L E H R P L A N

S P O R T

Bildungsgang Hauptschule

Jahrgangsstufen 5 bis 9/10

Vorlage HKM:06.1.2006

Hessisches Kultusministerium

Inhaltsverzeichnis **Seite**

	Einleitung	3
Teil A	**Rahmenvorgaben für das Unterrichtsfach Sport**	3
	Zu den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10	3
1	Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10	3
2	Didaktisch-methodische Grundlagen	4
2.1	Mehrperspektivischer Unterricht	4
2.2	Lerninhalte	8
2.3	Grundsätze der Unterrichtsgestaltung	17
2.4	Lernerfolgsüberprüfungen	18
3	Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm	19
4	Umgang mit dem Lehrplan	19
Teil B	**Unterrichtspraktischer Teil**	20
1	**Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte der Jahrgangsstufen 5 bis 9/10**	20
1.1	Die Doppeljahrgangsstufe 5H und 6H	23
1.2	Die Doppeljahrgangsstufe 7H und 8H	37
1.3	Die Jahrgangsstufe 9H	50
1.4	Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts	55
1.5	Hinweise zur Jahrgangsstufe 10H	57
2	Abschlussprofil	58

Einleitung

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Kindern und Jugendlichen immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, leistet der Schulsport einen eigenständigen und nicht ersetzbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Dies bedeutet, dass alle Schülerinnen und Schüler in der Vermittlung bewegungsbezogener Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten zum verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper geführt und ihnen ein Weg zu ihrem Sport und zu lebensbegleitendem Sporttreiben eröffnet werden soll.
Der Schulsport soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass kontinuierliches Sporttreiben verbunden mit einer gesunden Lebensführung sich positiv auf ihre körperliche, soziale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, Einschätzen der eigenen Leistung und Leistungsbereitschaft fördern und festigen. Als einziges Bewegungsfach leistet Sport seinen spezifischen Beitrag für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Schulsport ist mehr als Sportunterricht. Mit seinen vielfältigen Bezügen zu anderen Bereichen des schulischen Lernens stellt er über den Fachunterricht hinaus ein wesentliches Element der Ausgestaltung eines der Gesundheit förderlichen und attraktiven Schullebens dar. Insbesondere der außerunterrichtliche Schulsport mit seinen Angeboten (z.B. Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Wettkämpfe, Schul(sport)feste und mehrtägige Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt) bildet einen weiteren wesentlichen Bestandteil der Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung.
Aus lernbiologischen Gründen darf Bewegung nicht auf den Schulsport beschränkt bleiben. Als Unterrichtsprinzip umfasst Bewegung im Sinne der Rhythmisierung des Lebens und Lernens in der Schule zum Beispiel auch Bewegungs- und Entspannungszeiten im Unterricht anderer Fächer.

Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport und trägt damit auch zur Begegnung mit anderen Kulturen bei. Durch die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet er die Schule zum Stadtteil und ermöglicht Lernerfahrungen an außerschulischen Lernorten.
Mit seinem breiten Spektrum an Förderungsmöglichkeiten trägt der Schulsport wesentlich zur Entwicklung eines vielfältigen Schullebens im Sinne der „Bewegungsfördernden Schule“ bei.

Zum Aufbau des Lehrplans Sport in der Hauptschule

Der vorliegende Lehrplan Sport in der Hauptschule knüpft unmittelbar an die Abschlussprofile des Lehrplans Sport für die Grundschule an.

Teil A Rahmenvorgaben für das Unterrichtsfach Sport

Zu den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10

In den Rahmenvorgaben des Lehrplans für die Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 werden ausgehend von den Aufgaben und Zielen des Faches die Struktur gebenden didaktisch-methodischen Grundlagen verdeutlicht, darüber hinaus die "Bewegungsfördernde Schule" skizziert und schließlich der Umgang mit dem Lehrplan erläutert.
Im unterrichtspraktischen Teil sind zum einen die **verbindlichen Unterrichtsvorhaben** bezogen auf Doppeljahrgangsstufen konkretisiert und **Bildungsstandards** zu fakultativen Unterrichtsinhalten formuliert.

1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10

Der Auftrag des Sportunterrichts ist es, Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Mittel individueller Entwicklungsförderung einzusetzen als auch durch ihn die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu erschließen.

Im Rahmen seiner bewegungsbezogenen **Qualifikationsaufgaben** fördert der Sportunterricht die Bewegungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler, verbessert ihre körperlichen Fähigkeiten und befähigt sie zur aktiven Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur. In den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 werden die in der Grundschule erworbenen elementaren sportbezogenen Bewegungsfähigkeiten

und -fertigkeiten in Bewegungsfeldern weiter entwickelt und grundlegende Erfahrungen in möglichst allen Bewegungsfeldern erworben (vgl. Teil A 2.2.1).
Das Lernen und Handeln im Sport muss von einer altersgemäßen, der Schulform angemessenen, kontinuierlich zunehmenden Bewusstheit des Lernens geprägt sein, verbunden mit einer gezielten Förderung der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler.

Neben der Wahrnehmung von bewegungsbezogenen Qualifikationsaufgaben liegt ein weiterer Schwerpunkt auf den **Erziehungsaufgaben**. Pädagogische Intentionen sind deshalb mit hoher Verbindlichkeit im Lehrplan ausgewiesen. Dabei kann die Betonung der erzieherischen Komponente einerseits als bewusste Sporterziehung („Erziehung im Sport“) erfolgen, andererseits ist aber Sport auch ein Medium für allgemeine Erziehungsziele („Erziehung durch Sport“). Insofern wird vom Sportunterricht ein fachspezifischer Beitrag zur Werteerziehung und zum Erwerb von Schlüsselkompetenzen erwartet.
In Zusammenarbeit mit anderen Fächern kann der Sportunterricht einen spezifischen Beitrag zur Behandlung bedeutsamer Probleme der Gegenwart leisten. Hierzu zählen z.B. Fragen der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der ästhetisch gestalterischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, der umweltbewussten Lebensführung im Rahmen des Sporttreibens, der Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien im Rahmen sozialen Lernens und der Ausbildung fairen Verhaltens sowie der kritische Umgang mit den Medien.
Die pädagogischen Ansprüche an den Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 werden möglichst praxisnah beschrieben, indem unter sechs Pädagogischen Perspektiven jeweils konkret angeben wird, was die Schülerinnen und Schüler bei sportlicher Bewegung erfahren und lernen sollen. Unter jeder Perspektive wird dabei von einem besonderen Standpunkt aus erschlossen, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann (vgl. Teil A 2.1).

Im Sportunterricht der Hauptschule steht das praktische sportliche Handeln stets im Mittelpunkt des Unterrichts, so dass der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behält. Die reflexiven Unterrichtsanteile, die Vermittlung von Methoden und Formen sowie die Anleitung zu einem zunehmend selbstständigen Arbeiten im Unterrichtsgeschehen sind eng mit dem eigenen Bewegungshandeln zu verzahnen.

2 Didaktisch-methodische Grundlagen

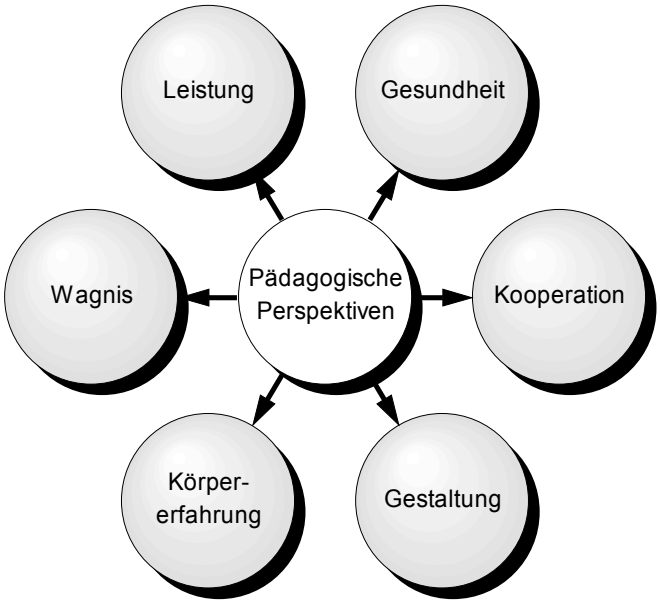
2.1 Mehrperspektivischer Unterricht

Kinder und Jugendliche verfügen über bestimmte Vorstellungen, was unter Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen ist. Dieses Verständnis gilt es im Schulsport zu erweitern und Interesse an der Vielfalt der Bewegungskultur zu wecken. Ein mehrperspektivischer Sportunterricht soll Schülerinnen und Schülern Erfahrungen von der Vielfalt sportlichen Sinns ermöglichen, ihnen die verschiedenen Sinngebungen über das Motiv der Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit hinaus zugänglich machen und diese mit ihrer persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt verknüpfen.
Die Berücksichtigung möglichst aller pädagogisch wertvollen Zuwendungsmotive für sportliche Aktivitäten gewährleistet den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz und ermöglicht jeder Schülerin und jedem Schüler, eine individuelle Sinngebung für das Sporttreiben zu finden.

Die Pädagogischen Perspektiven beschreiben grundsätzlich, was die Schülerinnen und Schüler bei sportlicher Bewegung erfahren und lernen sollen.
Dabei erschließt jede Perspektive zunächst von einem besonderen Standpunkt aus, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann. Sie bietet darüber hinaus eine Antwort auf die Frage, inwiefern sich im Schulsport die Entwicklung Heranwachsender in einer Weise fördern lässt, die kein anderes Fach ersetzen kann. Dabei verbinden sich in der Regel Gedanken, die von Bildungsgehalten des Sports, von verbreiteten Entwicklungsproblemen Heranwachsender und von anerkannten Aufgaben der Schule ausgehen.
Unter jeder Perspektive lässt sich auch an eine individuelle Sinngebung anknüpfen, die im Sport geläufig ist und mit der auch schon Kinder und Jugendliche begründen, was sie im Sport suchen und warum sie ihn als Bereicherung ihres Lebens schätzen. Indem der Unterricht von solchen individuellen Sinngebungen der Schülerinnen und Schüler ausgeht, wird er für sie interessant. Zusammen genommen bieten die Pädagogischen Perspektiven eine gedankliche Ordnung dafür, wie unterschiedlich sportliche Aktivität mit Sinn belegt werden kann.
Der Unterricht kann jedoch bei diesen individuellen Sinngebungen nicht stehen bleiben, da diese nicht zwingend mit den erzieherischen Zielen übereinstimmen müssen. Es ist daher Aufgabe der Lehrkraft, eigene – pädagogisch reflektierte - Vorstellungen mit den Motiven der Schülerinnen und Schüler zu

konfrontieren. Kriterien für entsprechende erzieherische Impulse kann die Lehrkraft dabei aus jeder der aufgeführten Perspektiven gewinnen. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, ihr Handeln im Sport und ihren Umgang mit dem eigenen Körper in zunehmender Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln.
Im Sinne eines ganzheitlichen Ausbildungskonzepts sind die sechs Pädagogischen Perspektiven prinzipiell alle gleich bedeutsam. Der Auftrag des Schulsports bliebe unvollständig, wenn eine von ihnen in der Hauptschule wegfallen würde. Eine einseitige Fixierung auf einzelne wäre pädagogisch ebenso bedenklich. Der Sportunterricht sollte also nicht nur mehrperspektivisch ausgerichtet werden, sondern alle sechs Perspektiven sind ausgewogen zu berücksichtigen.
Die verbindlichen Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 wählen fachliche Inhalte als Ausgangspunkt, die dann unter bestimmten Leitperspektiven ausgelegt werden. Sie berücksichtigen alle Pädagogischen Perspektiven, greifen diese aber - quantitativ gesehen - nicht gleich gewichtig auf. Das ist durch die Sachstruktur der verbindlich zu vermittelnden Inhalte aus den Bewegungsfeldern begründet. Die fakultativen Angebote und der außerunterrichtliche Schulsport sollten die ausgewogene Berücksichtigung aller Pädagogischen Perspektiven im gesamten Bildungsgang sicherstellen.

Im Folgenden werden die sechs Pädagogischen Perspektiven in einem Schema zusammenfassend dargestellt und anschließend im Hinblick auf die wichtigsten „didaktischen Thematisierungen“ näher erläutert.



Übersicht über die Pädagogischen Perspektiven (in Kurzfassung)

2.1.1 „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“

Leisten in sportmotorischen Handlungssituationen kann verstanden werden als ein Prozess qualitativer bzw. quantitativer Verbesserung. Zur Einschätzung dieses Prozesses sind Bezugsnormen und Gütemaßstäbe notwendig. Folgende Bezugsnormen können herangezogen werden:

- individuelle Bezugsnorm (Vergleich mit eigenen, vorher erbrachten sportmotorischen Ergebnissen),
- soziale Bezugsnorm (Vergleich mit den sportmotorischen Ergebnissen anderer Personen),
- kriterienorientierte Bezugsnorm (Vergleich mit fremd gesetzten Normen oder Standards).

Leisten setzt außerdem ein Bewertungssystem voraus, das möglichst klar definiert, was als Könnensverbesserung zu verstehen ist, denn Leistungen kommen aufgrund von Verabredungen darüber zu Stande, welche Maßstäbe für die Einschätzung der jeweiligen Handlung angewendet werden sollen. Hierfür gibt es Gütemaßstäbe, die das jeweilige Leistungshandeln nachvollziehbar machen. Als Gütekriterien sportlicher Leistungen werden z.B. vereinbart:
Zeitminimierung, Distanzmaximierung (bezogen auf Höhe oder Weite), Treffermaximierung (Punkte, Tore), Gestaltoptimierung, Positionserzwingung (in Partnerkämpfen) oder Lastmaximierung (im Kraftsport). Die gängigen Gütekriterien im Sport sind durch Vereinbarungen und Regeln festgelegt. In päd-

agogischen Leistungssituationen können sie fremd gesetzt oder Gegenstand von gemeinsamen Vereinbarungen sein.

Das Erbringen einer Leistung ist eine grundlegende pädagogische Aufgabe aller Fächer. Der Sportunterricht in der Schule ist ein exemplarisches Feld zur Leistungserziehung, da Sport und Leistung immer miteinander verbunden sind. In den meisten sportlichen Situationen ist Leistung die zentrale Sinnrichtung, viele sportliche Situationen werden von dieser Perspektive dominiert. Unter der Zielsetzung eines mehrperspektivischen Sportunterrichts soll das Leistungsprinzip jedoch auch durch andere Perspektiven ergänzt werden, denn Leistungsprobleme stellen sich häufig dort, wo das Überbietungsprinzip zur alleinigen pädagogischen Richtschnur wird. Die Gestaltung von Leistungssituationen ist daher im Schulsport eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe. Schülerinnen und Schüler finden hier Gelegenheit, in ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportbereichen langfristig und kontinuierlich auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten. Dazugehörige Prozesse des Übens und Trainierens werden von den Schülerinnen und Schülern unter Anleitung mitgeplant, organisiert und durchgeführt.
Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 thematisch beispielhaft erschließen durch

- eine Unterrichtsgestaltung, die dem langfristigen, gezielten Üben Raum gibt und die Bedeutung des Übens für den Erfolg einsichtig macht
- die Vermittlung und Anwendung von Grundsätzen des Trainierens
- Lerngelegenheiten, die sportlichen Erfolgen und Misserfolgen einen angemessenen Stellenwert einräumen und sie in ihrer Bedeutung relativieren.

2.1.2 Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die aktuelle gesundheitswissenschaftliche Forschung versteht Gesundheit als das physische, psychische und soziale Gleichgewicht eines Menschen, das dann gegeben ist, wenn sich dieser Mensch im Einklang mit den gegebenen inneren und äußeren Lebensbedingungen befindet. Diese umfassende Definition macht deutlich, dass Gesundheitserziehung sowohl die Verbesserung der körperlichen als auch der psychischen Verfassung des Menschen anstrebt und vor allem Verhaltenwirksamkeit erreichen muss. Auch wenn der Sportunterricht meist nur Gesundheitspraktiken thematisieren kann, so sollte doch zumindest ihr Stellenwert im gesamten Gesundheitskonzept deutlich gemacht werden. Außerdem kann in Zusammenarbeit mit anderen Fächern das überfachliche Anliegen der Gesundheitserziehung umgesetzt werden.
Stets wurde es als Aufgabe des Schulsports angesehen, einen Beitrag zu leisten zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, zumal sich die körperliche Verfassung vieler Heranwachsender ständig verschlechtert. Vor diesem Hintergrund scheinen Gegenmaßnahmen dringend geboten, wobei aber wegen der begrenzten Stundenzahl, die dem Fach Sport zur Verfügung steht, eine direkte Beeinflussung des Gesundheitszustandes der Schülerinnen und Schüler nur in begrenztem Maße erwartet werden kann. Aber es lässt sich ein entsprechendes Gesundheitsbewusstsein bei ihnen entwickeln, wenn ihnen diesbezügliche Praktiken zur Gesunderhaltung vermittelt werden. Auch wenn Kinder und Jugendliche in der Regel ihre Gesundheit nicht in Frage gestellt sehen und für sie daher der Gesundheitsaspekt kein vorherrschendes Motiv zur Ausübung sportlicher Aktivitäten darstellt, können sie doch einen Sinn darin sehen, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen, seine Funktionsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern oder als jugendlicher Hochleistungssportler ein „Körpergewissen“ zu entwickeln und zu der Einsicht gelangen, dass letztlich die Gesunderhaltung als permanenter Prozess zu verstehen ist, der in die Verantwortung jedes Einzelnen gestellt ist.

Um Lernerfahrungen unter dieser Perspektive zu sichern, gilt es, bei der Unterrichtsgestaltung in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 vor allem

- Unfall- und Verletzungsgefahren im Sport zu thematisieren
- Dimensionen von Fitness und Möglichkeiten ihrer Verbesserung zu erarbeiten
- den Stellenwert von Körpersignalen zu verdeutlichen und Kompetenzen zu einem angemessenen Umgang damit zu vermitteln
- Erfahrungsmöglichkeiten über die entspannende und ausgleichende Wirkung von Bewegungsaktivität insbesondere nach starker psychischer (Stress) und kognitiver Beanspruchung anzubieten.

2.1.3 Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Unter dieser Perspektive geht es allgemein um die Gestaltung von sozialen Beziehungen in Zusammenhängen, die sich im Sport ergeben. Sport ist typischerweise ein Feld sozialen Handelns.
Erfahrungen und Erkenntnisse im Miteinander und Gegeneinander zu sammeln, kann im sportlichen Handeln unmittelbar erlebt werden. Besonders deutlich wird dies in den Sportspielen, wo die Bereitschaft zur Kooperation innerhalb der Mannschaft (z.B. sich Einlassen auf die Bedürfnisse von Mitspielern) und mit den gegnerischen Mannschaften (Aushandeln, Einhalten und evtl. Verändern von Regeln) für die Konstituierung eines Wettkampfes genauso wichtig ist wie das Konkurrenzverhalten.
Im Spiel können wichtige Schlüsselkompetenzen eingeübt und erlernt werden. Diese Erfahrungen können sowohl im normierten Regelwerk als auch durch Veränderungen der Gewichtung des Miteinanders/Gegeneinanders gemacht werden. Unter diesem Gesichtspunkt lassen sich im Sport sehr konkrete („handgreifliche“) Anlässe für eine Erziehung zu Selbstständigkeit in sozialer Verantwortung finden.

Unterrichtliche Umsetzungsmöglichkeiten bieten sich in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 durch

- Erfahrungssituationen, die die Bedeutung des Miteinanders im Sporttreiben durchschaubar machen
- Thematisierung der Bedeutung von Regeln und Veranschaulichung von Möglichkeiten, die sich durch gezielte Verabredung bzw. Veränderung von Regeln ergeben
- das verabredete Verhalten in Mannschaftsspielen und beim Helfen und Sichern (z.B. beim Gerätturnen, Klettern oder in der Partner- und Gruppenakrobatik).

2.1.4 Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Unter dieser Perspektive geht es darum, dass der Körper, insbesondere der Körper in Bewegung, von anderen und uns selbst immer auch als Träger von Botschaften über das Ich aufgefasst wird. Seine Körpersprache, die sich in Mimik, Gestik, Haltung und Gang widerspiegelt, lässt beispielsweise Rückschlüsse auf die momentane Befindlichkeit zu. Umgekehrt kann jedoch auch über den Körper auf die psychische Verfassung des Menschen Einfluss genommen werden (z.B. durch Entspannungstechniken). Im Bereich des Tanzes, des Tanztheaters oder der Pantomime ist der Körper nonverbales Ausdrucksmittel für Gefühle oder Handlungen.
Schüler und Schülerinnen lernen hierbei die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers zu erproben, seelische Verfassungen zum Ausdruck zu bringen oder umgekehrt darauf Einfluss zu nehmen.

Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 thematisch z.B. erschließen durch

- ein breites und vielfältiges Angebot an Ausdrucksmöglichkeiten (z.B. in den Bereichen Tanz, Gerätturnen, Akrobatik, Bewegungskünste, Wasserspringen...)
- die Nutzung schulischer Vorhaben (z.B. Schullandheimaufenthalte, Projektwochen, Schul- oder Klassenfeste) als Anlass zur Präsentation gemeinsam erarbeiteter Bewegungsgestaltungen.

2.1.5 Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern

Durch Bewegung, Spiel und Sport können häufig vernachlässigte Sinne und Wahrnehmungsfähigkeiten angesprochen und gefördert werden und damit ein Beitrag nicht nur zur Förderung von Bewegungserfahrungen und des Bewegungskönnens, sondern auch zur Verbesserung der allgemeinen Lernfähigkeit geleistet werden.
Unter Körpererfahrung sind Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die Wahrnehmung des Körpers anderer Menschen und die Erfahrung des Körpers im Spiegel der anderen zu verstehen. Dies können der Wechsel von Körperspannung und Entspannung, Körperveränderungen (z.B. durch Muskelbildung), die Wahrnehmungszentrierung (z.B. auf die Innenwahrnehmung beim Üben mit geschlossenen Augen) und vieles mehr sein. Körpererfahrung und Körpererleben können so die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern entwickeln, durch Bewegung den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erschließen.

Unterrichtlich lässt sich diese Perspektive in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 thematisch beispielhaft erschließen durch

- ein breit angelegtes Angebot an koordinativen Herausforderungen (z.B. im Spiel mit dem Gleichgewicht, in der Raumorientierung, im Experimentieren mit der „Seitigkeit“ beim Bewegen bzw. Bewegungslernen) und Bewegungserfahrungen (z.B. im Wasser, im Schnee sowie im Umgang mit ungewohnten Geräten, Materialien und Bewegungsräumen)
- die Bewusstmachung der Zunahme an Bewegungserfahrungen und Verdeutlichung ihrer Bedeutung für das Alltags- und Sporthandeln.

2.1.6 Etwas wagen und verantworten

Kinder und Jugendliche werden in der heutigen Zeit vermehrt mit Erlebnis- und Reizangeboten konfrontiert, die sehr verlockend erscheinen und häufig unreflektiert ausprobiert werden. Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 kann die Ambivalenz von Risiko und verantwortbarem Wagnis aufgearbeitet werden. Die Thematisierung dieser Pädagogischen Perspektive knüpft vor allem an der Eigenaktivität der Schülerinnen und Schüler an und rückt einen zunehmend bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen in das Zentrum des Unterrichts. Der Mut zum Nein-Sagen, der sich auf diese Weise entwickeln kann, stellt eine grundlegende Voraussetzung sowie die pädagogisch wünschenswerte Befähigung zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen dar, was zur Steigerung des Selbstwertgefühls bei den Schülerinnen und Schülern führen kann. Durch eine gestärkte Ich-Identität gewinnen die vordergründig verlockend wirkenden Angebote meist kommerzieller Anbieter vor diesem Hintergrund einen veränderten Stellenwert.

Um Lernerfahrungen unter dieser Perspektive zu sichern, gilt es, bei der Unterrichtsgestaltung in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 vor allem

- Lerngelegenheiten zur Selbsteinschätzung und Beurteilung von Wagnissituationen sowie zum Umgang mit der Angst zu bieten
- Kompetenzen für die motorische Bewältigung von Bewährungssituationen zu erwerben, insbesondere zu lernen, Handlungsfolgen verantwortlich zu kalkulieren, Risiken (Selbst- und Fremdgefährdung) zu erkennen, Gefahren zu vermeiden und sich auch in Wagnissituationen gegenseitig verantwortungsbewusst zu sichern und zu helfen
- Wagnissituationen den individuellen Voraussetzungen entsprechend differenziert zu ermöglichen.

2.2 Lerninhalte

Die Lerninhalte des Faches werden in drei aufeinander bezogenen Bereichen zusammengefasst: Bewegungsfelder, fachliche Kenntnisse sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens.

2.2.1 Die Bewegungsfelder

Ausgehend vom Lehrplan für den Sportunterricht in der Grundschule (Rahmenplan Grundschule 1995, Teil B6) bringen die Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen in folgenden Handlungsbereichen mit:

- Spielen
- Turnen
- Sich rhythmisch Bewegen und Tanzen
- Laufen - Springen - Werfen
- Rollen - Gleiten - Fahren
- Schwimmen

Der Lehrplan für die Hauptschule führt die sechs Handlungsbereiche der Grundschule in differenzierter Form weiter. Die Inhalte des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 werden in Bewegungsfeldern strukturiert.
Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auch auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten hin. Bewegungsfelder greifen Trends in der Bewegungskultur von Kindern und Jugendlichen auf und bieten damit Ansatzpunkte für die Entwicklung neuer Inhalte für den schulischen Sportunterricht.
Darüber hinaus ergeben sich mit diesem Strukturkonzept günstige Möglichkeiten zur Vernetzung fachlicher Inhalte.
Bewegungsfelder sind nach bewegungspädagogischen Kategorien geordnet. In diese Bewegungsfelder sind die Sportarten integriert.

Dieses Konzept ist nicht überschneidungsfrei. Das Wasserballspiel zum Beispiel ließe sich nicht nur dem Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ zuordnen, sondern auch dem Bewegungsfeld „Spielen“. Diese Überschneidungen ermöglichen es jedoch, Zusammenhänge zwischen einzelnen Bereichen herzustellen.
Die folgende Übersicht über die 8 Bewegungsfelder beschreibt die Sportarten und Bewegungsaktivitäten, die Gegenstand des Sportunterrichts in der Hauptschule sein können.

Laufen, Springen, Werfen

- als leichtathletische Disziplinen
- als Orientierungslaufen / als Duathlon
- in Kombinationsformen (z.B. Biathlon)
- als Spielformen/Mannschaftswettkämpfe
- mit besonderen Aufgabenstellungen (z.B. Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe)

Bewegen im Wasser

- Sportschwimmen in verschiedenen Lagen
- Wasserball
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Tauchen

Bewegen an und mit Geräten

- Turnen an Geräten (Gerätturnen und normungebundenes Turnen)
- Bewegungskünste
- Partner- und Gruppenakrobatik
- Klettern (z.B. an Geräten, an der Kletterwand)

Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

- Rhythmische Gymnastik, Gymnastik mit und ohne Handgerät(en)
- Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen: Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschaftstanz, Modetänze, Folkloretänze
- Aerobic, Step-Aerobic

Fahren, Rollen, Gleiten

- Rollsport/Fortbewegung auf Rädern und Rollen: Inline-Skating, Inline-Hockey, Fahrrad fahren, Radball, Radpolo, Kunstrad / Einrad fahren, Rollschuh laufen, Skateboard fahren
- Gleiten auf dem Wasser: Rudern, Kanu fahren, Segeln, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Schnee und Eis: Eis laufen, Ski laufen und Ski fahren, Snowboard fahren, Rodeln

Mit/gegen Partner kämpfen
Hinweis: Im Sportunterricht ist die Anwendung von Schlagtechniken grundsätzlich verboten. Somit kann z.B. die Sportart Boxen nicht Thema des Sportunterrichts sein!

- Normierte Formen des Partnerkampfsports: Judo, Ringen, Fechten
- Normungebundene Formen des Partnerkampfs
- Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert z.B. an fernöstlichen Kampfsportarten, wobei keine Schlagtechniken mit Gegnerkontakt ausgeführt werden dürfen)

Spielen

- Zielschuss-Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Streetball
- (Mehrkontakt-) Rückschlagspiele: Volleyball, Beachvolleyball, Faustball, Prellball
- (Einkontakt-) Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash
- Endzonenspiele: Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee
- Weitere Spiele: Base-/Softball, Golf, Intercrosse, Schlagball, Tchoukball, Unihockey

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

- Kondition (z.B. Kraft-, Ausdauertraining)
- Koordination
- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga)
- Funktionelle Formen von Gymnastik
- Fitnessgymnastik.

In den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 werden aufbauend auf den Sportunterricht der Grundschule grundlegende Erfahrungen in möglichst allen Bewegungsfeldern erworben. Der Sportunterricht in diesen fünf Jahrgangsstufen kann aber nicht das gesamte Spektrum innerhalb der Bewegungsfelder berücksichtigen. Welche Inhalte der acht Bewegungsfelder verbindlich thematisiert werden müssen und welche fakultativ im Sportunterricht oder im außerunterrichtlichen Schulsport optional angeboten werden können, wird im folgenden Überblick über die didaktische Konzeption der einzelnen Bewegungsfelder beschrieben.

2.2.1.1 Laufen, Springen, Werfen

Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen verbergen sich mehr als nur die traditionellen leichtathletischen Disziplinen mit den genormten Wettkämpfen, Wettkampfanlagen und –geräten.
Orientierungslaufen, Duathlon und andere Kombinationsformen erweitern das Bewegungsfeld.
Mit den elementaren Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens kann eine Vielfalt an Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten eröffnet und eine breite Orientierung für eine angemessene Bewegungsförderung erreicht werden.
Laufen, Springen und Werfen sind einerseits natürliche und elementare Grundformen der menschlichen Bewegung und kommen den Bewegungsbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen in idealer Weise entgegen. Beim Laufen, Springen, Werfen werden auch Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben, die Grundlagen für viele andere Sportarten sind. Andererseits sind Laufen, Springen, Werfen Disziplinen der Sportart Leichtathletik, können also als Wettkampfdisziplinen ausgeübt und dürfen vor diesem Hintergrund nicht vernachlässigt werden. Die gezielte Einbindung von schulischen Wettbewerben (z.B. Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Laufabzeichen, JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA) und deren Vorbereitung im Unterricht ist wesentlicher Bestandteil der verbindlichen Unterrichtsvorhaben.

Aber nicht nur das absolute Orientieren an und Hinarbeiten auf Normtabellen als Grundlage einer scheinbar objektiven Leistung des Einzelnen darf Inhalt dieses Bereichs sein, es müssen auch Gelegenheiten für gemeinsames und kooperatives Handeln gesucht werden.
Wettkampfsituationen dürfen nicht nur zur Ermittlung einer Rangfolge benutzt werden, sondern müssen so geformt werden, dass sie Risiko und Spannung als tragende Elemente haben (z.B. Gruppen bei Läufen vergleichen, wobei jeder einzelne gemäß seiner Stärke/Schwäche innerhalb der Gruppe eingesetzt werden kann). Wettkampfregeln können und sollen verändert werden, Beurteilungskriterien können verlagert (z.B. von der Weite beim Werfen auf die Zielgenauigkeit) oder miteinander kombiniert werden. Auf diese Weise werden physische und koordinative Fähigkeiten verbunden.

Besonders in der Doppeljahrgangsstufe 5/6 muss Leichtathletik mit ihren motorischen Grundmustern unter Beachtung der kindlichen Bewegungswelt abwechslungsreich, vielseitig, reizvoll und variabel angeboten werden. Dabei sind Lernen und Wetteifern sowie Leistung ermöglichen und erproben ureigene Merkmale dieses Bewegungsfelds und prägende Faktoren einer ganzheitlichen Persönlichkeitsstruktur.

Auch in den Jahrgangsstufen 7H, 8H und 9H darf Laufen, Springen, Werfen nicht nur auf messbare Leistungsergebnisse reduziert erfahren werden. Individuelle Zielsetzungen im Spannungsfeld von Leistung, Gesundheit und Körpererfahrung ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, relevante Bezüge zwischen subjektivem Leistungsempfinden und Wohlbefinden zu thematisieren. Bewegungsabläufe dürfen nicht auf mechanisches Üben reduziert werden sondern sollten erlebt werden.

Die Schülerinnen und Schüler müssen aber auch erkennen, wie sich Leistungen und Leistungsverbesserungen immer aus der besonderen Konstellation von körperlichen Voraussetzungen, koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen und technischen Merkmalen ergeben. Die Techniken der Leichtathletik sind somit nicht Selbstzweck, sondern Mittel, um schneller zu laufen und höher bzw. weiter zu springen und zu werfen.

2.2.1.2 Bewegen im Wasser

Das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ gehört zum verbindlichen Sportunterricht aller Schülerinnen und Schüler.
Im Medium Wasser bieten sich viele Gelegenheiten, einzigartige Bewegungserlebnisse und -situationen (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung, Temperatur) zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen unter den unterschiedlichen pädagogischen Perspektiven und in unterschiedlichen Sportbereichen (Sportschwimmen, Wasserball, Tauchen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen) zu ermöglichen. Im Unterricht der Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 soll der **Schwerpunkt auf das Sportschwimmen** (Lernen und Verbessern) gelegt werden, wobei die Schulen **mindestens in der Doppeljahrgangsstufe 5/6 Schwimmunterricht verbindlich anbieten** sollen. Darüber hinaus können im Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts, je nach schulischen Möglichkeiten und situativen Voraussetzungen (z.B. Sprunganlage), weitere Schwerpunkte gesetzt werden.
Leitperspektiven können dabei sein: **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln; Etwas wagen und verantworten** (speziell im Wasserspringen); **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** (insbesondere auch im Wasserball).

Im Schwimmunterricht muss davon ausgegangen werden, dass die Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler heterogener sind als in anderen Bereichen des Sports.
Es wird Kinder geben, die in der Grundschule keinen regelmäßigen Schwimmunterricht hatten (Bädersituation) oder als Nichtschwimmer in die Jahrgangsstufe 5H eintreten, und andere, die bereits als „gute Schwimmer“ gelten können und das Ziel (Stufe 3) der Grundschule, den Deutschen Jugendschwimmpass Bronze (Freischwimmer), erreichen.

Im Lehrplan ist das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ im Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts verankert. Diese Regelung berücksichtigt die Tatsache, dass der jeweilige Schulträger nicht an allen Standorten Schwimmbäder zur Verfügung stellen kann und somit der Schwimmunterricht nicht an allen Schulen in dem Maße verankert werden kann, wie es pädagogisch sinnvoll und erforderlich ist.
Wenn an einer Schule **keine** entsprechenden Übungsstätten (Schwimmbadzeiten) für den Schwimmunterricht in der **Doppeljahrgangsstufe 5/6** zur Verfügung stehen, kann ein Verzicht auf den Schwimmunterricht in diesen Schulstufen nur **im Einvernehmen mit dem zuständigen Staatlichen Schulamt** erfolgen.
Sollte die Schule für den **gesamten Bildungsgang in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10** keinen Schwimmunterricht anbieten können, ist dies zusätzlich dem Hessischen Kultusministerium anzuzeigen.
Auch in diesem Fall sollte insbesondere für die Nichtschwimmer im Rahmen von Wandertagen, bei Schullandheimaufenthalten und innerhalb von Unterrichtsprojekten (Projekttage/-wochen) Schwimmunterricht angeboten werden.
Ziel dieser Maßnahmen sollte sein, dass am Ende der Jahrgangsstufe 9H jede Schülerin / jeder Schüler mindestens die Frühschwimmer-Bedingungen des „Seepferdchens“ erreicht hat.

Wenn verbindlicher Schwimmunterricht erteilt werden kann, ist es den **Nichtschwimmern** zu ermöglichen, das Niveau der Stufe 2 des Lehrplans der Grundschule nachzuholen:
Erlernen einer Schwimmart; "Seepferdchen“ erwerben; Deutschen Jugendschwimmpass Bronze (Freischwimmer) anstreben.
Für **Schwimmer/Schwimmerinnen** sind die unter Teil B I, Kap. 1.4.1 angegebenen Inhalte verbindlich.
Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen kann es durchaus sinnvoll sein, mit mehreren Klassen, evt. auch jahrgangsübergreifend, Schwimmen anzubieten, um differenzierte Angebote (Schwimmen lernen, weitere Techniken lernen) machen und auch die Verordnung über die Aufsicht über Schülerinnen und Schüler (max. 20 Schülerinnen und Schüler im Wasser) einhalten zu können.
Dabei ist zu berücksichtigen, dass je nach Bädersituation die Unterrichtsvorhaben sowohl im Block als auch getrennt, in einer oder auch in verschiedenen Jahrgangsstufen angeboten werden können.
Dementsprechend sind die Unterrichtsinhalte/Aufgaben als auch die fachlichen Kenntnisse und Methoden auf die jeweilige Jahrgangsstufe abzustimmen.

2.2.1.3 Bewegen an und mit Geräten

Das Bewegungsfeld "Bewegen an und mit Geräten" bietet Schülerinnen und Schülern grundlegende Bewegungserfahrungen, die außerhalb der Schule kaum noch möglich sind. Es geht in diesem Bewegungsfeld um die Auseinandersetzung mit verschiedenen Geräten, die Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum, das Spielen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht sowie das Erfahren der Höhe oder des Fliegens.
Beispiele für diese elementaren Bewegungstätigkeiten sind: Balancieren, Drehen, Rollen und Überschlagen, Hängen und Hangeln, Schaukeln und Schwingen, Klimmen und Klettern, Stützen und Handstehen, Springen und Schweben, Fliegen und Landen sowie die Partner- und Gruppenakrobatik. Über diese vielseitigen Bewegungserfahrungen kann sich individuelle Bewegungssicherheit entwickeln, die auch im alltäglichen Bewegungshandeln von Bedeutung ist.
Diese Bewegungserfahrungen lassen sich je nach Zielsetzung an den Standardturngeräten oder an (ggf. kombinierten) Gerätearrangements vermitteln, als individuelle Bewegungsleistung oder als Beitrag im Rahmen einer Partner- oder Gruppenübung.
Die grundlegende pädagogische Bedeutung des Bewegens an und mit Geräten liegt in der Entwicklung von Selbstwertgefühl, Ich-Stärke und realistischer Selbsteinschätzung. Darüber hinaus bieten sich Lerngelegenheiten für soziales und kooperatives Handeln beim Synchronturnen bzw. in der Akrobatik mit Partner/Partnerin oder in Gruppen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern z.B. im Rahmen des Gerätturnens, der Akrobatik oder des Kletterns.
Aufgrund dieser vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Bewegungsfeld alle sechs Pädagogischen Perspektiven sinnvoll akzentuieren und werden bis auf die Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ in den verbindlichen Unterrichtsvorhaben als Leitperspektiven thematisiert.
Die gezielte Einbindung von schulischen Wettbewerben (z.B. Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA) und deren Vorbereitung im Unterricht ist wesentlicher Bestandteil der verbindlichen Unterrichtsvorhaben.
Die Unterrichtsvorhaben von der Jahrgangsstufe 5 bis 9/10 haben einen gestuften und systematischen Aufbau:
Anknüpfend an das in der Grundschule angeeignete Bewegungskönnen steht im Mittelpunkt der Doppeljahrgangsstufe 5/6 der Erwerb eines umfangreichen und breit angelegten Bewegungsrepertoires. Diese Altersstufe ist vor allen Dingen dadurch gekennzeichnet, dass neben dem ausgeprägten Bewegungsdrang und dem relativ schnellen Lernen neuer Bewegungsformen auch deutliche Defizite in der Koordinationsfähigkeit, eine nur sehr geringe Körperspannung und das Fehlen einer für das Bewegen an Geräten notwendigen Kraft in der oberen Rumpfmuskulatur vorhanden sind. Durch vielfältige Bewegungsangebote sollen Geschicklichkeit, Kraft und das Bewegungsgefühl der Schülerinnen und Schüler entsprechend gefördert werden. Darüber hinaus soll im Unterricht die Teilnahme an den Bundesjugendspielen im Turnen vorbereitet werden.
In der Doppeljahrgangsstufe 7/8 sollen angesichts der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse in dieser Altersstufe die gelernten Bewegungsgrundformen in unterschiedlichen Bewegungssituationen neu erprobt, situativ angepasst und angemessen angewendet werden. Besondere Schwerpunkte der Unterrichtsvorhaben sind darüber hinaus als riskant empfundene Bewegungssituationen und die Bewältigung einfacher Gestaltungsaufgaben mit dem Partner bzw. in der Gruppe.
Der letztgenannte Themenbereich wird in der Jahrgangsstufe 9H noch einmal vertiefend aufgegriffen. Hier sollen Schülerinnen und Schüler dazu angeleitet werden, unter der leitenden Pädagogischen Perspektive „Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ turnerische Bewegungserfahrungen und turnerische Bewegungselemente oder akrobatische Bewegungsformen weitgehend selbstständig zu einem präsentablen Ergebnis zu kombinieren.

2.2.1.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Lehrplan Sport sind die Unterrichtsvorhaben dieses Bewegungsfelds, das traditionell immer nur den Mädchen zugeordnet war, für alle Schülerinnen und Schüler im Sinne einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung verbindliche Bestandteile.
Im Zentrum stehen das Erlernen zweckgebundener Bewegungsformen und die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Den eigenen Körper in seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren, bedeutet dabei auch, nonverbale Formen der Kommunikation zu erproben und individuell angemessene Möglichkeiten der Artikulation zu finden (z.B. Breakdance, Cheerleading, Hip-Hop).
Durch den Umgang mit den vielfältigen Formen der Gymnastik und des Tanzes, mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und ihrer Verknüpfung mit gestalterischen Elementen (z.B. rhythmische, räumliche und dynamische Variation) kann die Wahrnehmungsfähigkeit gefördert werden.
Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die Bewegungen des eigenen Körpers, sondern auch auf die Auseinandersetzung mit der dem

Handgerät eigenen Dynamik. Den Umgang mit dem Handgerät zu erlernen, seine Spezifik zu erkennen und zu nutzen, Kunststücke zu erfinden, zu erproben, zu üben und zu präsentieren, all das ist eine Herausforderung für die Schülerinnen und Schüler.

Tanz ist geprägt durch das sich bewegende Individuum, unabhängig von der Könnensstufe; Tanz ist aber auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer jeweiligen Zeit, einer gesellschaftlichen Gruppe oder der kulturellen Zugehörigkeit. Tanz kann ästhetischer Genuss sein, den Bewegungsdrang stillen oder den Körper trainieren.
Damit es zu einer Übereinstimmung der eigenen Bewegung mit dem äußeren Rhythmus, die den ästhetisch-gestalterischen Ansprüchen im Zusammenwirken aller Tanzenden genügt, kommen kann, ist Kooperation und Kommunikation notwendig.

Tanz kann eine Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sein und das Verständnis für andere Kulturen fördern. Viele neue Trends der Bewegung, besonders im Fitness-Bereich, lassen sich thematisieren.
Gerade damit kann Jungen, die diesem Bewegungsfeld häufig distanziert gegenüberstehen, eine Chance eröffnet werden, kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation zu erleben und für sich zu akzeptieren.

2.2.1.5 Fahren, Rollen, Gleiten

Im Lehrplan ist das Bewegungsfeld "Fahren, Rollen, Gleiten" im „Wahlbereich mit verbindlichen Vorgaben“ verankert, da Inline-Skating, Rad fahren, Rudern, Kanu fahren und Ski laufen und fahren Sportarten sind, die als Natursportarten maßgeblich von den situativen Bedingungen vor Ort bestimmt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass ihm untergeordnete Bedeutung zugeschrieben werden darf, denn solche Situationen stellen in Abhängigkeit vom individuellen Könnensstand sportliche Herausforderungen dar, sind durch Risiko und Wagnis geprägt und somit ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. In diesem Bewegungsfeld lassen sich die besonderen Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten thematisieren.
Wichtig dabei sind der Umgang mit und die Erfahrung von Geschwindigkeit und Beschleunigung in Abhängigkeit vom verwendeten Sportgerät.
Da für die sportliche Betätigung der Lebensraum außerhalb der Schule zum Bewegungsraum wird, können in diesem Bewegungsfeld zum einen Naturerlebnisse intensiviert werden, zum anderen muss aber auch ein verantwortungsbewusster Umgang mit den begrenzten und vielfach gefährdeten Umweltressourcen vermittelt werden.
Die im Sportunterricht vermittelten Kompetenzen haben darüber hinaus einen hohen Stellenwert für Aktivitäten im außerunterrichtlichen Bereich. Kanu- oder Ruderwanderfahrten, Inliner- oder Radtouren und Skiwochen prägen das schulsportliche Profil und haben häufig einen festen Platz im schulischen Bewegungsangebot.
Gleichzeitig stärken sie aber auch die Kinder und Jugendlichen bezogen auf die Anforderungen im Freizeitbereich.
Leitperspektiven dabei sind: **Etwas wagen und verantworten**, **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern, Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**. Sollte in diesem Bewegungsfeld ein schulischer Schwerpunkt gesetzt werden, kann darüber hinaus die Pädagogische Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** thematisiert werden.
Je nach schulischen Möglichkeiten und situativen Voraussetzungen kann der Unterricht in diesem Bewegungsfeld frei platziert werden.
Deshalb werden keine verbindlichen Unterrichtsvorhaben vorgegeben, sondern bezogen auf die Hauptsportarten dieses Bewegungsfelds Bildungsstandards formuliert (vgl. Teil B, Kap. 1.4.2), die am Ende der Jahrgangsstufe 9H erreicht sein müssen, wenn dieses Bewegungsfeld als Schwerpunkt gewählt wurde.

2.2.1.6 Mit/gegen Partner kämpfen

Das Bewegungsfeld "Mit/gegen Partner kämpfen" ist schwerpunktmäßig im fakultativen Bereich des Lehrplans verankert. Dies bedeutet aber nicht, dass ihm untergeordnete Bedeutung zugeschrieben werden darf, denn sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation. In diesem Bewegungsfeld lässt sich die Problematik der Bewältigung von Konflikten mittels körperlicher Gewalt thematisieren.
Kämpfen wird bestimmt durch die **unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen**. Der Unterricht bietet die Möglichkeit im Mit- und Gegeneinander, in dem es immer fair, also nach Regeln

und unter Vermeidung von Verletzungen, zugehen muss, bei hoher emotionaler Beteiligung beträchtliche Fähigkeiten zur **Affektbeherrschung und -kanalisierung** zu entwickeln.
Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Entwicklung folgender Schlüsselqualifikationen im Mittelpunkt:
- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen.

Durch das bewusste Wahrnehmen von Situationen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu ungeregeltem, unfairem) und bewusstes Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt gefördert werden.
Im Sinne der Verletzungsprophylaxe können Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen, und hilfreiche Falltechniken aus den Zweikampfsportarten erlernt und geübt werden.

Als Vorbereitung auf ein Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen sind neben kooperativen Spielformen zum Abbau von Berührungsängsten und zur Anbahnung von Körperkontakten viele Übungen zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung besonders geeignet.
Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, sich auf Berührungen einzulassen.
Miteinander gegeneinander kämpfen heißt immer auch gemeinsam handeln, denn verlangt wird ein ständiger Wechsel von Agieren und Reagieren. Somit entsteht ein Dialog, der als partnerschaftliches Miteinander in der Bewegung aber erst entstehen kann, wenn die Schüler gelernt haben, einander wert zu schätzen, verantwortungsvoll miteinander umzugehen und zu vertrauen.
Hinweis: Im Sportunterricht ist die Anwendung von Schlagtechniken grundsätzlich verboten. Somit kann z.B. die Sportart Boxen nicht Thema des Sportunterrichts sein!

2.2.1.7 Spielen

Im verbindlichen Teil des Lehrplans nimmt im Bewegungsfeld Spielen die Vermittlung von Sportspielen einen hohen Stellenwert ein.
Trotz des relativ hohen Umfangs, der der Sportspielvermittlung im Lehrplan eingeräumt wird, können nicht alle Spiele verbindlich verankert werden. Vielmehr orientiert sich der zugrunde gelegte Vermittlungsansatz an aktuellen Vermittlungskonzepten, wobei strukturelle Gemeinsamkeiten, hier Zielschussspiele (Basketball, Handball, Hockey, Fußball), Mehrkontaktrückschlagspiele (Volleyball) und Einkontaktrückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis) Struktur gebend sind.
In Anknüpfung an die Spielausbildung in der Grundschule beginnt die systematische Sportspielvermittlung mit dem **sportspielübergreifenden Lernen**.
Dabei geht es vor allen Dingen darum, einfache Spielsituationen wahrzunehmen, diese zu verstehen und in Bewegung umzusetzen.
Beim sportspielübergreifenden Lernen sind die Spiele durch zum Teil identische oder zumindest ähnliche Anforderungsmerkmale wie bei den Sportspielen charakterisiert, lediglich der Komplexitätsgrad wird gezielt reduziert und Wahrnehmungsaufgaben werden akzentuiert.
Darauf aufbauend sollen mit den folgenden Unterrichtsvorhaben grundlegende Handlungskompetenzen in **drei frei zu wählenden Sportspielen**, nämlich in einem Zielschussspiel, einem Rückschlagspiel und einem weiteren Sportspiel nach Wahl erworben werden. Dabei wird in den verbindlichen Unterrichtsvorhaben zum Zielschuss- und Rückschlagspiel der **Einstieg** in den Vermittlungsprozess **jeweils über zwei strukturverwandte Sportspiele** gewählt, deren Spielidee sowie die damit verbundenen Basisanforderungen im Mittelpunkt stehen. Dieses Verfahren soll gewährleisten, dass die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit der Lehrkraft eine begründete Auswahl (Motivation) für das im weiteren Unterrichtsprozess zu vertiefende Sportspiel treffen und darüber hinaus in dieser Lernphase vielfältige Spielerfahrungen sammeln können. Unter „Rückschlagspiel“ sind hier sowohl die Einkontakt- als auch die Mehrkontaktrückschlagspiele gefasst. Das weitere Sportspiel nach Wahl kann entweder ein bisher nicht erlerntes bzw. vertieftes Sportspiel aus den Bereichen der Zielschuss- und Rückschlagspiele oder ein Endzonenspiel sein.
Die gesamte Sportspielvermittlung in der Hauptschule zielt auf eine lerngruppengemäße Entwicklung der Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**. Das Mitspielen können ist das wichtigste Erfolgserlebnis für die Schülerinnen und Schüler in den Spielen. Mit-Spielen weckt und erhält daher die Spielfreude, för-

dert die Lern- und Kooperationsbereitschaft und hilft, die Spiele auch als Lebenszeit-Sport zu betreiben.

2.2.1.8 Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Dieser Inhaltsbereich sieht eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegen vor. Ausgehend vom Körper bzw. von der Körperlichkeit stellen sich Aufgaben im Bereich der Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, der konditionellen Grundlagenbildung und der Auseinandersetzung mit Körperidealen und Körperakzeptanz.

Geeignete Inhaltsbereiche können sein:

- Wahrnehmungsschulung und materiale Erfahrung
- koordinative Sicherheit in sportartunspezifischen Handlungssituationen (z.B. „Im Gleichgewicht sein - balancieren können“)
- Erfahrung konditioneller Beanspruchung (z. B. „,Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen“)
- Entspannungsmethoden (z. B. „Progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden")
- Fitnesstraining und seine Bedeutung (z. B. „Trainingsgelegenheiten selbst schaffen und neben dem Schulsport wahrnehmen“)
- Funktionsgymnastik (z. B. "Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen“).

Eine akzentuierte Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit und mit dem eigenen Bewegen kann einen erheblichen Beitrag zur Rückgewinnung von Körperidentität und Bewegungsstimmigkeit leisten und dadurch entwicklungsfördernd wirken. Dabei darf es nicht nur um das Wiedergewinnen funktionierender Bewegungsabläufe und um die vordergründige Verbesserung körperlicher Fähigkeiten gehen. Vielmehr gilt es auch, Einsichten und Wertorientierungen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu erschließen.
Dem Bereich **Ausdauer** muss im Rahmen der schulsportlichen Ausbildung ein besonderer Stellenwert beigemessen werden, weil die Auseinandersetzung mit der Ausdauerleistungsfähigkeit zentrale Einblicke und Kenntnisse in die eigene Körperlichkeit ermöglicht.
Dass körperliche Anpassungsprozesse – sei es zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder sei es zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens - grundsätzlich regelmäßige und systematische Beanspruchung zur Voraussetzung haben, sollen die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens praktisch erfahren und verstehen.

Spätestens in der Jahrgangsstufe 8H befinden sich die Jugendlichen in der Pubertät. Körperbewusstsein, den „Body builden“ und die Körperlichkeit demonstrieren rücken in dieser Entwicklungsphase für viele dieser Jugendlichen in den Mittelpunkt, während andere mit den körperlichen Entwicklungen und den damit einhergehenden Veränderungen große Probleme haben.
Dem Bereich **Kraft** muss vor diesem Hintergrund ein hoher Stellenwert im Schulsport beigemessen werden. Während gezieltes Krafttraining bei Kindern zu keiner nennenswerten Zunahme des Muskelfaserquerschnitts führt, nimmt mit Beginn der Pubertät Testosteronbildung zu und schafft damit die körperlichen Voraussetzungen, den Muskelzuwachs durch Muskelaufbautraining gezielt zu steigern und durch Kraftausdauertraining **(**Verbesserung des Energieflusses im Muskel) die Fitness zu verbessern.

Koordinative Fähigkeiten sind Leistungsvoraussetzungen für Bewegungshandlungen, die durch spezifische und relativ hohe Anforderungen an die Steuerung und Regelung der Bewegungstätigkeit gekennzeichnet sind.
Nach HIRTZ werden durch vielfältige Übungsausführungen und zielgerichtete Variation der Übungsbedingungen nicht nur die Bewegungserfahrungen erweitert, sondern das variierte Üben (Lösen von koordinativen Anforderungen) steigert grundlegend die Qualität der Bewegungssteuerung und fördert somit also auch die Übertragbarkeit der Prozessqualitäten auf andere motorische Anforderungen.
Alle Basisfähigkeiten (Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) lassen sich unter drei motorischen Fähigkeitssituationen realisieren, der

- Fähigkeit zur Koordination unter Präzisionsdruck
- Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck
- Fähigkeit zur Koordination unter Variabilitätsdruck.

Verbindlich werden in diesem Bewegungsfeld drei Unterrichtsvorhaben festgeschrieben, um sicher zu stellen, dass zentrale Aspekte des Bewegungsfeldes unter unterschiedlichen Perspektiven behandelt werden. Diese sind:

- Lernen, die eigenen Bewegungen zu koordinieren (Körpererfahrung)
- Belastungen dosieren und einschätzen lernen (Gesundheit)
- Krafttraining - den "Body builden", die Fitness steigern – alles erreichbar? (Leistung / Gesundheit).

2.2.2 Fachliche Kenntnisse

Sportpraktische Handlungskompetenz setzt immer auch Bewusstmachung, Wissen und Reflexion voraus. Im Sportunterricht erwerben Schülerinnen und Schüler Kenntnisse und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports, was zur Förderung ihrer Urteils- und Entscheidungsfähigkeit in bewegungsbezogenen Handlungssituationen beitragen kann. Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der anderer soll ihnen helfen, der Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport einen individuellen Sinn zu geben und sich darüber mit anderen zu verständigen. Die Pädagogischen Perspektiven können hierbei Bezugspunkte für die Entwicklung solcher Reflexionsprozesse im Unterricht sein.
Die besondere Handlungs- und Erlebnisstruktur des Bewegungsfaches Sport erfordert, dass fachliche Kenntnisse grundsätzlich in jeweils altersgemäßer Form und gebunden an konkretes Bewegungshandeln vermittelt werden.
Die auf fachliche Kenntnisse bezogenen Lerninhalte werden in drei Teilbereiche gegliedert, die bis zum Abschluss der Jahrgangsstufe 9H verbindlich zu bearbeiten sind. Diese werden im Folgenden in allgemeiner Darstellung systematisiert. Im Teil B, Kap. 1.1 ff, werden diese im Rahmen der verbindlichen Unterrichtsvorhaben konkretisiert mit Blick auf die jeweiligen sportlichen Handlungssituationen.

A Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Im Mittelpunkt dieses Bereiches stehen grundlegende fachliche Kenntnisse, die notwendig sind, um ein sinnvolles und eigenständiges sportliches Handeln im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport betreiben zu können. Hier ist der Blick auf das individuelle sportliche Handeln gerichtet mit den dazu erforderlichen Einsichten und Kenntnissen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Unterricht als reflektierte Praxis erleben können, deshalb sollte die Vermittlung von Kenntnissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns immer in unmittelbarer Verbindung mit dem Bewegungshandeln stehen. Hierzu gehören insbesondere Kenntnisse über

- das Lernen von sportlichen Bewegungen
- die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden elementaren Regeln, Bewegungstechniken und taktischen Handlungen und die Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe
- geeignete Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess
- Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Sportgeräten und Materialien
- die Beschreibung sportlicher Bewegungen und das ansatzweise Aufzeigen von Funktionszusammenhängen zentraler Bewegungsabläufe
- die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung sowie den Stellenwert von Körperhygiene (Sportkleidung, Duschen) und gesunder Ernährung
- die Wirkung von Training auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlempfinden
- Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit durch sportliches Handeln sowie über gesundheitliche Risiken (Vermeidung von Gesundheit gefährdendem Bewegungshandeln - körpergerechtes Bewegen - und von Über- und Fehlbelastungen, Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung)
- Möglichkeiten zur Gestaltung und Präsentation von Bewegungen
- Angst auslösende Faktoren und Möglichkeiten der Bewältigung von als riskant empfundenen Bewegungssituationen.

B Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Sportliche Tätigkeit findet zumeist in Gruppen statt. Somit ist soziales Interagieren Struktur gebendes Merkmal des Sports. Hierbei kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- die Wirkung von sozialen Verhaltensweisen innerhalb einer Gruppe/Mannschaft und gegenüber anderen Gruppen/Mannschaften

- den Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden
- die Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere
- die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung
- die Möglichkeiten der Veränderung von Regeln in Sport- und Bewegungsspielen.

C Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Teilbereich Kenntnisse erwerben, um ansatzweise Zusammenhänge in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu verstehen.
Der Erwerb von Kenntnissen in diesem Teilbereich ist in der Regel nicht unmittelbar an Bewegungshandeln gebunden und deshalb an Hand ausgewählter Beispiele auf Lerngelegenheiten auch außerhalb des verbindlichen Sportunterrichts angewiesen.
In diesem Teilbereich kann es vor allem um Kenntnisse gehen über

- Motive sportlichen Handelns
- die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport
- den verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur in „Out-door"- und Natursportarten (wenn diese im Sportunterricht bzw. Schulsport durchgeführt werden).

2.2.3 Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens

Im Sportunterricht der Hauptschule geht es neben dem Erwerb von Bewegungskönnen und Fachkenntnissen auch um die Hinführung zur Befähigung zum selbstständigen Lernen, Denken, Urteilen und Handeln.
Die fachspezifischen Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens sollen in geeigneten thematischen Zusammenhängen (in enger Verbindung mit den motorischen und fachlichen Inhalten) explizit zum Gegenstand des Unterrichts gemacht werden.
Um die Einbeziehung fachbezogener Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens in den Unterricht zu erleichtern und deren Verbindlichkeit zu unterstreichen, werden sie nachfolgend als eigener Bereich des Faches ausgewiesen:

- Anwendung notwendiger und geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess
- sachgerechter Umgang mit Sportmaterialien
- Anwendung angemessener Trainingsmethoden
- Unterstützung der Lernprozesse von Mitschülerinnen und Mitschülern (z.B. altersabhängige Beobachtungsaufgaben, Korrekturhilfen)
- kooperatives Verhalten in der Gruppe bzw. Mannschaft
- Übernahme von Funktionen bei Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen (z.B. Aufwärmteil, Schiedsrichtertätigkeit, Auf- und Abbau von Geräten bzw. Gerätearrangements) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste).

2.3 Grundsätze der Unterrichtsgestaltung

Der Sportunterricht in der Hauptschule muss von den individuellen Erfahrungen und konkreten Lebenssituationen ausgehen, in denen Bewegung, Spiel und Sport für Kinder und Jugendliche von Bedeutung sind. Da die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Bewegung in der Regel sehr unterschiedlich sind, ist im Sportunterricht ein hohes Maß an Differenzierung notwendig, um dem Prinzip der Förderung aller gerecht zu werden.
In engem Zusammenhang mit dem Prinzip der Individualisierung steht das didaktische Prinzip der Schülerorientierung. Schülerorientierter Sportunterricht berücksichtigt die unterschiedlichen Vorerfahrungen, Einstellungen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler (z.B. körperliche Konstitution, geschlechtsspezifische Unterschiede). Er legt die Inhalte nicht auf eine Auslegung hin fest (Erfahrungsoffenheit und Mehrperspektivität), führt nicht zwingend auf vorweg bestimmte Ergebnisse (Prozessorientierung und Ergebnisoffenheit) und erlaubt auch die Variation vorher geplanter methodischer Schritte (Verlaufsoffenheit).

Der Sportunterricht in der Hauptschule sollte in der Regel koedukativ gestaltet sein, um die Entwicklung von Kompetenzen im bewussten Umgang mit geschlechtsbedingten Unterschieden im Sportunterricht zu ermöglichen. Reflexive Koedukation als Unterrichtsprinzip respektiert diese Unterschiede und integriert sie gleichberechtigt in das gemeinsame Handeln von Jungen und Mädchen. Dabei orientiert sich der Unterricht nicht am Ziel einer Geschlechterhomogenität, sondern an der Stärkung einer

geschlechtsgebundenen Identität, die Differenzen und Unterschiede zwischen Geschlechtern zulässt. Besonders in den Jahrgangsstufen 7H und 8H können verstärkt Probleme auftreten, die dem Ziel entgegen stehen, im Unterricht das Bewusstsein für die Gleichwertigkeit aller bewegungsbezogenen Inhaltsbereiche jenseits von Geschlechtergrenzen zu erreichen und Mädchen und Jungen gleichermaßen die ganze Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu vermitteln. Das kann auch im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten einen zeitweise nach Geschlechtern getrennten Sportunterricht erfordern.

2.4 Lernerfolgsüberprüfungen

Die Lernerfolgsüberprüfung im Fach Sport der Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 bezieht sich auf die sportbezogenen Leistungen und Kenntnisse, welche die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht erworben haben.
Die Leistungsbewertung im Sportunterricht orientiert sich an den vielfältigen Zielsetzungen des Sportunterrichts. Sie soll zum einen besonders über den im Unterricht erreichten Könnensstand und Lernfortschritt informieren. Dabei orientiert sich die Beurteilung an der Vielfalt der Leistungsdimensionen im Sport.

Zum anderen sind aber auch der Grad der individuellen Anstrengung und der Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, beurteilungsrelevant.

Als Orientierungsgrundlage für altersspezifische Leistungsanforderungen können Leistungstabellen z.B. für die Bundesjugendspiele, das Sportabzeichen oder die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens dienen. Diese allein können aber nicht als Beurteilungskriterien gelten, denn es ist zu berücksichtigen, dass **sportliches Können auch von den individuellen körperlichen Voraussetzungen abhängig** ist.
Bei der Leistungsbeurteilung sind **die komplexen Anforderungen** innerhalb der einzelnen Bewegungsfelder angemessen zu berücksichtigen.
Beurteilungsrelevant sind einerseits die **im Unterrichtsprozess kontinuierlich erbrachten Leistungen**.
Hierzu gehören insbesondere:

- Bewegungskönnen (z.B. Beherrschung der Technik, Taktik und der Regeln in den einzelnen Inhaltsbereichen unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschritts)
- koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten
- Selbst- und Mitverantwortung, Anstrengungsbereitschaft, Aushalten von Frustrationen
- Selbstständigkeit, Mitverantwortung, Mitwirkung bei der Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und –fähigkeit, sich auf die Unterrichtssituation einzulassen.

Andererseits können aus **punktuellen Leistungsüberprüfungen** Beurteilungen des **motorischen Handelns** resultieren. Überprüft und bewertet werden:

- quantitativ messbare Leistungen (z.B. im c-g-s – System)
- qualitativ messbare Leistungen des Bewegungskönnens bezogen auf die im Unterricht behandelten Themen.

Hierbei können als Kriterien zugrunde gelegt werden:

- konditionelle und koordinative Fähigkeitsentwicklung
- Funktionalität und Präzision der Bewegungsausführung
- Vielfalt und Varianz der gezeigten motorischen Lösungen
- Schwierigkeitsgrad
- situative Angemessenheit
- ästhetisch-gestalterischer Ausdruck.

Als Überprüfungsform eignen sich in diesem Bereich besonders Demonstrationen, Wettkämpfe, Tests. In jedem Schulhalbjahr sollte mindestens eine punktuelle Leistungsüberprüfung über verschiedene Unterrichtsvorhaben stattfinden.

Die im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen und die punktuellen Leistungsüberprüfungen sind im sportlichern Handeln eng miteinander verknüpft und bedingen sich in vielfältiger Weise. Die im Unterricht erbrachten Leistungen sollten dennoch mindestens die Hälfte der Note ausmachen. Eine alleinige Ausrichtung der Leistungsbeurteilung an messbaren Ergebnissen ist nicht statthaft. Eine schematisch-rechnerische Ermittlung der Note ist nicht zulässig.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. Allergien) sind bei der Sportausübung und der Notengebung zu berücksichtigen.

Genauere Festlegungen erfolgen durch die Fachkonferenz Sport. Sie stellt einheitliche Anforderungen bei der Notengebung innerhalb einer Schule sicher und überwacht deren Einhaltung.

3 Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm

Den Kernbereich des Schulsports bildet der Sportunterricht. Im Sinne einer "Bewegungsfördernden Schule" als ein zentrales Element der Gesundheitsförderung in der Schule sind aber weitere Maßnahmen wichtig. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule finden nicht nur im Sportunterricht statt, sondern z.B. auch als Pausensport, in Arbeitsgemeinschaften, im Rahmen von Nachmittagsangeboten und Schulsport- und Spielfesten sowie von Schulfesten und Projekttagen bzw. -wochen, bei Schulsportwettkämpfen, an Sporttagen, im Rahmen von Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt.
Solche außerunterrichtlichen Sportangebote lassen sich oft nur in Kooperation mit außerschulischen Partnern realisieren. Diese Zusammenarbeit stellt einen unverzichtbaren Teil des Schullebens dar und trägt zu einer weiteren Ausprägung des Schulprofils einer Schule bei. Kontakte mit Nachbarschulen, Sportvereinen und –verbänden, Einrichtungen und Trägern der Jugendarbeit sowie weiteren öffentlichen und privaten Sport- und Bewegungsanbietern ermöglichen gemeinsame Sportaktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule. Der außerunterrichtliche Schulsport bietet mit seiner Öffnung zum schulischen Umfeld den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, selbstbestimmt ihren sportlichen Neigungen nachzugehen.
Im Folgenden werden spezifische Ausprägungsformen lediglich benannt:

- Wahlpflichtunterricht
- Sportförderunterricht
- Pausensport
- außerunterrichtlicher Schulsport (Arbeitsgemeinschaften (AG) im Sport; Sport- und / oder Spielfeste, Sport im Rahmen von Schulfesten / Projekttagen bzw. -wochen; schulsportliche Wettkämpfe; mehrtägige Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt; Sport im Rahmen von Ganztagsangeboten; Zusammenarbeit von Schule und Sportverein; Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung")

4 Umgang mit dem Lehrplan

Die Vorgaben dieses Lehrplans beziehen sich auf den dreistündigen Unterricht in den Jahrgangsstufen 5H bis 8H und den zweistündigen Unterricht in der Jahrgangsstufe 9H/10H.
Der Lehrplan gibt zum einen den **Pflichtbereich** mit **verbindlichen thematischen Unterrichtsvorhaben, pädagogischen Schwerpunktsetzungen, Lerninhalten und Arbeitsmethoden** vor, der im Rahmen des Sportunterrichts jeder Schule vorrangig umzusetzen ist. Die Fachkonferenz hat hierbei die Möglichkeit, die Unterrichtsvorhaben innerhalb der Doppeljahrgangsstufen 5/6 bzw. 7/8 unter Berücksichtigung der spezifischen schulischen Erfordernisse zu platzieren und im Rahmen dieser Vorgaben für die Schule verbindliche Sportarten (z.B. Spiele) festzulegen.
Zum anderen gibt es den fakultativen Bereich in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10, der als **Wahlbereich des Sportunterrichts** ausgewiesen ist. Er wird von der Fachkonferenz unter Berücksichtigung der verbindlichen Vorgaben und Beachtung der personellen, räumlichen und sächlichen Bedingungen sowie eventueller standortbedingter Schwerpunktsetzungen koordinierend ausgestaltet.
Der Lehrplan lässt damit Gestaltungsspielräume sowohl für pädagogische Entscheidungen der Lehrenden und die planerische Arbeit der Fachkonferenzen als auch für die Mitsprachemöglichkeit der Lernenden.

Darüber hinaus hat die Fachkonferenz in der Umsetzung des Lehrplans folgende regelnde und koordinierende Aufgaben:

1- Festlegung verbindlicher Schwerpunkte der Unterrichtsgestaltung unter Beachtung fachdidaktischer und methodischer Aspekte,
2- Sicherstellung der Vergleichbarkeit fachlicher Anforderungen, Lernerfolgskontrollen und Bewertungsmaßstäbe,
3- Sicherstellung einer nach den Grundsätzen der Systematik, Kontinuität, Vertiefung und Progression aufgebauten Themenabfolge
4- Verankerung von Bewegung, Spiel und Sport als profilbildende Elemente im Schulprogramm.

Im Abschlussprofil der Jahrgangsstufe 9H/10H werden Bildungsstandards bezogen auf die Bewegungsfelder, fachlichen Kenntnisse und Arbeitsmethoden formuliert, die mit Abschluss der Hauptschule erreicht sein müssen.

Teil B Unterrichtspraktischer Teil

1 Die verbindlichen und fakultativen Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10

Übersicht über die verbindlichen Themen

Pflichtbereich

Die verbindlichen Themen des Sportunterrichts sind als Unterrichtsvorhaben konzipiert und jahrgangsstufenbezogen zugeordnet. Dabei sind die Jahrgangsstufen 5/6 und 7/8 als Einheit anzusehen. Die Zuordnung dieser Unterrichtsvorhaben in diesen Jahrgangsstufen kann – unter Wahrung der inhaltlichen und zeitlichen Schwerpunktsetzungen – von den Schulen den situativen Bedingungen entsprechend gestaltet werden. In den Jahrgangsstufen 5H – 8H sind jeweils 80 Wochenstunden (Jg. 9: 54 WStd., Jg. 10 siehe 1.5) verbindlich ausgewiesen.
Jeweils 40 Stunden (Jg. 9: 26 WStd., Jg. 10 siehe 1.5) können im Rahmen fakultativer Unterrichtsangebote genutzt werden. Im Rahmen dieses Wahlbereichs des verbindlichen Sportunterrichts müssen aber bezogen auf die Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 insgesamt mindestens 40 Wochenstunden im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ platziert werden (vgl. UV "Schwimmen", Teil B, Kap. 1.4.1).
Nur in dem Fall, dass der Schule keine entsprechenden Übungsstätten (Schwimmbadzeiten) zur Verfügung stehen, kann auf Unterrichtsvorhaben in diesem für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bedeutsamen Bewegungsfeld verzichtet werden. In diesem Fall ist die Genehmigung der zuständigen Schulaufsichtsbehörde einzuholen.

Verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV)

	Doppeljahrgangsstufen 5H und 6H	
UV 1	Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen und vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen sammeln	21
UV 2	Sich vielfältig bewegen – durch turnerische Grundelemente die Bewegungserfahrung erweitern	22
UV 3	Rhythmen (mit/ohne Handgeräte) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen	09
UV 4	Vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerichteten Lernen	28
UV 5	Die Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen erweitern	15
UV 6	Turnerische Fertigkeiten erwerben und anwenden	12
UV 7	Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen	12
UV 8	Mit der spielerischen Ballschule vom Mini-Spiel zum Wettspiel	17
UV 9	Rückschlagspiel: Vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel	14
UV 10	Lernen, die eigenen Bewegungen zu koordinieren	10
	Doppeljahrgangsstufen 7H und 8H	
UV 1	Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen	20
UV 2	Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen	15
UV 3	Bewegungsformen mit dem Seil	12
UV 4	1. Vertiefung eines Zielschussspiels: „Faires und regelgerechtes“ Verteidigen und zielorientiertes Angreifen mit Tor-/ Korbabschluss im Mini-Spielfeld	21
UV 5	Belastungen dosieren und einschätzen lernen	12
UV 6	Die Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern	12
UV 7	Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln	10 -
UV 8	Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen	12
UV 9	Vertiefung Rückschlagspiel: Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel	16
UV 10	2. Vertiefung der Zielschussspiele: Über problemorientierte Taktikspiele zum erfolgreichen Spielabschluss	18
UV 11	Krafttraining - den Body builden, die Fitness steigern – alles erreichbar?	12
	Jahrgangsstufe 9H	
UV 1	Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	12
UV 2	Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Gerätebahn oder einer Akrobatikaufführung	12
UV 3	Step-Aerobic/Aerobic – ein Beitrag zur Fitness?	12
UV 4	Volleyball: Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten 3:3 **oder** Wurftechniken im Ultimate-Frisbee – ein Beispiel um miteinander und voneinander zu lernen	18

Hinweise:
Die Angaben zum Stundenansatz für die verbindlichen Unterrichtsvorhaben sind jeweils als **Richtwerte** zu verstehen.
Bezogen auf die **Sportspiele** ist zu beachten, dass im Lehrplan **exemplarisch** davon ausgegangen wird, dass die Zielschussspiele Fußball und Basketball sowie die Rückschlagspiele Badminton und Volleyball jeweils parallel in der Doppeljahrgangsstufe 5/6 eingeführt werden. Diese Spiele können vor Ort je nach Interessenlage und schulischer Schwerpunktsetzung durch andere aus diesen Bereichen ersetzt werden. Die Vertiefungen in der Doppeljahrgangsstufe 7/8 beziehen sich in den Lehrplanausführungen exemplarisch auf das Zielschussspiel Fußball und das Rückschlagspiel Badminton. Volleyball wird in diesem Beispiel erst wieder in der Jahrgangsstufe 9 thematisiert, hätte aber auch anstelle von Badminton in der Doppeljahrgangsstufe 7/8 vertieft werden können. Auch das UV "Ultimate-Frisbee" in der Jahrgangsstufe 9 hat hier nur exemplarischen Charakter als "weiteres Spiel". Das weitere Sportspiel nach Wahl kann entweder ein bisher nicht erlerntes bzw. vertieftes Sportspiel aus den Bereichen der Zielschuss- und Rückschlagspiele oder ein Endzonenspiel sein.

Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts

Für den Wahlbereich in den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 stehen insgesamt 186/212 Wochenstunden zur Verfügung.
Der fakultative Bereich wird als **Wahlbereich** von der Fachkonferenz unter Beachtung der personellen, räumlichen und sächlichen Bedingungen sowie eventueller standortbedingter Schwerpunktsetzungen koordinierend ausgestaltet.
Dabei sollten Unterrichtsvorhaben aus den Bewegungsfeldern „Fahren, Rollen, Gleiten“, „Mit/gegen Partner kämpfen“ und „Bewegen im Wasser“ vorrangig angeboten werden.
Die verbleibenden Stunden können alternativ zur Vertiefung verbindlicher Unterrichtsinhalte, zur Berücksichtigung weiterer Sportarten je nach situativen Voraussetzungen bzw. Schwerpunkten entsprechend dem Schulsportprogramm und/oder für die Vorbereitung auf schulsportliche Wettkämpfe genutzt werden.

1.1 Die Doppeljahrgangsstufe 5H und 6H

UV 1	Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen und vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen sammeln	Std.: 21

Dieses Unterrichtsvorhaben soll aufbauend auf dem in der Grundschule gelegten Fundament in spielerischer Form grundlegende leichtathletische Bewegungsformen vermitteln. Dabei soll das „spielerische Handeln“ einmünden in ein effektives Handeln, das durch zielgerichtetes Erproben der eigenen Kräfte in unterschiedlichen Situationen ein hohes Maß an Übungs- und Lernerfolg mit sich bringt.
Die günstigen Entwicklungsbedingungen ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, neue Bewegungsfertigkeiten schnell zu erlernen. Die kindliche Bewegungswelt fordert abwechslungsreiche, vielseitige, reizvoll-variable leichtathletische Angebote. Bei der Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens steht die Pädagogische Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** im Vordergrund. Dabei sollten motivierende Materialien, wie z.B. Bananenkartons, Teppichplatten, Flatterbälle, Wurfraketen, zum Einsatz kommen. Ebenso sollten Situationen geschaffen werden, die einerseits eine gemeinsame Lösung erfordern und damit die Kommunikation fördern, zum anderen einen Leistungsanreiz für den Einzelnen schaffen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Sammeln von grundlegenden Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen in spielerischem Kontext, Vorbereitung des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs.

Sammeln von Bewegungserfahrungen: Laufen

Ausdauerndes Laufen: gleichmäßiges Tempo laufen (ca. 10-15 Minuten) z.B.
- Zeitschätzläufe
- Partner-/Gruppenläufe
- Transportläufe

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.
- Fang- und Laufspiele
- Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele
- koordiniert und frequent laufen → sprinten
- Staffellaufen: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Endlosstaffel

Springen

Ein- und beidbeiniges Abspringen, z.B.
- Hink-, Hüpf, Springspiele
- Sprungstaffeln
- hinauf und hinunter springen
- Sprunggarten

In die Weite springen, z.B.
- weitenorientierte Sprünge (ggf. mit Absprunghilfe)
- vom „Weit-Springen“ zum Schrittweitsprung

Werfen

Geradeaus Werfen, z.B.
- Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten
- Zielwürfe
- mit dem 80 gr. Schlagball aus dem Stand und dem 3er-Rhythmus werfen

Fachliche Kenntnisse:
Regeln für den leichtathletischen Wettbewerb im Rahmen der Bundesjugendspiele

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen
- rhythmisches Laufen
- über Hindernisse springen
- Schlagwurf mit längerem Anlauf

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
Probieren und Bewerten z.B. von Spiel- bzw. Wettkampfideen und Techniken

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 2 Sich vielfältig bewegen - durch turnerische Grundelemente die Bewegungserfahrung erweitern Std.: 22

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen Grundformen der Bewegung (Springen, Schwingen und Schaukeln, Stützen, Balancieren, Rollen) thematisiert werden.
In das Unterrichtsvorhaben integriert wird die Entwicklung der **koordinativen Fähigkeiten**: Statische und dynamische **Gleichgewichtsfähigkeit** sowie **Rhythmisierungs**- und kinästhetische **Differenzierungsfähigkeit**. In beiden Aspekten spiegelt sich die Pädagogische Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** wider.
Es bietet sich an, dieses UV mit dem UV 3 zu kombinieren. Die Ergebnisse können dann, insbesondere wenn auch Bewegungskünste aus dem fakultativen Bereich berücksichtigt werden, unter einer bestimmten Thematik (z.B. Zirkus) im Rahmen von schulischen Veranstaltungen präsentiert werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Balancieren	Einnehmen unterschiedlicher Gleichgewichtspositionen (Ballen-, Knie-, Einbeinstand, Standwaage); Balancieren auf/über stabile und bewegliche Untergründe (z.B. Bank, Schwebebalken, Wippen, Pedalos, Reckstangen); Balancieren mit dem Partner (z.B. V-Balance, „Bank“, „Stuhl“)
Stützen und Drehen	am Boden: Liegestützvarianten, Aufschwingen zum Handstütz (mit Helfer), Handstützüberschlag sw (Rad); am Reck und/oder Stufen- und Parallelbarren: Stütz in Verbindung mit einfachen Beinschwungbewegungen (z.B. Überspreizen), Pendeln im Kniehang, Drehen vw und rw als Knieab-, Knieauf-, Hüftabschwung
Rollen	um Körperlängs- und Breitenachsen, Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden Vertiefung im Bereich der Rollbewegungen: Rolle vw, Rolle rw, Variationen von Rollen (z.B. Flugrolle)
Springen und Drehen	auf, über, von Geräte(n) springen (z.B. auf Mattenberg, Längskasten) mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Kasten) auf und über Geräte mit Stützen der Hände (z.B. Grätsche, Hocke, Flanke, Kehre, Wende) und auf einen Mattenberg (z.B. Aufhocken, Flugrolle)
Schwingen und Drehen	an Ringen und Seilen (im Langhang, mit einfachen Drehungen und Abgängen)

Fachliche Kenntnisse:
- Hauptgriffarten beim Helfen (Klammer-, Stütz- und Drehgriff)
- Verwendung von Fachbegriffen für die jeweiligen Bewegungselemente

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Thematisierung von Bewegungsgestaltung aus dem Bereich der Bewegungskünste: Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Keulen; Balancieren von Gegenständen (z.B. Bällen, Tellern, Stäben, Alltagsmaterial) und auf Gegenständen (z.B. Bällen, Walzen, Schlappseil).
Dadurch lässt sich die Pädagogische Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** sinnvoll integrieren.
Aus dem Bereich der **koordinativen Fähigkeiten** kann die Objekt bezogene **Gleichgewichtsfähigkeit** zusätzlich berücksichtigt werden.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- angeleitetes Arbeiten an Bewegungslandschaften, Gerätebahnen u.ä.
- Lernen von turnerischen Bewegungsfertigkeiten in der Kleingruppe unter Anwendung der notwendigen Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 3	Rhythmen (mit/ohne Handgerät) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen	Std.: 09

Die in der Grundschule gelegten Bewegungsgrundformen sowie die Erfahrungen mit Handgeräten sollen aufgegriffen und unter der Pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** rhythmisch-dynamisch und räumlich variiert sowie unter der pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** Partner bezogen weiter entwickelt werden.
Dieses Unterrichtsvorhaben kann in das UV 2 integriert werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Eine kleine Präsentation mit Grundbewegungen aus dem gymnastischen Bereich erarbeiten; vorgegebene, aber auch selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen; Handgeräte, wie Band (3m / 4m) und/oder Ball, Reifen sowie „ungewöhnliche“ Handgeräte (z.B. Frisbeescheibe, Tuch), in ihrer spezifischen Eigendynamik erfahren und anwenden.

Vorgegebene/ selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen

mögliche Beispiele:
- nach Klatschen/Trommeln sich bewegen (laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, schleichen)
- Rhythmen erzeugen durch Stampfen, Hüpfen, Springen

Spezifische Möglichkeiten <u>eines</u> Handgerätes entdecken

z.B. mit dem Band:
- Figuren zeichnen im Stand, in der Fortbewegung, am Boden, in der Luft

oder mit dem Ball:
- rollen, prellen, werfen, fangen im Stand und in der Fortbewegung

oder mit dem Reifen:
- vor- und rückwärts rollen, zwirbeln, hinein/hinaus/hindurch springen, den rollenden Reifen umlaufen

oder mit einer Frisbeescheibe:
- rollen, werfen, fangen im Stand und in der Fortbewegung

Ausgewählte Bewegungsabläufe üben, variieren und gemeinsam gestalten

- Abläufe rhythmisieren
- Einzelbewegungen in Partnerbezug bringen
- räumliche Variationen finden
- Einzelformen miteinander verbinden

Fachliche Kenntnisse:
Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten des Handgerätes;

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Gestaltung in der Gruppe mit dem Fallschirm
- ein weiteres Handgerät entdecken
- Gelegenheiten zur Präsentation von Gestaltungen bei passenden schulischen Veranstaltungen nutzen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Ausführen von Gestaltungselementen
- Kooperation mit Partner/in

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):
Lieder und Tänze: Mu 5/6.2, D	

UV 4	Vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerichteten Lernen	Std.: 28

Mit diesem Unterrichtsvorhaben soll die Basis der Sportspielvermittlung gelegt und sichergestellt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler über grundlegendes sportspielübergreifendes Verhalten verfügen. Dies soll den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame, aktive und erfolgreiche Beteiligung an den unterschiedlichen Spielen ermöglichen. Im Zentrum des Unterrichtsvorhabens stehen die **Förderung der Spielintelligenz**, d.h. das Finden der jeweils richtigen Lösung für gegebene Spielsituationen, und die **spielerische Kreativität**, d.h. die Fähigkeit viele Lösungen zu produzieren (Flexibilität).
Im Vordergrund steht dabei die Pädagogische Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**, denn sowohl kommunikative Elemente (verbal, nonverbal) für verabredete Aufgabenbereiche als auch zielorientiertes Üben zur Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen innerhalb der Lerngruppe und zwischen der Lehrkraft und der Lerngruppe gefördert werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Schulung sportspielübergreifenden Verhaltens in Angriff und Abwehr

- Zielbezug: mit Hand, Fuß und Schläger ins Ziel treffen und den Ball zum Ziel bringen (z.B. Inselspiel, Nummernball)
- Partnerbezug: Vorteil herausspielen und Zusammenspiel (z.B. Mattenball, Wandball)
- Gegnerbezug: Lücke erkennen und Gegnerbehinderung umgehen (z.B. Hand-Fuß-Ballspiel, Überzahl nutzen)
- Umgebungsbezug: Anbieten und Orientieren (z.B. Kontaktball und Zonenball)

Verbesserung der allgemeinen Ballkoordination

Die motorischen Fertigkeiten sollen hierdurch
- schnell und gut erlernt,
- zielgerichtet und präzise kontrolliert sowie
- vielfältig und situationsangemessen variiert werden können.

Es sollen die typischen Druckbedingungen in den Spielen (Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsdruck) zur Anwendung kommen, so dass eine flexible und vielfältige Schulung genereller Kompetenzen ermöglicht wird.

Verbesserung der grundlegenden Ballfertigkeiten

Das Herausbilden allgemeiner Fertigkeitsbausteine soll im Zentrum des Unterrichtsgeschehens stehen: Winkel/Spielrichtung steuern, Krafteinsatz steuern, Spielpunkt des Balles bestimmen, Laufwege und –tempo zum Ball festlegen, sich verfügbar machen, (Zu-)Spielrichtung und –weite vorwegnehmen, Abwehrposition vorwegnehmen, Laufwege beobachten.

Fachliche Kenntnisse:
- Spiel- und Organisationsformen mit anderen
- Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation im Sportunterricht (insbesondere zuhören, ausreden lassen und Zeichen geben und beachten)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Je nach Unterrichtssituation können die Zugänge im Hinblick auf die Einteilung der Spiele differenziert betrachtet, weiterentwickelt und vertieft werden (z.B.: Von der „Ball-Koordinations-Bahn“ über Einzel- und Partnerübungen zu „Staffelformen“).

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
angeleitetes Finden und Beschreiben von Spielhandlungen in der Gruppe

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 5	Die Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen erweitern	Std.: 15

Dieses Unterrichtsvorhaben soll unter der leitenden Pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** die in UV 1 vermittelten grundlegenden leichtathletischen Bewegungsformen aufgreifen, vertiefen und durch neue Bewegungs- und Körpererfahrungen ergänzen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen unter wechselnden Sinnbezügen (veränderte Aufgabenstellung, andere Zielvorgaben, Teamaufgaben).

Sammeln von Bewegungserfahrungen:

Laufen

Ausdauerndes Laufen (gleichmäßiges Tempo laufen, ca.15 –20 Minuten), z.B.
- Läufe in Sozial- und Ordnungsformen (Gruppe, Reihe)
- Läufe in wechselndem Gelände

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.
- bergauf und bergab sprinten
- Laufkoordination → Sprinten
- Hoch- und Tiefstart
- Staffellaufen

Rhythmisches Laufen: Laufen und Sprinten über Hindernisse

Springen

Ein- (und beid)beiniges Abspringen, z.B.
- Sprungstaffeln
- Sprunggarten
- Steigesprünge
- Sprunglauf

In die Weite springen:
- Anlaufgestaltung
- Absprungzone
- Schrittweitsprung

Werfen

Geradeaus Werfen und Schleudern, z.B.
- Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten und –gewichten
- Schlag-Ballweitwurf (Schlagwurf aus dem Anlauf)

Fachliche Kenntnisse:
- Verhalten von Puls und Atmung in Ruhe, bei unterschiedlichem Lauftempo, in der Erholungsphase
- Ablauf des Tiefstarts

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Erweiterung der Bewegungserfahrungen im rhythmischen Laufen:
- Abstände zwischen den Hindernissen vergrößern, über höhere Hindernisse laufen,
- im Dreierrhythmus laufen

im Springen:
- in die Höhe springen (mit und ohne Anlauf)

im Werfen:
- mit längerem Anlauf (Schlagwurf)
- Würfe aus der Drehung

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
Probieren und Bewerten von Spielideen und Techniken

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 6	Turnerische Fertigkeiten erwerben und anwenden	Std.:12

In diesem Unterrichtsvorhaben geht es um ein gezieltes motorisches Lernen grundlegender Bewegungsfertigkeiten des Gerätturnens (auch in Partner- und Gruppenübungen) und die Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit.
Darüber hinaus soll die Teilnahme an den Bundesjugendspielen im Turnen vorbereitet werden. An diesem Beispiel einer kompositorischen Sportart können Schülerinnen und Schüler unter der Pädagogischen Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** erleben, dass in den Sportarten spezifische Gütekriterien für die Bewertung von Leistung in Wettkämpfen Anwendung finden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Balancieren	z.B. Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Schrittdrehung
Rollen	Rolle rw durch den flüchtigen Handstand mit Helfer, Handstand abrollen
Springen und Drehen	Hocken: Drehhocke (Sprunghockwende) über einen hüfthohen Kasten (quer), Hocke Grätschen: Sprunggrätsche über den Bock
Schwingen und Drehen	an Reck/Stufen- bzw. Parallelbarren: im Langhang mit Drehung, Stützschwingen und Kehre, Felgaufschwung und Felgunterschwung
Miteinander turnen	Partner- und Gruppenübung an frei gewähltem Gerät in verschiedenen Positionen zu Partner oder Gruppe, z.B. Synchronräder, Synchronsprünge

Fachliche Kenntnisse:
- wichtige Wettkampfbestimmungen der Bundesjugendspiele Turnen
- notwendige Helfergriffe

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Am Parallelbarren: Kippe oder Schwungstemme in den Grätschsitz, Oberarmstand mit anschließendem Abrollen vorwärts.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
Gemeinsames Arbeiten in Übungs- und Wettkampfgruppen (z.B. einfache Hilfen zur Bewegungskorrektur).

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 7	Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen	Std.: 12

Unter den Pädagogischen Perspektiven **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** und **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** soll in diesem Unterrichtsvorhaben bezogen auf das Kämpfen gelernt werden:
- eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrzunehmen und mit beiden zu experimentieren
- im partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft angemessen umzugehen
- angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung zu nehmen
- Regel und Normen geleitete Vorgaben bei körperlicher Auseinandersetzung einzuhalten und zu akzeptieren.

Bezogen auf das sichere Fallen geht es darüber hinaus darum:
- durch antizipiertes Fallen Verletzungen zu vermeiden
- den eigenen Körper im Flug und bei der Landung zu kontrollieren
- Ängste gezielt abzubauen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen	mit der Kraft spielen (z.B. Körper in unterschiedlichen Positionen auf der Basisformel „Kraft = Gegenkraft“ ausbalancieren, Partner in unterschiedlichen Ausgangsstellungen wegschieben oder –ziehen, Sumo-Kampf, „Schildkröte“ auf den Rücken drehen). Wie kann man einem stärkeren Partner Paroli bieten? Wer ist wirklich stärker?
angemessener Umgang mit der Kraft	Auch Mädchen haben Kräfte! Manchmal wendet man zu viel Kraft auf!
antizipiertes Fallen	Worin unterscheiden sich Sturz und Fall? Unterschiede zwischen Stürzen im Alltag und Fallen im Sport
kontrolliertes Fallen und Landen	Fallen und Landen aus unterschiedlichen Ausgangssituationen ("Fallrausch") Körperlage beeinflusst die Art des Falls und die Landung (nach vorn, seitwärts, rückwärts fallen) Gefühl für die Landung entwickeln (Torwarttraining, Hechtbagger). Beschaffenheit des Untergrunds beeinflusst die Landung Bedeutung der Fallhöhe (Katapult, Reiter abwerfen)

Fachliche Kenntnisse:
Welche Regeln sind erforderlich für faires Kräftemessen und Kämpfen?
Wie kann man kämpfen, ohne sich weh zu tun?

Vermeidung von Verletzungen durch kontrolliertes Fallen (Falltechniken unter Berücksichtigung der Prinzipien: Kopf schützen, abrollen, Körperspannung halten, großflächig landen, abschlagen, ausatmen)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
s. Hinweise unten!

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Erarbeiten von Regeln und deren Einhaltung zum Schutz des Partners
- Helfen und Sichern

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

Als Fortführung dieses Basisunterrichtsvorhabens im fakultativen Bereich ist die folgende Strukturierung sinnvoll:

Kämpfen am Boden - Kämpfen im Stand
Kämpfen um Gegenstände

Kämpfen um den Raum und Körperpositionen
Kämpfen um/gegen die Rückenlage - Bodenkampf
Partnerschaftliches Werfen und Fallen

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen lassen sich beim Kämpfen am Boden auf relativ unkomplizierte Weise fundamentale Prinzipien des Zweikämpfens erarbeiten und entwickeln, die später – bei etwaigen sportartspezifischen Spezialisierungen – eine entscheidende Rolle spielen (z.B. physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Krafteinsatz).
Bei Spielformen dagegen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert. In den normierten Kampfsportarten (z.B. im Judo, Ringen) kann das Orientierungsvermögen auf der Kampffläche entscheidende Bedeutung für Sieg und Niederlage haben.
Pädagogische Perspektiven: (Körpererfahrung, - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen)
Ziele:
- Körperkontakte zulassen und intensivieren
- die eigenen Aktionen in Abhängigkeit von den Partner- bzw. Gegnerreaktionen wählen
- eindeutige Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und gegebenenfalls variieren
- taktische Fähigkeiten entwickeln und situationsbezogen anwenden
- Wege finden und entdecken, einen Partner oder Gegner aus der Knie-, Bank- und Bauchposition gegen dessen Widerstand in die Rückenlage zu bringen
- Möglichkeiten entwickeln, einen Partner oder Gegner, der sich in Rückenlage befindet, in dieser Position kontrolliert festzuhalten
- Möglichkeiten entdecken, sich aus der Rückenlage zu befreien.

Themenvorschläge:
- Wir schützen unseren Raum.
- Eine Matte wird zur Kampffläche!
- Den Körper des Partner-Gegners in bestimmte Positionen bringen.
- Wie setzt man Kraft, Körpergewicht und Körperhaltung vorteilhaft für die Kampfführung ein?
- Wie schaffe ich es, meinen Partner oder Gegner kraftsparend in die Rückenlage zu bekommen?
- Mit welchen Strategien halte ich meinen Partner oder Gegner in der Rückenlage fest?
- Strategien zum Entkommen aus der Rückenlage oder wie befreie ich mich?
- Erproben der gefundenen Lösungsstrategien in einer Übungskampfsituation (= Randori).
- Die Rückenlage als provokative Aufgabe für Angreifer und Verteidiger.
- Wie schafft man Chancengleichheit beim Kämpfen?

UV 8 **Mit der spielerischen Ballschule vom Mini-Spiel zum Wettspiel** **Std.: 17**

Hinweis:
Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell alle Zielschussspiele geeignet. Hier sind exemplarisch Fußball und Basketball ausgewählt worden. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen im nächsten Schritt der spielgemäßen Sportspielvermittlung exemplarisch zwei Zielschussspiele als Mini-Spiele für die Halle und den Freiplatz Anwendung finden. Die Mini-Spiele dienen als Grundspiel und zeichnen sich durch einen ansteigenden Schwierigkeitsgrad aus. Zielstellung dieses Grundspiels ist die Vermittlung von Lösungskompetenzen im überschaubaren Spielraum (Basketball-, Volleyball- oder Tennisfeld oder Mini-Fußballfeld 22 x 32 m mit 4 Toren bzw. 2 Körben): Sichern und Passen des Balles, An- und Mitnahme des Balles und präziser Schuss/Wurf auf Tore/Körbe. Unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** sollen die Schülerinnen und Schüler ihre unterschiedlichen Vorerfahrungen mit den Zielschussspielen Fußball und Basketball einbringen und individuelle, soziale und kriterienorientierte Bezugsnormen thematisieren.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Orientieren im Spielraum,
Sichern und Passen des Balles,
An- und Mitnahme des Balles,
präzise Schüsse/Würfe auf Tore/
Körbe in Überzahlsituationen

1.) Mini-Spiele 3 gegen 0

Fußball

- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Fußballspiel (auf je 2 Tore) mit folgenden Schwerpunktsetzungen: Ball zum Ziel bringen, Zusammenspiel, Anbieten und Orientieren, unter Präzisionsdruck, Winkel steuern, Spielpunkt des Balles bestimmen
- 3 gegen 0 im Mini-Fußballfeld (Volleyball-Feld, Tennis-Feld, Basketball-Feld oder – wenn möglich – auf einem Feld von 22 x 32 m)

Basketball

- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Basketballspiel auf 1 Korb mit folgenden Schwerpunkten: Anbieten und Orientieren, Ball zum Ziel bringen, Vorteil herausspielen, Zusammenspiel Lücke erkennen, unter Zeit- Präzisions- Komplexitäts-, Organisations- und Variabilitätsdruck
- 3-0 im Basketballfeld (oder kleineren Feldern) unter besonderer Berücksichtigung von Passen und Fangen, Dribbeln und Werfen

2.) Mini-Spiele 3 gegen 1

Fußball

- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Fußballspiel (auf 2 Tore) mit folgenden Schwerpunkten: Vorteil herausspielen, Lücke erkennen, Partner-/Gegnerbehinderung umgehen, Präzisions- und Komplexitätsdruck
- 3 gegen 1 im Mini-Fußballfeld mit Variationen, z.B. zusätzliche(r) Abwehrspieler und Torwart/Torfrau

Basketball

- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Basketballspiel auf 2 Körbe mit folgenden Schwerpunktsetzungen: Zusammenspiel, Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren, Organisations- und Variabilitätsdruck
- 3:1 auf 1 Korb unter Verwendung angemessener technischer und taktischer Fertigkeiten

3.) Mini-Spiele 3 gegen 2 Fußball	- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Fußballspiel (auf 4 Tore) mit folgenden Schwerpunktsetzungen: Zusammenspiel, Gegnerbehinderung umgehen), Zuspielrichtung und –weite sowie Abwehrposition vorwegnehmen - 3 gegen 2 im Mini-Fußballfeld (schnellen Torabschluss suchen)
Basketball	- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Basketballspiel mit folgenden Schwerpunktsetzungen: Überzahl nutzen, Gegnerbehinderung umgehen - 3:2 auf 1 Korb (schnelles Passen, individueller Durchbruch)

Fachliche Kenntnisse:
- grundlegende Fachbegriffe für technische und taktische Maßnahmen in Angriff (im Überzahlspiel) und Abwehr (im Unterzahlspiel)
- grundlegende Organisationskriterien

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielerische Vertiefung des präzisen und sicheren Spielens	Ballhalten in der 3 gegen 2-Situation im Mini-Fußballfeld (beidfüßig spielen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Regeln (insbesondere Ball im und aus dem Spiel)
- angeleitetes Aufzeichnen von Spielfolgen (z.B. durch die Nutzung von Tafeln und Taktik-Boards)

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 9	Rückschlagspiel: Vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel Hinweis: Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell alle Rückschlagspiele geeignet. Hier sind exemplarisch Badminton und Volleyball ausgewählt worden. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.	Std.: 14

Das Unterrichtsvorhaben dient zur Einführung in die Einkontakt und Mehrkontaktrückschlagspiele und setzt erste Erfahrungen mit Ball und Schläger und der Materialkunde aus dem Unterrichtsvorhaben 5H.4 voraus. Mit der vorgeschlagenen spielerischen Ballschule stehen auf der Grundlage vereinfachter Regeln zunächst die Spieleröffnung und die Spielfortsetzung im Zentrum.
Das Gelingen des Unterrichtsvorhabens setzt unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**, hier besonders gekennzeichnet durch gemeinsam festzulegende Spielvorgaben und ein partnerschaftliches Miteinander beim An-, Zu- und Mitspieler und regelgerechte Interaktionen im Sinne der zentralen Spielidee, eine zielgerichtete Kooperation voraus.
Die Weiterentwicklung des Regelbewusstseins sowie der Aufbau und die Verbesserung grundlegender technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler sowohl den Freizeit- als auch den Wettkampfcharakter in den Einkontakt- und Mehrkontaktrückschlagspielen erfahren können.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Basistechniken in spielerischer Form präzise und zielsicher im Spielraum einsetzen:

Badminton	- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Badmintonspiel - Griffhaltungen
1 plus 1 / 2 plus 2 im Mini-Spielfeld (Vorfeld(er) bzw. Spielfeldhälfte(n))	- Vorhand-Überkopf-Clear und Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear (Bestimmung des Treffpunktes, Ball im Blick behalten und Zuspielrichtung steuern) - Miteinander Vorhand-Clear und Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear spielen (konstante Schlagrichtungen und variabel zugespielte Bälle mit konstanten Bewegungsergebnissen) - Aufschlag (hoch und weit); vereinfachte Spielregeln; Spielräume entwickeln und festlegen
Volleyball	- spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Volleyballspiel - Fingerhaltungen, Handhaltungen, Treffpunkte und Bewegungsimpulse
Spielformen 1:1 / 2:2 im Mini-Volleyballfeld	- Einführung in das Obere und Untere Zuspiel - Kombination und Festigung des Oberen und Unteren Zuspiels - Kaiserturnierregeln

Fachliche Kenntnisse:
- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- gemeinsam festgelegte Spielvorgaben situationsbedingte Arrangements (z.B.: Einsatz von Schnüren, Zeitungen und Handtüchern)
- vereinfachte Regeln (Ball im und aus dem Spiel und Punkte zählen) und Elemente des Kommunizierens praktisch anwenden lernen

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Spielerische Vertiefung auf der Grundlage eines erweiterten Methodeninventars

Badminton	Verschiedene Turnierformen (z.B. Kaiserspiel), Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit; Schlagkombinationen; Einzelspiel im halben Spielfeld; Spiele am Netz
Volleyball	Unteres und Oberes Zuspiel (Variation der Ausgangsbedingungen und Bewegungsergebnisse variabel verfügbar machen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- unter Berücksichtigung vorgegebener Aufgabenstellungen eigene Spielideen entwickeln und umsetzen

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 10	Lernen, die eigenen Bewegungen zu koordinieren	Std.: 10

Unter der Pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** sollen in diesem Unterrichtsvorhaben die koordinativen Fähigkeiten (Leistungsvoraussetzungen) thematisiert werden. Ausgehend vom individuellen Leistungsniveau sollen motorische Anforderungen bzw. Aufgaben gezielt unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck variiert werden, um die Schüler jeweils neu herauszufordern.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Im Unterricht ist sicher zu stellen, dass motorische Anforderungen gezielt zu den unten ausgewiesenen Fähigkeitsbereichen gestellt werden:

Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit

Motorische Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich müssen die rhythmische Ordnung akzentuieren.
Zwei unterschiedliche Zugriffsweisen sollen thematisiert werden:

Die rhythmische Ordnung ist in dem Bewegungsablauf enthalten, weil sie sich als zweckmäßige (technische) Lösung erwiesen hat (Hürdenlauf, Korbleger), z.B.
- rhythmisches Überlaufen und –springen von markierten Zonen und Hindernissen
- rhythmisch betontes Balldribbling

oder sie wird von außen vorgegeben, d.h., der in dem Bewegungsablauf enthaltene Rhythmus wird aus verschiedenen Gründen variiert (Verdeutlichung, Choreografie, etc.), z.B.
- Seilspringen
- Rhythmuswechsel durch Verknüpfung von Bewegungsgrundformen
- Partner- bzw. Synchronaufgaben
- Bewegen nach Musik

Gleichgewichtsfähigkeit

Motorische Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich orientieren sich an den folgenden Strukturvorgaben:

1) Erhaltung und Wiederherstellung des **statischen Gleichgewichts** (Halten einer Gleichgewichtsposition am Ort), z. B.
   - "Wackel nicht!" (auch mit Zusatzaufgaben: Augen schließen, auf labiler oder erhöhter Unterlage)
   - Gleichgewichtsduelle
   - Kunststücke (Akrobatik)
2) Erhaltung und Wiederherstellung des **dynamischen Gleichgewichts** (Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in der Bewegung), z. B.
   - Balancierparcours
   - Zuspiele bei labiler Gleichgewichtslage
   - Partnerkämpfe
3) Erhaltung und Wiederherstellung eines **Objektgleichgewichts** (ein Objekt oder einen Partner im Gleichgewicht halten), z. B.
   - ausgewählte Objekte auf verschiedene Arten balancieren (z.B. Stab auf der Hand balancieren)
   - gleichzeitig weitere Bewegungsaufgaben erfüllen (z.B. Akrobatik-Tricks)

räumlichen Orientierungsfähigkeit

Motorische Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich orientieren sich an den folgenden Strukturvorgaben:
Akzentuierung der **Wahrnehmungsfähigkeit** und des **räumlichen Orientierungsvermögen** als grundlegende Voraussetzung für das Erlernen von Sportspielen (z.B. schnelle Bewegungen von Ball, Partner und Gegnern in festgelegten Handlungsräu-

men, eigene Position in ständigem Bezug zum Raum und Ball / Partner/ Gegner);
gezielte Selektion der Wahrnehmung nach den situationsbedingten Erfordernissen *(***Auswahlprozess** als Folge von Entscheidungsprozessen auf der Grundlage gezielter Beobachtung und auf der Basis von Kenntnissen)
Planung und Antizipation als leistungslimitierende Grundlagen für die eigentlichen Ausführungen (technomotorische Handlung)

mögliche Inhalte:
- Zuspiele in der Bewegung
- Dribbelaufgaben in begrenzten Räumen
- Nummernzuspiele (mit steigender Zahl der Bälle)
- Korbball mit lebenden Körben (zwei Spieler können mit ihren Händen einen Korb bilden)
- "Verteidigung der Burg"
- Brennball mit Variationen und Zusatzaufgaben ggf. Baseball

Reaktionsfähigkeit

Motorische Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich orientieren sich an den folgenden Strukturvorgaben:

Möglichst schnell auf ein Signal hin mit einer sichtbaren und effektiven Bewegung reagieren (**Reaktionsschnelligkeit** oder **Reaktionsfähigkeit**).
Bewegungsantworten:
einfache Reaktionen als eindeutig festgelegte Bewegungsantworten (Startschuss – Laufen)
Auswahlreaktionen als mehrere dem Kind/Jugendlichen entsprechend seines Könnens zur Verfügung stehende Bewegungsantworten (komplexe Situationen)
mögliche Inhalte:
- Fangspiele
- Zuspiele mit zwei Bällen
- Schattendribbling
- Kämpfe (im Liegestütz, Oberschenkel berühren)

kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

Motorische Aufgaben zu diesem Fähigkeitsbereich orientieren sich an den folgenden Strukturvorgaben:
Gezielter Einsatz präziser Kraft-, Raum- und Zeitparameter innerhalb eines Bewegungsvollzugs, z.B.
- Zielwerfen bzw. –stoßen
- Zonenspringen

Fachliche Kenntnisse:
Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben*:*

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften, Gerätebahnen u.ä.

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

1.2 Die Doppeljahrgangsstufe 7H und 8H

UV 1	Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen	Std.: 20

Auf den Grundlagen der in den vorausgegangenen Unterrichtsvorhaben erworbenen Leistungsvoraussetzungen sollen Fragen der Leistungsfähigkeit sowie der Leistungsbereitschaft thematisiert werden. Denn in dieser Jahrgangsstufe sind u.a. aufgrund der Entwicklungsverläufe die Leistungsunterschiede beträchtlich. Deshalb bietet es sich unter der Pädagogischen Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** an, in diesem Unterrichtsvorhaben der herkömmlichen absoluten Leistungsmessung die Möglichkeiten relativer Leistungsmessung gegenüber zu stellen und Lerngruppen bezogene Formen zu entwickeln und auszuprobieren. Ansatzweise sollte der Leistungs-Begriff mit seinen vielfältigen Facetten thematisiert werden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Festigung der leichtathletischen Fertigkeiten mit Betonung des koordinativen Aspektes; Schaffen von Situationen, die eine relative Beurteilung einer individuellen Leistung ermöglichen (z.B. Zeitschätzläufe, Differenzhochsprünge, Risikohochsprung, Beurteilen der Technik).

Die Bewegungserfahrungen erweitern:

Laufen

Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten), z.B.
- Ausprägung des Tempogefühls
- Läufe mit Tempowechsel
- Laufen im Gelände
- Biathlonlauf
- Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeiten, z.B. Laufabzeichen (individuelles Tempo)

Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.
- Starten und Sprinten
- Staffellaufen (z.B. Rundenstaffeln mit selbst gewählten Übergabepunkten)

Springen

Springen (unter dem Aspekt der Koordination/Technik), z.B.
- Aufspringen auf Geräte
- Überspringen von Hindernissen
- Rhythmisches Mehrfachspringen
- Sprung-ABC
- Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit in Weite(Schwungbeineinsatz)
- Hochsprungtechniken (z.B. Schersprung, Flop)

Werfen

Werfen (unter dem Aspekt der Koordination/Technik), z.B.
- Zielwerfen
- Ballweitwurf mit Anlauf
- Schleudern aus der einfachen Drehung

Fachliche Kenntnisse:
- Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Hochsprungs (Schersprung)
- Möglichkeiten der Einschätzung sportlicher Leistungen (z.B. Bewertung nach Technik oder Mannschaftsleistung oder unterschiedliche Bewertung von Mädchen und Jungen);
- Wettkampfregeln variieren (z.B. Begrenzung der Anzahl der Versuche im Hochsprung)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Erweiterung der Bewegungserfahrungen
im Springen:
- mit dem Stab auf Weichböden oder in die Sprunggrube

im Werfen/Stoßen:
- Stoßen mit der Kugel (3 kg) aus dem Stand

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Beschreibung von Bewegungsabläufen
- angeleitetes Arbeiten in Gruppen
- Helfertätigkeit übernehmen

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 2	Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen	Std.: 15

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die bereits zuvor gelernten Bewegungsgrundformen und elementaren turnerischen Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichen Bewegungssituationen angemessen angewendet werden. Eingebunden in dieses Unterrichtsvorhaben ist die Stabilisierung koordinativer Fähigkeiten, z.B. Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit.
An Standardturngeräten und an vielfältig kombinierten Gerätearrangements bieten sich unter der Pädagogischen Perspektive **Etwas wagen und verantworten** als riskant empfundene Bewegungssituationen aus den Bereichen **„Klettern und Schwingen“** und **„Fliegen und Drehen“** an**.** Hier können Schülerinnen und Schüler auf der Basis ihrer bisherigen Bewegungserfahrungen über vorsichtiges Erproben und durch intensives Üben lernen, mit ihrer eigenen Angst verantwortungsvoll umzugehen, ihr individuelles Bewegungskönnen und dessen Grenzen situationsgerecht einzuschätzen und gestellte Bewegungsanforderungen sachgerecht zu bewältigen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Klettern und Schwingen	Steigen, Hangeln, Klettern und Schwingen an/auf den Turngeräten in der Halle (z.B. Stangen, Seil, Sprossenwand, Gitterleiter, Barren, Reck, Ringe, Trapez) und in Gerätekombinationen/Hindernisbahnen (z.B. Hängebrücke, „Gletscherspalte“, „Berg und Tal“ mit verschiedenen Stufenbarren)
„Fliegen“ und Drehen	Niedersprünge, Niedersprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse aus unterschiedlichen Höhen (z.B. Kasten, Gitterleiter);Gehen, Springen und Drehen auf dem Schwebebalken; Springen mit dem Absprung-Trampolin (z.B. Strecksprung, Strecksprung mit Drehungen, Sprünge auf/über Hindernisse)

Fachliche Kenntnisse:
- Sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten von Groß- und Kleingeräten (z.B. Regeln für das Springen am Absprung-Trampolin)
- grundlegende Absicherungsmaßnahmen bei Bewegungsarrangements
- Kenntnis Angst auslösender Faktoren (z.B. Höhenangst)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Klettern und Schwingen	Einfache Elemente des Sportkletterns (z.B. Klettersprünge, Kaminklettern, Umgreifen, Bouldern)
"Fliegen" und Drehen	Salto vw gehockt vom Absprung-Trampolin; Sprünge am Groß-Trampolin (Fußsprung, Fußsprungschrauben, Bank- und Sitzsprung)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- angeleitetes Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen
- Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 3	Bewegungsformen mit dem Seil	Std.: 12

Seilspringen lässt sich den Schülerinnen und Schülern dieser Altersstufe motivierend vermitteln. Besonders die Variante Rope-Skipping ermöglicht mit seinen Kunststoffseilen mit Griffen und Gliederseilen ein schnelles Schwingen und viele interessante Sprungvarianten. Auch herkömmliche Seile ermöglichen die Durchführung vielfältiger Bewegungsformen.
Ziel ist es unter den Pädagogischen Perspektiven **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** und **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** grundlegende Fertigkeiten mit dem Seil zu erwerben und einzeln, mit Partner/in, in der Gruppe zu kleinen Gestaltungen zu verbinden.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Schwingen und Springen mit dem Seil

Beispiele:
- ein- und beidbeinige Sprünge mit Seildurchschlag am Ort, vorwärts, rückwärts und mit überkreuzten Armen
- mit Seildurchschlag in der 2-er Bewegung vorwärts und rückwärts laufen
- Kunststücke finden
- Schrittkombinationen erarbeiten

Springen mit dem Partner mit einem, zwei oder drei Seilen

- Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber, mit Platzwechsel)
- zu dritt mit drei Seilen (Dreierkette)

Schwingen und Springen mit dem langen Seil

- im Großseil zu mehreren springen (ein- und ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen)
- Double Dutch (Schwingen und Springen lernen)

Fachliche Kenntnisse:
- rhythmisches Schlagen des Seils
- Raumwege und Schrittkombinationen beim Schwingen und Springen mit dem Seil

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
im Großseil mit kleinen Seilen springen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Einsatz von Gestaltungselementen
- Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 4	**1. Vertiefung eines Zielschussspiels: „Faires und regelgerechtes“ Verteidigen und zielorientiertes Angreifen mit Tor-/ Korbabschluss im Mini-Spielfeld** Hinweis: Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell alle Zielschussspiele geeignet. Hier wird exemplarisch das Sportspiel Fußball vertieft. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.	**Std.: 21**

Bei der ersten Vertiefung werden am Beispiel des Sportspiels Fußball die grundlegenden Situationen eines Fußballspiels, Angriffs- und Abwehrspiel, thematisiert. Das Unterrichtsvorhaben knüpft direkt an das Unterrichtsvorhaben UV 8 der Doppeljahrgangsstufe 5/6 an. Die übergeordnete Zielsetzung liegt darin, den Kern der Spielidee in elementaren spielspezifischen Situationen und Ausführungsbedingungen (Abwehrmaßnahmen, z.B. Torstoß abwehren, Dribbeln stören – Ball erkämpfen und Passen stören – Ball erobern, und Angriffsmaßnahmen, z.B. Dribbling/Finten, Pass, Ballkontrolle, Torschuss, Kopfballstoß und Flanke) für und durch die Schülerinnen und Schüler abbilden zu können. Das Erlernen und Anwenden der dazu erforderlichen technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der direkten spielerischen Auseinandersetzung mit dem/den Gegen- und Mitspielern stellt hohe Ansprüche an die Wahrnehmungsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.
Unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** sollen Kriterien eines regelgerechten Abwehr- und Angriffsverhaltens (Einhaltung der Spielregeln, taktische Erfordernisse, Fairness, Chancengleichheit) herausgearbeitet und praktisch erprobt werden. Über diese gilt es sich permanent zu verständigen.
Am Ende des Unterrichtsvorhabens sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, Angriffspläne durchzuführen bzw. frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit regelgerechten Mitteln erfolgreich umzusetzen bzw. zu stören und zu verhindern.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Abwehr- (Torstoß abwehren, Dribbeln stören – Ball erkämpfen und Passen stören – Ball erobern) und Angriffsmaßnahmen (Dribbling/Finten, Pass, Ballkontrolle, Torschuss, Kopfballstoß und Flanke)	
Vom ständig wechselnden 1:1 und 2:2 zum 3:3 im Mini-Fußballfeld (ohne Torwart/Torfrau)	spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Fußballspiel unter folgenden Schwerpunktsetzungen: - dribbeln und stoppen auf engem Raum (Zeitdruck) - Passspiel mit unterschiedlichen Krafteinsätzen, Entfernungen und Richtungen (Krafteinsätze steuern) - Laufwege und –tempo zum Ball festlegen, Zuspielrichtung und –weite vorwegnehmen 1:1 auf je 2 Tore unter Verwendung folgender Lösungsstrategien: - Seite anbieten - Mitlaufen und schnelle Balleroberung - Tempowechsel - Ball dosiert vorlegen und mit dem Körper abschirmen 2:2 auf je 2 Tore mit rotierendem 3. Spieler - Kreuzen und 2:1-Situationen schaffen 3:3 auf je 2 Tore - Torsicherung - Steilpässe spielen

Fachliche Kenntnisse:
Nennung und Zuordnung grundlegender Angriffs- und Abwehrmaßnahmen

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielspezifische Wettbewerbsformen	z.B. Mini-Fußball-Pentathlon (3:3, Staffel, 3:3 mit Steilpässen, Fangspiel und 3:3 Wettspiel)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen
- angeleitetes Bilden von Mannschaften und Gruppen
- angeleitetes Anwenden von Konfliktstrategien
- beschreiben von Aufgaben/Fragen und Spielhandlungen auf der Grundlage von Beobachtungen

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 5	Belastungen dosieren und einschätzen lernen	Std.: 12

Unter der Pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** soll in diesem Unterrichtsvorhaben am Beispiel der konditionellen Fähigkeit Ausdauer thematisiert werden, welche Auswirkungen Ausdauerbelastungen auf das körperliche Befinden haben und welche Anpassungsprozesse sich dadurch auslösen lassen.
Kompetenzen, die in diesem Unterrichtsvorhaben erworben werden, haben eine wichtige lebenspraktische Bedeutung. Sie können helfen, sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag und Beruf körpergerecht, funktionell richtig und sicher zu bewegen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erfahren konditioneller Beanspruchung

- Atem und Puls als Zeichen richtiger Beanspruchung erfahren und begreifen
- körperliche Reaktionen wahrnehmen (Schwitzen, Erschöpfung, "zweite Luft")

positive Aspekte erfahren:

- z.B. Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern
- Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden
- Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz, Selbstwertgefühl)
- Steigerung des Wohlbefindens nach regelmäßiger Beanspruchung
- Steigerung der Fitness
- Bewegen an der frischen Luft und in abwechselungsreichem Gelände
- Kooperationsformen erleben

negative Aspekte aufarbeiten:

- Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert?
- schlechte Disposition (z.B. Übergewicht: angemessene Belastungsformen erproben (Schwimmen, Inliner, Radfahren))
- Überforderung (realistische Ziele ableiten)

geeignete Inhalte

- Walking, und Nordic-Walking
- Zeitschätzläufe und Umkehrläufe
- Fahrtspiel, Geländelauf
- Run and Bike, Gruppenläufe mit Zusatzaufgaben
- Radfahren, Inliner, Schwimmen

Fachliche Kenntnisse:

- Belastungssteuerung (Puls- und Atemkontrolle)
- Stellenwert der täglichen Bewegungszeit (z.B. Schulweg mit dem Fahrrad bewältigen)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Fachliche Kenntnisse:

- Einsatz von Pulsuhren (Messung und Auswertung)
- Trainingsprotokolle (Trainingstagebuch)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Ausdauer
- Auswertung der individuellen Beanspruchung

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 6	Die Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern	Std.: 12

Die Kenntnisse zum Leistungsbegriff, die im Unterrichtsvorhaben UV 1 dieser Doppeljahrgangsstufe erworben wurden, sollen hier im Leichtathletik-Mehrkampf durch die Verbesserung und Bewertung der individuellen Leistung erweitert werden. Das Üben als Trainingsprinzip zur Steigerung des eigenen Könnens und ein Mehrkampf rücken in den Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens.
Damit wird die Pädagogische Perspektive **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** unter dem Aspekt der objektiven Leistungsbewertung beleuchtet.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Leistungsverbesserung im leichtathletischen Dreikampf (Lauf, Sprung, Wurf/Stoß)

Bewegungserfahrungen erweitern und Wettkampferfahrungen sammeln:

Laufen

Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40 Minuten), z.B.
- Ausprägung des Tempogefühls
- Fahrtspiel
- Abschlusstest zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit, z. B. Cooper - Test

Schnelles Laufen/Sprinten

Rhythmisches Laufen, z.B.
- Überlaufen von Hürden

Springen

Weitsprung und Hochsprung (z.B. Flop)

Werfen/Stoßen

Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik, z.B.
- Schleudern aus der Drehung
- Ballweitwurf

Stoßen unter dem Aspekt Erlernen der Technik
- Kugelstoßen (Standstoß)
- Angehtechnik → gerader Stoß

Fachliche Kenntnisse:
Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Kugelstoßens

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen/Stoßen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
Beschreibungen von Techniken in angemessener Fachsprache-

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 7	Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln	Std.: 10

In diesem Unterrichtsvorhaben soll einerseits individuelles turnerisches Bewegungskönnen gefestigt, andererseits die eigene Bewegungsleistung auf das Bewegungsverhalten der Mitschülerinnen und Mitschüler abgestimmt werden.
Die leitende Pädagogische Perspektive ist **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.**
Bereits erworbenes turnerisches Bewegungskönnen muss wegen der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse neu erprobt und situativ angepasst werden. Sich gegenseitig helfen und unterstützen bei der Stabilisierung von individuellen turnspezifischen Bewegungserfahrungen und Bewegungsfertigkeiten kann nur in Kooperation gelingen. Die Konstruktion und Bewältigung einfacher Gestaltungsaufgaben mit dem Partner oder in der Gruppe setzt gemeinsames Handeln zur sachangemessenen Lösung von Bewegungsaufgaben an den Einzelgeräten, in der Gerätebahn und bei der Partner- und Gruppenakrobatik voraus.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Turnen an den Einzelgeräten **Boden, Reck, Stufen- /Parallelbarren, Bock, Kasten und Schwebebalken** und in der **Gerätebahn**	Festigen und/oder Vertiefen grundlegender Bewegungsfertigkeiten: z.B. Rolle vw / rw, Handstand, Standwaage, Rad, Radwende am Boden; Hüftaufschwung und Felgunterschwung am Reck; Schwingen, Oberarmrolle vw, Hockwende am Barren; Grätsche über den Bock, Hocke über den Kasten quer; Gehen vw / rw, Schrittdrehung auf dem Balken
Erproben und Gestalten von ausgewählten Elementen aus der **Partner- und Gruppenakrobatik**	z.B.: Variationen der Figuren/Positionen „Bank“ und „Stuhl“, Pyramiden mit drei Personen

Fachliche Kenntnisse:
- einfache Gestaltungsmöglichkeiten für gemeinsames Turnen
- grundlegende Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakrobatik
- spezielle Griffarten (z.B. Handgelenk-Handgelenk-Griff)
- Beschreibung turnerischer Bewegungen

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Partnersynchrones Turnen an Einzelgeräten und in der Gerätebahn
- Partner- und Gruppenakrobatik (z.B. Handstandläufer, Galionsfigur, Pyramiden mit bis zu fünf Personen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- sicheres Anwenden von Helfergriffen und Sicherheitsstellung in der Übungsgruppe
- weitgehend selbstständiges Arbeiten an Gerätestationen und in der Gerätebahn
- weitgehend selbstständiges Erarbeiten von Akrobatikelementen mit Hilfe von Arbeitskarten

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**
Erziehung zur Gleichberechtigung: D 8.1, Ek. 8.5, Sk. 8.5, Al. 8.4, Eth.8.3	

UV 8	Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen	Std.: 12

Anknüpfend an die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler sollen hier unter der Pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** Tanztechniken/geeignete Tänze, die klare rhythmische Strukturen aufweisen, erlernt werden. Dies lässt sich am Beispiel eines ausgewählten Jugendtanzes veranschaulichen, da die Aktualität eines Jugendtanzes an die Aktivitätsbedürfnisse der Jugendlichen anknüpft und eine Motiv bringende Struktur verspricht.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Auswahl, gestalterische Umsetzung und Gruppen bezogene Durchführung eines geeigneten Tanzes bzw. einer Tanztechnik (z.B. Hip-Hop, Breakdance, Jazzdance).

Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungsrepertoire erweitern

Beispiel: Hip-Hop tanzen
- ausgewählte Schritte erarbeiten, (z.B. Double-Side-Step, Walks, Grapevine-, V-Schritte mit Armbewegungen, Knee-Lift-Hit-and-Step)
- eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen
- ausgewählte Techniken des Drehens erlernen, (z.B. Pivot-Hop-Step, Hop-Turn)
- synchrones Bewegen in der Gruppe
- kanonartige Einsätze erproben

Fachliche Kenntnisse:
spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten des ausgewählten Tanzes

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Sprünge mit Tanzschritten verbinden
- Sprungmöglichkeiten finden und erproben (Sprünge mit und ohne Ortswechsel/Drehungen, mit unterschiedlichen Absprüngen/Landungen etc.)
- Vorführung bei einer Schulveranstaltung vorbereiten

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Einsatz von Gestaltungselementen
- Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):
kulturelle Praxis: Ku 8.6, D, E, Mu 8.4, Sk 8.5	

UV 9 **Vertiefung Rückschlagspiel: Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel** **Std.: 16**

Hinweis:
Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell alle Rückschlagspiele geeig net. Hier wird exemplarisch das Sportspiel Badminton vertieft. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.

In diesem Unterrichtsvorhaben soll der Übergang vom vereinfachten zum genormten Zielspiel, verbunden mit einer Erweiterung der technischen und (vor-)taktischen Möglichkeiten, angebahnt werden.
Auf der Grundlage bereits bekannter Übungs- und Spielformen der spielerischen Ballschule (vgl. UV 9 der Doppeljahrgangsstufe 5/6) und dem daraus resultierenden Spielverhalten sollen zunehmend wettkampfspezifische Erweiterungen thematisiert werden. Das Ziel dieser weiterführenden Mini-Spiel-Konzeption ist die Spielfähigkeit zu erweitern.
Dabei stehen unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** die gezielte Schulung verlaufsbezogener Bewegungsmerkmale und das Ansprechen von Wahrnehmungs- und Entscheidungskomponenten (d.h. Taktik im weiteren Sinne) im Vordergrund. Durch die aktive Mitgestaltung von Übungen und Spielformen können die Schülerinnen und Schüler die Wirkungen ihrer gewählten Handlungsprogramme erfahren.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Verbesserung der variablen Verfügbarkeit der Basistechniken im Badminton durch unterschiedliche spielerische Situationsarrangements	spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Badmintonspiel
Mini-Spiele 1:1 und/oder 2:2	in unterschiedlichen Ziel- und Zuspielflächen/-räumen - Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen variabel gestalten - Einsatz unterschiedlicher Visualisierungs- und Orientierungshilfen
Spielerische Einführung von Smash und Drop	- Schlägerhaltung und Treffpunkt - Steuerung von Zuspielrichtung und –weite und Krafteinsatz

Fachliche Kenntnisse:
- Beschreibungen und Erläuterungen von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen
- Nennen von Wettkampfregeln

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Technikauswahl und -variation gemäß spielgemäßer Anforderungsbedingungen	- Spielregeln zum Einzelspiel - Spielkontrolle erobern

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- angeleitetes Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten zur Veränderung von Spielsituationen bei Leistungsunterschieden und Herausfinden von geeigneten Wettkampfformen

Querverweise:	**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 10	2. Vertiefung der Zielschussspiele: Über problemorientierte Taktikspiele zum erfolgreichen Spielabschluss	Std.: 18

Hinweis:
Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell alle Zielschussspiele geeignet. Hier wird exemplarisch das Sportspiel Fußball weiter vertieft. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.

Mit der zweiten Vertiefung der Zielschussspiele werden grundlegende taktische Maßnahmen (Angriff über die Flügel, Spielen und Annahme von Steilpässen, Spielen mit einer/zwei Sturmspitzen und Bildung einer Grundaufstellung im Spiel 7:7 mit Torwart) thematisiert. Das Unterrichtsvorhaben knüpft direkt an das Unterrichtsvorhaben UV 4 dieser Doppeljahrgangsstufe an.
Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es, die Schülerinnen und Schüler mit Spielsituationen zu konfrontieren, mit denen sie sich gemeinsam praktisch auseinander setzen müssen (Was?) und für die sie sinnvolle Lösungen (Wie?) entwickeln und ausprobieren sollen.
Dabei sollen bereits erlernte Grundkenntnisse aus dem Mini-Fußballspiel 3:0 bis 3:3 situationsadäquat eingesetzt werden. Die gewählten Lösungen sollen auf ihre Angemessenheit und Durchführbarkeit hin überprüft werden.
Unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** rückt der Prozess der gemeinsamen Entscheidungsfindung bei der praktischen Lösung von vorgegebenen Situationen und Ausführungsbedingungen in den Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler sollen im kommunikativen Prozess die Notwendigkeit einer Zusammenarbeit bei problemorientierten Taktikspielen allgemein kennen lernen. Sie sollen darüber hinaus erfahren, dass das systematische Üben und Lernen zeitgemäßer grundlegender taktischer Maßnahmen zu einer Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit beiträgt.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Gedankliche und motorische Lösungen von Spielsituationen erfordern die gemeinsame Suche nach Erfolg versprechendem Verhalten im Spiel und das Erkennen von weiterführenden Handlungsmöglichkeiten. Bezogen auf Fußball ergeben sich hieraus folgende Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

	spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Fußballspiel mit folgenden Schwerpunkten:
Angriff über die Flügel	- Gegnerbehinderung umgehen - Zielschießen und –passen (Winkel steuern) - Anspielzone erkennen (sich verfügbar machen) - 3.3 auf je 2 Tore
Spielen und Annahme von Steilpässen und Spielen mit einer/zwei Sturmspitzen	- ins Ziel treffen - Lücke erkennen - Laufwege beobachten - Annahme von Steilpässen im Spiel 3:3
7:7 mit und ohne Spielbeschränkungen	- Vorteil herausspielen - Anbieten und Orientieren im Spielraum - unterschiedliche Spielpositionen einnehmen und ausfüllen

Fachliche Kenntnisse:
- Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe für elementare taktische Handlungen
- Wirkungen sozialer Verhaltensweisen gegenüber einer Gruppe
- Regelkenntnisse bezogen auf taktische Handlungsmöglichkeiten

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielerische Vertiefung der grundlegenden spieltaktischen Maßnahmen	- 7:7 nach gültigen Regeln - 11:11

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- angeleitetes Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten im Spiel
- gezielte Gruppen bezogene Veränderungen organisatorischer Rahmenbedingungen (u.a. bei der Raumaufteilung, den Torgrößen und den Regeln)

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 11	Krafttraining - den „Body builden“, die Fitness steigern – alles erreichbar?	Std.: 12

In diesem Unterrichtsvorhaben soll unter den Pädagogischen Perspektiven **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** sowie **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** am Beispiel des Krafttrainings thematisiert werden, welche Auswirkungen gezieltes Krafttraining auf die körperliche Entwicklung haben kann und welche Hintergrundinformationen erforderlich sind, um unter Vermeidung möglicher gesundheitlicher Risiken die gewünschten Anpassungen erzielen zu können.
Kompetenzen, die in diesem Unterrichtsvorhaben erworben werden, haben eine wichtige lebenspraktische Bedeutung. Sie können helfen, sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag und Beruf körpergerecht, funktionell richtig und sicher zu bewegen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Lernen der richtigen Trainingsdurchführung

- funktionales Aufwärmen
- Bestimmung der angemessenen Trainingslast (z.B. über Methode max. Wiederholungszahl)
- individuell angemessene Trainingsziele festlegen
- Übungsauswahl (z.B. welche Muskeln sollen beansprucht werden? Welche Übungen können gefahrlos durchgeführt werden?)
- Art der Übungsausführung (z.B. wie wirkt der Reiz? Wie lassen sich Verletzungen und Schädigungen vermeiden?)
- Körperreaktionen beachten (z.B. Muskelkater als Zeichen von Belastung erfahren und begreifen, "Erschöpfung")

positive Aspekte erfahren:

- Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern
- Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden
- Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz, Selbstwertgefühl)
- körperliche Grenzen erfahren
- Steigerung des Kraftniveaus nach regelmäßiger Beanspruchung
- Steigerung der Fitness
- Körpergefühl entwickeln
- Kooperationsformen nutzen (z.B. Fehlerkorrektur)

negative Aspekte aufarbeiten:

- Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Kraft steigert und sich die Figur verbessert?,
- Überforderung (realistische Ziele ableiten)

geeignete Inhalte

- Krafttraining mit dem eigenen Körper
- Gerätetraining in der Sporthalle (vorhandene Geräte umfunktionalisieren)
- Zusammenarbeit mit einem Sportverein, der über geeignete Geräte verfügt
- Besuch eines Sportstudios

Fachliche Kenntnisse:

- Erstellung von individuellen Trainingsbeispielen unter Berücksichtigung der Zielstellung
- Trainingsprotokolle (Trainingstagebuch)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Kraft
- Auswertung der individuellen Beanspruchung

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

1.3 Die Jahrgangsstufe 9H

UV 1	Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	Std.: 12

Unter der Pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** sollen die Schülerinnen und Schüler die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den eigenen Körper praktisch erfahren und ansatzweise thematisieren.
Übergeordnetes Ziel dabei ist zu verdeutlichen, wie man durch Läufe in abwechselungsreichem Gelände ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining interessant gestalten und so sein persönliches Wohlbefinden steigern kann.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Umfangbetontes und Gelände angepasstes Laufen, gezielte Einbindung geeigneter Unterstützungsmaßnahmen.

Ausdauerndes Laufen

Dauermethoden
- kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf)
- Tempowechselmethode
- Fahrtspiel

Intervallmethode
- extensive Intervallmethode

Anwendungsformen, z.B.
- Duathlon
- Orientierungslauf

Unterstützungsmaßnahmen aus den Bereichen
Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cool-down

Fachliche Kenntnisse:
Trainingswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings unter Bezugnahme auf den Fitness- und Gesundheitsbegriff (vgl. UV 5 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 und UV 3)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Vertiefung bereits eingeführter leichtathletischer Disziplinen
- Vorbereitung auf einen Leichtathletik-Mehrkampf (Bundesjugendspiele)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- individuelle Dosierung der Belastung
- Belastungskontrolle (Pulsmessung)

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):
Gesundheitserziehung: Al. 9.1, Bio, Phy	

UV 2	Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Geräte-bahn oder einer Akrobatik-Aufführung	Std.: 12

Schülerinnen und Schüler haben in ihrem bisherigen Sportunterricht ein vielfältiges Repertoire an turnerischen Bewegungserfahrungen und ein stabiles Fundament an turnerischen Bewegungselementen erworben. Ebenso verfügen sie über Material-, Sozial- und Gestaltungskompetenz. Dies befähigt sie, bei der inhaltlichen Gestaltung ihres Sportunterrichts weitgehend selbstständig handelnd mitzuwirken.
In diesem Unterrichtsvorhaben sollen Schülerinnen und Schüler nachweisen, dass sie unter der leitenden Pädagogischen Perspektive **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten** turnerische Bewegungserfahrungen und turnerische Bewegungselemente oder akrobatische Bewegungsformen zu einem präsentablen Ergebnis kombinieren können.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Entwerfen und bauen einer Gerätekombination/Gerätebahn unter einem bestimmten thematischen Schwerpunkt	Als mögliche thematische Schwerpunkte bieten sich z.B. an: „Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern“ „Stützen, Springen und Drehen“ „Rhythmisches Rollen und Schwingen“ Alle Schülerinnen und Schüler **turnen die in der Gruppe gemeinsam entwickelten Bewegungsaufgaben** unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte **alleine und in der Gruppe**
Planen, erproben, gestalten und präsentieren akrobatischer Figuren	Alle Schülerinnen und Schüler **turnen** in der Gruppe eine oder mehrere akrobatische Figuren: z.B. „Galionsfigur“, „Flieger“, Bankpyramide, Liegestützpyramide

Fachliche Kenntnisse:
Entwickeln und Erstellen von Planskizzen

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
- Elemente aus dem Bereich der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren mit Bällen, mit Keulen, mit Ringen; Teller drehen; Diabolo; Rollbrett-Balance)
- Elemente aus dem Bereich Cheerleading/Gerätepyramiden (z.B. Handwurfsalto rw, dreistöckige Pyramiden) unter Beachtung der Sicherheitsmaßnahmen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Planen und Gestalten von Gerätearrangements/akrobatischen Figuren in Gruppenarbeit
- Realisieren passender Arbeitsstrategien innerhalb der Gruppe
- sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

UV 3	Aerobic / Step-Aerobic – ein Beitrag zur Fitness?	Std: 12

Formen von ‚Gymnastik mit Musik' motivieren die Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness zu verbessern. Sie bieten eine geeignete Plattform, um die Pädagogische Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** altersgemäß zu verankern und zu reflektieren. Dazu gehören u. a. Aerobic und Step-Aerobic, die als präventives Fitnesstraining mit Musik hohe Ansprüche an das Herz-Kreislauf-System (aerobe Ausdauerschulung), aber auch an die Koordination und die Skelettmuskulatur stellen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Ausdauer, Kraft und Koordination durch eine ausgewählte ‚Gymnastik mit Musik' verbessern und reflektieren.

Erlernen und Variieren der Grundschritte
Beispiele aus der Step-Aerobic:
- Basic-Step, V-Step, Over The Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across The Top, Step-Kick und Variationen

Üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütiger Dauer)
- Einzelformen miteinander verbinden
- Abläufe rhythmisieren
- Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen

Fachliche Kenntnisse:
- Grundschritte und Bewegungsverbindungen
- Zusammenhang zwischen ausgewählter Gymnastik und Auswirkung auf die Fitness (Aspekt Gesundheit)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung: Erarbeiten einer Choreografie

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Einsatz von Gestaltungselementen
- Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):
Gesundheitserziehung: Al. 9.1, Bio, Phy	

UV 4	Volleyball: Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten 3:3	Std.:18

Hinweis:
Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell die Zielschussspiele bzw. Rückschlagspiele geeignet, die in den UV 8 bzw. 9 der Doppeljahrgangsstufe 5/6 thematisiert, aber nicht vertieft worden sind. Hier wird exemplarisch das Sportspiel Volleyball vertieft. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.
Alternativ kann auch ein weiteres Sportspiel (s.u.) ausgewählt werden.

Ausgehend vom Spiel 2:2 soll im Volleyball die Spielfähigkeit erweitert werden (0:2 Spielsystem, Aufschlag und Aufschlag-Annahme, Angriffsschlag (Drive), Verständigung, Spielregeln einsetzen lernen). Die veränderten Spielbedingungen (Ausdehnung des Handlungsspielraums durch eine Vergrößerung des Spielfeldes (6x6 bzw. 7x7 Meter), eine verringerte Netzhöhe und Erhöhung der Spielerzahl) ermöglichen den Schülerinnen und Schülern den Einsatz neuer spielerischer Lösungsmöglichkeiten gemäß situativer Anforderungen.
Unter besonderer Berücksichtigung der Spielformen 2:2 und 3 mit 3/3:3 sollen die Schülerinnen und Schüler unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** ihre Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse thematisieren, positionsspezifische Aufgabenprofile erkennen und in immer komplexer werdenden Spielsituationen anwenden. Dabei steht der Aspekt des Miteinanderspielenkönnens im Vordergrund, also die Freude am Gelingen, das Kennenlernen der spielerischen Besonderheiten der Mitschülerinnen und Mitschüler, das Helfen und Aufmuntern sowie das Besprechen von technischen und taktischen Maßnahmen und Konflikten.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielerische Aktualisierung der erweiterten Spielfähigkeit (0:2 Spielsystem, Aufschlag und Aufschlag-Annahme, Verständigung, Spielregeln einsetzen lernen) im Spiel 2:2	spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitsorientierte Hinführung zum Volleyballspiel mit folgenden Schwerpunkten: Spielformen 2:2 auf erweitertem Feld (6x6 m)
Spielerische Lösungsmöglichkeiten gemäß situativer Anforderungen	Spielformen 3 mit 3 und/oder 3:3 auf erweitertem Feld (6x6 bzw. 7x7 m) - 0-3-Aufstellung ohne Block - 1-2-Aufstellung ohne Block (ggf. mit veränderten Netzhöhen und Spielfeldmaßen) - Antizipieren-Entscheiden-Rufen-Spielort erkennen
Spielerische Schulung der Baggertechnik, der Individualtaktik und der Beinarbeit	- Abwehrschlacht (Netzhöhe ca. 1 Meter, 7x7 m Feldgröße)

Fachliche Kenntnisse:
- positionsspezifische Anforderungen
- Spielregeln

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Einführung in den Einerblock, Lob und/oder Sprungpritsch-Angriff zur Einführung in weiterführende Angriffs- und Verteidigungshandlungen	Spielformen 3:3 auf erweitertem Feld (6x6 bzw. 7x7 m) - „ABS - Angreifer-Blocken-Sichern“, Fliegender Wechsel und „King of the court“ Spielformen zum Spiel 4:4 und 6:6 - Spielpositionen und Wechsel - Angriffs- und Verteidigungsstrategien

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
Vereinbarung und Einsatz kommunikativer Regeln (Handzeichen, Zurufe, etc.)

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

oder

UV 4	Wurftechniken im Ultimate-Frisbee – ein Beispiel um miteinander und voneinander zu lernen	Std.:18

Hinweis:
Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens kann prinzipiell jedes weitere Sportspiel nach Wahl thematisiert werden. Hier wird exemplarisch das Endzonenspiel Ultimate-Frisbee eingeführt. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.

In diesem Unterrichtsvorhaben steht die Erarbeitung, Umsetzung und Variation kooperativer Spielvarianten am Beispiel des „Ultimate Frisbee“ als alternativem Wurfspiel im Zentrum des Unterrichtsgeschehens. Das Unterrichtsvorhaben soll den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten eröffnen, die bereits erworbene spielbezogene Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit sowie Kreativität in den Spielentwicklungs- und Unterrichtsprozess einzubeziehen, sodass ein erweitertes Miteinander- und Voneinanderlernen stattfinden kann. Vor dem Hintergrund der leitenden Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** wird durch gegenseitige (verbale/nonverbale) Demonstration und Beschreibung der Techniken sowie gemeinsame Absprachen das unmittelbare Erleben sportlichen Handelns (Bereitschaft zur Kooperation) ermöglicht. Im Vordergrund stehen dabei: Förderung von Bewegungs- und Materialerfahrungen mit dem Fluggerät „Frisbee-Scheibe“, Kennen lernen verschiedener Wurf- und Fangtechniken im Ultimate Frisbee („Backhand“, Sidearm“, „Up-Side-Down“ und „Sandwichcatch“) unter Einbezug individueller Stilausprägungen und des spezifischen Regelwerks und die Anwendung im Spiel (gemeinsames Finden von Kriterien zur Erstellung und Variation von Spielformen).

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erprobung freier Wurftechniken und weiterer Frisbee-Spiele auf der Grundlage der Frisbeeregeln	- Weitwurf (Distance), Discgolf, Werfen-Laufen-Fangen (Throw-Run-Catch (TRC)), Schwebewurf (Maximum-Time-Aloft (MTA)), Freestyle
Elementare Wurf- und Fangtechniken im Ultimate-Frisbee (Rückhand-, Vorhandwurf, Sandwichcatch und einhändiges Fangen)	- Vorhand- und Rückhandwurf und Sandwichcatch - Passen und Laufen
Hinführende Spielformen zum Ulimate-Frisbee (taktische und regelgerechte Anwendung der Wurftechniken)	- Anwurf/Anzählen/“Check“ in gemeinsamen Spielformen - Ulimate-Frisbee (4:4 bzw. 4:3 auf zwei Feldern oder 7:7 auf einem großen Feld)

Fachliche Kenntnisse:
- Spielideen benennen und wechselseitig beschreiben können und mit Hilfestellung taktisch anwenden können
- Fachbegriffe der jeweiligen Techniken
- Kenntnis des spezifischen Regelwerks

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Freestyle mit Präsentationen und/ oder Vertiefung des Ulitmate-Frisbee in Turnier- und Wettkampfform	Erarbeitung einer Präsentation **zu** einer weiteren Frisbeedisziplin (Freestyle in Dreiergruppen); Festlegung eigener Spielformen hinsichtlich ausgewählter Rahmenbedingungen und/oder taktischer Spielsituationen (z.B. Punktgewinn, Manndeckung, Spielfeld und Endzone, Scheibenverlust, Fouls)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- sachgerechter Umgang mit Sportmaterialien
- Beachtung kommunikativer Regeln (Zurufe, Handzeichen etc.) und Anwendung einfacher Beobachtungsaufgaben und Demonstrationen (z.B. Eigenkorrekur (beobachten/fühlen-erkennen/spüren-vergleichen-rückmelden) und Fremdkorrektur (beobachten-suchen-erkennen-vergleichen-rückmelden)

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

1.4 Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts
1.4.1 Bewegen im Wasser

Das Wassergefühl verbessern, Rücken- oder Kraulschwimmen lernen, das Brustschwimmen verbessern und ausdauernd schwimmen

Im Medium Wasser bieten sich viele Gelegenheiten, einzigartige Bewegungserlebnisse und –situationen (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung, Temperatur) zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern unter der pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Angst und Unsicherheiten können abgebaut und die Schülerinnen und Schüler zur sicheren und ausdauernden Schwimmfähigkeit geführt werden.
Durch die Thematisierung von Bereichen wie Schwimmen unter Lifetime-Aspekten oder Entlastung des Körpers im Wasser und Wirkungen auf das Wohlbefinden – insbesondere durch ausdauerndes Schwimmen – rückt die pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** in den Vordergrund.
Die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmpasses Bronze, (Freischwimmer) sind zu erfüllen, die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmpasses Silber und Gold (insbesondere 600 Meter schwimmen, 50 m Brustschwimmen unter 70 sek., 25 m Kraulschwimmen, 50 m Schwimmen in Rückenlage) sind anzustreben.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Verbesserung des Wassergefühls	- sich im und unter Wasser fortbewegen (Wasserwiderstand vs. Gleiten) - sich im Wasser antreiben (z.B. mit Flossen, Brett, Paddels) - im Wasser versinken, im Wasser schweben, die Kraft von Wasser spüren (Tragfähigkeit, Bremswirkung) - sich mit Teilbewegungen über Wasser halten und Vortrieb erzeugen - sich im Wasser nach historischen Vorbildern bewegen - sich im Wasser orientieren (z.B. vielfältige Bewegungsaufgaben mit und ohne Hilfsmittel, allein, zu zweit, in der Gruppe; Drehen um verschiedene Achsen; Gleiten auf und unter Wasser, ins Wasser ausatmen; Sitzen, Knien, Stehen und Fortbewegen auf Brettern, „Noodels“, Matten, Reifen) - einfache Sprünge (z.B. vielfältige und kreative Sprünge vom Rand und Startblock in Reifen, über Zauberschnüre, etc. ausführen) - Startsprung - Tieftauchen (z.B. Schweben, Ausatmen, Sinken; fuß- und kopfwärts abtauchen; Gegenstände (Ringe, Münzen) vom Beckenboden (ca.2m) aufsammeln) - Hinführung zum Weittauchen
Erlernen des Kraul- oder Rückenkraulschwimmens	- Gleiten mit Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage - Armbewegungen in Wechselzugtechnik durchführen - Beinschläge mit Armbewegungen koordinieren - Hinführung zum regelmäßigen Atmen - Bewältigung einer Strecke von 25 m in den Techniken Kraul oder Rückenkraul
Verbesserung der Technik des Brustschwimmens	- flache Körperlage - Ausatmen ins Wasser und Anheben des Kopfes zum Einatmen - Schwunggrätsche der Beine - Armzug und Beinschlag deutlich nacheinander - eine persönliche Bestzeit über 50 m Brust aufstellen und diese eventuell verbessern - 400 m ausdauernd schwimmen

- eine möglichst große Strecke in 15 Minuten schwimmen

Fachliche Kenntnisse:
- Baderegeln, Sicherheitsmaßnahmen, hygienisches Verhalten im Bad, zweckmäßige Schwimmkleidung
- Grundkenntnisse wesentlicher Technikmerkmale in einer Schwimmtechnik.
- Hinführung zur Selbst- und Fremdrettung (DJSA Gold) mit Einleitung der Rettungskette

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Wasser	- Jugend Schwimmabzeichen Silber und Gold - Rettungsschwimmen mit Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Transportieren, Ziehen und Schieben - Wasserspringen von Brett oder Plattform - Einführung in weitere Techniken (Kraul, Rücken, Delphin) - Einführung in das Schnorcheltauchen - Einführung in das Wasserballspiel

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
- Anwenden der wesentlichen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen
- Rücksichtnahme beim Schwimmen und Einhaltung der Sicherheitsvorkehrungen beim Springen
- Einhaltung der Baderegeln

Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

1.4.2 Fahren, Rollen, Gleiten

1.4.2.1 Inline-Skating:

Beherrschung der Inline-Skating Basistechniken
- Fallen (Double-Kneeing, Bank, Kneeing, zur Seite)
- Bremsen (Rasenstopp, Heel Brake, T-Stopp, Power Slide und ggf. Hockey-Stopp)
- Kurvenfahren (A-Turn und Vorwärtsübersetzen), Parallel-Turn, Kanadier Bogen)
- Rückwärtsfahren
- Hindernisse umfahren bzw. bewältigen (z.B. Bordsteinkanten, Treppen)
- Bodenunebenheiten und Gefällstrecken bewältigen.

Fachliche Kenntnisse über
- den funktionsgerechten Einsatz der Schutzausrüstung
- richtige und situationsangemessene Falltechniken und mögliche Gefahren beim Fallen
- die richtige Ausführung der Bremstechniken
- Gefahren beim Inline-Skating (Beschaffenheit der Fahrbahnoberfläche, Streckenführung, Streckenprofil, Sichtverhältnisse)
- Inline-Skating auf der Grundlage der Straßenverkehrsordnung
- mögliche Konflikte mit anderen Verkehrsteilnehmern und Konfliktlösungsstrategien
- das Fahren in der Gruppe.

1.4.2.2 Rad fahren

Beherrschen der für ein sicheres Manövrieren des Fahrrades sowohl im öffentlichen Straßenverkehr als auch bei unterschiedlichen Geländegegebenheiten notwendigen Grundfertigkeiten
- mit unterschiedlicher Geschwindigkeit auf einer Linie geradeaus fahren,
- im Bogen, in einer Spur um Hindernisse (z.B. Slalomstangen) herum fahren,
- über Hindernisse (z.B. Wippe), durch Hindernisse (z.B. Stangengasse) und unter Hindernissen (z.B. Hochsprunglatte) hindurch fahren,
- aus unterschiedlichen Geschwindigkeiten zielgenau anhalten,
- im Stehen fahren,
- mit einer Hand fahren,
- in der Gruppe neben- und hintereinander, in einer Formation synchron fahren.

Fachliche Kenntnisse über
- Regelungen der Straßenverkehrsordnung in Bezug auf Rad fahren,
- das verkehrssichere Fahrrad,
- die richtige Sitzposition und die situationsgerechte Wahl der Übersetzung,
- notwendige Ausrüstungsfragen wie z.B. das Tragen eines Fahrradhelmes,
- einfache Pflege- und Reparaturanforderungen,
- grundsätzliche Verhaltensweisen für das Fahren in der Gruppe,
- gesundheitliche und ökologische Aspekte beim Fahrrad fahren.

1.4.2.3 Rudern:

Beherrschen der wichtigsten Bootsmanöver (in der Gig):
- Ein- und Aussteigen,
- An- und Ablegen,
- Stoppen aus der Fahrt,
- selbstständiger Kurs-/Richtungswechsel,
- Wende,
- rückwärts rudern.

Beherrschung der Skulltechnik (Grobform) in der Gig:
- Handführung steuerbord über und vor backbord (rechts über links, links körperfern), Daumen am Griffende
- Freilaufphase/Vorrollen
- vordere Bewegungsumkehr/Wasserfassen
- Durchzug
- hintere Bewegungsumkehr/Ausheben.

1.4.2.4. Kanu fahren:

Beherrschung der Basistechniken im Kanadier oder Kajak (abhängig von dem zur Verfügung stehenden Material, wenn möglich beides) sowie der Rettungstechniken:
- Beherrschen der wichtigsten Bootsmanöver (Ein- und Aussteigen in das Boot, Kentern und Ausstieg unter Wasser, Umgang mit dem Wurfsack, Bergung von Boot und Paddel nach Kenterung, Hinführung zur Eskimorolle im Kajak)

Beherrschung der Paddeltechnik (Grobform):
- Grundschlag vorwärts, Grundschlag rückwärts
- Bogenschlag vorwärts, Bogenschlag rückwärts
- Paddelstütze
- Ziehschläge und Kombinationsschläge

1.4.2.5 Fachliche Kenntnisse zum gesamten Bereich „Fahren auf dem Wasser“:

über
- Ausrüstungsgegenstände sowie Bootstypen und -gattungen (einschließlich Bauweise und Bootspflege)
- unterschiedliche Disziplinen des Kanu- (als Freizeitsport, z.B. Kanuwandern, Wildwasser; oder als Wettkampfsport, z.B. Polo, Rennsport, Slalom) bzw. Rudersports
- Gefahrenmomente (z.B. Wasserstand, Flussverlauf, Wehre, Bootsverkehr, Gewitter)
- Sicherheitsbedingungen und Rettungsmaßnahmen (Selbst- und Fremdbergung)
- Verhaltensregeln in der Natur („10 goldene Regeln“), ökologische Grundlagen des zu befahrenden Gewässers
- Fahrtenplanung für kurze Touren (z.B. Kleidung, Schuhe, Bootssicherung bei Pausen, Fahren in der Gruppe).
- Schifffahrtsregeln allgemein und ortsgebunden.

1.5 Hinweise zur Jahrgangsstufe 10H

Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 10H soll den Anschluss an die Bildungsstandards des mittleren Bildungsabschlusses ermöglichen. Demzufolge werden für die Jahrgangsstufe 10H in diesem Lehrplan keine verbindlichen Unterrichtsvorhaben ausgewiesen. Die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts in der Jahrgangsstufe 10H orientieren sich zum einen an den Unterrichtsvorhaben für die Jahr-

gangsstufe 10R für den Bildungsgang Realschule (vgl. Lehrplan) und zum anderen an den fakultativen Unterrichtsinhalten dieses Lehrplans.

2 Abschlussprofil der Jahrgangsstufe 9/10H

Die im Folgenden formulierten Anforderungen resultieren aus den verbindlichen Unterrichtsvorhaben und Vorgaben der Jahrgangsstufen 5 bis 9/10.

Anforderungen in Bezug auf die Pädagogischen Perspektiven

Die Schülerinnen und Schüler
- verfügen über vielfältige Bewegungserfahrungen und können diese auf der Grundlage ihrer eigenen Möglichkeiten bezüglich der Bedeutung von Leistung und Leistungsverbesserung einschätzen
- nehmen den Einfluss von Bewegung auf Persönlichkeitsmerkmale wahr (z.B. positives Selbstbild, Selbstbehauptung)
- können sich beim Helfen und Sichern, beim gemeinsamen Spielen, beim Verabreden von Regeln und in Konfliktsituationen kooperativ verhalten
- können mögliche Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit einschätzen
- kennen Grundlagen der Bewegungsgestaltung und des rhythmischen Ausdrucksvermögens
- können Wagnissituationen erkennen und mit solchen motorischen Bewährungssituationen umgehen
- verfügen über umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen sowie bewegungsbezogene Wahrnehmungsfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen
Die bewegungsfeldspezifischen Anforderungen beinhalten sowohl motorische als auch fachliche Standards.
Soweit Anforderungen zu Bewegungsfeldern des fakultativen Bereichs formuliert sind, müssen diese nur von den Schülerinnen und Schülern erfüllt werden, die diese im Sportunterricht gelernt haben.

Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen"
Die Schülerinnen und Schüler
- können grundlegende Bewegungstechniken anwenden und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern
- können Gelände angepasst verschiedene Distanzen läuferisch bewältigen
- können schnell und Rhythmus betont über Hindernisse laufen
- können eine Sprintstrecke in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten
- können ihr eigenes Tempo über Dauerlaufstrecken (20 Minuten und länger) halten
- können anforderungsgemäß Anlaufen, Abspringen und Landen, um möglichst weit und hoch zu springen
- verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten (z. B. Ball, Kugel),
- können einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren
- können Regeln und Wettkampfvorschriften anwenden
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben beschreiben und ansatzweise erklären
- sind in der Lage, grundlegende Trainingsprinzipien zu benennen und unter Anleitung anzuwenden.

Bewegungsfeld " **Bewegen im Wasser"**
Die Schülerinnen und Schüler
- können zwei Grundtechniken (Brust, Kraul oder Rücken) demonstrieren
- können sich über längere Zeiträume (mindestens 15 Minuten) und Strecken (mindestens 400 m) im Wasser fortbewegen
- haben mindestens die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Bronze möglichst aber die des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Silber und Gold erfüllt
- verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich
- haben Kenntnis der Baderegeln, Grundkenntnisse über Techniken der Selbstrettung und Fremdrettung und können eine erste Hilfe leisten

Bewegungsfeld **"Bewegen an und mit Geräten"**
Die Schülerinnen und Schüler
- verfügen beim Rollen, Springen, Balancieren, Stützen, Drehen, Schwingen, "Fliegen" und Klettern an den klassischen Turngeräten (Boden, Reck, Barren, Bock, Sprungkasten / -pferd oder -tisch, Ringen und Schwebebalken) und an selbst konzipierten Bewegungsarrangements über Grundfertigkeiten und können diese z.B. im Rahmen der Bundesjugendspiele demonstrieren
- können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten fachgerecht aufbauen
- können Grundfertigkeiten an Gerätebahnen mit thematischen Schwerpunktsetzungen planen und unter Berücksichtigung grundlegender Gestaltungs- und Präsentationskriterien vorführen
- sind in der Lage, akrobatische Figuren mit Partnern und Partnerinnen zu entwickeln und zu präsentieren
- kennen wichtige Helfergriffe und können situationsgerecht helfen und sichern
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben beschreiben und ansatzweise erklären

Bewegungsfeld **"Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten"**
Die Schülerinnen und Schüler
- verfügen über Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und können diese angemessenen in Bewegung umsetzen
- können Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten benennen und zur Bewegungsgestaltung einsetzen
- kennen unterschiedliche Tanzarten (z.B. Folklore, Jazz, Rock & Roll, Hip-Hop), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und können sie exemplarisch darstellen
- kennen grundlegende Raumwege, Schrittkombinationen und Bewegungsverbindungen, um tänzerische Elemente allein und in der Gruppe gestalten und präsentieren zu können

Bewegungsfeld **"Fahren, Rollen, Gleiten"**
Die Schülerinnen und Schüler
- haben grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Sportart(en) und können sie in spezifischen Situationen adäquat einsetzen
- verfügen über Kenntnisse zum funktionsgerechten Einsatz der erforderlichen Schutzausrüstung
- haben Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur und im Straßenverkehr

Bewegungsfeld **" Mit/gegen Partner kämpfen**
Die Schülerinnen und Schüler
- können eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen und die Bewegungen und Kräfte der Gegnerin bzw. des Gegners gezielt wahrnehmen und darauf reagieren
- können kontrolliert Fallen und Landen, um Verletzungen zu vermeiden
- kennen wichtige Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinander gesetzt

Bewegungsfeld **"Spielen"**
Die Schülerinnen und Schüler
- verfügen über allgemeine Ballkoordination und grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten
- können sich in elementaren Spielsituationen angemessen offensiv und defensiv verhalten
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten sowie Regelkenntnisse in mindestens 3 Sportspielen (ein Zielschussspiel, ein Rückschlagspiel, sowie ein weiteres Sportspiel) und über ein angemessenes Spielverhalten (entsprechend dem erreichten Spielniveau und der Zielorientierung)
- können Sportspiele initiieren (Spielideen umsetzen), organisieren (personelle und materielle Ressourcen nutzen) und regeln (Regeln festlegen und einhalten)
- verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen, um einerseits das Miteinanderspielen zu verbessern und andererseits zunehmend wettkampfspezifische Verhaltensmuster anwenden zu können
- können Spiele als Schiedsrichter leiten und Regeln situationsgerecht anwenden
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen und können Schiedsrichterentscheidungen respektieren

Bewegungsfeld **"Den Körper trainieren, die Fitness verbessern"**
Die Schülerinnen und Schüler
- verfügen über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- kennen Prinzipien der Belastungssteuerung, um ihr individuelles Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit durch regelmäßiges Training zu verbessern
- kennen die Bedeutung eines Sich-täglich-bewegens

Sportartübergreifende Fachkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler
- können die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung sowie den Stellenwert von Körperhygiene (Sportkleidung, Duschen) und gesunder Ernährung einschätzen
- kennen Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen
- kennen soziale Verhaltensweisen (innerhalb einer Gruppe/Mannschaft und gegenüber anderen Gruppen/Mannschaften) und verfügen über Möglichkeiten Situationen positiv zu beeinflussen (z.B. "Streitschlichter")
- kennen geschlechts- und kulturkreisspezifische und Interessens- und Leistungsunterschiede und sind in der Lage sich mit diesen auseinanderzusetzen
- kennen grundlegende Organisationsformen für sportliche Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und können sie für andere umsetzen
- kennen Möglichkeiten der Leistungsbewertung im Sport
- kennen die grundlegende Bedeutung von Regeln im Sport und bei Bewegungsspielen für sich und andere
- haben Kenntnisse über die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport

Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens
Die Schülerinnen und Schüler
- sind in der Lage notwendige und geeignete Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anzuwenden
- können sachgerecht mit Sportmaterialien umgehen
- können angemessene Trainingsmethoden anwenden
- sind in der Lage, Funktionen bei Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen (z.B. Aufwärmteil, Schiedsrichtertätigkeit, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste) zu übernehmen
- können Informationen, Materialien und Medien (z.B. Internet, Texte, Bildreihen) beschaffen und nutzen und die gewonnenen Erkenntnisse einsetzen.