werden. So kann eine Grundform in der Gymnastik unter gesundheitlichen Aspekten als gestalterische Kunstform oder als wett-kampforientierte Leistung ausgeübt und erlebt werden. Es können auch mehrere Sinngemebungen gleichzeitig erfahren werden.

Eine zielgerichtete Ausrichtung des Unterrichtsarrangements schafft die Voraussetzung, dass jede Perspektive ihren Beitrag zum Erwerb jener Handlungsfähigkeit, die den Schüler für eine aktive, selbstverantwortete Teilhabe am Kulturbereich Sport, Spiel und Bewegung qualifiziert, leistet. So wird bei der Thematisierung der Perspektive Leistung, deren Entstehung und Bewertung sowie der Umgang mit ihr im sozialen Miteinander explizit zum Thema gemacht. Unter anderen Perspektiven wird dagegen die ästhetische Erziehung, die Gesundheitserziehung oder der Umgang mit Konflikten stärker betont.

Durch die Thematisierung einer Perspektive und der damit verbundenen Verknüpfung von Inhalten verschiedener Lernbereiche des Typs 1 wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, in seiner sportlichen Tätigkeit mehr Sinn entdecken zu können als es seine Vorerfahrung vermuten lässt.

Für die Ausgestaltung eines Lernbereiches wurde die Perspektive Wagnis exemplarisch ausgewählt.

Die Schüler können riskante oder komplizierte Situationen angemessen einschätzen und sind in der Lage, geeignete Verhaltensweisen zu entwickeln.

Der Lehrer organisiert den Unterricht so, dass die Schüler selbsttätig und selbstständig in der Lage sind, sich schwierigen Situationen zu stellen, die eine realistische Bewältigungschance besitzen und die im Falle des Scheiterns keine gefährdenden Konsequenzen (z. B. Verletzungen) nach sich ziehen. Dabei werden Grenzerfahrungen gemacht, die die Ausprägung eines realistischen Selbstbildes in Bezug auf die eigene psychische und physische Leistungsfähigkeit und -bereitschaft fördern. Die Schüler übernehmen Verantwortung für sich selbst und andere. Nur derjenige kann den Umgang mit Unsicherheit und Risiko lernen, der die Möglichkeiten hat, Risiken einzugehen. Es ist zu beachten, dass die Gefahreinschätzung von den Schülern subjektiv geschieht und vom jeweiligen Geschlecht, Leistungsstand und Alter abhängig ist. Daraus resultierend werden im Unterricht vielfältige Wagnisangebote und Differenzierungsmöglichkeiten geschaffen, die immer auf erlernte oder zu erlernende Fertigkeiten Bezug nehmen. Die Schüler erfahren, dass eine Steigerung des Wagnisgehaltes ein vermehrtes sportliches Können erfordert.

**Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.**

In besonderem Maße macht sich der Lehrer mit den schulrechtlichen und versicherungstechnischen Bestimmungen vertraut und beachtet sie.

### Perspektive Wagnis

|  |  |
|--|--|
| <p>Erkunden und Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen thematisieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>· auf, über und von unterschiedlichen Hindernissen in unterschiedlichen Räumen</li> <li>· variieren von Absprunghilfen, Sprunghöhen, Absprunghöhen und Weiten</li> <li>· unterschiedliche Sprung- und Landetechniken</li> </ul> </li> </ul> | <p>Turngeräte vielfältig nutzen<br/>Gruppenspringen vom Federbrett, Minitrampolin, Sprungrollen über Hindernisse</p> <p>vielfältige Sprünge ins Wasser: Paketsprung<br/>→ LB SC</p> <p>Hochsprung mit Sprungbrettern, Sprünge im Gelände<br/>→ LB LA, LB TU</p> <p>Korbwürfe vom Federbrett oder über Kestentrepfen<br/>→ LB ZSP/RSP</p> <p>Sprünge, Funpark, Halfpipe<br/>→ LB WI</p> <p>kleine Sprünge mit Inline-Skates oder Skateboard<br/>→ LB Inline-Skating</p> |
|--|--|

- verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden
  - Klettern und Hangeln
  - Balancieren und Kriechen
  - Schwingen und Schaukeln
  - Drehen, Rollen und Rutschen
  - Schwimmen und Tauchen

Anwenden in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen

- kleine Spiele durchführen
  - Mut- und Wagnisspiele
  - Vertrauens- und Kooperationsspiele
  - Zweikampfformen/Raufspiele
- Wagnis- und Hindernisparcours überwinden
- Bewegungsaufgaben im Gelände bewältigen
- vorgegebene „kritische Situationen“ des Alltags meistern
  - sich selbst und andere retten
  - Selbstverteidigung

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

übungsbegleitend akzentuieren

Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports

- mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden
- Maßnahmen der Ersten Hilfe und Verhalten bei Unfällen aneignen
- eigene Leistungsfähigkeit einschätzen
- Bedeutung von Verantwortung und Vertrauen verstehen
- Wissen über Regeln, Sicherheitsbestimmungen und Ausrüstungen in ausgewählten Sportarten aneignen

in der Halle und im Gelände

Kletterwand, Hochseilgarten, Ringe, Trapez, Stelzen

Hindernisschwimmen, Tauchen durch Hindernisse, Strecken- und Schnorcheltauchen

→ LB SC

Ringe tauchen, vom Kasten in eine Fängergasse fallen lassen

⇒ Kommunikationsfähigkeit

Rugby, American Football mit vereinfachten Regeln

variable Kombinationen von Sprüngen mit anderen Elementen

individuelle Bewältigung und Teamarbeit

Anforderungen erhöhen, mit geschlossenen Augen üben

Gerätekombinationen selbstständig zusammenstellen

Orientieren mit Karte und Kompass unter Zeitdruck und in unbekanntem Gelände, **Geocaching**

Einsatz des Mountainbikes, Ski und Snowboard

→ Orientierungslauf

Kettentauchen, Mutsprünge, Kleiderschwimmen, Bergen von Verletzten, Befreiungsriffe

→ LB SC, LB TU, LB WI

Fallübungen

→ LB KA/ZW

→ LB Fitness

Elemente des Rettungsschwimmens

Ängste verbalisieren

⇒ Werteorientierung

Helfen und Sichern

Klettern, Inline-Skating

Übertragen des bewussten Umgangs mit riskanten Situationen auf den Schulalltag und den Freizeitbereich

- für Freizeit- und Funsportarten nutzen
- Wissen und Können bei Schulveranstaltungen und Klassenfahrten einbringen

Mindern des Verletzungsrisikos

Inline-Skating, Beach-Volleyball, Wintersport, Radtouren

Rettungsschwimmerausbildung

Erlebnisbäder, Abenteuercamps, Schneesportlager

Kanu fahren

Konfliktbewältigung

---

## Bewegungserlebnisse in der Natur

### Vorbemerkungen

In der Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Lernbereichs werden die Schüler zu einem umweltbewussten Sporttreiben in der Natur befähigt.

Bewegungserlebnisse in der Natur bieten vielfältige Möglichkeiten ausdauernder sportlicher Betätigung und individueller Belastungsdosierung. Die Schüler erhalten in besonderer Weise Gelegenheit, sportliches Handeln als Gesundheitsförderung im Einklang mit Natur und Umwelt zu erfahren und für ein gesundheitsgerechtes Lebenskonzept nutzbar zu machen.

Vor Beginn dieses Lernbereiches ist stets zu prüfen, ob besondere Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten sind. In Abhängigkeit von den Inhalten darf die Ausbildung, insbesondere in den Wassersportarten, ausschließlich von Lehrkräften mit entsprechender sportartspezifischer Qualifikation übernommen werden.

Exemplarisch wird mit dem Lernbereich Orientierungslauf ein Beispiel ausgewiesen, das im schulnahen Raum vieler Bildungseinrichtungen umgesetzt werden kann.

Handlungsfähigkeit im Orientierungslauf (OL) bedeutet die körperlich-geistigen Anforderungen Laufen und Orientieren miteinander zu verbinden. Diese naturverbundene Sportart fördert die mentale Beweglichkeit und die Kondition beim Laufen.

Beim Orientierungslauf entwickeln die Schüler im besonderen Maße Sozialkompetenz, da sie im Anfängerbereich bei allen Läufen im Gelände/Wald aus Sicherheitsgründen zu zweit laufen. Durch die Läufe im unbekanntem Gelände werden die Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Kooperation/Wettbewerb besonders angesprochen.

Ein geringer Aufwand an Materialien und Ausrüstungsgegenständen und die Möglichkeit der Betätigung vieler Teilnehmer bei jeder Witterung unterstreichen die Vorzüge dieser Sportart.

Das Ausprägen von Vorstellungs- und Wahrnehmungsvermögen ist Voraussetzung für selbstständiges Durchführen von Übungsaufgaben und Anfertigen einfacher Weg- und Geländeskizzen.

Im Anfängerbereich liegt der Schwerpunkt in der Einführung der Grundlagen des Orientierungslaufes: Kartenarbeit, Arbeit mit dem Kompass, Entwickeln von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Bei Fortgeschrittenen liegt der Schwerpunkt auf der Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Anzahl der Posten, Streckenlänge, Bahnlegung.

Der Sicherheitsaspekt bei Läufen im Gelände/Wald muss besondere Beachtung finden.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Orientierungslauf

|   |  |
|---|--|
| <p>Festigen motorischer Fertigkeiten in Verbindung mit psychischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich besser orientieren lernen           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arbeit mit Karte und Kompass</li> <li>· Wege- und Geländeskizzen</li> <li>· Schätzen und Messen von Entfernungen</li> </ul> </li> <li>- Lauftechnik schulen</li> <li>- Laufen und Orientieren verbinden           <ul style="list-style-type: none"> <li>· Turnhallen-OL</li> <li>· Schulgelände-OL</li> <li>· OL außerhalb des Schulgeländes</li> </ul> </li> </ul> | <p>Orientierung</p> <p>Kartenarten, Kartenzeichen, Maßstab, Standortbestimmung, Himmelsrichtungen, Postenbeschreibung, Schrittmaß</p> <p>wechselnde Bodenbeschaffenheit, Hindernisse, schnelle Richtungswechsel</p> <p>geführter Kartenmarsch, Linienlauf, Kompasslauf Höhenlinienlauf</p> |
|---|--|



|  |   |
|--|---|
| Anwenden der komplexen Leistungsvoraussetzungen  | <p>kleine Spiele, Laufspiele, Ballspiele, Staffelspiele zunehmender Wettkampfcharakter</p> <p>Score-OL, Linien-OL, Stern-OL, Bahn-OL, Schneeflocken-OL</p> <p>im bekannten/unbekannten Gelände</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Übungs- und Spielformen durchführen</li> <li>- verschiedene Formen von OL-Läufen durchführen <ul style="list-style-type: none"> <li>· Orientierung einschätzen</li> <li>· Läufe auf Zeit</li> </ul> </li> </ul>  |   |
| Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten  | <p>Ausdauerläufe nach Zeit- und Streckenangabe in unterschiedlichen Geländeformen</p> <p>Crossläufe im bergigen Gelände mit und ohne Benutzung des Wegenetzes</p> <p>Routenwahl, Tempowahl</p> <p>Intervallläufe, Circuittraining</p> <p>→ LB Fitness</p> <p>Kartensprint, Gedächtnis-OL, OL-Rhythmus</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer schulen</li> <li>- eine Fitnessbasis schaffen und erhalten</li> <li>- Orientierungsfähigkeit schulen</li> <li>- Fähigkeitstests durchführen</li> </ul>   |   |
| Einblick gewinnen in sportartspezifische Sachverhalte  | <p>Kartenformen, taktische Verhaltensweisen</p> <p>gezielte Auswahl von Belastungs- und Erholungsphasen</p> <p>Wahrnehmen der körperlichen Belastung: Puls messen</p> <p>Schulmeisterschaften, Kampfrichtertätigkeit, Wettkampfanalyse</p> <p>Ordnungsrahmen, Verletzungsrisiko, funktionelle Sportkleidung</p> <p>Lebensraum Wald</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zweckmäßig mit Orientierungshilfen umgehen</li> <li>- einfache Trainingsgesetzmäßigkeiten und -prinzipien nutzen</li> <li>- Wettkämpfe organisieren</li> <li>- Sicherheitsbestimmungen einhalten und Regeln aufstellen</li> <li>- Verletzbarkeit und Schutzbedürftigkeit der Umwelt beachten</li> </ul> |   |
| Freizeit- und gesundheitsorientiertes Anwenden   | <p>Ausdauer im Freien schulen</p> <p>Formen des Freizeitdauerlaufs: Schulcross, Paarlauf, Stundenlauf, Projekt („Schulen im Grünen“), Teilnahme an OL-Veranstaltungen</p> <p>Einsatz von Orientierungshilfen: Wanderkarten,</p> <p>Mountainbike- bzw. Ski-OL</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- freizeitsportorientierte Lebensgewohnheiten entwickeln</li> <li>- die gesundheitsfördernde Wirkung des Orientierungslaufs erkennen</li> <li>- OL-Kenntnisse in der Freizeit nutzen</li> <li>- ausgewählte Sportarten mit OL verbinden</li> </ul>  |   |

## Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

Vorbemerkungen:

Dieser Lernbereich erfüllt die besondere Funktion, auf aktuelle Entwicklungen und teilweise sehr schnelllebige Trends der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur reagieren zu können. Sie sind auf alle Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler. Die Befähigung zum kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten ist zu leisten.

Für die Gestaltung dieses Lernbereiches sind hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten zu beachten.

Für die exemplarische Darstellung im Lehrplan wurde Inline-Skating ausgewählt.

Inline-Skating als Beispiel einer neuen Form der Spiel- und Bewegungskultur des Lernbereiches Typ 2 erschließt als Trendsportart neue Bewegungsräume. Der Umgang mit dem Gleichgewicht und der Verlagerung des Körperschwerpunktes schafft reizvolle Bewegungserfahrungen in der Verbindung mit schneller Fortbewegung. Die Schüler entwickeln Bewegungsfertigkeiten auf neue und zum Teil ungewohnte Weise.

Die Erziehung zu sicherem, hilfsbereitem und verantwortlichem Umgang mit besonderen Bewegungssituationen, mit Partnern und Materialien hat in dieser Sportart einen hohen Stellenwert. Dem Schulsport bietet das Inline-Skating die Möglichkeit, den gewünschten Bezug zum Freizeitverhalten der Schüler herzustellen. Im Sportunterricht sollen die Schüler den verantwortungsvollen Umgang mit Wagnis und Risiko erfahren und begreifen. Der Lernbereich eröffnet auch zahlreiche Möglichkeiten der eigenständigen Bewegungsgestaltung.

In der Regel sollte Inline-Skating als Freiluftsportart unterrichtet werden. Lehrkräfte, die Inline-Skating unterrichten, müssen über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Vorrang im Unterricht haben grundlegende Kenntnisse über Schutzausrüstung und andere Sicherheitsmaßnahmen sowie eine intensive und vielfältige Techniks Schulung, da eine gute Fahr- und Bremstechnik wesentliche Voraussetzung für unfallfreies Inline-Skating ist.

Welche Inhalte aus dem Bereich ausgewählt werden, hängt von den Bedingungen der einzelnen Schule ab. Die unterschiedlichen Vorerfahrungen mit Inline-Skating bieten die Chance, dass die Jugendlichen voneinander lernen. Deshalb sind differenzierte Angebote, eigenständige Mitarbeit und die damit verbundene Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft der Schüler zentrale Aspekte des Unterrichts.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

### Inline-Skating

#### Festigen elementarer motorischer Fertigkeiten

- Grundtechniken erlernen
  - Grundstellung, Fallen und Aufstehen
  - Rollen/Gleiten
  - Bremsen
  - Skating-Schritt
  - Kantengewöhnung
  - Kurvenfahrten
- Spezialtechniken erlernen
  - Bremsvarianten
  - Push-Technik
  - Rückwärtsfahren
  - Übersteiger vorwärts/rückwärts
  - Umsteigen/Umspringen
  - Double-Push-Technik

mit Partner und Hilfsgeräten  
Einsatz von Stöcken  
Teamfähigkeit  
⇒ Kommunikationsfähigkeit  
Wirkung von Reibung, Rollen und Fliehkräften

Prinzip vom Leichten zum Schweren  
Differenzierung beachten  
besonders mit leistungsstarken Schülern

Anwenden der sporttechnischen Fertigkeiten in vielfältigen Übungsformen

- Showelemente gestalten
  - Einbeinfahren
  - Kreise und Achten
  - Paarläufe
  - Gruppenelemente
  - Kombinationen
  - kleine Sprünge ohne und mit Hindernissen
- Spielformen erlernen  
„Kleine Spiele“

Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten

- koordinative Fähigkeiten schulen  
Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit
- Grundlagenausdauer entwickeln

Kennen sportartspezifischer Sachverhalte

- Wissen über Schuh- und Sicherheitsausrüstung erwerben  
Anlegen der Ausrüstung
- Risiken von Trends abschätzen
  - geschichtlicher Abriss des Skatens
  - Rechtsgrundlagen
  - Verletzungsrisiken

Gestalten von Bewegungsaktivitäten unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheitsförderung

- Wettbewerbe organisieren
  - im freien Gelände  
Parcours erstellen und erproben
  - eine Kür auf Inline-Skates gestalten und präsentieren
  - nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Inhalten üben und präsentieren
  - gemeinsam über längere Distanzen laufen
  - Schulsportfeste mitgestalten

auch in Verbindung mit Musik  
paarweise, Gruppen oder ganze Klassen

⇒ Kommunikationsfähigkeit

vereinfachte Regeln, verschiedene Materialien nutzen

für Fortgeschrittene: Inline-Hockey, Inline-Korbball/Basketball

adäquate Fahr-, Roll- und Gleitgeräte nutzen  
balancieren auf labilen Untergründen (rollende Bank, Walze usw.)

rollen, rutschen, gleiten mit verschiedenen Materialien

➔ LB Fitness

Sicherheitsaspekt immer im Vordergrund  
verschiedene Kategorien von Skates-Schuhen

Verkehrserziehung

⇒ Verantwortungsbereitschaft

in arbeitsteiliger Gruppenarbeit  
Freizeiterziehung

⇒ Werteorientierung

⇒ Kommunikationsfähigkeit

hockeyähnliche Spiele, Wurf- und Fangspiele auf Inline-Skates

Teilnahme an regionalen Veranstaltungen möglich

**Fachrichtungsbezogene, berufsvorbereitende Auseinandersetzung mit ergänzenden und vertiefenden Themen**

Vorbemerkungen:

Die berufsorientierenden Fachrichtungen charakterisieren das Berufliche Gymnasium im Besonderen. Alle Fachrichtungen ermöglichen einen fachübergreifenden wie fächerverbindenden Bezug zum Kulturbereich Sport und umgekehrt.

Exemplarisch werden für den Unterricht in den Jahrgangsstufen 12/13 für jede Fachrichtung Themen angeboten, die an sportmotorische Handlungen zu binden sind. Bezüge zwischen den Fachrichtungen sind ebenfalls möglich. Die Gestaltung einer besonderen Lernleistung (BELL) bietet sich an.

**Lernbereich: Sport und Gerätetechnik**

|  |   |
|--|---|
| <p>Erkunden des Zusammenhangs von Sport und Technik</p> <p>mechanische bzw. elektrotechnische Systeme in der Sportgeräteentwicklung kennen lernen</p> <p>Üben in ausgewählten Anwendungsfeldern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Board-Sportarten</li> <li>- Rückschlagspiele</li> </ul> | <p>vom Laufrad zur modernen Radsporttechnologie<br/>alpine Skientwicklung: vom Gebrauchsgegenstand zum Sportgerät<br/>digitale Pulsmessung (Pulsuhr)<br/>Hersteller-/Adressen von Sportgerätetechnik<br/>⇒ <b>Empathie und</b> Perspektivwechsel</p> <p>in der Freizeit<br/>Verein, Fitnessstudio<br/>Radtourenvorschläge<br/>Tipps zur Ausrüstung, individuelle Trainingspläne<br/>➔ LB Thematisieren einer weiteren Perspektive</p> |
|--|---|

**Lernbereich: Sport und Ernährung/Ökologie**

|  |   |
|--|---|
| <p>Erkunden des Zusammenhangs von Individuum und Umwelt</p> <p>Festigen ausgewählter sportrelevanter ernährungsphysiologischer Kenntnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohlenhydrate – Proteine – Wasser- und Vitamin-/ Mineralstoffhaushalt</li> <li>- sportartspezifische Ernährung</li> <li>- Doping: verbotene Wirkstoffgruppen und Methoden</li> </ul> <p>Erkunden belastungsabhängiger Ernährungsprobleme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsbilanzierung</li> <li>- Medikamentenmissbrauch im Fitnessbereich</li> <li>- biochemische Analyse von Sport-Nahrungsmitteln/Getränken</li> </ul> | <p>komplexes Ökologieverständnis ausprägen<br/>➔ LB Bewegungserlebnisse in der Natur<br/>⇒ <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p> <p>am Gewichtsproblem beim individuellen Sporttreiben erfahrbar machen<br/>➔ LB Fitness</p> |
|--|---|

**Lernbereich: Sport und Wirtschaft**

|  |   |
|--|---|
| <p>Erkunden ausgewählter Probleme der Ökonomie des Sports</p> <p>Anwenden wirtschaftlicher Kenntnisse auf Märkte im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ökonomische Theorie des Konsums und der Nachfrage nach Sport</li> <li>- Arbeitsmärkte im Sport</li> <li>- Sportsponsoring und Verein</li> <li>- Märkte für Sportartikel, Zuschauer</li> </ul> <p>Erkunden ökonomischer Effekte</p> <p style="padding-left: 20px;">Nutzeranalysen zu Erwartungen und Nachfrage</p> <p>Gestalten einer Schülerfirma „Sport“</p> | <p>„Wirtschaftsgut Sport“ untersuchen: Produktgruppen, personenbezogene Dienstleistung</p> <p>Beziehungen zwischen Sport und Information/Kommunikation herstellen</p> <p>regionaler Bezug: sportliche (Groß-)Veranstaltungen, Vereine, Fitnessstudios</p> <p>⇒ Bildung für nachhaltige Entwicklung</p> <p>⇒ Arbeitsorganisation</p> |
|--|---|

**Lernbereich: Sport und Information/Kommunikation**

|  |   |
|--|---|
| <p>Erkunden des Zusammenhangs von Sport und medialer Gesellschaft</p> <p>Anwenden informations-/ kommunikationswissenschaftlicher Kenntnisse auf die Besonderheiten des Themenfeldes Sport und Medien</p> <p>Erkunden des Marktes Sport und Medien</p> <p>Gestalten medialer Präsentationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Body-/ Übungsprogramme</li> <li>- von/ über Sportereignis/ -phänomene</li> <li>- Projekt „Sport und Multimedia“</li> </ul> | <p>interkulturelle Bildung vertiefen</p> <p>Fanverhalten, Massenmedien und Gewalt im Sport analysieren</p> <p>⇒ Medienbildung</p> |
|--|---|