

**Richtlinien und Lehrpläne  
für die Sekundarstufe I – Gymnasium  
in Nordrhein-Westfalen**

**Sport**

ISBN 3–89314–680–6

Heft 3426

Herausgegeben vom  
Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Völklinger Straße 49, 40221 Düsseldorf

Copyright by Ritterbach Verlag GmbH, Frechen

Druck und Verlag: Ritterbach Verlag  
Rudolf-Diesel-Straße 5–7, 50226 Frechen  
Telefon (0 22 34) 18 66-0, Fax (0 22 34) 18 66 90  
[www.ritterbach.de](http://www.ritterbach.de)

1. Auflage 2001

## Vorwort

Die Richtlinien und Lehrpläne Sport lösen das 1980 erlassene schulformübergreifende Lehrplanwerk Sport ab und ersetzen es durch schulformbezogene Lehrpläne, die die 1999 entwickelten Rahmenvorgaben umsetzen.

Es ist der zentrale Bildungsauftrag der Schule, grundlegende Kompetenzen zu vermitteln, die junge Menschen dazu befähigen, ihr Leben eigenverantwortlich zu planen und zu gestalten. Das bedeutet:

- Die Aufgabe der Schule besteht darin, den Jugendlichen neben einem fundierten Basiswissen Methoden und Strategien für ein lebenslanges Lernen zu vermitteln und sie zu befähigen, soziale Verantwortung zu übernehmen und in kritischer Abwägung Wertentscheidungen für ihr eigenes Leben zu treffen.

Dazu trägt das Fach Sport in einer spezifischen Weise bei:

- Im Bewegungshandeln werden Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit erfahren; Strategien zur Erweiterung der Leistungsfähigkeit können entwickelt und erprobt werden. Der reflektierte Umgang mit der eigenen Körperlichkeit ergänzt in einer in anderen Fächern nicht zu vermittelnden Weise die Persönlichkeitsentwicklung.
- Bewegung, Spiel und Sport stellen spezifische Herausforderungen an Teamfähigkeit und Sozialverhalten.
- Der grundsätzlich handlungsorientierte Unterricht fördert in unmittelbarem Praxis-Theorie-Bezug selbstständiges Lernen, Planen und Entscheiden.

Bewegungspraxis, Reflexion auf Bewegungsprozesse und die dem Sport inhärenten sozialen Bezüge stehen deshalb im Vordergrund der vorliegenden Richtlinien und Lehrpläne. Sie betonen die pädagogischen Dimensionen von Bewegung, Spiel und Sport und definieren den spezifischen Beitrag des Faches zur Entwicklung und Sicherung der Qualität schulischer Arbeit.

Allen, die zu der Entwicklung der Richtlinien und Lehrpläne Sport beigetragen haben, danke ich für ihre engagierte Arbeit.



(Gabriele Behler)

Ministerin für Schule, Wissenschaft und Forschung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

**Auszug aus dem Amtsblatt  
des Ministeriums für Schule, Wissenschaft und Forschung  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Teil 1 Nr. 8/01**

**Sekundarstufe I – Gymnasium;  
Richtlinien und Lehrpläne;  
Sport**

RdErl. d. Ministeriums  
für Schule, Wissenschaft und Forschung  
v. 19. 6. 2001 – 722.36-20/0-174/01

Im Einvernehmen mit dem Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport werden hiermit für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport gemäß § 1 SchVG (BASS 1 – 2) festgesetzt.

Sie treten am 1. August 2001 für die Jahrgangsstufe 5 in Kraft.

Nach zweijähriger Einführungsphase werden sie zum 1. August 2003 für alle Jahrgangsstufen verbindlich. Ob sie vor diesem Termin übernommen werden, entscheidet die Fachkonferenz.

Die Veröffentlichung erfolgt als Heft 3426 in der Schriftenreihe „Schule in NRW“.

Die vom Verlag übersandten Hefte sind in die Schulbibliothek einzustellen und dort u. a. für die Mitwirkungsberechtigten zur Einsichtnahme bzw. zur Ausleihe verfügbar zu halten.

Die bisherigen Richtlinien und Lehrpläne für den Sport gemäß Runderlass vom 22. 12. 1980 (BASS 15 – 04 Nr. 2) treten mit Einführung dieser Richtlinien und Lehrpläne auslaufend außer Kraft.

# Gesamtinhalt

Seite

## Richtlinien

1	Aufgaben und Ziele des Gymnasiums in der Sekundarstufe I	11
2	Lehren und Lernen im Gymnasium in der Sekundarstufe I	17
3	Aufbau des Bildungsganges des Gymnasiums in der Sekundarstufe I	22
4	Gestaltung des Schullebens	25
5	Schulprogramm	27

## Rahmenvorgaben für den Schulsport

1	Pädagogische Grundlegung für den Schulsport	33
2	Inhaltsbereiche des Schulsports	41
3	Grundsätze pädagogischen Handelns im Schulsport	48
4	Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm	51

## Lehrplan Sport

1	Aufgaben und Ziele des Schulsports in der Sekundarstufe I des Gymnasiums	59
2	Unterrichtsgestaltung	63
3	Inhaltsbereiche des Schulsports	66
4	Leistung und ihre Bewertung	115
5	Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm	118
6	Hinweise zur Arbeit mit dem Lehrplan	120



# Richtlinien



# Inhalt

	Seite
<b>1 Aufgaben und Ziele des Gymnasiums in der Sekundarstufe I</b>	11
1.1 Grundlagen	11
1.2 Bildungsauftrag des Gymnasiums	11
1.3 Erziehung und Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I	11
1.3.1 Hilfen zur Entwicklung einer mündigen Persönlichkeit	12
1.3.2 Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten	15
<b>2 Lehren und Lernen im Gymnasium in der Sekundarstufe I</b>	17
2.1 Prinzipien des Lehrens und Lernens	17
2.1.1 Wissenschaftsorientierung und Grundlegung wissenschaftspropädeutischen Lernens	17
2.1.2 Schülerorientierung	19
2.2 Gestaltung der Lernprozesse	19
2.3 Leistung und ihre Bewertung	20
<b>3 Aufbau des Bildungsganges des Gymnasiums in der Sekundarstufe I</b>	22
3.1 Die Jahrgangsstufen 5 und 6	22
3.2 Die Jahrgangsstufen 7 und 8	23
3.3 Die Jahrgangsstufen 9 und 10	24
<b>4 Gestaltung des Schullebens</b>	25
<b>5 Schulprogramm</b>	27

*„(1) Ehrfurcht vor Gott, Achtung vor der Würde des Menschen und Bereitschaft zum sozialen Handeln zu wecken, ist vornehmstes Ziel der Erziehung.*

*(2) Die Jugend soll erzogen werden im Geiste der Menschlichkeit, der Demokratie und der Freiheit, zur Duldsamkeit und zur Achtung vor der Überzeugung des anderen, zur Verantwortung für Tiere und die Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen, in Liebe zu Volk und Heimat, zur Völkergemeinschaft und Friedensgesinnung.“*

(Artikel 7 der Verfassung für das Land Nordrhein-Westfalen)

# **1 Aufgaben und Ziele des Gymnasiums in der Sekundarstufe I**

## **1.1 Grundlagen**

Das Gymnasium wird in der Regel als Schule der Sekundarstufen I und II geführt (§ 4 Abs. 7 Schulverwaltungsgesetz). Es baut auf der fachlichen und erzieherischen Arbeit der Grundschule auf und führt in einem neunjährigen Bildungsgang zur allgemeinen Hochschulreife. Diese ermöglicht die Aufnahme eines Studiums und eröffnet auch einen Weg in eine berufliche Ausbildung außerhalb der Hochschule.<sup>1)</sup>

Die Jahrgangsstufen 5 bis 10 des Gymnasiums bereiten als Teil dieses Bildungsganges auf die Anforderungen der gymnasialen Oberstufe vor. In der Sekundarstufe I hat das Gymnasium wie die übrigen Schulformen dieser Stufe eine eigenständige pädagogische Ausgestaltung, die der entwicklungsbedingten Situation der Schülerinnen und Schüler dieser Altersstufe Rechnung trägt.

Am Ende der Sekundarstufe I vergibt das Gymnasium mit der Versetzung in die Jahrgangsstufe 11 die Berechtigung zum Besuch der gymnasialen Oberstufe. Es vergibt außerdem den Sekundarabschluss I – Fachoberschulreife – und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern Abschlüsse, die dem Hauptschulabschluss bzw. dem Sekundarabschluss I – Hauptschulabschluss nach Klasse 10 – gleichwertig sind. Es bietet damit auch denjenigen Hilfen, die nach der 10. Klasse das Gymnasium verlassen.

## **1.2 Bildungsauftrag des Gymnasiums**

Die allgemeinen Leitlinien für den Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schulen in Nordrhein-Westfalen sind in der eingangs zitierten Landesverfassung und in den Schulgesetzen formuliert.

Das Gymnasium vermittelt auf dieser Grundlage eine allgemeine Bildung mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler zur mündigen Gestaltung des Lebens in einer demokratisch verfassten Gesellschaft zu befähigen. Es bietet ihnen Anregungen und Hilfen, ihre individuellen Anlagen zu entfalten und eigene handlungsbestimmende Werthaltungen aufzubauen.

Bildung in diesem Sinne soll den Schülerinnen und Schülern helfen, die Wirklichkeit in ihren vielfältigen Dimensionen zu erschließen und es ihnen ermöglichen, sie zunehmend verantwortlich mitzugestalten. Eine solche Bildung wird in Auseinandersetzung mit den Phänomenen der Natur und der Gesellschaft, ihren Strukturen und Gesetzmäßigkeiten, den kulturellen Traditionen und der gegenwärtigen kulturellen Wirklichkeit entwickelt. Sie ist durch Komplexität der Fragestellungen und Methodenbewusstsein gekennzeichnet.

## **1.3 Erziehung und Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I**

Aus dem Bildungsauftrag ergeben sich zwei Zielsetzungen:

---

<sup>1)</sup> Diese Zielsetzung bezieht den siebenjährigen Bildungsgang der Aufbaugymnasien mit ein.

Erziehung und Unterricht in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 des Gymnasiums sollen

- Hilfen geben zur Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit und
- grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln.

Dies entspricht den allgemeinen Erziehungszielen der gymnasialen Oberstufe, den Schülerinnen und Schülern Hilfen zur Selbstverwirklichung in sozialer Verantwortung zu geben und ihnen eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung zu vermitteln.

Erziehung und Unterricht umfassen die personale, soziale und eine auf die Ziele des Bildungsgangs bezogene fachliche Bildung. Sie finden im Rahmen eines ganzheitlichen Prozesses statt, der die Persönlichkeit des Kindes und Jugendlichen ernst nimmt, also die Fähigkeit zu rationaler Auseinandersetzung ebenso einbezieht wie Kreativität und Fantasie. Die folgende Darstellung entfaltet diesen Zusammenhang.

### **1.3.1 Hilfen zur Entwicklung einer mündigen Persönlichkeit**

Unter dem Aspekt der personalen und sozialen Bildung ergeben sich für Erziehung und Unterricht folgende Aufgaben:

#### ● *Entfaltung individueller Fähigkeiten*

Für die Schülerinnen und Schüler ist das Gymnasium auf der einen Seite Stätte systematischer Wissensvermittlung und -aneignung; zugleich soll es für sie aber auch Lebensraum sein, in dem sie in ihrer jeweiligen Individualität ernst genommen und dazu befähigt werden, ihre Anlagen und Neigungen zu entdecken, zu entfalten und zunehmend selbstbestimmend mit ihnen umzugehen.

Im Rahmen des Unterrichts und der außerunterrichtlichen Veranstaltungen sollen sie soziale, fachbezogene und kulturelle Erfahrungen sammeln, sich mit ihnen auseinander setzen und sie in übergreifende Zusammenhänge einordnen lernen. Auf diese Weise wird es ihnen ermöglicht, ihre Urteils- und Handlungsfähigkeit zu entwickeln und ein zunehmend ausgeprägteres individuelles Selbst- und Weltverständnis zu gewinnen.

#### ● *Aufbau sozialer Verantwortung*

Die Schülerinnen und Schüler müssen lernen, sozial verantwortlich zu urteilen, zu entscheiden und zu handeln. Die Schule muss dies frühzeitig bewusst machen und die individuelle Förderung mit der Entwicklung einer sozialen Verantwortlichkeit des Einzelnen gegenüber anderen Menschen verknüpfen.

Insbesondere soll sie die Bereitschaft und Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern, sich mit anderen zu verständigen und mit ihnen zusammenzuarbeiten, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Zusammenhang der sozialen Beziehungen einschätzen zu lernen, Toleranz und Solidarität zu üben. Dies ist nicht nur für das Zusammenleben in der Schule von Bedeutung, sondern auch Grundlage für die sozialen Beziehungen in einer demokratisch verfassten Gesellschaft sowie für das Verhältnis des demokratischen Staates und seiner Bürgerinnen und Bürger zu anderen Staaten, Völkern und Kulturen.

### ● *Gestaltung einer demokratischen Gesellschaft*

Schule ist Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Unterricht und sonstiges Schulleben sollen daher – wo immer es möglich ist – so mit der außerschulischen Realität verknüpft sein, dass die Schülerinnen und Schüler die Grundsätze einer demokratischen Gesellschaft konkret erfahren. Diesem Ziel entsprechend vermittelt der Unterricht Einsichten in grundlegende Werte und Normen unserer Gesellschaft, in ihre Herkunft und ihren historischen Wandel. Er ermöglicht Einblicke in gesellschaftliche und politische Machtverhältnisse und Entscheidungsprozesse und leitet dazu an, Chancen zur Einflussnahme auf diese Entscheidungsprozesse zu erkennen und wahrzunehmen. Hierbei sollen die Schülerinnen und Schüler die Bedeutung der Freiheit für den Einzelnen und die Gesellschaft erfahren. Der Unterricht soll extremistischen Tendenzen und Demokratiefeindlichkeit entgegenwirken und Einsicht in die Notwendigkeit vermitteln, sich aktiv für den Prozess der europäischen Einigung und für die Herstellung einer gerechteren Weltordnung einzusetzen.

Voraussetzung für die Entwicklung einer demokratischen Handlungsfähigkeit ist es, dass die Schülerinnen und Schüler bereits in der Schule an Entscheidungen mitwirken und Mitverantwortung übernehmen können.

Unterricht und Schulleben sollen auch den Prozess fördern, der auf Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Frau und Mann zielt und die Veränderung überlieferter geschlechtsspezifischer Rollen- und Aufgabenverteilung umfasst. Die Schule soll durch ihren Unterricht und ihre Erziehungsarbeit einen Beitrag dazu leisten, dass Gleichberechtigung und Chancengleichheit der Geschlechter in unserer Gesellschaft erreicht werden.

### ● *Orientierung an Grundwerten*

Die Auseinandersetzung mit Normen und Werten ist eine unverzichtbare Aufgabe für den Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I. Nur so können Schülerinnen und Schüler zu eigenen, begründeten ethischen Orientierungen gelangen, die verantwortliches Handeln ermöglichen. Erziehung zur Verantwortung ist ein leitendes Prinzip für Unterricht und sonstiges Schulleben.

Dabei wird auf Grundlagen aufgebaut, die in der elterlichen Erziehung und in der Grundschule gelegt werden. Erziehung findet ihr Fundament in Grundgesetz und Landesverfassung. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Achtung vor der Würde des Menschen, die darauf fußenden Grund- und Menschenrechte sowie die Prinzipien der demokratischen und sozialen Rechtsstaatlichkeit.

Die Schülerinnen und Schüler müssen ihre Werturteile in Auseinandersetzung mit anderen Überzeugungen begründen und vertreten lernen. Ebenso sollen sie lernen, Werturteile und Überzeugungen anderer zu tolerieren. Hierzu ist es erforderlich, die Werte, die das gesellschaftliche und staatliche Leben konstituieren, aus ihren Ursprüngen zu verstehen, in ihrer Bedeutung zu erfassen und die Bereitschaft zu entwickeln, sie frei und selbstverantwortlich anzuerkennen, sich für sie einzusetzen, sie aber gegebenenfalls auch bewusst weiterzuentwickeln.

Die Erziehungsarbeit des Gymnasiums in der Sekundarstufe I soll die Fähigkeit und Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler fördern, sich mit den großen politischen,

sozialen und ökologischen Problemen unserer Gesellschaft und Welt auseinander zu setzen. Dies setzt den Erwerb vielfältiger Kenntnisse und die Entwicklung solcher Einstellungen voraus, die den schonenden Umgang mit den natürlichen Lebensgrundlagen und einen verantwortungsvollen Gebrauch technischer Errungenschaften zum Ziel haben. Die Schülerinnen und Schüler sollen Einsicht in die Ursachen von Not und Hunger in der Welt gewinnen und sich für eine gerechtere Verteilung der Güter, für den Abbau von Unterentwicklung, Armut und Hunger und für die Förderung von Frieden und Freiheit einsetzen.

Die Schule soll die Schülerinnen und Schüler ermutigen, Fragen nach dem Sinn der eigenen Existenz zu stellen, und ihre persönlichen Vorstellungen dazu ernst nehmen. Die Beschäftigung mit der eigenen Religion sowie Dialog und Auseinandersetzung mit anderen Religionen und Weltanschauungen gehören daher zu den grundlegenden Aufgaben der Schule.

Die Akzeptanz von Wert- und Sinnmustern ist auch von der Begegnung mit Menschen abhängig, die ihre grundlegenden Wertentscheidungen glaubwürdig vertreten. Es ist daher von besonderer Bedeutung, dass Lehrerinnen und Lehrer, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler offen und mit wechselseitiger Achtung miteinander umgehen.

#### ● *Kulturelle Mitgestaltung*

Das Individuum wird durch das kulturelle Leben der Gesellschaft mitgeprägt und soll nicht zuletzt durch die Schule befähigt werden, sich aktiv daran zu beteiligen. Erziehung und Unterricht streben daher eine solche kulturelle Kompetenz an.

Die Beschäftigung mit Grundstrukturen der Kultur – auch der Kultur der ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger –, mit kulturellen Traditionen und Deutungskategorien ist zunächst Aufgabe des Fachunterrichts, der im Rahmen seiner Möglichkeiten sachbezogene und kritische Rationalität ebenso wie Kreativität, Fantasie, sinnliche Erfahrung und ästhetisches Empfinden fördern soll. Kultur soll im Sinne einer gestalteten Lebenswelt im Schulleben darüber hinaus auch praktisch greifbar werden. Hierfür bietet die Schule seit jeher eine Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten.

#### ● *Verantwortliche Tätigkeit in der Berufs- und Arbeitswelt*

Das Gymnasium bereitet seine Schülerinnen und Schüler durch Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Fächern und Lernbereichen auch auf die Berufs- und Arbeitswelt vor. Im Unterricht werden wesentliche Fragen von Wirtschaft, Technik, Umwelt und Gesellschaft angesprochen. Dies trägt dazu bei, Einsichten in die Verflechtungen von wirtschaftlicher Entwicklung, technologischer Innovation und politischer Entscheidung zu vermitteln. Auf diese Weise werden grundlegende Voraussetzungen für die Wahrnehmung eigener Interessen und für verantwortliches Handeln in Arbeit und Beruf geschaffen.

Die Studien- und Berufswahl ist eine wichtige Entscheidung; sie bedarf langfristiger Vorbereitung. Der Fachunterricht und sonstige orientierende Schulveranstaltungen, wie Praktika, Studien- und Berufsberatung, können einen Beitrag hierzu leisten.

### 1.3.2 Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten

Die Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten im Sinne einer durch Komplexität und Methodenbewusstsein gekennzeichneten fachlichen Bildung ist eine zentrale Aufgabe des Gymnasiums in der Sekundarstufe I. Der Unterricht legt in inhaltlicher und methodischer Hinsicht die Grundlage für die Arbeit in der gymnasialen Oberstufe.

Der Unterricht soll zur Auseinandersetzung mit komplexen Denksystemen anleiten und zu abstrahierendem, analysierendem und kritischem Denken führen. Anwendungs- und Handlungsmöglichkeiten müssen hierbei so verdeutlicht werden, dass die Schülerinnen und Schüler sie wahrnehmen und zu gegebener Zeit auch nutzen können. Er zielt auf Selbstständigkeit in der Methodenanwendung, auf Begriffsbildung und Modellverstehen und vermittelt damit gleichzeitig Hilfen für das Leben in einer in hohem Maße durch Wissenschaft bestimmten Welt.

Dazu bedarf es im Unterricht der Beschäftigung und Auseinandersetzung mit der menschlichen Kulturtätigkeit und mit den menschlichen Erkenntnisinstrumenten im weitesten Sinne: mit der Sprache – der Muttersprache und den Fremdsprachen –, mit den mathematischen und naturwissenschaftlichen Denkweisen und Erkenntnissen, mit den technisch-sozialen Entwicklungen der Zivilisation, ihren Chancen und Problemen, mit den Informations- und Kommunikationstechnologien; mit der Gesellschaft, mit Verfassung und Recht; mit der Geschichte; mit Möglichkeiten und Formen der räumlichen Orientierung, der Raumnutzung und Landschaftspflege; mit sittlichen Ordnungen und Wertvorstellungen, mit der Religion und Erscheinungsformen des Glaubens sowie mit sozialen Lebensformen; mit künstlerischem Gestalten und Sinndeutungen in Kunst, Musik, Literatur, Philosophie und Religion; mit den Handlungsmöglichkeiten des Sports.

Fachliches und fachübergreifendes Lernen ergänzen sich gegenseitig. Nur so können die Schülerinnen und Schüler zu einer Integration und Ordnung ihrer Lernerfahrungen befähigt werden und konkrete Hilfen zur Erschließung der Lebenswirklichkeit erhalten. Nur so können sie auch aus der Begegnung mit kulturellen Grundmustern und Erklärungsmodellen die Interpretationshilfen und Handlungsmöglichkeiten gewinnen, die für eine aktive, auf wachsende Mitgestaltung ausgerichtete Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben und zu einem vorurteilsfreien Umgang mit anderen Gesellschaften und Kulturen erforderlich sind. Bereiche wie die Friedens- und Umwelterziehung, die Gesundheitsvorsorge oder die Informations- und Kommunikationstechnologische Grundbildung sind Beispiele für die Notwendigkeit einer Zusammenarbeit der Fächer. Diese inhaltsbezogene Arbeitsteilung ist gleichzeitig ein Beitrag zur Unterrichtsökonomie und zur Konzentration auf jene grundlegenden Inhalte, die für die Gegenwarts- und Zukunftsorientierung von besonderer Bedeutung sind.

Der Unterricht soll den Grundsätzen des exemplarischen Lernens entsprechen. Das bedeutet, dass die Schülerinnen und Schüler

- die wichtigsten fachlichen Inhalte und Methoden erwerben und zu einem zunehmend bewussten und selbstständigen Umgang mit ihnen befähigt werden,
- Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Lernbereichen und Fächern erkennen, die entsprechenden fachspezifischen und interdisziplinären Lern- und Arbeitsprozesse und auch Anwendungs- und Handlungsmöglichkeiten erfahren,

- mit Themen, Inhalten und Methoden vertraut gemacht werden, die sich unter fachlichen Gesichtspunkten legitimieren lassen und die ihnen helfen, sich in der gegenwärtigen und zukünftigen Wirklichkeit zu orientieren.

Der Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I führt die Schülerinnen und Schüler so an Formen und Prinzipien selbstständigen und kooperativen Arbeitens heran. Dabei sollen gleichzeitig die Fähigkeit und Bereitschaft gefördert werden, das Lernen selbst zu lernen und Lernen als einen kontinuierlichen, lebensbegleitenden Prozess zu verstehen.

## **2 Lehren und Lernen im Gymnasium in der Sekundarstufe I**

### **2.1 Prinzipien des Lehrens und Lernens**

Wissenschafts- und Schülerorientierung sind die für das Gymnasium in der Sekundarstufe I maßgeblichen Prinzipien des Lehrens und Lernens. In engem Bezug zueinander ermöglichen diese Prinzipien den Zugang zu den didaktisch zentralen Fragen. Sie helfen insbesondere, jene Inhalte, Methoden und Problemstellungen zu bestimmen, durch die den Schülerinnen und Schülern einerseits die selbstständige Erschließung der komplexen Wirklichkeit ermöglicht wird und die sie gleichzeitig für die Frage nach Perspektiven und Maßstäben für eine humane Zukunft sensibilisieren.

Der Unterricht in den Klassen 5 bis 10 des Gymnasiums baut auf den Grundlagen auf, die in der Grundschule gelegt wurden. Er hat das Ziel, den Lernprozeß so fortzuführen, dass am Ende der Jahrgangsstufe 10 die Voraussetzungen für den Übergang in die gymnasiale Oberstufe geschaffen sind, aber auch die anderen zur allgemeinen Hochschulreife führenden Bildungsgänge der gymnasialen Oberstufe sinnvoll anschließen können.

#### **2.1.1 Wissenschaftsorientierung und Grundlegung wissenschaftspropädeutischen Lernens**

Es ist Ziel der Schule, die Schülerinnen und Schüler zu einer selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Gestaltung ihres Lebens zu befähigen. Hierbei ist der wissenschaftsorientierte Zugang von besonderer Bedeutung.

Wissenschaftsorientierung heißt: Die Bildungsgänge sind durch Wissenschaft bedingt; Lerninhalte und Methoden sind auf Grund der wissenschaftlichen Entwicklung überholbar. Schülerinnen und Schüler sollen daher in den Stand versetzt werden, die Wissenschaftsbestimmtheit der Bildungsgänge zu erkennen und sich der Wissenschaftsbestimmtheit der heutigen Welt ebenso bewusst zu werden wie der Grenzen wissenschaftlicher Sichtweisen.

Wissenschaftsorientierung bildet die Basis für die Entwicklung wissenschaftspropädeutischer Qualifikationen, die zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife erforderlich sind. Wissenschaftspropädeutisches Lernen ist ein besonders akzentuiertes wissenschaftsorientiertes Lernen, das durch Systematisierung, Methodenbewusstsein, Problematisierung und Distanz gekennzeichnet ist und die kognitiven und affektiven Verhaltensweisen umfasst, die Merkmale wissenschaftlichen Arbeitens sind. Die Grundlegung wissenschaftspropädeutischer Arbeitsweisen ist eine wesentliche Aufgabe des Gymnasiums in der Sekundarstufe I.

Die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Wissensbestände sowie die Einübung und der Gebrauch grundlegender wissenschaftlicher Methoden und Verfahrensweisen geschehen unter zusätzlichen Prämissen. Zum einen werden – didaktisch begründet – vor allem solche Inhalte der verschiedenen Bezugswissenschaften ausgewählt, die den Schülerinnen und Schülern in besonderer Weise Hilfen zur Erschließung der Welt anbieten. Zum anderen geht es um das Heranführen an wissenschaftliche Verfahren. Diese Entwicklung einer solchen Denkweise soll in altersgerechter Form zum unterrichtsmethodischen Prinzip werden. Hierdurch wird

es den Schülerinnen und Schülern möglich, in angemessener Elementarisierung jenes System fundamentaler Kategorien, Denk- und Handlungsschemata zu entwickeln, das erforderlich ist, um komplexe Zusammenhänge der Lebenswirklichkeit zu erkennen und sich mit ihnen problemgerecht aus der Sicht des jeweiligen Faches auseinander zu setzen.

Der Wissenschaftsbezug des Unterrichts verstärkt sich bis zum Ende der Jahrgangsstufe 10 so, dass typische Probleme wissenschaftlichen Arbeitens und Erkennens zum Gegenstand des jeweiligen Fachunterrichts gemacht werden können.

Im Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I stehen zunächst elementare Gegenstände und vereinfachte Verfahren im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler sollen dabei lernen, die Formen systematischen Arbeitens zunehmend selbstständiger anzuwenden. Dazu gehört zum Beispiel das Beschaffen und Ordnen von Informationen, ihre zielgerichtete Auswahl, die Planung von Arbeitsvorhaben, die Gliederung eines Arbeitsprozesses in sinnvolle Schritte; dazu zählt insbesondere auch die übersichtliche und die Erfordernisse der Fachsprache berücksichtigende Aufbereitung und Darstellung von Ergebnissen.

Auf dieser Grundlage werden fortschreitend anspruchsvollere Arbeitsverfahren entwickelt, Gesetzmäßigkeiten und Regeln hergeleitet, Strukturen aufgedeckt und Übertragungsmöglichkeiten auf komplexere Zusammenhänge erkundet. Prinzipielles Fragen, systematisches Denken und Arbeiten sowie methodische Reflexion sind die Ziele eines solchen Unterrichts.

Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie notwendig eine konsequente Anwendung erlernter Verfahren ist. Sie erkennen aber auch, dass häufig erst über Versuch und Irrtum, über entdeckendes Vorgehen und mit Hilfe kognitiver Strategien Lösungsansätze für komplexe Problemstellungen gefunden werden. Es baut sich bei ihnen so ein Verständnis für die Vielfalt möglicher Methoden auf, und sie gewinnen Sicherheit in der Einschätzung und Anwendung der auch innerhalb der verschiedenen Fächer unterschiedlichen Zugriffsweisen auf die betreffenden Inhalte und Fragestellungen.

Außerdem lernen sie kooperative, über das einzelne Fach hinausgreifende Arbeitsformen kennen und anwenden; sie erwerben ein Urteil über deren Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen. All dies geschieht in altersangemessener Progression und unter besonderer Berücksichtigung des Prinzips der Anschaulichkeit.

Die methodische Arbeit im Gymnasium in der Sekundarstufe I beschränkt sich demzufolge nicht auf die bloße Vermittlung von Arbeitstechniken und sachgerechten Methoden. Erziehung und Unterricht zielen auch darauf, die Schülerinnen und Schüler zur Entwicklung und kritischen Überprüfung eigener Fragestellungen zu befähigen und das dazu notwendige Methodenbewusstsein aufzubauen. So werden über die kognitiv-instrumentale Dimension hinaus Arbeitshaltungen aufgebaut: Sachbezogenheit, Genauigkeit, Konzentration und Ausdauer sind ebenso zu entwickeln und zu fördern wie Motivation, Neugier, Kreativität und Kooperations- und Verantwortungsbereitschaft.

### **2.1.2 Schülerorientierung**

Der Erfolg der Lernprozesse ist mit davon abhängig, dass Unterrichtsinhalte, Arbeitsmethoden und Anforderungen dem jeweiligen Entwicklungsstand und den Lernbedürfnissen der Schülerinnen und Schüler entsprechen. Auswahl und Abfolge von Lerninhalten werden daher in den Lehrplänen systematisch und schülerorientiert entwickelt. Sie bilden die Grundlage für die didaktischen und methodischen Entscheidungen, die die Lehrerinnen und Lehrer bei der Umsetzung der Lehrpläne in den Unterricht treffen.

Der Unterricht des Gymnasiums in der Sekundarstufe I bezieht – wo immer es möglich ist – ein, was die Schülerinnen und Schüler an fachlichen Vorkenntnissen, an Erfahrungen und Deutungsmustern in den Lernprozess einbringen, und macht es zum Gegenstand kritischer Reflexion und Aufarbeitung. Dabei kommt der Analyse vor allem durch Medien vermittelter Erfahrung eine besondere Bedeutung zu. Informationsdichte und Komplexität sind für die Schülerinnen und Schüler zunächst ebenso undurchschaubar wie die hier wirksamen Steuerungsmechanismen. Erziehung und Unterricht leiten an, die Angebote der Kommunikationsmedien und die über sie vermittelten Informationen und Meinungen auf ihre Tragfähigkeit und Stimmigkeit hin zu überprüfen und damit kritisch über sie zu verfügen. Der Unterricht erschließt auf diese Weise neue, bedeutsame Erfahrungen.

Der Unterricht darf sich allerdings nicht auf den Erfahrungsbezug beschränken. Notwendig ist vielmehr, dass den Schülerinnen und Schülern die Zusammenhänge zwischen eigener Erfahrung, unterrichtlich erworbener Erkenntnis und konkreter Anwendungsmöglichkeit deutlich werden. Der Wechselbezug von Theorie und Praxis ist ein wesentliches Merkmal eines Unterrichts, der wissenschaftspropädeutische Arbeitsweisen vorbereiten soll.

Zu einem schülerorientierten Lernprozess gehört es, die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, zunehmend an der Planung des Unterrichts mitzuwirken und Schulleben mitzugestalten. Unterricht ist kein linearer, vom Lehrenden zum Lernenden verlaufender Prozess; er stellt vielmehr ein komplexes, interdependentes Geschehen dar. Urteilsfähigkeit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortlichkeit können nur erreicht werden, wenn die Schülerinnen und Schüler die hierzu erforderlichen Einstellungen und Haltungen als Partnerinnen und Partner im schulischen Leben erfahren. Das Gymnasium ermöglicht es ihnen auf diese Weise, sich selbst als verantwortlich Handelnde zu verstehen.

Die didaktische und methodische Konkretisierung liegt in der pädagogischen Verantwortung der Lehrerinnen und Lehrer. Sie haben einen schülerorientierten Planungs- und Entscheidungsprozess für das Unterrichtsgeschehen zu sichern. Erziehung und Unterricht berücksichtigen dabei die individuellen und gruppenspezifischen Lernvoraussetzungen ebenso wie die Erfordernisse fachlicher Progression.

## **2.2 Gestaltung der Lernprozesse**

Die Gestaltung des Unterrichts trägt dazu bei, die Prinzipien des Lehrens und Lernens umzusetzen. Die fachspezifischen Möglichkeiten werden in den Lehrplänen dargestellt.

Für die Gestaltung der Lernprozesse gelten die folgenden Grundsätze: Methodenvielfalt und Wechsel der Arbeits- und Sozialformen orientieren sich nicht nur an der Struktur des Gegenstandes, sondern auch an den unterschiedlichen Voraussetzungen und Lernwegen der Schülerinnen und Schüler. Hierbei soll auch auf unterschiedliche Zugangsweisen von Mädchen und Jungen Rücksicht genommen werden. Der Unterricht folgt dabei den Grundsätzen eines systematischen Aufbaus und der zunehmenden Progression (Sequenzprinzip). Die Lehrpläne und die Gestaltung des Unterrichts sichern dabei, dass der Weg vom Einfachen zum Komplexen, vom Konkreten zum Allgemeinen und vom Anschaulichen zum Abstrakten behutsam und altersangemessen beschritten wird.

Lehrgänge und übergreifende methodische Zugriffe ergänzen sich gegenseitig. Neben den lehrerorientierten Lehrformen sind schülerzentrierte, offene Formen der Unterrichtsführung von Bedeutung.

Übung und Wiederholung sind wesentliche Elemente jeden Lernens, sie sind auch unentbehrliche Bestandteile eines Unterrichts, der die Grundlagen für wissenschaftspropädeutisches Arbeiten vermitteln will. Durch Übung und Wiederholung wird das Gelernte gefestigt, ein sicherer Umgang mit ihm ermöglicht. Erfolgreiche Übung schafft Sicherheit, fördert das Selbstvertrauen und ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, selbstständig arbeiten und Erlerntes übertragen zu können.

Übungen müssen vielfältig und abwechslungsreich angesetzt werden und Wiederholung, Festigung und Vertiefung ermöglichen. In diesem Sinne müssen sie als konstitutive Bestandteile jeden Unterrichts eingeplant werden.

Die fachliche Koordination der Erziehungsarbeit erfolgt in den Fachkonferenzen (§ 7 Schulmitwirkungsgesetz), die fachübergreifende Abstimmung in der Klassenkonferenz (§ 9 Schulmitwirkungsgesetz).

### **2.3 Leistung und ihre Bewertung**

Das Bewusstsein, zu eigenen Leistungen fähig zu sein, ist ein wesentlicher Bestandteil der eigenen Identität. Im unterrichtlichen Erziehungs- und Bildungsprozess werden daher vielfältige Leistungsanforderungen gestellt. Schule hat neben ihren identitätsfördernden, Selbstbewusstsein, Kooperations- und Anstrengungsbereitschaft aufbauenden Funktionen auch die Aufgabe, auf außerschulische Leistungsanforderungen vorzubereiten.

Gesellschaftliche Leistungsanforderungen dürfen jedoch nicht ungebrochen in die Schule übernommen werden, denn Schule ist einem pädagogischen Leistungsprinzip verpflichtet, das Leistungsanforderungen mit individueller Förderung verbindet. Daraus folgt für den Unterricht, dass Leistungen nicht nur gefordert, sondern auch ermöglicht werden müssen. Hierzu gehört ein entsprechender Unterrichtsaufbau, der die individuellen Dispositionen der Schülerinnen und Schüler ernst nimmt, sie dazu anleitet, ihre Leistungsfähigkeit zu erproben und weiter auszubauen, der Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten bereitstellt, Förderung anbietet und die Überprüfung des Lernerfolgs einschließt.

Die Erfahrung, allein oder gemeinsam mit anderen Leistungen erbringen zu können, stärkt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und damit die Bereitschaft, sich

neuen Aufgaben zu stellen. Insofern ist es eine wichtige Aufgabe der Schule, durch Unterstützung, Ermutigung und durch Anerkennung von Leistungen ein positives Lernklima und damit die Voraussetzungen für Selbstvertrauen und ein tragfähiges Selbstbild der Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Hierzu ist es erforderlich, Lern-erfolgsüberprüfungen und Leistungsbewertungen nicht nur am Ende von Lernprozessen vorzusehen, sondern sie so weit wie möglich auch als Selbstkontrolle von Schülerinnen und Schülern bereits in den Lernprozess als Zwischenstationen einzubauen.

Bei der Leistungsbewertung geht es um eine für Schülerinnen und Schüler gerechte und transparente Entscheidung auf der Grundlage der im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten durch die Bewertung ihrer Leistungen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Leistungen einzuschätzen und den Ansporn, ihr Lern- und Arbeitsverhalten danach einzurichten. Den Eltern und den Lehrerinnen und Lehrern werden dadurch u. a. Hilfen für mögliche Schullaufbahnentscheidungen gegeben.

### **3 Aufbau des Bildungsganges des Gymnasiums in der Sekundarstufe I**

Die Lehrpläne gehen von drei Lehrplaneinheiten aus, die jeweils zwei Jahrgangsstufen umfassen und als unterschiedlich akzentuierte pädagogische Einheiten (5/6, 7/8, 9/10) zu verstehen sind; sie strukturieren den Unterrichtsprozess nach pädagogischen, inhaltlichen und methodischen Erfordernissen.

Indem sie die fachlichen Unterrichtsziele und -anforderungen beschreiben, die in einem Zeitraum von zwei Unterrichtsjahren zu erreichen sind, werden die Lernanforderungen überschaubar und transparent. Gleichzeitig werden auch die für die Lehrerinnen und Lehrer erforderlichen Freiräume geschaffen, die es ermöglichen, auf die besonderen Erfordernisse der jeweiligen Lerngruppe einzugehen.

Die Auseinandersetzung mit komplexen Gegenwartsproblemen und Zukunftsaufgaben erfordert das Zusammenwirken unterschiedlicher Fächer und Lernbereiche. Dabei gilt es, den Schülerinnen und Schülern die übergreifenden Zusammenhänge durch differenzierte fachliche Betrachtungen in Absprache zwischen den betroffenen Fächern und Lernbereichen zu verdeutlichen. Die Planung und Durchführung von Unterrichtseinheiten zu solchen komplexen Fragestellungen setzt Absprachen zwischen den Fachlehrerinnen und Fachlehrern der unterschiedlichen Fächer voraus.

#### **3.1 Die Jahrgangsstufen 5 und 6**

Der Übergang von der Grundschule in die Sekundarstufe I des Gymnasiums ist ein bedeutsamer Schritt in der Schullaufbahn der Schülerinnen und Schüler. Er bringt für sie eine Reihe wichtiger Veränderungen mit sich, zum Beispiel die durch das Fachlehrersystem bedingte Gewöhnung an verschiedene Lehrkräfte, neue Fächer wie die erste Fremdsprache, eine größere Schule mit verändertem Umfeld und Schulleben, teilweise wesentlich ältere Mitschülerinnen und Mitschüler. Das Gymnasium hilft mit organisatorischen, unterrichtlichen und insbesondere pädagogischen Mitteln, diese neuen Herausforderungen zu bewältigen.

Der Unterricht in den Jahrgangsstufen 5 und 6 knüpft an die Arbeit der Grundschule an, bemüht sich um Angleichung der Voraussetzungen und befähigt die Schülerinnen und Schüler zu zunehmend selbstständigem Lernen. Dabei wird zunächst eine einheitliche Ausgangsbasis für die weitere Arbeit gewonnen.

Regelmäßige Zusammenarbeit mit den Lehrkräften der Grundschulen des Einzugsbereichs hilft, die jeweiligen Lernvoraussetzungen zu klären, und ermöglicht so gezielte individuelle Unterstützung im Unterricht. Darüber hinaus besteht in der Erprobungsstufe des Gymnasiums die Möglichkeit, Fördermaßnahmen zum Ausgleich unterschiedlicher Lernvoraussetzungen in der Fremdsprache und den Fächern Deutsch und Mathematik vorzunehmen.

In der Erprobungsstufe stehen die Lehrerinnen und Lehrer noch sehr stark als Bezugspersonen im Vordergrund. Es ist daher angebracht, dass die Klassenlehrerin oder der Klassenlehrer in mehr als einem Fach unterrichtet und dass Lehrerwechsel in den einzelnen Fächern vermieden wird. Gleichzeitig jedoch wird darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler sich von der Fixierung auf die Lehrper-

son behutsam lösen. Unterricht und Schulleben bieten Möglichkeiten zu angemessener Beteiligung und erste Gelegenheiten zu selbstständigem und verantwortlichem Handeln.

Der Unterricht berücksichtigt und fördert in den Jahrgangsstufen 5 und 6 die für diese Altersstufe spezifischen Fähigkeiten wie Fantasie, Kreativität und sprachliche Unbefangenheit. Wo die Voraussetzungen gegeben sind, sollte auch die in vielen Grundschulen praktizierte „freie Arbeit“ weitergeführt werden.

Die Jahrgangsstufen 5 und 6 bilden als Erprobungsstufe nicht nur eine curriculare, sondern insgesamt eine pädagogisch-organisatorische Einheit, in der eine Versetzung nicht stattfindet und die schulformspezifischen Zielsetzungen und Anforderungen des Gymnasiums zunehmend bestimmend werden.

Auf diese Weise entsteht für die Schülerinnen und Schüler ein hinreichend großer Zeitraum, mögliche Übergangsprobleme zu überwinden und sich in die neue Schulform einzuleben. Sie erfahren dabei ein Maß an individueller Förderung und Beratung, welches der Bedeutung der Eignungsentscheidung am Ende der Jahrgangsstufe 6 Rechnung trägt.

### **3.2 Die Jahrgangsstufen 7 und 8**

Während in den ersten beiden Jahrgangsstufen des Gymnasiums in der Sekundarstufe I die unmittelbare Anschauung sowie das konkret-gegenständliche Denken der Schülerinnen und Schüler noch von besonderer Bedeutung sind, treten in der Wahrnehmung der konkret erfahrenen und erfahrbaren Wirklichkeit nun verstärkt komplexe Sachzusammenhänge, Gesetzmäßigkeiten und allgemeine Prinzipien hervor und werden für Unterricht und Erziehung zunehmend wichtig. Gleichzeitig prägen sich Interessen, Neigungen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler weiter aus, und individuelle Unterschiede werden deutlicher.

Der Unterricht muss in besonderer Weise Hilfestellungen zur Persönlichkeitsentwicklung leisten. Gerade in diesen Jahrgangsstufen kann das emotionale und soziale Lernen hierzu genutzt werden.

In den Jahrgangsstufen 7 und 8 wird der gemeinsame Unterricht entsprechend den Festlegungen der Stundentafel fortgesetzt, wobei die schulformspezifischen Anforderungen den Unterricht bestimmen.

Gleichzeitig wird im Wahlpflichtbereich eine zweite Fremdsprache angeboten, die im Rahmen der Möglichkeiten der einzelnen Schule im Gymnasium gewählt werden muss. Damit wird den Schülerinnen und Schülern ein weiterer Zugang zur Wirklichkeit über die Begegnung mit der Sprache und Kultur anderer Länder erschlossen.

Die zweite Pflichtfremdsprache ist außerdem eine wesentliche Voraussetzung für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife.

Innerhalb der Fächer, aber auch fachübergreifend, wird eine Informations- und Kommunikationstechnologische Grundbildung vermittelt. Hierbei werden die Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen technologischen Entwicklungen in konkreten Fachzusammenhängen vertraut gemacht. Sie erkennen aber auch die mit den Informations- und Kommunikationstechnologien verbundenen Chancen und Risiken für den Einzelnen und die Gesellschaft.

### 3.3 Die Jahrgangsstufen 9 und 10

Die Arbeit in den Jahrgangsstufen 9 und 10 des Gymnasiums ist durch komplexere Fragestellungen sowie selbstständigeres Arbeiten gekennzeichnet; in verstärktem Maße sollten interdisziplinäre Beziehungen aufgezeigt, Anwendungszusammenhänge verdeutlicht und Grenzen und Probleme fachspezifischer und fachübergreifender Methoden und Ergebnisse bewusst gemacht werden.

Im Wahlpflichtbereich der Jahrgangsstufen 9 und 10 entsteht für die Schülerinnen und Schüler ein Freiraum, in welchem sie im Rahmen der Möglichkeiten der Schule eigene Schwerpunkte setzen können, die ihren Neigungen und Interessen Rechnung tragen und ihnen Entscheidungshilfen für die Fächerwahl in der gymnasialen Oberstufe geben. Im Wahlpflichtbereich besteht die Möglichkeit zur Wahl einer dritten Fremdsprache. Dieses Angebot ist vor dem Hintergrund der europäischen Integration von besonderer Bedeutung. Es können auch gesellschaftswissenschaftliche, künstlerische, naturwissenschaftliche Schwerpunkte gesetzt, schwerpunktübergreifende Angebote gemacht oder auch bestimmte einzelne Fächer – zum Beispiel Informatik oder Technik – gewählt werden. Die Schulen sollen hierbei ein deutliches Angebotsprofil anstreben.

Einzelne Fächer greifen auch ausgewählte Inhalte und Themen aus dem Bereich der Arbeitswelt auf und leisten so einen spezifischen Beitrag zur Berufswahlorientierung der Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums, die langfristig angesetzt und in der gymnasialen Oberstufe weitergeführt werden muss.

## 4 Gestaltung des Schullebens

Die Schule ist für ihre Schülerinnen und Schüler ein Teil ihres Lebens; sie ermöglicht die Begegnung mit anderen in der Schule selbst und im außerschulischen Umfeld.

Schulleben vollzieht sich in erster Linie im Unterricht, aber auch in schulischen Aktivitäten, die über den Unterricht hinausgehen. Schulleben steht nicht im Gegensatz zum Unterricht; vielmehr befinden sich solche Veranstaltungsformen in engem Wechselverhältnis zum Unterricht und den ihm zu Grunde liegenden Erziehungszielen. Sie stellen das Gymnasium darüber hinaus in einen breiteren Kontext des kulturellen Lebens. Es versteht sich von selbst, dass es hierbei nicht darum geht, möglichst viele Aktivitäten zu entwickeln. Vielmehr wird die einzelne Schule das Schulleben so gestalten, wie es dem Bildungsauftrag des Gymnasiums und dem Profil der einzelnen Schule entspricht. Die folgende Darstellung versteht sich daher als Anregung.

Manche der über den normalen Schulalltag hinausweisenden Veranstaltungsformen haben im Gymnasium eine lange Tradition:

- Chor-, Orchester- und Theateraufführungen gehören ebenso zum Schulprogramm vieler Schulen wie Schulsportfeste und die Teilnahme von Schulmannschaften an überregionalen Sportwettkämpfen.
- Religiöse Freizeiten und Schulwochen, Schulgottesdienste, Andachten, Angebote der Kirchen sprechen über den Unterricht hinaus in der Schule die religiöse Dimension des Menschen an.
- Schulwanderungen, Studienfahrten und Schüleraustausch mit dem Ausland erweitern landschafts- wie landeskundliche, kulturelle und soziale Erfahrungen.
- Die Teilnahme an Wettbewerben, wie dem Geschichtswettbewerb um den Preis des Bundespräsidenten, dem Schülerwettbewerb für politische Bildung der Bundeszentrale für politische Bildung, den Wettbewerben für moderne oder alte Sprachen, den Wettbewerben „Jugend forscht“ und „Schüler experimentieren“, dem Wettbewerb „Schulen musizieren“, den Bundeswettbewerben Mathematik, Physik, Chemie und Informatik, dem Landessportfest der Schulen, dem Bundeswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“, gehört zum Programm zahlreicher Schulen.

Solche Veranstaltungen und Aktivitäten intensivieren den persönlichen Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden, aber auch den Kontakt zwischen Schule und Elternhaus. Sie ermöglichen neue Formen der Zusammenarbeit und schaffen vielfältige Anregungen. So bereichern und fördern sich in enger Wechselbeziehung Unterricht und Schulleben gegenseitig.

Wo es möglich ist, bieten Schulen zusätzlich Arbeitsgemeinschaften oder besondere Vorhaben an:

- Zunehmend wird von Gymnasien im Zusammenhang mit der Unterrichtsarbeit die Berufswahlvorbereitung zum Lerngegenstand gemacht. Damit verknüpft sind in aller Regel Betriebserkundungen oder Betriebspraktika; diese werden in Zusammenhang mit den Berufsberatungen der örtlichen Arbeitsämter veranstaltet. Solche Maßnahmen haben für den weiteren Bildungsgang der Schülerinnen und Schüler große Bedeutung.

- Zur Vorbereitung auf die Teilnahme an Schülerwettbewerben werden Arbeitsgemeinschaften eingerichtet.
- Die Betreuung von Schulgärten und naturnah belassenem Gelände bietet vielfältige Möglichkeiten zum unmittelbaren Erlebnis von Natur und zum verantwortlichen Umgang mit Pflanzen und Tieren.
- Foto- und Funkarbeitsgemeinschaften, Modellbaugruppen und freiwillige Schüler-Sportgemeinschaften und Sportarbeitsgemeinschaften ergänzen das Unterrichtsangebot.
- Projekte vielfältiger Art und unterschiedlichen Umfangs bereichern das Schulleben.
- Kontakte zu außerschulischen Partnerinnen und Partnern, namentlich auch zum Schulträger und seinen vielfältigen politisch bildenden und kulturellen Angeboten, werden aufgenommen und gepflegt.

In den letzten Jahren hat sich die Schule stärker zur außerschulischen Wirklichkeit hin geöffnet. Dabei setzt sie sich in Anknüpfung und im Zusammenhang mit unterrichtlichen Fragestellungen mit den konkreten Lebens- und Lernbedingungen der Schülerinnen und Schüler auseinander; sie ermittelt und nutzt die spezifischen Erfahrungsmöglichkeiten, die die besonderen Gegebenheiten der Schule selbst, das schulische Umfeld sowie der Heimatraum mit seiner geografischen wie infrastrukturellen Ausstattung, mit seinen kulturellen Traditionen, bildungsbezogenen Angeboten und möglichen außerschulischen Lernorten bieten. Eine solche Öffnung kann Lernprozesse auch in der Schule fördern, die Anwendung erlernter Regeln verstärken, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Theoretisches durch Erfahrung weiter absichern.

Eine gute Zusammenarbeit in den Mitwirkungsorganen ist ebenfalls entscheidend für die Gestaltung des Schullebens. Die Mitarbeit der Eltern und Erziehungsberechtigten zu fördern, vor allem aber die Mitwirkungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler im Rahmen und außerhalb der Mitwirkungsgrerien zu entwickeln, gehört zum Auftrag der Schule.

## 5 Schulprogramm

Der allgemeine Erziehungs- und Bildungsauftrag des Gymnasiums findet auf Grund der jeweils unterschiedlichen Bedingungen in jeder einzelnen Schule seine charakteristische Ausprägung. Gemeinsam geben Schülerinnen, Schüler, Erziehungsbererechtigte, Lehrerinnen und Lehrer ihrer Schule ein eigenes pädagogisches Profil, das die Sekundarstufe I des Gymnasiums und die gymnasiale Oberstufe umfasst.

Die einzelne Schule entwickelt dazu in eigener Verantwortung aus fachlichen und übergreifenden Fragestellungen heraus in kooperativer Planung der Mitwirkungsgremien und – wo es erforderlich ist – auch mit dem Schulträger ein Schulprogramm, das Inhalte und Organisationsformen für Unterricht und Schulleben enthält. Dabei gilt es, offene Gestaltungsspielräume zu beschreiben, schulformspezifische Aufgabenstellungen mit Themenschwerpunkten zu formulieren und diese mit den fachspezifischen Zielen und Inhalten zu verbinden.

Anregungen für ein solches Programm bieten folgende Hinweise:

- die pädagogisch-organisatorischen Möglichkeiten der Schule, also besondere Angebote des Unterrichts: Angebote und Inhalte der eingerichteten Fächerschwerpunkte, wie zum Beispiel Sprachenfolgen und besondere Fremdsprachen, bilinguale Unterrichtsangebote, mathematisch-naturwissenschaftlich-technische oder künstlerische und musikalische Schwerpunkte, Förderunterricht, Wahlpflichtunterricht, freiwillige Arbeitsgemeinschaften, aber auch Sport- und Spiel-feste sowie Aufführungen, Berufswahlorientierung, Verkehrserziehung,
- die Ergebnisse der Beratung über eine pädagogische Grundorientierung: Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus, Beratung der Schülerinnen und Schüler sowie der Erziehungsberechtigten, Abstimmung über fächerübergreifende Fragen der Erziehungs- und Bildungsarbeit,
- die pädagogischen Traditionen der einzelnen Schule: Konzerte, Kunstausstellungen, Theater, Schulfahrten, internationale Begegnungen, Schulpartnerschaften, soziale Fürsorge und Patenschaften, Projektwochen,
- der Verbund von Lernort Schule und Bildungsangeboten aus dem kulturellen, sozialen, sportlichen, wirtschaftlichen und politischen Umfeld der Schule, die Zusammenarbeit mit außerschulischen Institutionen und Personen, die einen Beitrag zur Bildungsarbeit der Schule leisten können,
- die spezifischen Erfahrungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler selbst: die kulturellen Traditionen des lokalen Umfelds und des Heimatraums – auch der Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher ethnischer Herkunft.



# **Rahmenvorgaben für den Schulsport**



# Inhalt

	Seite
<b>1 Pädagogische Grundlegung für den Schulsport</b>	<b>33</b>
1.1 Auftrag des Schulsports	33
1.2 Pädagogische Perspektiven auf den Sport in der Schule	34
1.3 Beiträge des Schulsports zu überfachlichen Aufgaben der Schule	40
<b>2 Inhaltsbereiche des Schulsports</b>	<b>41</b>
2.1 Auswahl und Gliederung der Inhaltsbereiche	41
2.2 Beschreibung der Inhaltsbereiche	42
2.3 Verbindlichkeiten für den Sportunterricht auf der Inhaltsebene	47
<b>3 Grundsätze pädagogischen Handelns im Schulsport</b>	<b>48</b>
3.1 Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts	48
3.2 Außerunterrichtlicher Schulsport als pädagogisches Handlungsfeld	50
<b>4 Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm</b>	<b>51</b>
4.1 Struktureller Rahmen für Bewegung, Spiel und Sport in der Schule	51
4.2 Angebotsformen des außerunterrichtlichen Schulsports	51
4.3 Beiträge des Schulsports zum Schulprogramm	53



# 1 Pädagogische Grundlegung für den Schulsport

## 1.1 Auftrag des Schulsports

Mit dem Schulsport kommt die Institution Schule ihrer Verantwortung für den Aufgabenbereich Körper und Bewegung, Spiel und Sport nach. In Spiel und Sport eignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung, womit zugleich die Körperlichkeit der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise angesprochen wird. Darauf beruhen die Sonderstellung und die Unverzichtbarkeit dieses Aufgabenbereichs in der Schule.

Schulsport ist jedoch in seinen pädagogisch bedeutsamen Wirkungen nicht auf die körperliche und die motorische Dimension der Entwicklung beschränkt, sondern versteht sich als wichtiger Ansatzpunkt ganzheitlicher Erziehung. Die Bewegungen, um die es im Schulsport geht, aktualisieren immer auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Kognitionen und Wertvorstellungen. Insofern verdienen Unterrichts- und Erziehungsprozesse im Schulsport nachdrücklich das Attribut „ganzheitlich“. Auch darauf beruht angesichts der Lebens- und Lernbedingungen der Heranwachsenden der unersetzliche Wert dieses Aufgabenbereichs.

Wenn der Aufgabenbereich hier Schulsport genannt wird, so ist darin „Sport“ in einem weiten Sinne zu verstehen. Als Sport wird jener Teil unserer Kultur verstanden, in dem die körperbetonte, spielerisch-sportliche Bewegung in unterschiedlichen Formen und Zugangsweisen Gestalt angenommen hat. Neben diesem verbreiteten, weiten Begriffsverständnis begründet auch die sprachliche Zweckmäßigkeit des Terminus diese Entscheidung. Dennoch wird an verschiedenen Stellen auch das mit „Sport“ Gemeinte durch Formulierungen wie „Bewegung, Spiel und Sport“ umschrieben. Dadurch wird die pädagogisch wünschenswerte inhaltliche Weite dieses Aufgabengebiets unterstrichen. Schulsport soll den Blick für die Gesamtheit von Bewegung, Spiel und Sport in unserer Gesellschaft öffnen. Er umfasst daher schulrelevante Ausschnitte aus diesem Feld der Möglichkeiten und steht für die Vielfalt pädagogisch wünschenswerter, hier vermittelbarer Erfahrungen und Qualifikationen.

Die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* wie auch die *Lehrpläne Sport* der einzelnen Schulformen und Schulstufen entfalten gemeinsam die hier zu Grunde liegende fachdidaktische Position. Sie besteht darin, Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Mittel individueller Entwicklungsförderung einzusetzen, als auch durch den Schulsport die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu erschließen. Deshalb wird als pädagogische Leitidee des Schulsports folgender *Doppelauftrag* formuliert:

### **Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur**

Der Auftrag zur Entwicklungsförderung richtet den Blick auf die Kinder und Jugendlichen; sie sollen in ihrer Entwicklung durch Erfahrungen in sportbezogenen Aufgabenstellungen ganzheitlich gefördert werden. Entwicklungsförderung muss von den je individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler ausgehen. Die Eigenart des Faches Sport führt dazu, dass diese Voraussetzungen in ihrer Unterschiedlichkeit besonders hervortreten. Zum Beispiel haben Mädchen und Jungen geschlechtstypische Erwartungen an den Sport, aber auch ethnische Zugehörigkeit,

besondere körperliche Leistungsvoraussetzungen oder Beeinträchtigungen begründen einen je spezifischen Anspruch auf Förderung. Je heterogener in dieser Hinsicht eine Lerngruppe ist, desto anspruchsvoller ist die Planung und Durchführung des Sportunterrichts.

Der Auftrag zur Erschließung des facheigenen Sachgebiets richtet den Blick auf die Aktivitäten und Handlungsmuster des Sports; ihre Vielfalt gilt es erfahrbar zu machen und sinnerfülltes Sporttreiben als Teil selbstverantwortlicher Lebensgestaltung anzubahnen. Der Schulsport bezieht sich damit auf die gesellschaftliche Wirklichkeit des Sports außerhalb der Schule. Sein Auftrag besteht darin, die Handlungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bezogen auf diesen Sport an exemplarisch ausgewählten Beispielen zu fördern. Das schließt ein, sie auch anzuleiten, den Sport in seinen geläufigen, institutionalisierten Formen auf seine Sinnhaftigkeit zu prüfen, ggf. auch für die eigene Praxis zu ändern. Das ideale Ziel dieser Förderung besteht darin, dass für die Schülerinnen und Schüler Sport ein regelmäßiger Faktor einer aktiven, sinnbewussten Lebensgestaltung wird und bleibt.

Für die Sportlehrerinnen und Sportlehrer ergibt sich die Verpflichtung, diesen Doppelauftrag als sportpädagogische Aufgabe zu erkennen und im Schulsport umzusetzen. Beide Seiten des Doppelauftrags sind von gleicher Wichtigkeit; in einem erziehenden Sportunterricht werden sie zugleich angesprochen. Nutzt der Schulsport durch die Realisierung des Doppelauftrages die Erziehungs- und Bildungsmöglichkeiten, werden die Schülerinnen und Schüler zunehmend sensibler, sachlich kompetenter, urteils- und gestaltungsfähiger für Bewegung, Körperlichkeit und Sport. Damit trägt der Schulsport auf seine Weise und mit seinen Mitteln zur Erreichung des allgemeinen Ziels von Schule bei, nämlich personale Identität in sozialer Verantwortung so zu fördern, dass eine Handlungsfähigkeit entsteht, mit der die eigene Lebenswelt sinnvoll und verantwortungsbewusst gestaltet werden kann.

## **1.2 Pädagogische Perspektiven auf den Sport in der Schule**

Der Doppelauftrag kennzeichnet den pädagogischen Standpunkt, von dem aus das komplexe Handlungsfeld von Bewegung, Spiel und Sport in den Blick genommen wird. Von diesem Standpunkt aus werden hier sechs pädagogische Perspektiven herausgestellt. Jede pädagogische Perspektive lässt erkennen, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann, und bietet damit zugleich eine Antwort auf die Frage, wie sich im Schulsport die Entwicklung Heranwachsender in einer Weise fördern lässt, die kein anderes Fach ersetzen kann. Diese Chancen gilt es möglichst umfassend zu nutzen.

Unter jeder Perspektive lässt sich auch an Sinngebungen anknüpfen, die im Sport geläufig sind und mit denen Menschen unserer Zeit begründen, was sie im Sport suchen und warum sie ihn als Bereicherung ihres Lebens schätzen. Der Sportunterricht soll auf solche Sinngebungen Bezug nehmen und damit dazu beitragen, Sportkultur zu erschließen. Die verbreiteten Sinngebungen des Sports sind schon für Kinder und Jugendliche zugänglich. Insofern lässt sich unter jeder Perspektive auch Anschluss an deren Lebenswelt gewinnen. Aber der Schulsport darf nicht einseitig auf die Erwartungen bauen, die Schülerinnen und Schüler bereits mitbringen. Typischerweise werden die Lehrkräfte von diesen ausgehen, ihnen dann jedoch ihre eigenen, pädagogisch reflektierten Anliegen gegenüberstellen.

Die Reihenfolge, in der die sechs pädagogischen Perspektiven aufgeführt werden, drückt keine Gewichtung aus. Prinzipiell sind alle Perspektiven gleich bedeutsam. Der Auftrag des Schulsports bleibt unvollständig erfüllt, wenn eine von ihnen vernachlässigt wird.

### **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)**

Die Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen entwickelt sich an den Aufgaben, die er seinen Sinnen stellt. Unter heute typischen Lebensbedingungen konzentriert sich Wahrnehmung einseitig auf bestimmte Formen des Sehens und Hörens. Es ist eine Herausforderung für die Schule geworden, dem entgegenzuwirken: Eine vielseitige, entwicklungsgerechte Ansprache aller Sinne fördert das Lernen und zugleich die allgemeine Lernfähigkeit. Das gilt für alle Schulfächer und für alle Schulstufen. Mit Bewegung und Sport können in dieser Hinsicht Beiträge geleistet werden, die schulisches Lernen insgesamt unterstützen.

Bewegungsaufgaben im Sport stellen vielseitige Anforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeit. Sie stimulieren auch vestibuläre, kinästhetische und taktile Wahrnehmungen und fördern deren Integration. Dies kommt auch motorischen Lernprozessen und der sportlichen Leistungsfähigkeit zu Gute. Andererseits lässt sich über die Erweiterung des Bewegungskönnens die Wahrnehmungsfähigkeit differenzieren. Die Wahrnehmungsfähigkeit ist für die Entwicklung und das Lernen im Kindes- und Jugendalter grundlegend. Bewegungsaufgaben, die z. B. Anforderungen an Gleichgewichts- und Spannungsregulierung, Auge-Hand-Koordination und räumliches Sehen stellen, sind in dieser Hinsicht aufschlussreich und förderlich zugleich. Sie sind auch daher unverzichtbare Elemente des Schulsports.

Bewegung ist der fundamentale Zugang zur Erfahrung des Selbst und der Welt. Der erkundende, spielerische Umgang mit der materialen Umgebung und die Erschließung von Körpererfahrungen durch Bewegung gehören daher ebenso in den Sportunterricht aller Schulstufen wie die Einweisung in funktionale Bewegungstechniken des Sports. Mit dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickeln sich zugleich die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Indem Kinder z. B. schwimmen und tauchen lernen, gewinnt für sie das Wasser eine weitere Bedeutung und sie erfahren Neues über sich selbst. Ähnliches gilt für die Eroberung der dritten Dimension beim Klettern oder das Spiel mit der Schwerkraft beim Springen.

Die sinnlichen Empfindungen, die mit Bewegungen im Sport verbunden sein können, reizen zu weiterer körperlicher Aktivität und tragen dazu bei, die Freude an der Bewegung zu erhalten. Indem solche Empfindungen im Sport durch eigenes Tun erschlossen und kontrolliert werden können, stärken sie zugleich das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)**

Der menschliche Körper, insbesondere der Körper in Bewegung, ist Träger von Botschaften der Person. Vor allem junge Menschen definieren sich über ihren Körper; ihr Körperkonzept ist ein wesentlicher Teil ihres Selbstkonzepts. Es ist eine der anerkannten Entwicklungsaufgaben des Jugendalters, im Einklang mit der eigenen

Körperlichkeit leben zu lernen. Sie schließt auch ein, dass Jugendliche urteilsfähig gegenüber Vorgaben werden, wie man aussehen und sich bewegen sollte.

Der Sport bietet in der Schule mehr Anlässe als jedes andere Fach, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben und zu reflektieren. Die Identifikation mit der eigenen Bewegung bringt es mit sich, dass Arbeit am Bewegungsausdruck immer auch Arbeit am Ich ist. Die Aufgabe des Sportunterrichts kann darin bestehen, junge Menschen bei dieser Arbeit zu unterstützen. Das schließt ein, dass sie auch lernen: Ich bin mehr als mein Körper.

Im Sportunterricht geht es unter dieser Perspektive zunächst darum, die Vielfalt des individuellen Bewegungsrepertoires über das instrumentell Zweckmäßige hinaus zu erweitern: mit der Bewegung zu spielen, sich über Bewegung auszudrücken und Bewegungsideen zu gestalten. An geeigneten Beispielen, u. a. aus Tanz, Turnen, Akrobatik, Jonglage, sollen alle Schülerinnen und Schüler lernen, Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenen Niveau zu gestalten und zu beurteilen. Bewegung bietet sich in diesem Zusammenhang als Medium ästhetischer Erziehung an. Mit der Entwicklung des individuellen Könnens ergeben sich Anlässe, die Wahrnehmung zu schärfen, die Gestaltungsfähigkeit auszuprägen und das Urteilsvermögen zu erweitern. Der Schulsport enthält unter dieser Perspektive auch spezifische Chancen für Kooperation, soziales Lernen und die Erfahrung von Gemeinschaft. Die Gestaltung von Bewegungen mit der Partnerin oder dem Partner und in der Gruppe ist daher bevorzugt zu fördern.

Da die Ausdrucksqualität des Körpers geschlechtstypisch gedeutet wird, bietet der koedukative Unterricht unter dieser Perspektive besondere Anlässe sozialer Erfahrung, kann in bestimmten Entwicklungsabschnitten und Lerngruppen aber auch an seine Grenzen stoßen. Die unterschiedliche Verwendung des Körpers in den Ethnien einer Klasse bietet Ansatzpunkte, die aufgegriffen werden können, um interkulturelles Verstehen zu fördern.

### **Etwas wagen und verantworten (C)**

Wer etwas wagt, sucht aus eigener Entscheidung eine herausfordernde Situation mit unsicherem Ausgang auf und bemüht sich, diese im Wesentlichen mit den eigenen Fähigkeiten zu bestehen. Insofern ist das Wagnis eine Situation der Bewährung. Daher suchen junge Menschen das Wagnis, und sie gehen es nicht ein, obwohl, sondern weil es sie an ihre Grenzen führt. Jedes Wagnis enthält Proben für die Selbsteinschätzung und Anreize, das eigene Können weiterzuentwickeln. Viele Kinder und Jugendliche brauchen gerade in solchen Situationen Ermutigung und Stärkung.

Besonders dann, wenn der feste Stand auf dem Boden, die gewohnte Position im Raum aufgegeben wird, wenn sich erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit stellen, liegt es nahe, die Situation als Wagnis zu empfinden. Insofern ist das Wagen typisch für viele Bereiche des Sports, z. B. im Schwimmen, Tauchen und Springen, in Turnen, Klettern und Akrobatik, beim Balancieren, Gleiten und Fahren. Dabei hängt es von den individuellen Fähigkeiten und Erfahrungen ab, wo die Routine endet und das Wagnis beginnt.

Das Wagnis verbindet sich auch mit Erfahrungen im Umgang mit der Angst. Im Sport lässt sich unter dieser Perspektive lernen, einerseits Angst zu überwinden, andererseits aber auch zu seiner Angst zu stehen. Das Wagnis ist eine Grenzsituation, in der die Schwierigkeit der Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten realistisch abzuschätzen und die Folgen für sich und andere verantwortlich zu kalkulieren sind. Der Schulsport bietet exemplarische Situationen, in denen diese Einschätzung unter erfahrener Anleitung erprobt werden kann. Damit stellt sich auch ein Bezug zu einer richtig verstandenen Sicherheitserziehung her: Diese kann nicht darin bestehen, alle möglichen Gefahrenmomente auszuschalten. Schülerinnen und Schüler sollten vielmehr lernen, Risiken zu erkennen, einzuschätzen und in gefährlichen Situationen angemessen zu handeln.

In vielen Situationen des Sports darf nur wagen, wer sich auch auf die anderen verlassen kann, die kooperieren, helfen oder sichern. Andererseits müssen auch diese wissen, was sie einander zutrauen können. Der Schulsport bietet die einzigartige Chance, gegenseitiges Vertrauen in gemeinsamen Wagnis-Situationen nicht nur zwischen Lehrkräften und Lernenden, sondern auch innerhalb der Lerngruppe zu fördern.

### **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)**

Es ist eine grundlegende pädagogische Aufgabe aller Fächer, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern. Sie steht in engem Zusammenhang mit dem Üben. Schon Kinder sollten lernen, zu üben und konzentriert Aufgaben zu verfolgen. Auch im Sport gilt dies unter allen pädagogischen Perspektiven.

Der Sport eignet sich darüber hinaus in der Schule als Feld exemplarischer Leistungserziehung. Handlungen im Sport legen es nahe, als Leistungen bewertet und als ich-bedeutsam ausgelegt zu werden. Die Kriterien und Regeln, unter denen das geschieht, sind vergleichsweise leicht verständlich. Die typischerweise unmittelbare Rückmeldung über das Ergebnis macht im Sport die Erfahrung der eigenen Leistungsentwicklung, aber auch ihrer sozialen Bewertung besonders anschaulich.

Durch Leistungen im Sport können junge Menschen soziale Anerkennung und Selbstbewusstsein gewinnen; die Erfahrung, immer wieder hinter den Ergebnissen der anderen zurückzubleiben, kann das Selbstwertgefühl aber auch empfindlich beeinträchtigen. Die Gestaltung von Leistungssituationen im Sport ist daher eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe.

Zunächst geht es darum, dass alle Schülerinnen und Schüler immer wieder vielfältige, individuell angemessene Herausforderungen erhalten, Leistungen zu vollbringen und zu verbessern. Dabei hat die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts pädagogisch Vorrang vor dem Vergleich mit anderen. Es gilt, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und die Erfahrung zu vermitteln, was sich durch Anstrengung, Übung, Training und eine angemessene Lebensweise erreichen lässt.

Leistungserziehung ist aber auch eine Aufgabe sozialen Lernens; sie schließt ein, dass gelernt wird, mit den Empfindungen der anderen verständnisvoll umzugehen. Das gilt vor allem auch im koedukativen und im gemeinsamen Unterricht von Be-

hinderten und Nichtbehinderten. Besonders zu fördern ist im Schulsport die Erfahrung gemeinsam erarbeiteter Leistung.

Weiterhin lässt sich gerade im Sport erkennen, dass Leistungen keine objektiven und absoluten Größen sind, sondern durch soziale Vereinbarungen und Vergleich ermittelt werden. Im Experimentieren mit Spiel- und Wettkampfgeregeln kann diese Einsicht entwicklungsgemäß gefördert werden.

### **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)**

Verbreitet ist die Einschätzung, dass besonders in der jüngeren Generation die Verbindlichkeit sozialer Werte schwindet und abweichendes Verhalten, bis zur Ausübung von Gewalt, in allen Formen zunimmt. Vor diesem Hintergrund wird von der Schule erwartet, dass sie mehr Gewicht auf Erziehung legt, Anlässe für soziales Lernen schafft und soziale Verantwortung fördert.

Unter den Fächern der Schule hat Sport in dieser Hinsicht ein einzigartiges Potenzial. Im Sport als einem Spiegel der modernen, ausdifferenzierten Gesellschaft lassen sich Grundformen und -probleme des sozialen Miteinander in exemplarischer Verdichtung erfahren. Sport bietet dabei wie kein anderes Fach Anlässe, soziale Handlungsfähigkeit in Verbindung von praktischer Erfahrung und Reflexion weiterzuentwickeln.

Handeln im Sport steht typischerweise in unmittelbaren sozialen Bezügen. Im Sport kommen sich Menschen näher, Gemeinschaft kann intensiv erlebt und erfahren werden. Darin liegt ein Reiz des Sports, gerade auch für junge Menschen. Darauf beruhen im Schulsport spezifische Chancen, die Lerngruppe als Gemeinschaft zu erleben. Andererseits stellen die großen, heterogenen Gruppen im Sportunterricht hohe Anforderungen an die Verständigungsbereitschaft. Das gilt insbesondere für das Miteinander der Geschlechter im koedukativen Sportunterricht sowie für die Einbeziehung von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf.

Spezifische Herausforderungen bieten unter dieser Perspektive die regelgeleiteten Parteispiele in ihren vielfältigen Formen von Kleinen Spielen und Wettkampfvarianten bis zu den Sportspielen und Wettkämpfen nach den Reglements der Sportverbände. In ihren konkurrenzorientierten Situationen kann bei sportgerechtem Verhalten aller Beteiligten eine Handlungsdramatik entstehen, die als wertvolle Form des sozialen Miteinander erfahren wird. Die Spielfähigkeit, die der Schulsport fördern soll, schließt ein entsprechendes Regelbewusstsein und eine Orientierung an der Idee der Fairness ein.

Durch eine angemessene Gestaltung des Unterrichts sollen Schülerinnen und Schüler lernen, das soziale Miteinander in den typischen Situationen des Sports zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln. Anlässe dafür bieten alle sportlichen Aufgaben, die durch gemeinsames Handeln zu lösen sind, besonders wenn arbeitsteilig kooperiert wird. Das betrifft auch jene Maßnahmen, die Sport erst ermöglichen oder seinen Ablauf modifizieren: Spielflächen und Geräte herrichten, Rollen zuteilen, Gruppen bilden, Regeln vereinbaren, Sicherheitsvorkehrungen treffen usw. Es betrifft aber auch die gegenseitige Beratung und Hilfe beim Lernen, Üben und Trainieren.

## **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)**

Gesundheit ist ein hoher individueller und gesellschaftlicher Wert. Sie zu sichern und zu fördern muss auch ein vorrangiges Anliegen der Schule sein. Wenn Gesundheits-erziehung verhaltenswirksam werden soll, darf sie nicht nur aus Aufklärung bestehen, sondern muss an praktisches Handeln und lebensweltliche Erfahrung anknüpfen. Das ist im Schulsport in besonderer Weise möglich.

Bewegung, Spiel und Sport bieten wichtige Ressourcen zur Stabilisierung der Gesundheit, wenn sie gesundheitsgerecht und verantwortungsvoll betrieben werden: Der Sport kann einen Beitrag dazu leisten, die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit zu verbessern. Im sportlichen Handeln können darüber hinaus körperliche Anstrengung und Regeneration erfahren und in ihrer Bedeutung für die Gesundheit eingeordnet werden; Körperreaktionen können wahrgenommen und gedeutet, emotionale Stabilität kann aufgebaut und soziale Integration erlebt werden. Im Sportunterricht sollte das von der Grundschule an zum Thema werden.

Sport ist aber auch ein Feld mit eigenen gesundheitlichen Risiken. Deshalb ist es eine Aufgabe des Sportunterrichts, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, einen nach Art und Maß individuell angemessenen Sport zu finden. Damit ist Gesundheits-erziehung im Schulsport mehr als die Förderung gesundheitlich bedeutsamer Parameter durch präventives Training. Es geht unter dieser Perspektive auch darum, Erfahrungen zu sichern, wie sich gesundheitsgefährdende Stressoren abbauen lassen, und Kompetenzen zu vermitteln, die ein regelmäßiges gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung ermöglichen.

Gesundheitliche Vorsorge ist allerdings für Kinder und Jugendliche kein wirksamer Antrieb zu sportlicher Aktivität. Deshalb haben gesundheitserzieherische Ansätze im Schulsport nur dann eine Chance, wenn sie an die Erfahrungen der Heranwachsenden anknüpfen und den Anschluss an Interessen und Betroffenheit der Schülerinnen und Schüler finden.

Auch junge Menschen, deren Gesundheit in der Regel nicht in Frage gestellt ist, können Sinn darin sehen, ihre Fitness zu verbessern, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen und ihn durch Training zu verändern. Es kann ihr Interesse finden, ihre sportliche Aktivität unter gesundheitlichen Gesichtspunkten zu beurteilen und, wenn angezeigt, zu korrigieren. Erst recht können gesundheitserzieherische Zielsetzungen für Schülerinnen und Schüler bedeutsam werden, die bereits gesundheitlich gefährdet sind und deren Prognose durch regelmäßige Bewegung verbessert werden könnte.

---

Das pädagogisch Bedeutsame, das hier jeweils unter einer Perspektive beschrieben wurde, ereignet sich nicht von selbst bei beliebigen sportlichen Aktivitäten; es muss vielmehr durch eine entsprechende Auswahl der Inhalte und eine geeignete Gestaltung des Unterrichts gestützt oder hervorgehoben werden. Die Inhalte aus dem weiten Gebiet der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur können auf unterschiedliche Weise zum Thema werden. Die Perspektiven verweisen auf die pädagogisch unverzichtbare Vielfalt von Thematisierungen des Sports in der Schule.

Sport ist, unter jeder pädagogischen Perspektive betrachtet, ambivalent. Das heißt: Die Entwicklungschancen, die im Sport liegen, können nicht nur verfehlt werden; ihnen stehen auch Gefahren gegenüber. Daraus ergeben sich Hinweise für eine pädagogisch verantwortliche Gestaltung des Sports in der Schule. Der Schulsport soll ein Modell humanen Sports sein.

Aus jeder pädagogischen Perspektive ergeben sich auch Kriterien, unter denen bereits Kinder und Jugendliche lernen sollten, ihr Handeln im Sport und ihren Umgang mit dem eigenen Körper in zunehmender Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln. Indem der Schulsport dazu beiträgt, gewinnt er erzieherische Qualität.

### **1.3 Beiträge des Schulsports zu überfachlichen Aufgaben der Schule**

Die pädagogischen Perspektiven sind mit dem Blick auf die spezifische Zuständigkeit des schulischen Aufgabenbereichs Sport formuliert. Der allgemeine Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule enthält jedoch auch Aufgaben, für die nicht ein einzelnes Fach zuständig sein kann. Dabei gehen die fachspezifischen pädagogischen Perspektiven und die fächerübergreifenden Beiträge zum Teil ineinander über. Insbesondere zu folgenden gegenwärtig bedeutsamen überfachlichen Erziehungsaufgaben kann der Schulsport einen besonderen Beitrag leisten: Gesundheitsförderung, Sicherheitserziehung, Verkehrserziehung, reflexive Koedukation, gemeinsamer Unterricht, interkulturelle Erziehung, Umwelterziehung, politische Bildung, ästhetische Erziehung und Medienerziehung.

## 2 Inhaltsbereiche des Schulsports

### 2.1 Auswahl und Gliederung der Inhaltsbereiche

Die pädagogischen Perspektiven verwirklichen sich im Schulsport an ausgewählten Inhalten. Diese verstehen sich vorrangig als ein Spektrum vielfältiger Bewegungshandlungen. Sie schließen Kenntnisse und Einsichten ein, deren Erwerb das Lernen im Schulsport begleitet.

Für die folgende Systematisierung wird die umfassende Bezeichnung *Inhaltsbereiche* benutzt. Auswahl und Zuschnitt der Inhaltsbereiche setzen pragmatisch an. Einerseits wird Bewährtes aus dem traditionellen Inhaltskanon des Schulsports aufgegriffen, aber es wird pädagogisch neu gewichtet und teilweise neu geordnet. Andererseits werden neue Inhalte einbezogen.

Folgende zehn Bereiche stecken das Spektrum der Inhalte des Schulsports ab (vgl. Abb. 1). Die Inhaltsbereiche 1 und 2 *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* und *Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen* sind als sportbereichsübergreifende Bewegungsfelder von grundlegender Bedeutung für die Entwicklungsförderung durch Bewegung und schaffen damit auch Voraussetzungen für die Arbeit in den Inhaltsbereichen 3 bis 9. Themen in diesen beiden Bewegungsfeldern können den Unterricht eigenständig bestimmen; sie können aber auch in die Lernprozesse der Inhaltsbereiche 3 bis 9 einbezogen werden.



Abb. 1: Inhaltsbereiche des Schulsports

Die Inhaltsbereiche 3 bis 9 tragen zweiteilige Überschriften. Der erste Teil (z. B. „Laufen, Springen, Werfen“) steht für ein Bewegungsfeld, das sich durch seine typischen Bewegungsanforderungen, Handlungsstrukturen, Erlebnisgehalte, sozialen Bezüge und Umgebungsbedingungen beschreiben und von anderen abgrenzen lässt. Nach dem Gedankenstrich sind Sportbereiche und Sportarten aufgeführt, die diesem Bewegungsfeld zuzuordnen sind. Durch diese Formulierung soll die didaktische Notwendigkeit unterstrichen werden, im Schulsport einerseits den Bezug zu

den außerschulisch verbreiteten Sportarten zu suchen, andererseits deren Grenzen immer wieder zu überschreiten. Bei der Systematisierung der Inhaltsbereiche sind Überschneidungen unvermeidlich; sie sind allerdings eher dienlich als hinderlich, wenn sie im Rahmen didaktischer Planungen produktiv genutzt werden.

Der 10. Inhaltsbereich umschließt die im Schulsport zu erwerbenden wesentlichen Kenntnisse und Einsichten. Sie sind eng an die Inhaltsbereiche 1 bis 9 gebunden und unterstützen das kompetente Sportlernen und Sporttreiben der Schülerinnen und Schüler. Sie beziehen sich auch auf grundlegende Fragen des Sports, die sich unter allen pädagogischen Perspektiven und der überfachlichen Aufgaben der Schule stellen, und können damit die Entwicklung begründeter Einstellungen und Werthaltungen unterstützen.

## **2.2 Beschreibung der Inhaltsbereiche**

### **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Inhaltsbereich 1)**

In diesen Inhaltsbereich gehören Aufgaben, in denen die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Aktionsmöglichkeiten und -grenzen und deren Veränderbarkeit zum Thema werden. Dies ist insbesondere bei solchen Aufgaben der Fall, in denen es um die Auseinandersetzung mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie den Wechsel von Spannung und Entspannung geht. Die Bewegungsanlässe dieses Inhaltsbereichs legen die Konzentration auf die individuelle Bewegungsausführung besonders nahe. Dies gilt für eine Fülle von Herausforderungen an Koordination und Mobilisation zur Stärkung von Bewegungssicherheit und Haltungsaufbau. Darüber hinaus bezieht dieser Inhaltsbereich die erprobende Auseinandersetzung mit konditionellen Belastungen sowie die Entwicklung von Erfahrungen und Kenntnissen für die selbstständige Verbesserung allgemeiner konditioneller Voraussetzungen ein; dies gilt auch für ein verantwortungsvolles Fitnesstraining und schließt die kritische Bewertung von Körper- und Fitnessidealen ein. Funktionsgymnastik und die Vermittlung von Einsichten und Verhaltensgewohnheiten für ein funktionsgerechtes Bewegen im Alltag gehören ebenfalls zum Spektrum möglicher Inhalte dieses Bereichs.

Dieser Inhaltsbereich bietet damit vielfältige Chancen, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen, ihn zu formen und zu bilden. Schülerinnen und Schüler sollen ihren Körper in seiner Einzigartigkeit und Veränderbarkeit begreifen und lernen, mit ihm verantwortungsvoll als Teil ihrer selbst umzugehen. Solche Erfahrungen und Kompetenzen sind für alle Schulstufen und Schulformen wichtig und für alle anderen Inhaltsbereiche grundlegend. Sie müssen einerseits zu einem eigenständigen Anliegen des Sportunterrichts gemacht, andererseits aber auch in den weiteren Inhaltsbereichen immer wieder aufgegriffen und erweitert werden.

### **Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Inhaltsbereich 2)**

In diesem Inhaltsbereich erfahren und begreifen Schülerinnen und Schüler, wie sie selbst Spielideen entwickeln und gestalten können. Hier werden Spiele nachge-

ahmt, nachgespielt und gestaltet, spielhafte Situationen erlebt sowie eigene Spiele erfunden. Vor allem sollen die Schülerinnen und Schüler dahin geführt werden, ein für alle gelingendes Spielen zu gestalten und aufrecht zu erhalten. Spielverläufe fordern die Schülerinnen und Schüler ständig zwischen den Polen Geschlossenheit und Offenheit, Regelmäßigkeit und Ungeregeltheit heraus. Durch die Gestaltung ihrer Spiel-Umwelt lernen die Spielenden viel über sich selbst, vor allem auch über ihre kreativen und sozialen Fähigkeiten.

In diesem Inhaltsbereich geht es also nicht nur um spielerisches Lernen, das auch in der unterrichtlichen Begegnung mit den übrigen Bewegungsfeldern und Sportbereichen seinen Platz hat, und auch nicht um das Lernen und Üben von Sportspielen (vgl. Inhaltsbereich 7). Gerade hier hat das Spielen seinen Sinn in sich selbst und stellt ein Stück erfüllte Gegenwart dar.

### **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Inhaltsbereich 3)**

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlicher Bewegung und zugleich Basis vieler sportlicher Aktivitäten. Schnell laufen, hoch und weit springen, weit werfen zu können ist schon für Kinder und noch für Jugendliche ein Erlebnis und eine Herausforderung, insbesondere auch in natürlichen Bewegungsräumen. In der Leichtathletik sind daraus normierte Wettkampfdisziplinen geworden. Typisch für dieses Bewegungsfeld sind koordinativ-rhythmische Anforderungen bei der Ausbildung allgemeiner Lauf-, Sprung- und Wurfgeschicklichkeit. Eine weitere Anforderungsdimension stellen konditionell-athletische Fähigkeiten dar, die insbesondere beim ausdauernden Gehen und Laufen benötigt werden. Ein dritter Bereich von Anforderungen stellt sich durch koordinativ-technische Aufgaben, die sich als schnelles Laufen, als weites bzw. hohes Springen oder als weites Werfen und Stoßen darstellen.

Die pädagogische Bedeutung leichtathletischen Handelns wird besonders durch die Tatsache geprägt, dass hier der Einzelne und sein Körper in besonderer Weise in den Mittelpunkt rücken. So erfährt man sich und seinen Körper umfassend in psychophysischen Dimensionen wie Anpassung / Belastung, Spannung / Entspannung oder Kräftemobilisation / Leistungsfähigkeit. Das Streben nach Verbesserung des eigenen Könnens und der persönliche Umgang mit Erfolg und Misserfolg sind in diesem Sportbereich nachdrücklich zu erleben und zu gestalten.

### **Bewegen im Wasser – Schwimmen (Inhaltsbereich 4)**

In diesem Inhaltsbereich soll den Schülerinnen und Schülern das Element Wasser als Bewegungsraum nahe gebracht werden. Schwimmen zu können stärkt das Selbstwertgefühl, erschließt vielfältige Sportarten und hat gesundheitsfördernde, unter Umständen sogar lebensrettende, Bedeutung bis ins hohe Alter. Deshalb ist es notwendig, dass alle Schülerinnen und Schüler Schwimmen lernen und sich sicher und gern im Wasser bewegen. Die möglichen Bewegungsaktivitäten umfassen neben den verschiedenen Formen des Schwimmens, Tauchens, Springens und Rettungsschwimmens auch vielfältige Formen des Spielens und der Wasser-Gymnastik.

Dieses Bewegungsfeld bietet für Schülerinnen und Schüler besondere Möglichkeiten, Bewegungserlebnisse und Körpererfahrungen zu erweitern, Gesundheit und Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern sowie Leistungsfortschritte unmittelbar zu erfahren. Schwerpunkte der pädagogischen Aufbereitung dieses Inhaltsbereichs sind das Entdecken der Bewegungsvielfalt im Wasser, das Erlernen sportartspezifischer Techniken, das Verbessern von Bewegungsqualität und das Gestalten von Bewegung.

### **Bewegen an Geräten – Turnen (Inhaltsbereich 5)**

In diesem Inhaltsbereich eröffnen sich den Schülerinnen und Schülern vielfältige zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Hierzu gehören ungewöhnliche Körperlagen im Raum, z. B. beim Hängen, Handstehen, Rollen oder Überschlagen, das Spielen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht, z. B. beim Balancieren oder bei der Akrobatik, das Erfahren der Höhe, z. B. beim Klimmen und Klettern, sowie des Fliegens, z. B. beim Schwingen, Schaukeln, Springen. Somit bietet das Sich-Bewegen an Geräten für Schülerinnen und Schüler besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln (z. B. miteinander turnen, helfen, sichern, korrigieren).

Schwerpunkte der pädagogischen Erschließung dieses Inhaltsbereichs sind das Finden von Bewegungen, das Erarbeiten von turntechnischen Bewegungsformen und akrobatischen Elementen, das Verbessern von Bewegungsqualität sowie die kreative Auseinandersetzung mit Bewegungsformen, Geräten und Bewegungssituationen.

### **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Inhaltsbereich 6)**

Dieser Inhaltsbereich bietet in besonderer Weise Anlässe zum gestalterisch-kreativen Bewegungshandeln. Ausgehend vom explorierenden Umgang mit der Vielfalt von Bewegungsgrundformen und ihren rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen kann hier die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Erfahrungen verknüpft werden. Miteinander zu tanzen oder gemeinsam Partner- oder Gruppengestaltungen zu entwickeln, kann darüber hinaus die Erfahrung erschließen, in einem nicht-kompetitiven Bereich gemeinsam zu handeln und sich zu verständigen.

In diesem Inhaltsbereich geht es um das Erlernen und phantasievolle Finden von Bewegungsformen und ihren Verbindungen, sowie von Bewegungskunststücken, wie z. B. Jonglage oder Rope-Skipping, aber auch um das Üben und Verbessern von Bewegungssicherheit und Bewegungsqualität. Dies kann in manchen Fällen bis hin zur Beherrschung hoher Schwierigkeiten und ihrer Präsentation führen. Das Erleben des stimmigen Zusammenklangs von Bewegung und Rhythmus/Musik, das „Sich-ausdrücken“ und Darstellen sowie das Improvisieren und Komponieren in und mit

Bewegung runden das Spektrum pädagogisch bedeutsamer Erfahrungsmöglichkeiten ab. Die mit diesem Inhaltsbereich angesprochenen Möglichkeiten für kreatives Bewegungshandeln bieten ein Entfaltungsfeld für beide Geschlechter und dürfen Jungen nicht vorenthalten werden.

### **Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Inhaltsbereich 7)**

Dieser Inhaltsbereich umfasst die als Sportspiele geläufigen Partner- und Mannschaftsspiele einschließlich ihrer Vorformen. Das mögliche Spektrum umschließt vielfältige Formen von Tor- und Malspielen, Rückschlagspielen und Schlagballspielen. Spiele im hier gemeinten Sinn sind durch spezifische Spielgeräte, eine vorgegebene Spielidee und ein historisch gewachsenes Regelwerk charakterisiert. Sportspiele erfordern von den Schülerinnen und Schülern Kompetenzen für ein gelingendes Spielen in strukturierten Spielhandlungen unterschiedlicher Komplexität. Für die Bewältigung der komplexen Sportspielsituationen ist der Erwerb spielbezogener Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsmuster sowie angemessener konditioneller, technischer und taktischer Grundlagen eine wesentliche Voraussetzung. Ebenso stellt der Umgang mit verschiedenen Zielsetzungen, Regeln, Rahmenbedingungen und situativen Veränderungen von Sportspielen ein wichtiges Themenfeld dieses Inhaltsbereichs dar.

Das Handeln in den Sportspielen ist einerseits in hohem Maße durch differenzierte Regelvorschriften, strategische Festlegungen und motorische Standards charakterisiert. Diese Forderungen zielen auf Kalkulierbarkeit und Stabilität des Spielverhaltens. Andererseits gelingt hier erfolgreiches Agieren erst durch flexibles und kreatives Spiel. Im Ausbalancieren dieser Herausforderungen bei möglichst konfliktarmer, sozial gelingender Kommunikation unter den Spielbeteiligten halten gerade die Sportspiele bedeutsame Erfahrungen bereit.

### **Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (Inhaltsbereich 8)**

Gleichgewichtsfähigkeit ist in vielen Bereichen des Sports grundlegend. In diesem Inhaltsbereich steht das Gleichgewicht in besonderer Weise im Mittelpunkt. Rad, Kufe und Schwimmkörper erschließen vielfältige Bewegungsvariationen. Dabei stellen sich typischerweise zugleich besondere Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht und die Bewegungssteuerung. Dieser Inhaltsbereich legt es besonders nahe, Bewegungen sowohl als Wagnisse wie auch als Kunststücke zu erfahren und zu gestalten. Darauf beruht die Attraktivität immer wieder neuer Entwicklungen wie Inline-Skating, Rollbrett-Fahren, Snowboarden. Ist die Grundform beherrscht, bieten sich viele Techniken dieses Bereichs, z. B. Skilaufen, Radfahren, Rudern, auch als Ausdauersport, an.

Die Wahrnehmungsfähigkeit, insbesondere im Zusammenwirken mehrerer Sinne, und das ästhetische Spiel mit Bewegungsideen werden in diesem Inhaltsbereich besonders angesprochen. Für das erprobende, spielerische Erlernen und das eigenständige Variieren von Bewegungen unter verschiedenen Geländebedingungen bieten sich reichhaltige Möglichkeiten. Vor allem außerhalb normierter Sportstätten las-

sen sich Naturerlebnisse vermitteln und Anlässe für die Umwelterziehung aufgreifen. Die Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen bzw. Partnern und Material hat in diesem Bewegungsfeld eine hohe Bedeutung.

### **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (Inhaltsbereich 9)**

In diesem Inhaltsbereich geht es um Erfahrungen des Kräftemessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen, was sich deutlich von bedrohlichen Situationen des Schlagens, Stoßens und Tretens sowie von der praktischen Anleitung zur bewussten Verletzung von Menschen unterscheidet. Der unmittelbare Körperkontakt, das Sich-Anfassen und Sich-Spüren ermöglichen wichtige Erfahrungen des Miteinander im Gegeneinander und können eine besondere Vertrautheit schaffen. Die Beherrschung von Emotionen (Selbstdisziplin, Aggressionskontrolle) und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit der Partnerin oder des Partners müssen das Kräftemessen steuern. Unter dem Aspekt der Fürsorge und Verletzlichkeit gilt es, die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Fertigkeiten wie auch die psychischen Dispositionen der Schülerinnen und Schüler besonders zu beachten.

Das Spektrum dieses Inhaltsbereichs beschränkt sich daher im Schulsport auf die Ring- und Kampfspiele ohne direkten Körperkontakt (z. B. Tauziehen, Medizinballschieben, Medizinballziehen) und mit Körperkontakt am Boden und im Stand (z. B. Bodenkampf, Bodenrugby, Schildkrötenwenden, Sitzringkampf, Zieh- und Schiebespiele, Reiterkämpfe, Gleichgewichtskämpfe, Hahnenkampf, Randori) sowie einige normierte Formen des Zweikampfsports (z. B. Aikido, Judo, Fechten).<sup>1)</sup> Weitere Schwerpunkte der pädagogischen Aufbereitung dieses Inhaltsbereichs sind die Kräfteerprobung sowie das schnelle Reagieren und Einstellen auf das „Angreifen und Täuschen“ bzw. das komplementäre „Abwehren und Ausweichen“ oder das „Treffer erzielen und Treffer verhindern“.

### **Wissen erwerben und Sport begreifen (Inhaltsbereich 10)**

Das Lernen, Erleben und Erfahren von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule kann letztlich nur dann seine pädagogischen Möglichkeiten voll entfalten, wenn die Lernenden auch ein angemessenes Wissen von dem haben, was sie da tun und warum sie dies so ausführen oder erarbeiten. Deshalb muss auch das Lernen und Handeln im Sport von einer altersgemäßen, tendenziell zunehmenden Bewusstheit des Lernens geprägt sein. Dieser Grundsatz gilt insbesondere für ein Schulsportkonzept, das Erfahrungen mit Bewegung, Spiel und Sport mehrperspektivisch vermitteln und die Schülerinnen und Schüler dahin führen will, diesen Bereich in die eigene Lebensgestaltung einzubeziehen.

Inhalt dieses Bereichs ist das weite Feld des für den Schulsport relevanten sportbezogenen Wissens. Kenntnisse von Regeln, Spielideen, Bewegungsstrukturen und Lernwegen sollen zu einem besseren Verständnis und Gelingen des Bewegungs-

---

<sup>1)</sup> Boxen gehört nicht zu den Schulsportarten.

vollzuges verhelfen. Vertiefte Sachzusammenhänge über Aufbau, Ablauf und Gestaltung der sportlichen Bewegung führen hin zu Grundlagen des Übens, Trainierens, Variierens und Kommunizierens im Sport und leitet auch zur Auseinandersetzung mit wissenschaftlichem Wissen an. Das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen sowie die Auseinandersetzung mit Sport zielen ab auf die Verständigung über den Sinn des eigenen Tuns und des Sports im Allgemeinen.

### **2.3 Verbindlichkeiten für den Sportunterricht auf der Inhaltsebene**

Der Schulsport muss Erfahrungen und Kompetenzen in allen zehn Inhaltsbereichen erschließen und vermitteln. Die Inhaltsbereiche 1 und 2 werden in den Lehrplänen für das Fach Sport aller Schulformen verbindlich ausgelegt. In den Schulformen der Primarstufe und der Sekundarstufe I sind auch die Inhaltsbereiche 3 bis 10 verbindlich. Die Schulformen der Sekundarstufe II treffen in ihren Lehrplänen eine akzentuierende Auswahl aus den Inhaltsbereichen. Weiter gehende Regelungen über die Verbindlichkeiten in den jeweiligen Inhaltsbereichen werden in den Lehrplänen für das Fach Sport der verschiedenen Schulformen getroffen. Generell gilt, dass sich diese Aussagen zur Verbindlichkeit der Inhaltsbereiche ausschließlich auf den obligatorischen Sportunterricht laut Stundentafel beziehen. Das Inhaltsspektrum kann in der Verantwortung der einzelnen Schule im außerunterrichtlichen Schulsport (vgl. Kapitel 3.2 und 4.2) ausgeweitet werden. Aber auch im Pflichtunterricht können, z. B. je nach örtlichen Gegebenheiten, gelegentlich weitere Bewegungs- und Sportaktivitäten thematisiert werden. Eine generelle Aufnahme in den Pflichtunterricht ist jedoch nur auf Antrag bei der obersten Schulaufsichtsbehörde möglich.

## **3 Grundsätze pädagogischen Handelns im Schulsport**

### **3.1 Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts**

Ein pädagogisch orientierter Sportunterricht versteht sich als erziehender Unterricht, der mit Bezug auf die außerschulische Lebenswelt sowohl fachimmanente Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse vermitteln als auch Einstellungen und Haltungen anbahnen will, die für eine urteils- und handlungsfähige Teilnahme an sozialen und politischen Gestaltungsprozessen notwendig sind. Der Sport vermag – durchaus in enger Zusammenarbeit mit anderen Schulfächern – dazu einen unverwechselbaren Beitrag zu leisten, da er einen unmittelbar über den Körper und die Bewegung erfahrbaren Zugang zu individuellen und gesellschaftlich relevanten Problemen und Aufgaben bietet. In diesem Verständnis des erziehenden Unterrichts spiegelt sich der Doppelauftrag des Schulsports. Er wird durch die Berücksichtigung folgender Prinzipien des Lehrens und Lernens verwirklicht.

#### **Mehrperspektivität**

Die pädagogischen Perspektiven auf den Sport in der Schule lenken den Blick auf solche Aspekte der Sport- und Bewegungskultur, die die Entwicklung Heranwachsender in je spezifischer Weise fördern und ein vielseitiges Interesse wecken können. In diesem Kontext bedeutet Mehrperspektivität zum einen, im Rahmen der Schullaufbahn immer wieder alle Perspektiven auf den Sport zu berücksichtigen; damit werden der Blick auf das komplexe Phänomen Sport erweitert und zusätzliche Möglichkeiten des Umgangs mit Bewegung, Spiel und Sport erschlossen. Durch den Bezug auf mehrere Perspektiven soll erfahren werden, wie sportliche Aktivitäten mit unterschiedlichem Sinn belegt werden können und sich dadurch verändern. Mehrperspektivität im Sportunterricht soll weiterhin dazu anleiten, die in sportlichen Aktivitäten enthaltenen Ambivalenzen zu erkennen und zu reflektieren, beispielsweise im Hinblick auf positive und negative Auswirkungen im Zusammenhang mit Gesundheit. Unter dem Prinzip der Mehrperspektivität erfolgen also spezifische Akzentuierungen von Bewegung, Spiel und Sport, die vor allem den Schülerinnen und Schülern zur Sinnfindung für ihr sportliches Handeln dienen.

#### **Erfahrungsorientierung und Handlungsorientierung**

Lernen vollzieht sich vorrangig als Prozess der handelnden Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Lebenswirklichkeit. Unterricht muss dabei von individuellen Erfahrungen und konkreten Lebenssituationen ausgehen, in denen Bewegung, Spiel und Sport für Heranwachsende von Bedeutung sind. Wenn sich Schülerinnen und Schüler als Subjekte ihres Lernprozesses in den Unterricht einbringen können, werden Motivation und Lernbereitschaft gefördert. Zugleich wird die Bereitschaft angeregt, sich neuen Erfahrungen zu stellen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Erfahrungen können vor allem durch eigenes Handeln gewonnen werden. Dies kann gerade der Sportunterricht in herausragender Weise verwirklichen, wenn durch entsprechende Freiräume Bereitschaft und Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler gefördert werden, selbstständig neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen und in praktischen Handlungszusammenhängen zu erproben. Dabei eröffnet sich auch die Chance zu erkennen, dass es geschlechtsspezifische Zugangsweisen zu Bewegung, Spiel und Sport gibt.

## **Reflexion**

Wenn Erfahrungen und Handlungen für die Entwicklung des Menschen fruchtbar werden sollen, dann müssen sie durch Reflexion begleitet werden. Auf diesem Weg können das Erfahrene in die individuelle Lebenswelt eingeordnet, der Verstehenshorizont erweitert und Zusammenhänge erkannt werden. Reflexion bildet somit den Ausgangspunkt für eine selbstständige Urteilsbildung, die ihrerseits als Voraussetzung für Handeln in sozialer Verantwortung angesehen werden muss. Diese Verbindung von Erfahrung und Reflexion kennzeichnet z. B. reflexive Koedukation im Sportunterricht. Die Möglichkeit der phasenweisen Trennung von Jungen und Mädchen sollte, wo immer geboten, genutzt werden, um rollenspezifisches Problembewusstsein zu wecken und alternative Verhaltensmuster einzuüben. Das Prinzip Reflexion zeigt, dass erziehender Sportunterricht sich nicht in der Vermittlung praktischer Kompetenzen erschöpft. Vielmehr soll er dazu beitragen, erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten in mündiger Teilnahme am Sport in unterschiedlichen lebensweltlichen Zusammenhängen zu verwenden und reflektiertes Handeln zu ermöglichen. Hier verbindet sich erziehender Unterricht mit dem Prinzip der Wissensschaftsorientierung des schulischen Unterrichts.

## **Verständigung**

Der Schulsport soll Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, für ihr eigenes Leben eine selbst verantwortete Beziehung zu Bewegung, Spiel und Sport aufzubauen. Dieses Ziel lässt sich nur erreichen, wenn Verständigung ein Prinzip für die Gestaltung des Sportunterrichts ist. Das bedeutet zunächst, dass die Lehrkräfte Schülerinnen und Schüler entwicklungsgemäß und zunehmend an der Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts beteiligen und sich mit ihnen über Sinn und Realisierung verständigen. Verständigung ist aber auch ein Prinzip, das für den Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander gelten sollte. Im Sportunterricht können sie einerseits gelungenes Miteinander erleben, andererseits mit Problemen und Konflikten im sozialen Miteinander konfrontiert werden. Zugleich kann die Erfahrung vermittelt werden, wie Konflikte in einem gemeinsamen Verständigungsprozess gelöst werden können. Dies betrifft insbesondere auch den koedukativen Sportunterricht.

## **Wertorientierung**

Ein erziehender Sportunterricht ist wertorientiert. Er leitet an, sinnerfüllt an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilzunehmen, und fördert personale Identität auch über den Sport hinaus. Zugleich orientiert er sich an der Idee eines humanen Sports. Schülerinnen und Schüler sollen dahin geführt werden, die positiven Potenziale sportlicher Aktivität für sich zu entdecken und ihr Handeln an ihnen zu messen. Ausgangspunkte können dabei die für den Sport spezifischen, zuweilen ambivalenten Erfahrungen sein. Beispiele sind die Notwendigkeit und Schwierigkeit eines fairen Umgangs miteinander, die Befolgung von Regeln und die Einsicht in ihre Veränderbarkeit, aber auch die Erfahrung, was Bewegung und körperliche Belastbarkeit für das Wohlbefinden bedeuten.

### **3.2 Außerunterrichtlicher Schulsport als pädagogisches Handlungsfeld**

Die pädagogische Verantwortung für Bewegung, Spiel und Sport in der Schule ist nicht auf den Sportunterricht beschränkt, sie gilt prinzipiell auch für alle Formen des außerunterrichtlichen Schulsports (vgl. Kapitel 4). Dabei bieten die pädagogischen Perspektiven, das Spektrum der Inhaltsbereiche und die Prinzipien des erziehenden Unterrichts Orientierung. Gegenüber Erwartungen und Interessen, die von außerschulischen Gruppierungen an die Schule herangetragen werden, stellen sie einen pädagogischen Filter dar.

Außerunterrichtlicher Schulsport eröffnet den Schülerinnen und Schülern ihren individuellen Neigungen entsprechende Entfaltungsmöglichkeiten. Die verschiedenen Angebotsformen (vgl. Kapitel 4.2) können auf je unterschiedliche Weise die Erfahrung selbstbestimmter und sinnerfüllter sportlich-spielerischer Aktivität erschließen. Sie erlauben es, sich auf das Bewegen und Sporttreiben als gegenwartserfüllende Lebensform einzulassen, ohne an Teilnahmepflicht und Notengebundenheit gebunden zu sein. Indem sie Chancen für eine freigewählte Zuwendung zu Bewegung, Spiel und Sport eröffnen, gewinnen sie eine wichtige über den Sportunterricht hinausweisende pädagogische Bedeutung.

Der außerunterrichtliche Schulsport bietet vielfältige Chancen einer Öffnung der Schule zum Schulumfeld. Die dabei nahe liegende Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern trägt zu einer weiteren Ausprägung des Schulprofils jeder 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. In diesem Sinne schlägt der außerunterrichtliche Schulsport eine Brücke zum außerschulischen Sport. Der außerunterrichtliche Schulsport ist zudem besonders geeignet, Schülerinnen und Schüler schon sehr früh an die Übernahme von Verantwortung heranzuführen. Sie sind deshalb in geeigneter Form an der Planung und Organisation außerunterrichtlicher Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote zu beteiligen.

## 4 Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm

### 4.1 Struktureller Rahmen für Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

Der für alle Schülerinnen und Schüler *verbindliche Sportunterricht* (das Fach *Sport*) ist das Zentrum der schulischen Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung. Hier werden notwendige Impulse für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gegeben und Grundlagen für deren Teilnahme am Bewegungsleben und am Sport in unserer Gesellschaft geschaffen. In einigen Schulformen haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Sport zusätzlich zum *Basissportunterricht* als *Wahlpflichtunterricht* zu belegen und damit vertiefende Erfahrungen zu machen bzw. einen Schwerpunkt ihrer Schullaufbahn zu bestimmen. Eine besondere Form des Sportunterrichts ist der *Sportförderunterricht* als zusätzliche unterrichtliche Veranstaltung für Kinder und Jugendliche mit psychomotorischem Förderbedarf. Im Bereich der sonderpädagogischen Förderung bestehen Bezüge zwischen dem Sportunterricht und verschiedenen Formen von *Bewegungsförderung als Therapie* (z. B. Ergotherapie, Therapeutisches Reiten).

Neben dem Sportunterricht bildet der *außerunterrichtliche Schulsport* einen weiteren wesentlichen Bestandteil der schulischen Bewegungs-, Spiel- und Sporterziehung. Hierzu gehören der *Pausensport*, die *Schulsportgemeinschaften*, die *Schulsportfeste* bzw. der *Sport im Rahmen von Schulfesten*, *Schulsportwettkämpfe* sowie *Sporttage* und *Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt* (vgl. Kapitel 4.2).

Sportunterricht und außerunterrichtlicher Schulsport bilden gemeinsam den *Aufgabenbereich Schulsport*. Bewegung ist jedoch nicht nur eine Aufgabe des Schulsports. Aus lernbiologischen Gründen sind neben dem Schulsport weitere *Bewegungsaktivitäten zur Rhythmisierung des Lebens und Lernens in der Schule* notwendig. Hierzu gehören z. B. regelmäßige Bewegungszeiten an Tagen ohne Sportunterricht sowie spontane Bewegungs- und Entspannungszeiten in den anderen Fächern bzw. Lernbereichen. Über den engeren fachlichen Rahmen hinaus weisen auch die Beiträge des Schulsports zum *fächerübergreifenden Lernen* und zur Gestaltung des *Schullebens*. In Nordrhein-Westfalen steht hierfür die Idee „*Bewegungsfreudige Schule*“.

### 4.2 Angebotsformen des außerunterrichtlichen Schulsports

Der außerunterrichtliche Schulsport bildet in allen Schulformen neben dem Sportunterricht die zweite Säule des Schulsports (vgl. Kapitel 4.1). Er hat inzwischen mit seinen vielfältigen Formen eine Tradition entfaltet, an die es in den pädagogischen Intentionen und in den Begrifflichkeiten anzuknüpfen gilt. Im Folgenden werden die wesentlichen Formen des außerunterrichtlichen Schulsports näher erläutert.

#### **Pausensport**

Pausen sind ein wichtiges rhythmisierendes Element im Lern- und Lebensraum Schule. Durch einen sinnvollen Wechsel von Pausen und Unterricht erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, den unterrichtsfreien Zeitraum nach ihren

Bedürfnissen individuell zu gestalten. Pausen laden sowohl zu Bewegungsaktivitäten ein als auch zu Ruhe und Entspannung. Entsprechend den konkreten Gegebenheiten des Schulstandortes sollte jede Schule ein Pausensportkonzept entwickeln, das diesen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht wird: Das Schulgelände und Schulgebäude wird mit Bewegungsbereichen und Ruhezeiten ausgestattet. Einzelne Zonen können z. B. für jüngere Schülerinnen und Schüler, für Mädchen oder Jungen reserviert werden. Die Nutzung der Sporthalle sollte ermöglicht werden, vor allem in der Mittagspause in Ganztagschulen. Erforderliche Spiel- und Sportgeräte für die Bewegungsaktivitäten in den Pausen können in den Klassen aufbewahrt oder zentral ausgegeben werden.

### **Schulsportgemeinschaften**

Schulsportgemeinschaften gehen vor allem von den Interessen und den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler aus. Sie wecken die Neugier für neue Bewegungsaktivitäten und Sportarten, vertiefen im Unterricht bereits behandelte Sportbereiche oder bereiten auf schulische Wettkämpfe vor (*Allgemeine Schulsportgemeinschaften*). Sportliche Talente unter den Schülerinnen und Schülern erfahren durch Arbeitsgemeinschaften eine besondere Förderung (*Talentsichtungs- / Talentfördergruppen*). Im Rahmen des Kompensatorischen Sports in der Schule werden in Schulsportgemeinschaften gezielt Kinder und Jugendliche mit besonderem psychomotorischen Förderbedarf angesprochen (*Förder- und Fitnessgruppen*). Unter pädagogischen und organisatorischen Gesichtspunkten ist zu entscheiden, ob Schulsportgemeinschaften altersstufenspezifisch oder jahrgangsübergreifend, koedukativ oder geschlechtshomogen, schulintern oder schulübergreifend angeboten werden.

### **Schulsportfeste/Sport im Rahmen von Schulfesten**

Schulsportfeste setzen Akzente im Schulleben und fördern die Zusammenarbeit und Gemeinschaft von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und beteiligten außerschulischen Partnern. Sie sollten durch eine festliche Ausgestaltung gekennzeichnet sein, einen hohen Aufforderungscharakter für alle Schülerinnen und Schüler haben und aus der gemeinsamen schulischen Arbeit aller Beteiligten erwachsen. Schulsportfeste werden unter verschiedenen Zielorientierungen gestaltet und zählen häufig zu den schulkulturellen Höhepunkten im Schuljahr. Kreativ entwickelte Bewegungs- und Spielformen können bei diesen Festen genauso im Mittelpunkt stehen wie interessante und vielfältige Ausgestaltungen der Bundesjugendspiele oder auch Wettkampfformen nach festem Reglement.

In Zusammenarbeit mit anderen Fächern und Lernbereichen leistet der Schulsport einen Beitrag zur Gestaltung von Schulfesten, die von Jahrgangs- und Monatsfeiern über Eröffnungs- und Abschlussfeiern bis hin zu großen öffentlichkeitswirksamen Schulfeiern reichen. In diesem Zusammenhang können auch Aufführungen, die die Schulöffentlichkeit von der Elternschaft bis zum weiteren kommunalen Umfeld der Schule ansprechen, durch Darbietungen aus dem weiten Bereich von Bewegung, Spiel und Sport wesentlich bereichert werden.

## Schulsportwettkämpfe

Die besonderen Erfahrungen und pädagogischen Möglichkeiten, die in der Wettkampfteilnahme liegen, sollten allen Schülerinnen und Schülern unabhängig von ihrer sportlichen Leistungsstärke offen stehen und erschlossen werden. Dabei sind Wettkampfformen in ihrer ganzen Vielfalt von Einzelwettkämpfen, über Mehrkämpfe bis hin zu Gruppenwettkämpfen zu berücksichtigen. Schulsportwettkämpfe sollten sich zudem durch einen festlichen Charakter auszeichnen. Ausgehend von den Wünschen und Anregungen der Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer sowie der Eltern und außerschulischen Partner wird das Schulleben durch vielfältige Wettkampfveranstaltungen auf der Ebene der einzelnen Schule aber auch zwischen mehreren Schulen wesentlich bereichert. Dabei ist insbesondere der Bezug zum lokalen Sportumfeld von wesentlicher Bedeutung für alle Beteiligten. In die Planung und Durchführung einmaliger oder regelmäßiger Veranstaltungen sollten vor allem Schülerinnen und Schüler auf allen Ebenen einbezogen werden. Mit seinen vielfältigen Wettkampfangeboten stellt das *Landessportfest der Schulen* eine besondere Wettkampfform dar, die als offene Meisterschaft aller Schulformen – von der lokalen Ebene über die Regionalebene bis zur Landesebene aufsteigend – organisiert wird.

## Schulsporttage/Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt

Schulsporttage und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt bieten Möglichkeiten, die Schülerinnen und Schüler mit Formen des Sporttreibens bekannt zu machen, die sie im Unterricht oder in sonstigen schulsportlichen Veranstaltungen z. B. aus zeitlichen und räumlichen Gründen nicht kennen lernen und betreiben können. Die außerunterrichtlichen Aktivitäten reichen hier von eintägigen *Sporttagen* einer Klasse, Jahrgangsstufe oder Schule über mehrtägige *Kompaktkurse*, die einen sportlichen Schwerpunkt setzen bis hin zu längeren *Schulfahrten*, in die Sportaktivitäten integriert sind.

Schulsporttage und Schulfahrten ermöglichen eine gegenüber dem Schulalltag andere Rhythmisierung von Sportaktivitäten, eine andere Form des sozialen Miteinanders und ein größeres Maß an Selbstorganisation durch die Schülerinnen und Schüler. Da bei derartigen Fahrten häufig Bewegungsaktivitäten in freier Natur im Mittelpunkt stehen, können Einblicke in ökologische Zusammenhänge gewonnen und ein Unterricht gestaltet werden, der die beiden Aspekte Natur erleben und Natur bewahren in Einklang bringt. Aufgrund dieser besonderen pädagogischen Möglichkeiten sollten alle Schülerinnen und Schüler in ihrer Schullaufbahn an Schulsporttagen und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt teilnehmen.

## 4.3 Beiträge des Schulsports zum Schulprogramm

Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind aufgrund ihrer fachlichen Kompetenz besonders gefordert, sich im Rahmen der schulischen Entwicklungsprozesse für die bewegungs- und sportbezogenen Anteile in der Schule einzusetzen. Im Rahmen der Schulprogrammentwicklung kommt ihnen die Aufgabe zu, Bewegung, Spiel und Sport als profilbildende Elemente im Lebensraum Schule zu verankern. Ihre

Bemühungen zielen darauf ab, Aspekte von Bewegung und Körperlichkeit auch über die unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Angebote des Faches Sport hinaus zu thematisieren.

Impulse für eine bewegungsfreundliche Ausgestaltung des Schulprogramms können je nach den individuellen schulischen Bedingungen in verschiedenen Handlungsfeldern gesetzt werden. Im Bereich des *verbindlichen Sportunterrichts* gilt es, an fach- und klassenübergreifenden Entwicklungsvorhaben der Schule teilzunehmen. Der Sportunterricht kann hier zu wichtigen überfachlichen Erziehungsaufgaben der Schule einen besonderen Beitrag leisten (vgl. Kapitel 1.3). Die verschiedenen Angebotsformen des *außerunterrichtlichen Schulsports* können das Schulleben deutlich bereichern und zum außerschulischen Umfeld öffnen. Dabei sollten die außerunterrichtlichen Bewegungsangebote so gestaltet werden, dass sie den Interessen möglichst aller Schülerinnen und Schüler entgegenkommen (vgl. Kapitel 3.2 und Kapitel 4.2). Bewegungsgelegenheiten im *Unterricht in anderen Schulfächern* eröffnen z. B. die Möglichkeit, Bewegung als entspannendes Element und selbstverständlichen Bestandteil des Lernens zu erleben. Schließlich können die Bemühungen um eine Bewegungsfreudige Schule durch *Veränderungen des Schulraums und der Schulorganisation* unterstützt werden. Bislang nicht genutzte Räume lassen sich als Bewegungsräume erschließen oder bewegungsanregend umgestalten; mit der Flexibilisierung des Stundenplans lassen sich Zeiten für besondere Bewegungsvorhaben schaffen.

Der profilbildende Beitrag des Schulsports ist aber nicht allein auf das Konzept der Bewegungsfreudigen Schule zu begrenzen. Vielmehr geht es auch darum, Schulsport offensiv als ein Element in die Entwicklung solcher Schulprogramme einzubringen, die von bestimmten übergreifenden pädagogischen Leitideen ausgehen. In der hier entfalteten pädagogischen Grundlegung des Schulsports finden sich zahlreiche Ansatzpunkte dafür, wie Bewegung, Spiel und Sport in das Bildungs- und Erziehungskonzept der Schule eingebunden werden können.

# Lehrplan Sport



# Inhalt

	Seite	
<b>1</b>	<b>Aufgaben und Ziele des Schulsports in der Sekundarstufe I des Gymnasiums</b>	59
<b>2</b>	<b>Unterrichtsgestaltung</b>	63
<b>3</b>	<b>Inhaltsbereiche des Schulsports</b>	66
3.1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	69
3.2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	74
3.3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	78
3.4	Bewegen im Wasser – Schwimmen	83
3.5	Bewegen an Geräten – Turnen	88
3.6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	93
3.7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	98
3.8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	103
3.9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	107
3.10	Wissen erwerben und Sport begreifen	112
<b>4</b>	<b>Leistung und ihre Bewertung</b>	115
<b>5</b>	<b>Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm</b>	118
<b>6</b>	<b>Hinweise zur Arbeit mit dem Lehrplan</b>	120



# 1 Aufgaben und Ziele des Schulsports in der Sekundarstufe I des Gymnasiums

Für den Schulsport in der Sekundarstufe I des Gymnasiums sind zwei didaktische Orientierungen richtungweisend. Zum einen gelten für das Fach Sport die *Richtlinien für das Gymnasium – Sekundarstufe I*, die fachspezifisch umzusetzen sind. Zum anderen bilden die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* eine für alle Schulformen und -stufen verbindliche Basis. Der dort formulierte Doppelauftrag:

## Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur

akzentuiert in fachspezifischer Hinsicht den Bildungsauftrag des Gymnasiums, zur Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit beizutragen sowie grundlegende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse auszubilden. Diese Leitidee findet ihren Ausdruck vor allem darin, dass die Inhalte des Schulsports unter sechs Pädagogischen Perspektiven thematisiert werden (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 1.2). Sie müssen gleichrangig und altersangemessen das pädagogische Handeln im Schulsport bestimmen.

Gerade in der Sekundarstufe I, in der sich erhebliche Veränderungen und Umorientierungen in der Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern vollziehen, ist es im Sinne einer **umfassenden Entwicklungsförderung** im Schulsport notwendig, die Individualität des Einzelnen sowohl in körperlicher als auch in emotionaler, kognitiver und sozialer Hinsicht in den Blick zu nehmen. Der Sportunterricht soll vor allem ein Unterricht der Ermutigung sein, der das Selbstbewusstsein der jungen Menschen stärkt und ihnen hilft, eine positive und verantwortungsbewusste Einstellung zu ihrer Körperlichkeit zu gewinnen. Er fördert gleichermaßen motorisch begabte und weniger begabte Schülerinnen und Schüler. Insbesondere sollen jene Schülerinnen und Schüler, die sich im Bereich von Bewegung, Spiel und Sport eher unsicher fühlen, angesprochen und motiviert werden. Respekt und Anerkennung ihrer Leistungen im Rahmen der individuellen Möglichkeiten können auch bei ihnen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Der Schulsport orientiert sich an einem humanen Sport, der getragen ist von Respekt gegenüber anderen, von Fairness, Toleranz und Partnerschaftlichkeit, vor allem auch im Umgang der Geschlechter miteinander. Die **Förderung von Selbstständigkeit, Eigen- und Mitverantwortung** ist also nicht nur wesentlicher Bildungsauftrag von Schule, sie ist auch notwendige Orientierung für einen erziehenden Sportunterricht. Darum sind Schülerinnen und Schüler so früh wie möglich zu kompetenter Mitarbeit am Unterrichtsgeschehen anzuregen und anzuleiten.

Sportliche Betätigung wird oft besonders dann zum Erlebnis, wenn dies mit anderen gemeinsam geschieht. Der erzieherisch wichtige **Aufbau sozialer Verantwortung** und die **Entwicklung von Teamfähigkeit** kann im Sport allerdings erst dann gelingen, wenn gemeinsames Handeln nicht nur erlebt, sondern auch reflektiert wird sowie entsprechende Verhaltensregeln gemeinsam entwickelt und umgesetzt werden.

Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I, deren Einstellungen und Überzeugungen in der Regel noch nicht gefestigt sind, können durch eine **vielfältige Aus-**

**einandersetzung mit der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur** sportbezogene Kompetenzen aufbauen, Handlungssicherheit gewinnen und eine Orientierung für das eigene Sporttreiben finden. Es gilt, die Variationsbreite von Bewegung, Spiel und Sport zu entfalten und zu fantasievollem und kreativem Bewegen anzuregen. Dazu ist es auch notwendig, verschiedene Erlebnisqualitäten des Sporttreibens zu erschließen und damit ein offenes Sportverständnis auszubilden. Dies erfordert eine Auseinandersetzung sowohl mit sportbezogenen Traditionen als auch mit der aktuellen Bewegungskultur.

Der Schulsport umfasst über den Sportunterricht hinaus vielfältige *außerunterrichtliche Angebote* (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 4.2). Schülerinnen und Schüler sollen angeregt werden, diese Angebote zu nutzen und verantwortlich mitzugestalten.

Zur mündigen Gestaltung des Lebens gehört auch der **kompetente Umgang mit Bewegung, Spiel und Sport außerhalb der Schule**. Der Schulsport soll Bewegung, Spiel und Sport als eine wichtige Möglichkeit der aktiven Freizeitgestaltung und als Mittel zur Steigerung der persönlichen Lebensqualität aufzeigen. Die Kooperation mit und gegebenenfalls auch die kritische Distanz zu außerschulischen Sportanbietern spielen hier eine bedeutende Rolle. Im Gymnasium findet man relativ viele Schülerinnen und Schüler, die in ihrer Freizeit – häufig im Verein organisiert – Sport treiben. Ihre so erworbenen Kompetenzen können im Schulsport sinnvoll aufgegriffen werden.

Sportliches Handeln steht immer in sehr komplexen Zusammenhängen. Sie können in altersgemäßer Weise exemplarisch erschlossen werden, um eine zunehmend bewusste und kompetente Teilhabe an Bewegung, Spiel und Sport zu erreichen. Mit wachsender Einsichtsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler sind auch gesellschaftliche und ökologische Aspekte des Sporttreibens kritisch zu hinterfragen. Die sachbezogene und systematische Klärung wichtiger Zusammenhänge für das Sporttreiben bereitet **wissenschaftspropädeutisches Arbeiten** vor. In der Verbindung von praktischem Handeln und reflektierter Auseinandersetzung werden besonders solche Kompetenzen gefördert, die man mit Konzentration, Beharrlichkeit, Neugier, Kreativität, Kooperations- und Verantwortungsbereitschaft beschreiben kann. Hier bieten sich viele Möglichkeiten des fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens an. Insgesamt wird damit auf die **gymnasiale Oberstufe vorbereitet** und die Basis für eine verantwortliche und erfolgreiche Mitarbeit im Sportunterricht der Sekundarstufe II geschaffen.

## **Hinweise zu den Jahrgangsstufen**

Die entwicklungs- und sozialisationsbedingten Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in der Sekundarstufe I erfordern es, für die Jahrgangsstufen 5/6, 7/8 und 9/10 stufenspezifische Schwerpunkte zu setzen.

Kinder in den **Jahrgangsstufen 5 und 6** verfügen grundsätzlich über ein hohes Maß an Lernfähigkeit, an emotionaler Aufgeschlossenheit und Neugier. Sie besitzen aber auf Grund ihrer persönlichen Entwicklungsgeschichte recht unterschiedliche motorische und sportliche Vorerfahrungen, Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten. Das bedeutet, dass zu Beginn der Klasse 5 eine gemeinsame Basis für die pädagogi-

sche Arbeit im Sportunterricht geschaffen werden muss. Dabei sind erkennbare Defizite aufzuarbeiten, wobei der Individualität des Einzelnen angemessene Rechnung zu tragen ist. Die besonderen Möglichkeiten des Sportförderunterrichts sind hierbei zu nutzen. Weiterhin ist es eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts in diesen Jahrgangsstufen, die Bewegungsfreude der Schülerinnen und Schüler zu erhalten, die vorhandene Lernfähigkeit und Lernbereitschaft weiter zu entwickeln sowie die Spontaneität und Kreativität zu fördern.

Das Spiel- und Bewegungsangebot der Grundschule wird in den Jahrgängen 5 und 6 fortgeführt, erweitert und vertieft. Dabei sind zunächst die koordinativen Grundlagen für das Sporttreiben weiter auszubilden, bevor komplexere Aufgaben und Anforderungen gestellt werden. Einfache organisatorische Aufgaben und mitverantwortliche Gestaltung überschaubarer Unterrichtssituationen, wie z. B. Teile der Aufwärmphase, werden den Schülerinnen und Schülern früh übertragen.

In den **Jahrgangsstufen 7 und 8** bieten sich neben der weiteren Entfaltung von Bewegung, Spiel und Sport günstige Voraussetzungen für eine Festigung, Vertiefung, Erweiterung und Optimierung der bisher erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse. Bewegungsfreude und Aktivitätsbedürfnis bestimmen die Einstellung vieler Schülerinnen und Schüler zu Bewegung, Spiel und Sport, wobei nicht wenige feste Bindungen zum außerschulischen Sport halten. In dieser Altersstufe kann auch das Trainieren konditioneller Fähigkeiten als besonders lohnend erlebt werden.

Durch heterogene Entwicklungsverläufe entstehen in diesen Jahrgangsstufen große körperliche Unterschiede. Auch die Einstellung der Schülerinnen und Schüler zu Bewegung, Spiel und Sport kann sich verändern. Einige verstärken die Bindungen an den Sport, andere wenden sich von sportlicher Aktivität ab. Diesen Tendenzen muss der Sportunterricht durch Individualisierung und Differenzierung gerecht werden, um die unterschiedlichen Interessen zu berücksichtigen und persönliche Erfolgserlebnisse bei Bewegung, Spiel und Sport für alle zu ermöglichen. Zur Stärkung der Selbstständigkeit sollen die Schülerinnen und Schüler vermehrt Gelegenheit erhalten, im Unterricht mitwirkend tätig zu werden und Selbstverantwortung zu übernehmen.

In dieser Altersstufe treten die Unterschiede in den Einstellungen zu Bewegung, Spiel und Sport bei Mädchen und Jungen deutlicher hervor. Deshalb kommt dem Prinzip der reflexiven Koedukation besondere Bedeutung zu. Es gilt, Geschlechterhierarchien abzubauen, Chancengleichheit der Geschlechter zu ermöglichen und den Mädchen und Jungen zu helfen, ihre Fähigkeiten ohne Benachteiligungen zu entwickeln.

In den **Jahrgangsstufen 9 und 10** erkennen Schülerinnen und Schüler auf Grund ihrer wachsenden Einsichtsfähigkeit übergreifende Zusammenhänge von Bewegung, Spiel und Sport leichter und können diese somit auch gründlicher analysieren und bewerten. Mit dem zunehmenden Anspruch auf selbstständiges Handeln und der wachsenden Fähigkeit zur Zusammenarbeit wird Selbst- und Mitverantwortung im Sportunterricht an Bedeutung gewinnen. Die Schülerinnen und Schüler sollen Gelegenheit erhalten, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um dort beharrlich auf ein individuelles Könnensoptimum hinzuarbeiten.

Das wachsende Interesse der Schülerinnen und Schüler an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in diesen Jahrgangsstufen die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit fragwürdigen Körperidealen ein.

Da die Bereitschaft und Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zur Übernahme von Verantwortung zunimmt, können sie vermehrt ihr bereits erworbenes Wissen und ihre Erfahrungen in den Unterricht einbringen. Außerdem bieten sich bei der verantwortlichen Mitgestaltung von außerunterrichtlichen Angeboten für die Schülerinnen und Schüler Gelegenheiten, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen für sich selbst und andere nutzbar zu machen (z. B. in der Betreuung von Klassenmeisterschaften, des Pausensports oder als SV-Sporthelferin bzw. SV-Sporthelfer).

## 2 Unterrichtsgestaltung

Um die Aufgaben und Ziele des Schulsports in der Sekundarstufe I des Gymnasiums zu verwirklichen, muss der Sportunterricht so gestaltet werden, dass er den Anspruch eines **erziehenden Unterrichts** verwirklicht (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 3.1). Dabei müssen in Anlehnung an den Bildungsauftrag des Gymnasiums weitere Grundsätze der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt werden, die hier im Spektrum von Individualisieren und Integrieren, Öffnen und Anleiten, Üben und Anwenden sowie Handeln und Reflektieren beschrieben werden. Außerdem gilt es, komplexe Zusammenhänge zu verdeutlichen und dabei auch Fachgrenzen zu überschreiten.

### Individualisieren und Integrieren

Die Unterrichtsgestaltung muss von den Vorerfahrungen und Dispositionen der Schülerinnen und Schüler ausgehen. Dies bedeutet, dass vielfältige und differenzierte Bewegungsangebote und Lerngelegenheiten bereit gestellt werden müssen. So können leistungsstärkere und leistungsschwächere, bewegungsfreudige und bewegungsunwillige Kinder und Jugendliche jeweils angemessen gefördert werden und individuelle Lern- und Leistungsfortschritte erfahren.

Individualisieren als Gestaltungsprinzip des Unterrichts birgt aber immer auch die Gefahr von Isolierung. Deshalb müssen Bewegungssituationen und Aufgabenstellungen so angelegt sein, dass gemeinschaftliche Bewegungserlebnisse möglich werden. Der Unterricht soll in einem Klima des Miteinander stattfinden sowie Verständnis für andere und Bereitschaft zum Kooperieren und gegenseitigen Helfen entwickeln. Dabei können sporterfahrene Kinder und Jugendliche dazu beitragen, weniger erfahrene zu unterstützen und sie in Spiel- und Bewegungshandlungen zu integrieren.

Reflexive Koedukation ist ein wichtiges Prinzip der Unterrichtsgestaltung. Das Miteinander der Geschlechter bedarf der bewussten und kontinuierlichen Förderung; es muss entsprechend pädagogisch und didaktisch reflektiert verwirklicht werden. Häufig ist es dabei im Sinne der reflexiven Koedukation notwendig, die Position der Mädchen zu stärken und Jungen zu sensibilisieren, ihre eigene Rolle bzw. ihr Rollenverhalten zu reflektieren. Das kann sowohl im gemeinsamen als auch im getrenntgeschlechtlichen Unterricht erfolgen. Auch eine Trennung von Schülerinnen und Schülern muss auf den koedukativen Kontext bezogen werden.

### Öffnen und Anleiten

Um Schülerinnen und Schülern Raum zum selbstständigen Handeln zu geben und ihre Selbstverantwortung zu fördern, ist es notwendig, den Unterricht zu öffnen. Es gilt, Aufgaben so zu stellen, dass die Schülerinnen und Schüler zunehmend selbstständig an Problemen und deren Lösung arbeiten, eine solche erproben und weiterentwickeln.

Gerade in der Sekundarstufe I des Gymnasiums gibt es zahlreiche Schülerinnen und Schüler, die über besondere sportbezogene Kompetenzen verfügen. Sie kön-

nen an der Gestaltung überschaubarer Unterrichtsabschnitte mitwirken und so ihre besonderen Fähigkeiten einbringen. Eine Öffnung des Unterrichts setzt voraus, dass sich Lehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern über Ziele, Inhaltsauswahl und Vorgehensweisen verständigen.

Sportunterricht folgt allerdings nicht ausschließlich einem offenen Konzept. Vielmehr entfaltet er sich in der Spannung von Öffnen und Anleiten. Geschlossene Unterrichtsarrangements sind dann sinnvoll und notwendig, wenn sachliche Gründe, spezifische Lernbedürfnisse von Schülerinnen und Schülern oder besondere Konstellationen der jeweiligen Lerngruppe dies nahe legen.

### **Das Üben sichern und Anwendungsmöglichkeiten eröffnen**

Um eine umfassende motorische Grundbildung nachhaltig zu sichern, kommt dem Üben besondere Bedeutung zu. Im Üben sollen die Schülerinnen und Schüler die Erfahrung machen, dass sie ihr Können stabilisieren und sich damit neue Bewegungschancen erschließen können. Hinreichende Gelegenheiten zum Üben schaffen dann Zufriedenheit, wenn Übungsziele individuell gesetzt und Übungserfolge erfahrbar werden. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, konzentriert bei der Sache zu bleiben und nicht vorschnell aufzugeben. Es muss für das Üben hinreichend Zeit gewährt und die nötige Konzentration gesichert werden.

Für einige Schülerinnen und Schüler sichern Übungssituationen überhaupt erst Chancen für Bewegungsaktivitäten. Dies gilt insbesondere für diejenigen, die sich in Spiel- und Bewegungssituationen nur schwer einbringen können, weil sie ängstlich sind oder so starke Bewegungsdefizite haben, dass sie beim gemeinsamen Spielen und Bewegen weitgehend ausgeschlossen bleiben.

Schülerinnen und Schüler können das Üben nur dann mit Sinn belegen und dessen Notwendigkeit einsehen, wenn sie die Möglichkeit erhalten, das erworbene Können anzuwenden. Hierzu bieten Spiel- und Wettkampfsituationen, Präsentationen, Vorführungen oder der Erwerb verschiedener Abzeichen zum Nachweis sportlichen Könnens vielfältige Gelegenheiten.

### **Zum Handeln befähigen und zur Reflexion anregen**

Sportunterricht ist vor allem Bewegungszeit. Allerdings müssen die Schülerinnen und Schüler die Erfahrungen, die sie im Bewegungshandeln sammeln, auch reflektieren und verarbeiten. Dies erfordert, dass vielfältige Situationen für erfahrungsgelitetes Lernen geschaffen werden. Darüber hinaus gilt es, fachliche Zusammenhänge zu erkennen, Gesetzmäßigkeiten des Bewegungslernens zu begreifen, sich mit Kriterien humanen Sporttreibens auseinander zu setzen, das soziale Miteinander zu verstehen und gegebenenfalls auftretende Konflikte zu lösen.

Ein so verstandenes bewusstes Lernen muss sich aus dem konkret erlebten Bewegungshandeln ergeben und darauf auch wieder zurückwirken. Dieser Anspruch kann nicht vorrangig durch isolierte Gesprächsphasen eingelöst werden; vielmehr erfordert er eine Unterrichtsgestaltung, die durch die Aufgabenstellung Erkenntnisgewinn im Handeln ermöglicht.

Gerade dieser Zusammenhang von Handeln und Reflektieren bereitet wissenschaftspropädeutische Arbeitsweisen vor. Zudem weist er über den Schulsport hinaus und schafft wichtige Voraussetzungen für eine mündige Teilnahme am Sport außerhalb der Schule.

### **Zusammenhänge verdeutlichen und Fachgrenzen überschreiten**

Im Sportunterricht können viele Situationen für das Lernen in fachübergreifenden Zusammenhängen genutzt werden. Unmittelbare sportbezogene Erfahrungen können zum Anlass einer systematischen Betrachtung unter sporttheoretischen Aspekten genommen werden. Elementare Erkenntnisse z. B. zu sportbiologischen Fragestellungen, zu Problemen des Bewegungslernens oder zur Bedeutung des Sports in der Gesellschaft werden zur Grundlage einer vertieften Auseinandersetzung und bewirken so Einsichten in komplexe Zusammenhänge des Sporttreibens.

Vielfach betreffen komplexe Themen und Aufgabenstellungen, die sich aus dem Sport ergeben, auch den Zuständigkeitsbereich anderer Fächer und eröffnen fächerverbindende Kooperationsmöglichkeiten. Außerdem bietet der Sport eine Chance, Betrachtungsweisen thematischer Zusammenhänge aus anderen Fächern durch Bewegungshandeln sinnvoll zu ergänzen und zu veranschaulichen.

Fächerübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten bieten sich über den Unterricht hinaus auch im Rahmen besonderer schulischer Veranstaltungen an. Denkbar sind hier z. B. Projekttag, Arbeitsgemeinschaften, Exkursionen oder Aufführungen.

### 3 Inhaltsbereiche des Schulsports

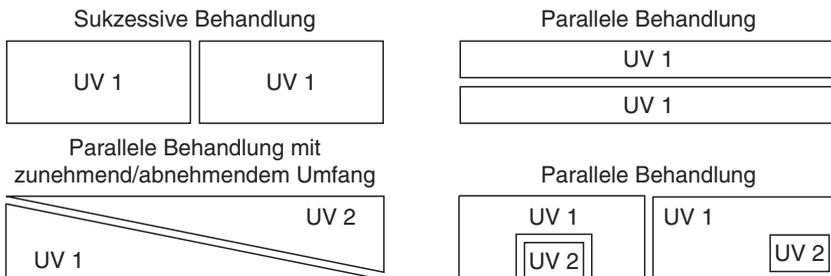
Die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* ordnen die vielfältigen Bewegungshandlungen in zehn Inhaltsbereiche (vgl. Kapitel 2.1). Die Inhaltsbereiche 1 und 2 sind sportbereichsübergreifende Bewegungsfelder von grundlegender Bedeutung. Die Inhaltsbereiche 3 bis 9 sind sportbereichsbezogene Bewegungsfelder, die sich über Merkmale wie typische Bewegungsanforderungen, Handlungsstrukturen, Erlebnisgehalte, soziale Bezüge oder Umgebungsbedingungen beschreiben lassen (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 2.1).

Als 10. verbindlichen Inhaltsbereich sehen die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* für alle Schulformen und Schulstufen „*Wissen erwerben und Sport begreifen*“ vor. Sie formulieren damit einen Anspruch, der für das Gymnasium besondere Bedeutung hat. Sportpraktische Handlungskompetenz setzt nämlich immer auch Bewusstmachung, Wissen und Reflexion voraus. Diese Anforderungen müssen in jeweils altersangemessener Form und gebunden an das konkrete Bewegungshandeln gestellt werden.

Alle zehn Inhaltsbereiche sind für den Sportunterricht obligatorisch. Die auszuwählenden Inhalte sollen zum einen eine kontinuierliche Entwicklungsförderung der Kinder und Jugendlichen sichern und zum anderen das kompetente sportliche Handeln in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur fördern. Dies geschieht durch sinnvoll geplante Unterrichtsvorhaben, die den pädagogischen Absichten, der Lerngruppe und den äußeren Bedingungen entsprechen.

#### Unterrichtsvorhaben

Unterrichtsvorhaben sind thematisch akzentuierte, zielgerichtete unterrichtliche Einheiten. Sie ergeben sich aus der Verknüpfung von Inhalten mit Pädagogischen Perspektiven. In ihrer Auswahl und planvollen Abfolge sollen sie Kontinuität des Unterrichts und Lernprogression bei den Schülerinnen und Schülern sichern. Unterrichtsvorhaben werden in der Regel für einzelne Inhaltsbereiche konzipiert; sie können aber auch inhaltsbereichsübergreifend angelegt sein. Unterrichtsvorhaben umfassen mehrere Unterrichtsstunden; für diesen Lehrplan wird eine idealtypische Unterscheidung von kleineren (ca. 5 Stunden) und größeren Unterrichtsvorhaben (ca. 10 Stunden) getroffen. Obligatorisch eingeforderte längere Unterrichtsvorhaben können jeweils z. B. durch zwei kürzere ersetzt werden. Unterrichtsvorhaben müssen nicht zwingend nacheinander realisiert werden. Es ergeben sich vielfältige Möglichkeiten ihrer zeitlichen Abfolge, z. B.:



In den nachfolgenden Kapiteln 3.1 bis 3.10 werden die Inhaltsbereiche 1 bis 10 beschrieben. Für die Inhaltsbereiche 1 bis 9 wird jeweils zunächst das pädagogisch bedeutsame Spektrum entfaltet. Dabei werden auch Themen für mögliche Unterrichtsvorhaben benannt, die Hilfe und Orientierung für die unterrichtliche Umsetzung geben sollen. Jeweils zwei bis drei exemplarische Unterrichtsvorhaben werden ausführlicher dargestellt. Sie verdeutlichen in ihrer Unterschiedlichkeit, wie Gegenstände des jeweiligen Inhaltsbereichs mit ausgewählten Pädagogischen Perspektiven verknüpft werden können. Damit geben sie Anregungen für weitere Unterrichtsvorhaben, die von den Lehrkräften für die jeweilige Lerngruppe selbst zu entwickeln sind. Für den Inhaltsbereich 10 werden – abgeleitet aus den Pädagogischen Perspektiven – Fragestellungen angeführt (vgl. Kapitel 3.10), die helfen sollen, den Wissenserwerb in den Inhaltsbereichen 1 bis 9 zu systematisieren und zu strukturieren.

### **Obligatorik und Freiraum**

Die folgenden inhaltlichen und quantitativen Festlegungen sind in der Sekundarstufe I des Gymnasiums verbindlich einzulösen (vgl. dazu auch die nachstehende Übersicht zur obligatorischen Anzahl und Zuordnung von Unterrichtsvorhaben):

- In den Jahrgangsstufen 5/6, 7/8, 9/10 müssen jeweils alle Pädagogischen Perspektiven in entsprechenden Unterrichtsvorhaben angemessen akzentuiert werden.
- Jede Schule setzt gemäß den eigenen Standort- und Rahmenbedingungen Schwerpunkte in der Auswahl der Inhalte (vgl. Kapitel 6). Dabei ist ausreichender Freiraum zu lassen, um jeder Lehrkraft sinnvolle inhaltliche Ergänzungen und Vertiefungen zu ermöglichen.
- Zu jedem Inhaltsbereich ist Obligatorisches in den einleitenden Ausführungen festgelegt. Dort werden die grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten beschrieben, die unter normalen Voraussetzungen von allen Jugendlichen am Ende der Sekundarstufe I des Gymnasiums erfüllt werden sollen.
- In mindestens zwei übergreifenden Unterrichtsvorhaben bzw. Projekten sind Gegenstände aus verschiedenen Inhaltsbereichen unter ausgewählten Themenstellungen integrativ zu behandeln. Dabei bietet sich auch eine Einbindung in fachübergreifende bzw. fächerverbindende Zusammenhänge an.

## Obligatorische Anzahl und Zuordnung von Unterrichtsvorhaben

Die **obligatorische** Anzahl der Unterrichtsvorhaben für die einzelnen Inhaltsbereiche in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 ergibt sich aus der folgenden Übersicht. Dabei ist zu beachten, dass in den Jahrgangsstufen 5/6, 7/8 und 9/10 jeweils alle Pädagogischen Perspektiven in geeigneten Unterrichtsvorhaben akzentuiert werden müssen:

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben			ca. Std.
	Jgst. 5/6	Jgst. 7/8	Jgst. 9/10	
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	uuu	uuu	uuu	45
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	uu	uu	u	25
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	U	U	U	60
	←—————UUU—————→			
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	←—————UUUUU—————→			50
5) Bewegen an Geräten – Turnen	UU			60
	←—————UUU U/P—————→			
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	UU	←—————UUUU—————→		60
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	UU	UU	UU	80
	←—————UU—————→			
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/ Wintersport	←—————UU (U/P)—————→			20 (30)
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	uu	←—————U (U)—————→		20 (30)
Übergreifende Unterrichtsvorhaben/Projekte	←—————U/P U/P—————→			20
				440 (460)

U = Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden

u = Unterrichtsvorhaben von ca. 5 Stunden

P = Projekt im Umfang von mindestens 10 Stunden

U/P = Unterrichtsvorhaben oder Projekt

() = fakultativ

Wenn man von einer Gesamtstundenzahl von ca. 720 Stunden in der Sekundarstufe I ausgeht (pro Schuljahr im Durchschnitt 40 Wochen je 3 Stunden), so verbleibt ein **Freiraum** von ca. 280 (260) Stunden, der für weitere Unterrichtsvorhaben zu nutzen ist (vgl. Kapitel 6).

### 3.1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Dieser Inhaltsbereich sieht eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegen vor. Dies erfordert ein Freisetzen der Aufmerksamkeit von solchen Ansprüchen, die auf die Einlösung sportartbezogener Handlungsintentionen gerichtet sind. Körper und Bewegung bilden zunächst die beiden Leitbegriffe zur Konkretisierung dieses Inhaltsbereichs. 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. Ausgehend von der **Bewegung** geht es um Aufgaben zur Bewegungserfahrung und zur Erfahrung durch Bewegung, zur koordinativen Grundlagenbildung und um eine Auseinandersetzung mit funktionellem Bewegen, mit der Bewegungsstimmigkeit oder „Bewegungslogik“. Allerdings sind diese Ansatzmöglichkeiten weder bei der thematischen Umsetzung im Unterricht noch im Erfahrungshorizont der Schülerinnen und Schüler streng voneinander zu trennen.

Inhaltlich werden die beschriebenen Ansätze in folgenden Bereichen greifbar:

- Wahrnehmungsschulung und materiale Erfahrung (z. B. *„Gegenstände/Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung erfahren“*)
- 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“*)
- Fitnessstraining und seine Bedeutung (z. B. *„Trainingsgelegenheiten selbst schaffen und neben dem Schulsport wahrnehmen“*)
- Haltungsaufbau (z. B. *„Alltagsbelastungen und ihre Wirkung auf die Haltung“*)
- Funktionsgymnastik (z. B. *„Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen“*)
- Funktionelles Bewegen im Alltag (z. B. *„Sitzen, Heben, Tragen und ihre funktionellen Voraussetzungen“*).

Die Entwicklung vom Kind zum jungen Erwachsenen stellt die Heranwachsenden vor die Aufgabe, starke Veränderungen gerade in ihrer Körperlichkeit und im Körper- und Bewegungserleben zu bewältigen und zu akzeptieren. Mit den in der Sekundarstufe I auftretenden puberalen Veränderungen, die sich u. a. in massiven Umstrukturierungen der Körperproportionen und einem damit verbundenen Verlust an Bewegungsstimmigkeit äußern können, geht oft auch eine nachlassende Belastbarkeit auf Grund individuell disharmonischer Entwicklungsverläufe einher. Solche Veränderungen verlaufen bei Jungen und Mädchen zeitlich versetzt. Sie werden in ihren Auswirkungen durch soziale Rahmenbedingungen, aber auch durch kulturelle

Traditionen und Wertvorstellungen zusätzlich verschärft. 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. Kompetenzen, die in diesem Inhaltsbereich erworben werden, haben außerdem 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.

Die zentrale Pädagogische Perspektive bei der Planung und Durchführung von Unterrichtsvorhaben in diesem Inhaltsbereich ist *„Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“* (z. B. in Vorhaben wie *„Die eigene Kraft erproben und verbessern“* oder *„Belastungen dosieren und einschätzen lernen“* oder *„Sich entspannen lernen, sich entspannen können“*). Durch die Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Erfahrungen (z. B. *„Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können“*, *„Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen“*) trägt dieser Inhaltsbereich auch zur *Schärfung des Gesundheitsbewusstseins und zu gesundheitsgerechtem Handeln im Sport* bei.

Bestimmte Unterrichtsvorhaben können auch aus einer Bündelung der vorweg entwickelten beiden Ansatzmöglichkeiten (Körper bzw. Bewegung) erwachsen. Dies gilt z. B. für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Bedeutung und dem Aufbau von Fitness, die gerade bei Jugendlichen einen hohen – manchmal auch fragwürdigen – Stellenwert einnimmt. Ein Unterrichtsvorhaben wie z. B. *„Fitness erwerben und verbessern“* kann in dieser Hinsicht wichtige Kompetenzen erschließen. Grundlegende Erfahrungen und Einsichten, die in der Auseinandersetzung mit diesem Inhaltsbereich gemacht worden sind, lassen sich in Unterrichtsvorhaben der Inhaltsbereiche 3 bis 9 aufgreifen und nutzen (z. B.: *„Die Bedeutung der Kraft für das Turnen an Geräten und ihre Trainierbarkeit mit einfachen Mitteln“* oder *„Konditionelle Voraussetzungen für das ausdauernde Laufen erwerben“*).

Unterrichtsvorhaben aus diesem Inhaltsbereich sollten in ihrem Umfang so zugeschnitten sein, dass sie in einem überschaubaren Zeitraum (ca. 5 Stunden) zu greifbaren Ergebnissen führen können. Eine Zuordnung bestimmter inhaltlicher Schwerpunkte zu bestimmten Jahrgangsstufen erfolgt nicht, weil die verschiedenen Aufgabenschwerpunkte dieses Inhaltsbereichs nicht unbedingt aufeinander aufbauen. Ausgewählte Inhalte können allerdings in aufeinander folgenden Jahrgangsstufen erweitert und vertieft werden (z. B. Aufwärmen).

## **Obligatorik**

Im Verlauf der Sekundarstufe I sind *in jeder Doppeltjahrgangsstufe mindestens drei kürzere Unterrichtsvorhaben* vorzusehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen am Ende der Sekundarstufe I über ausgeprägte koordinative Fähigkeiten verfügen und wissen, wie konditionelle Fähigkeiten verbessert werden. Sie sollen grundlegende Handlungsmuster für funktionsgerechtes Bewegen im Sport und im Alltag beherrschen und dabei eine differenzierte Körperwahrnehmung entwickelt haben, sowie Entspannungsmethoden kennen und anwenden können.

## Im Gleichgewicht sein – balancieren können

Das Spiel mit dem Gleichgewicht stellt eine faszinierende Herausforderung dar, die sich zwischen den beiden Polen Verlust und Wiedergewinn entfaltet. Die Gleichgewichtsfähigkeit bildet eine wichtige Voraussetzung für vielfältige Bewegungssituationen im Sport und im Alltag. Darum gilt es, die Gleichgewichtsfähigkeit vielfältig und sensibel in unterschiedlichsten Situationen herauszufordern. Sie lassen sich in der Auseinandersetzung mit dem Körpergleichgewicht und dem Objektgleichgewicht arrangieren. Dazu müssen neben der Fähigkeit zur Integration vestibulärer, kinästhetischer, taktiler und visueller Informationen auch Einstellungen und Einsichten entwickelt werden. Dieses kürzere Unterrichtsvorhaben (ca. 5 Stunden) akzentuiert die Pädagogische Perspektive „*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*“. Es ist besonders für die Jahrgangsstufen 5/6 geeignet, kann aber auch für die folgenden Jahrgangsstufen reizvoll sein.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>In welchen Situationen wird das Gleichgewicht herausgefordert?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Herausforderungen des Körpergleichgewichts entdecken und die individuellen Möglichkeiten entwickeln (z. B. im einbeinigen Stand, auf schmalen/wackligen Untergründen auch unter gleichzeitiger Bewältigung von Zusatzaufgaben)</li> <li>● Das Objektgleichgewicht vielfältig erproben und variieren (z. B. mit dem Stab, mit dem Ball, mit Keulen, Diabolo u. a.)</li> <li>● Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht gleichzeitig erproben</li> </ul> <p><b>Wie findet man sein Gleichgewicht?</b> Voraussetzungen zur Herstellung des Gleichgewichts verstehen und situationsgerecht nutzen, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Auseinandersetzung mit der Bedeutung verschiedener Sinneswahrnehmungen für die Herstellung des Gleichgewichts</li> <li>● Dosierungsprobleme bei Ausgleichsbewegungen</li> </ul> <p><b>Wo findet man Herausforderungen für das Gleichgewicht im Alltag, wie kann man sie herstellen und nutzen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erkundungen für Gleichgewichtssituationen auf dem Schulgelände, im Tagesablauf</li> <li>● selbstgewählte Gleichgewichtssituationen im Alltag regelmäßig nutzen</li> </ul>	<p>Gelegenheiten schaffen, um das individuelle Anspruchsniveau zu finden, aber auch zu weiteren Herausforderungen ermutigen.</p> <p>Anregungen für das selbstständige Entwickeln von Balancierstationen geben. Für eine konzentrierte Atmosphäre bei der Auseinandersetzung mit dem Gleichgewicht sorgen.</p> <p>Einsicht in Zusammenhänge zwischen „äußerem“ und „innerem“ Gleichgewicht eröffnen.</p> <p>Ausschaltung der visuellen Kontrolle führt auch bei sicher geglaubtem Gleichgewicht zu deutlicher Verunsicherung. Hinreichende Gelegenheiten zum Üben geben.</p> <p>Schülerinnen und Schüler anregen, eine angemessene Herausforderung über einen längeren Zeitraum regelmäßig aufzusuchen und Kriterien für den Zugewinn an Sicherheit zu erarbeiten. Erfahrungen im Sportunterricht thematisieren.</p>

## Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können

<p>Unter <i>gesundheitlichen Aspekten</i> sollen die Schülerinnen und Schüler wichtige Körpersignale, die für ein sachgerechtes Aufwärmen bedeutsam sind, erfahren und deuten lernen. Dabei geht es insbesondere um Atmung und Puls sowie um das subjektive Wahrnehmen der Körpertemperatur als Indikator für die richtige „Betriebstemperatur“. In einer erprobenden Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Belastungsformen sollen die Schülerinnen und Schüler das richtige Maß für ein individuelles Aufwärmen herausfinden. Es empfiehlt sich, Elemente dieses Unterrichtsvorhabens jeweils im einleitenden Teil der Unterrichtsstunde durchzuführen und über mehrere Stunden zu verteilen. Das Unterrichtsvorhaben ist für die Jahrgangsstufen 7 bis 10 geeignet.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erproben und vergleichen</b>, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Walking</li> <li>● Lockeres Laufen</li> <li>● Dribblings</li> <li>● Seilchenspringen</li> <li>● Aerobic</li> </ul> <p><b>Dosierungsexperimente durchführen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie fühle ich mich nach 3, 4, 5, 6 Minuten Belastung in der jeweiligen Bewegungssituation?</li> </ul> <p><b>Aufwärmen ist mehr als nur warm werden – unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ventilfunktion nach langem Sitzen</li> <li>● Aktivierungs- und Motivierungsfunktion zur Überwindung von anfänglicher Bewegungsunlust</li> <li>● Sozial-integrierende Funktion zur Steigerung des psycho-sozialen Wohlbefindens</li> <li>● Einstimmungs- und Vorbereitungsfunktion für den nachfolgenden Aktivitätsschwerpunkt</li> </ul> <p><b>Zum selbstständigen Aufwärmen anregen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fachliche Kenntnisse über die Gestaltung des Aufwärmens vermitteln</li> <li>● funktionsgerechtes Bewegung beim Aufwärmen bewusst machen</li> <li>● Schülerinnen und Schüler in die Vorbereitung und Durchführung des Aufwärmens mit einbeziehen</li> </ul>	<p>Bei jeweils gleicher Dauer der Bewegungsaktion Pulsmessungen vornehmen, Belastungsintensität subjektiv einschätzen und mit den gemessenen Pulsfrequenzen vergleichen (Möglichkeiten der Kooperation mit dem Fach Biologie nutzen).</p> <p>Individuelle Protokolle anlegen und jeweils die subjektiv erfahrene Stimmigkeit bzw. Unstimmigkeit der Dosierung festhalten. Aufmerksamkeit auf Signale für stimmige Belastung richten.</p> <p>Für hinreichende Aktivität aller Schülerinnen und Schüler sorgen. Interessante und abwechslungsreiche Aufgabenstellungen und Materialien wählen.</p> <p>Gruppenbezogene Aufgabenstellungen bevorzugen; Spiele vermeiden, bei denen Schülerinnen und Schüler ausscheiden. Bei der Auswahl der Übungen den Zusammenhang zwischen der Gestaltung des Aufwärmens und den folgenden Bewegungsabsichten beachten.</p> <p>Kenntnisvermittlung an die konkrete Erfahrungssituation binden.</p> <p>Kleinen Gruppen von Schülerinnen und Schülern das Aufwärmprogramm für eine Unterrichtsstunde übertragen.</p>

## Fitness erwerben und verbessern

Ausgehend von einer Bestandsaufnahme zur eigenen Fitness sollen die Schülerinnen und Schüler zunächst ausgewählte Fitness-Übungen erarbeiten und erproben und dabei Kenntnisse über funktionale Zusammenhänge erwerben. Sie sollen fähig werden, eigene Schwerpunkte bei der Fitnessverbesserung zu setzen, entsprechende Anforderungssituationen auszuwählen und diese auch nach der Schule regelmäßig zu nutzen. Der Besuch eines Fitnessstudios (z. B. als Projekt) kann helfen, weitere Möglichkeiten des Fitnessstrainings kennen zu lernen und zu beurteilen. Das Unterrichtsvorhaben akzentuiert damit die Pädagogische Perspektive „*Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*“. Es ist für die Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet und umfasst etwa 10 Stunden; ggf. kann es auch in zwei kleineren Unterrichtsvorhaben durchgeführt werden. Eine Vertiefung des Themas bietet sich in Form eines fächerverbindenden Projekts an.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>„Was ist Fitness? Wie fit bin ich?“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vergleich der eigenen Vorstellungen mit gängigen Definitionen</li> <li>● Erfahren und Begreifen der verschiedenen Dimensionen von Fitness</li> <li>● Durchführung und Auswertung eines Fitnessstests</li> </ul> <p><b>Fitness-Stationen selbst entwickeln und erproben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● unter besonderer Berücksichtigung einer effektiven und körpergerechten Ausführung</li> <li>● Kriterien trainingsgerechter Dosierung erarbeiten</li> <li>● Möglichkeiten der Übertragung auf Alltagssituationen finden</li> </ul> <p><b>Einen Fitness-Plan erarbeiten, durchführen und auswerten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● für die Durchführung in der Schule</li> <li>● für die Durchführung zu Hause</li> </ul> <p><b>Ein Fitness-Studio besuchen und beurteilen</b> (ein mögliches ergänzendes Projekt außerhalb des Regelunterrichts)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erkundung der Erwartungen von Anbieter und Nutzer</li> <li>● Einführung in die Benutzung der Geräte</li> <li>● Durchführung eines Probetrainings</li> <li>● Auswertung des Besuchs, Entwicklung eigener Vorstellungen</li> </ul>	<p>An unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen die verschiedenen Beanspruchungen analysieren. Motivationale Aspekte berücksichtigen.</p> <p>Zur Anwendung der Fitness-Übungen müssen u. a. individuelle Wiederholungen, Anzahl der Serien und Intensität festgelegt werden.</p> <p>Schülerinnen und Schüler anregen, ein Trainingsbuch zu führen, das nach einem längeren Zeitraum ausgewertet werden kann.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können selbstgewählte Schwerpunkte der Leitfrage untersuchen und eigene praktische Erfahrungen an Fitness-Geräten unter Anleitung machen. Sie können die spezifischen Bedingungen eines Studios bewusst erleben und kritisch beurteilen. Die Zusammenarbeit mit anderen Fächern (z. B. Biologie: „Aufbau des Muskels“, „Funktion des Herz-, Kreislaufsystems“, „Funktion der Energiebereitstellung“) bietet sich an.</p>

### 3.2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Mit diesem Inhaltsbereich soll das Spielen als eigenständige Erfahrung erschlossen werden. Spielen zu können bedeutet, sich auf Spielideen und Verabredungen einzulassen, Spannung zu erzeugen und aufrecht zu erhalten sowie Spielgelegenheiten zu entdecken und zu nutzen. Das hier gemeinte Spielen ist gekennzeichnet durch den freien explorierenden Umgang mit Regeln und Spielräumen und unterscheidet sich dadurch vom eher ergebnis- und konkurrenzorientierten Handeln im Sportspiel.

Das Spielen zu entdecken ist auch für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I von großer Bedeutung. Die Spielerfahrung vieler Kinder und Jugendlicher beschränkt sich zunehmend auf das Spielen in virtuellen Welten. Damit bleiben ihnen unmittelbare und konkret-sinnliche Erfahrungen weitgehend verschlossen.

In diesem Inhaltsbereich geht es zunächst darum, die Fülle von Bewegungsspielen zu erschließen und damit ein gewachsenes Kulturgut zu erhalten. Dazu gehören:

- Lauf- und Fangspiele
- Kleine Spiele mit Bällen und anderen Spielgeräten
- Geschicklichkeits- und Wahrnehmungsspiele
- Kooperative Spiele (z. B. New Games)
- Volkstümliche Spiele, auch solche aus anderen Kulturen.

Neben der zu vermittelnden Vielfalt der Spiele sollen die Schülerinnen und Schüler auch die Chance erhalten, bei einem Spiel zu verweilen, sich darin auszuleben und es freudvoll zu genießen.

In den oben genannten Spielen können die Schülerinnen und Schüler eine Vielzahl von Ambivalenzen erleben, wie Sicherheit und Ungewissheit, Aktion und Reaktion, Erwartung und Überraschung, Alleinsein und Eingebundensein, Spannung und ihre Auflösung. Viele Spiele gewinnen ihren Reiz dadurch, dass die Spielerinnen und Spieler wechselnde Rollen einnehmen und dadurch das Spiel gestalten können. Hier bietet sich z. B. ein Unterrichtsvorhaben *„Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen“* an.

Pädagogisch besonders bedeutsam ist die Vermittlung eines kompetenten Umgangs mit diesen Spielen. Schülerinnen und Schüler müssen erfahren und begreifen, dass sie zum Gelingen des Spielens und zum Erleben der Ambivalenzen selbst beitragen können. Dazu müssen sie in die Lage versetzt werden, Regeln zu verabreden, diese flexibel zu handhaben und sie an die Bedürfnisse und Voraussetzungen anzupassen. Für diesen Inhaltsbereich hat deshalb die Pädagogische Perspektive *„Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“* besondere Bedeutung. Sie kann über Aufgaben erschlossen werden, in denen das Zusammenwirken der Beteiligten beim Aushandeln von Regeln und Handlungsmöglichkeiten für ein gelingendes Spiel thematisiert werden (z. B. *„Alle spielen mit – Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren“*). Insbesondere dann, wenn Wahrnehmungsspiele zum Unterrichtsinhalt werden, gewinnt auch die Pädagogische Perspektive *„Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“* an Gewicht, z. B. in einem Unterrichtsvorhaben *„Spielen mit allen Sinnen – Sinne ausschalten, Sinne schärfen“*.

Schülerinnen und Schüler sollen auch angeregt werden, eigene Spielideen zu entwickeln, zu erproben und zu gestalten. Für solche selbst zu entwickelnden Spiele muss ein Rahmen geschaffen werden, der die Fantasie der Kinder und Jugendlichen anregt. Hierzu können Spielaufgaben gestellt werden, die einerseits bestimmte Bedingungen als Ausgangspunkt festlegen (z. B. Spielmaterial, Spielraum, Aktionsform, Gruppengröße), andererseits aber auch Freiräume für die Entfaltung von fantasievollen Regelungen eröffnen. Entsprechende Unterrichtsvorhaben könnten sein: *„Mit vorgegebenen Materialien ein Spiel erfinden und ausprobieren“*, *„Ein Spiel erfinden und erproben, bei dem Bälle nur gerollt werden dürfen“*, *„Hüpf-, Fang- und Wurfspiele erfinden, ausprobieren und in Gang halten“* oder *„Eine Spielesammlung für unsere Klasse entwickeln“*.

*„Spielräume nutzen“* ist ein weiterer Aspekt dieses Inhaltsbereichs. Damit ergibt sich die Notwendigkeit, Kindern und Jugendlichen den Blick zu schärfen für Flächen und Räume in der Schule, die nicht unmittelbar als Spielräume konzipiert sind, die sich aber als solche nutzen lassen. Hierfür kann z. B. ein Unterrichtsvorhaben *„Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof entdecken und gestalten“* wichtige Erfahrungen erschließen, die das Schulleben und den Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen bereichern können.

Die beiden o. g. Aspekte *„Spiele erfinden“* und *„Spielräume nutzen“* können auch in einem Unterrichtsvorhaben wie *„Spiele ohne Grenzen: Ideen entwickeln und in einem Spiele-Nachmittag umsetzen“* gleichermaßen angesprochen werden.

Eine Zuordnung bestimmter inhaltlicher Schwerpunkte für bestimmte Jahrgangsstufen erfolgt nicht, weil die Inhalte dieses Bereichs jeweils altersgemäß angelegt werden können.

## **Obligatorik**

Die Auseinandersetzung mit dem Spielen im beschriebenen Sinne muss mit *mindestens zwei kürzeren Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5/6 und 7/8* gesichert werden. *Mindestens ein weiteres kürzeres Unterrichtsvorhaben* muss in den Jahrgangsstufen 9 oder 10 folgen. Die Schülerinnen und Schüler sollen am Ende der Sekundarstufe I des Gymnasiums über ein gesichertes Repertoire an Kleinen Spielen verfügen und in der Lage sein, Kleine Spiele für sich und andere – auch für die jüngeren Schülerinnen und Schüler – zu initiieren und zu arrangieren.

## Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof entdecken und gestalten

<p>Das Unterrichtsvorhaben verbindet im Blick auf das Spielen in der Pause die Intentionen, Spiele als Kulturgut zu erschließen und Kompetenzen für das selbstständige Finden und Gestalten von Spielgelegenheiten zu entwickeln. Es soll Verständnis für die Spielintegration möglichst aller Schülerinnen und Schüler wecken und Erfahrungen im Umgang mit vorgegebenen oder selbst zu entwickelnden Regeln und Verabredungen ermöglichen. Damit steht die Pädagogische Perspektive „<i>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>“ im Mittelpunkt. Das Unterrichtsvorhaben eignet sich vor allem für die Jahrgangsstufen 5/6. Im Umfang ist es auf ca. 5 Stunden angelegt.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Wir lernen im Sportunterricht Spiele kennen, die</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● wenig Raum brauchen</li> <li>● zu zweit, zu dritt, zu viert zu spielen sind</li> <li>● mit möglichst vielen Teilnehmern gespielt werden können</li> </ul> <p><b>Wir erfinden und gestalten Spiele mit vorgegebenem Raum und Gerät, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ball/Wand</li> <li>● Seil/Ball</li> <li>● Kreis/Ball</li> <li>● Ball/Reifen</li> </ul> <p><b>Wir erkunden Spielgelegenheiten für die erarbeiteten Spiele auf unserem Schulhof und erproben diese Möglichkeiten</b></p> <p>Kriterien können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● schnell zu arrangieren?</li> <li>● nicht gefährlich?</li> <li>● räumlich begrenzt? Können viele/alle mitspielen?</li> <li>● stört man andere?</li> </ul> <p><b>Wir wählen Spiele für ein Pausenspielbuch unserer Klasse aus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie soll das Buch genutzt werden?</li> <li>● Wie gestaltet man die Spielbeschreibung?</li> <li>● Wie gestaltet man das Buch?</li> </ul>	<p>Die Auswahl der vorzustellenden Spiele sollte bereits die konkreten räumlichen Bedingungen der Schule berücksichtigen. Sie sollten wenig materialaufwendig sein.</p> <p>Die Aufgabenstellungen sollten solche Geräte in den Mittelpunkt rücken, die für Pausenspiele in entsprechender Anzahl jeweils für die Klasse zur Verfügung stehen bzw. ohne allzu großen Aufwand beschafft werden können (Spielkiste für die eigene Klasse).</p> <p>Ein Erkundungsauftrag sollte so gestellt sein, dass er im Zeitraum bis zur nächsten Stunde erledigt werden kann (hier bietet sich evtl. ein arbeitsteiliges Verfahren an). In einer Sportstunde, die auf dem Schulhof stattfindet, werden die Vorschläge der Schülerinnen und Schüler erprobt.</p> <p>Das Pausenspielbuch kann gut im fächerverbindenden Unterricht (Sport/Deutsch/Kunst) erstellt werden.</p>

## Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen

<p>In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ein Spektrum von unterschiedlichen Spielen kennen lernen und erkennen, dass Spannung im Spiel durch unterschiedliche Spielideen zu erreichen ist. Sie manifestieren sich in bestimmten Spieltypen oder Spielformen. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler erfahren und begreifen, dass die angestrebte Spannung im Spiel auch von Faktoren abhängt, die sie selbst beeinflussen können. Dazu ist es notwendig, Regelwerk und Rahmenbedingungen von Spielen als grundsätzlich veränderbar zu begreifen und Kompetenzen für einen bedürfnisgerechten Umgang damit zu erwerben. Die Pädagogische Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ erhält damit für dieses Unterrichtsvorhaben zentrale Bedeutung. Es kann in den Jahrgangsstufen 7 bis 10 durchgeführt werden und sollte einen Umfang von ca. 5 Stunden haben.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Wir lernen ausgewählte Spiele kennen und entdecken ihre unterschiedlichen Spielideen, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● fliehen und verfolgen</li> <li>● verstecken und suchen</li> <li>● Raum gewinnen und Raumgewinn verhindern</li> </ul> <p><b>Wir erfahren, welchen Einfluss unterschiedliche Regelungen auf den Spannungsaufbau im Spiel haben</b></p> <p>Wir experimentieren z. B. mit Veränderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● des Spielraums</li> <li>● der Spielzeit</li> <li>● des Spielgeräts</li> <li>● der Mannschaftsgröße und der Handlungsregeln im Spiel</li> </ul> <p><b>Wir machen ein Spiel durch Regeländerungen für alle spannender</b></p> <p>Mögliche Fragestellungen könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Welche Erwartungen hat jeder Einzelne an das Spiel?</li> <li>● Ist „Gewinnen und Verlieren“ für die Spannung wichtig?</li> <li>● Welche Rolle soll der Zufall beim Spielen besitzen?</li> <li>● Wie kompliziert darf das Spiel sein?</li> <li>● Welche Fertigkeiten können vorausgesetzt werden?</li> </ul>	<p>Um die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auf die entsprechenden Spielideen zu lenken, sollten unterschiedliche Spiele kontrastierend gegenübergestellt und betrachtet werden. Es sollte auch herausgearbeitet werden, wodurch ein Spiel seinen Spannungsaufbau erhält.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können erfahren, in welcher Weise unterschiedliche Regelungen den Spielablauf beeinflussen. Kleingruppen sollten sich zunächst mit jeweils geringfügigen Variationen befassen, bevor komplexere Aufgaben gelöst werden.</p> <p>Hier bieten sich Formen der Gruppenarbeit an, wobei unterschiedliche Lösungen gleichermaßen gelungen sein können. Durch die Auseinandersetzung kann es durchaus vorkommen, dass das ursprüngliche Regelwerk als optimal empfunden wird. Auch dadurch kann Spielzufriedenheit entstehen.</p>

### 3.3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlicher Bewegung und die Basis für das Bewegungshandeln im Alltag sowie für viele Aktivitäten im Sport. Der Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ geht über die normierte Leichtathletik hinaus. Er umfasst schnelles, geschicktes und ausdauerndes Laufen, das Erleben des Beschleunigens, des Abhebens und Fliegens bei Hoch-, Tief-, und Weitsprüngen sowie das Werfen in seinen zahlreichen Variationen (Ziel-, Weit-, Hoch- und Drehwerfen).

Charakteristisch für diesen Inhaltsbereich ist die *Erfahrung individueller Leistungssituationen*, die möglichst allen Heranwachsenden erschlossen werden sollen. Deshalb gilt es, sich mit dem *Leistungsverständnis und seinen bestimmenden Kriterien* auseinander zu setzen, sich ihrer Bedeutung für individuelle Leistungserfahrungen bewusst zu werden und Leistungskriterien auch zu verändern oder neu zu bestimmen.

Da dieser Inhaltsbereich Bewegungsaktivitäten im Freien besonders nahe legt, kann er darüber hinaus für eine Reihe wichtiger *gesundheitsrelevanter Erfahrungen* genutzt werden. Die gesundheitsförderliche Bedeutung des ausdauernden Laufens, die Erfahrung unterschiedlicher klimatischer Bedingungen bei Aktivitäten im Freien und die daran gebundenen Naturerlebnisse können wichtige Erfahrungen des Wohlbefindens erschließen und Kompetenzen für gesundheitsbewusste Einstellungen und eine gesunde Lebensführung aufbauen helfen.

In den **Jahrgangsstufen 5/6** geht es vor allem um die Erfahrung der Vielfalt im Laufen, Springen und Werfen. Mit Unterrichtsvorhaben wie „*Hoch-, Tief und Weitspringen vielfältig erfahren und erproben*“, „*Schnell und geschickt auf, um und über Hindernisse laufen und springen*“ oder „*Abspringen lernen – eine Technik erspüren, verstehen und anwenden*“ kann es gelingen, die *Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und die Bewegungserfahrungen altersgerecht zu erweitern*. Die Schülerinnen und Schüler sollen in dieser Jahrgangsstufe aber auch die leichtathletischen Grundformen des Laufens, Springens und Werfens erleben, die Bedeutung des Übens für die Verbesserung individuellen Könnens begreifen und ihre Fähigkeiten in altersangemessenen Formen des Wettkämpfens einbringen können. Dabei sollen vor allem auch selbst gefundene sowie verabredete Wertungskriterien und Anspruchsebenen in den Blick genommen werden.

In den **Jahrgangsstufen 7/8** differenzieren sich Interessen, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft weiter aus und sie manifestieren sich in oftmals beträchtlichen Entwicklungsunterschieden. Um die Motivation für eine Zuwendung zu diesem Inhaltsbereich zu erhalten oder zu verbessern, ist in den Jahrgangsstufen 7/8 eine differenzierende und individualisierende – auch geschlechterbewusste – Unterrichtsgestaltung in allen anstehenden Unterrichtsvorhaben besonders bedeutsam. Entwicklungsunterschiede können aber auch zum zentralen Thema eines Unterrichtsvorhabens werden, etwa in einem Vorhaben wie „*Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden*“. Erste Erfahrungen mit dem Trainieren konditioneller Fähigkeiten können in diesen Jahrgangsstufen angebahnt und als lohnend erlebt werden (z. B. „*Einen Laufparcours zur Verbesserung der Ausdauer im Umfeld der Schule entwickeln und nutzen*“). Auch über solche Unterrichtsvorhaben, die das Miteinander in diesem Inhaltsbereich akzentuieren, eröff-

nen sich Chancen zu einer relativierenden und motivierenden Auseinandersetzung mit der Bedeutung individuellen Könnens, z. B. „*Wir entwickeln und erproben Gruppenwettkämpfe*“.

In den **Jahrgangsstufen 9/10** sind die Voraussetzungen dafür gegeben, diesen Inhaltsbereich unter Aspekten der Vertiefung und Individualisierung unterrichtlich zu erschließen. Die gewachsenen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zur Selbst- und Mitbestimmung können in Prozesse selbstständigen Übens und Trainierens eingebunden werden (z. B. in den Unterrichtsvorhaben „*Werfen, Stoßen, Schleudern – Bewegungsgefühl entwickeln und Ziele treffen*“). Dies setzt auch eine vertiefte Beschäftigung mit Prinzipien des Übens und Trainierens, mit Trainingswirkungen und ihren Voraussetzungen und mit den gesundheitsbedeutsamen Phänomenen dieses Inhaltsbereichs voraus. „*Die Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und beharrlich verfolgen*“ kann z. B. ein Thema für ein Unterrichtsvorhaben sein, das diese Ansprüche ernst nimmt.

Der Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ bietet auch günstige Voraussetzungen für fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsvorhaben. In ein Unterrichtsvorhaben zum Thema „*Wir planen und organisieren einen Orientierungslauf*“ lassen sich sinnvolle Zusammenhänge zwischen den Fächern Erdkunde und Sport herstellen, in einem Vorhaben wie „*Was geschieht beim Training des ausdauernden Laufens?*“ solche zwischen den Fächern Biologie und Sport.

### **Obligatorik**

Jede Schülerin und jeder Schüler soll am Ende der Sekundarstufe I in *mindestens sechs Unterrichtsvorhaben* (davon mindestens eines pro Doppeljahrgangsstufe) die Bereiche Laufen, Springen und Werfen in ihrer Vielfalt kennen gelernt haben, wobei ein Unterrichtsvorhaben zum ausdauernden Laufen durchgeführt werden muss. Die Schülerinnen und Schüler sollen sowohl sprinten als auch ausdauernd laufen können, je eine Technik aus den Bereichen des Springens und Werfens intensiv geübt haben und erlernte wie geübte Fertigkeiten in Wettkampfsituationen anwenden können. Darüber hinaus sollen sie in der Lage sein, sich auf einen selbst zusammengestellten leichtathletischen Mehrkampf vorzubereiten, ihn durchzuführen und auszuwerten.

## Abpringen lernen – eine Technik erspüren, verstehen und anwenden

Die Fähigkeit, beim Springen Anlauf und Absprung koordinieren zu können, stellt eine wichtige Voraussetzung für alle speziellen Sprungtechniken des Hoch-, Weit- und Hochweitspringens dar. Deshalb ist es sinnvoll, die Bedeutung der Technik des Abpringens für einen gelungenen Sprung zu erfahren und zu verstehen. In entsprechenden Lern- und Übungsprozessen muss die Aufmerksamkeit der Übenden auf die Koordination von Anlauf und Absprung gerichtet sein. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler ein optimales Absprungsverhalten bei verschiedenen Formen des Springens selbst entdecken, bewerten und erproben. Es gilt, den Zusammenhang zwischen Anlauf/Absprung einerseits und dem jeweiligen Sprungziel (hoch, weit, hoch-weit) andererseits zu erfahren, zu verstehen, zu entwickeln und auszubauen, sowie in seiner *Bedeutung für die Leistungsentwicklung im Springen einzuschätzen*. In etwa 5 Stunden können die wesentlichen Erfahrungen grundgelegt werden, um sie dann ggf. in einem weiteren Unterrichtsvorhaben differenziert zu üben und anzuwenden. Das Unterrichtsvorhaben eignet sich besonders für die Jahrgangsstufen 5/6.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Wir suchen Möglichkeiten, höher und weiter zu hüpfen bzw. zu springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie kann das Schwungbein helfen?</li> <li>● Wie kann der Fußabdruck variiert werden?</li> <li>● Wie können die Arme helfen?</li> </ul>	<p>Hier sollen selbstständig Erfahrungen gesammelt werden über Schwungeinsatz von Beinen und Armen, über verschiedene Abdruckmöglichkeiten mit dem Fuß. Erste Erkenntnisse werden systematisiert.</p>
<p><b>Wie muss man anlaufen, um anschließend weit/hoch/hoch-weit zu springen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie schnell kann man anlaufen, um noch kontrolliert zu springen?</li> <li>● Wie lange muss man dazu anlaufen?</li> <li>● Wie gestaltet man jeweils den Anlauf?</li> </ul>	<p>Gelegenheit zum individuellen Probieren geben – besonders in Gruppen- oder Partnerarbeit und bei gegenseitiger Beratung und Unterstützung. Informationen über optimale und maximale Anlaufgeschwindigkeit sind hier notwendig.</p>
<p><b>Welche Bewegungsaktionen unterstützen den Absprung zum Schersprung/ Weitsprung/Hoch-Weit-Sprung?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie muss man anlaufen?</li> <li>● Wie muss man den Fuß aufsetzen?</li> <li>● Wie müssen die Arme eingesetzt werden?</li> <li>● Wie bewegt sich das Schwungbein?</li> </ul>	<p>Nicht alle müssen in allen Sprüngen Erfahrungen sammeln. Differenzierung ist durchaus sinnvoll, damit intensivere Phasen des Erprobens und Übens möglich werden. Das eigentliche Springen sollte nicht zu kurz kommen. Allerdings ist auf das Nachspüren der eigenen Bewegung Wert zu legen. Die motorische Belastung ist hier für den Lernprozess nicht tragend.</p>
<p><b>Wir wenden unsere Erfahrungen in Sprungsituationen an</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aus dem Anlauf weit springen</li> <li>● aus dem Anlauf hoch springen</li> <li>● aus dem Anlauf hoch-weit springen</li> </ul>	<p>Das Gelernte soll jetzt in komplexeren Situationen angewendet werden. Wettkämpfe sind zu diesem Zeitpunkt zu vermeiden, da sie die Aufmerksamkeit von der Technik ablenken.</p>

## Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden

Ausgehend von der herkömmlichen absoluten Leistungsmessung sollen in diesem Unterrichtsvorhaben am Beispiel von leichtathletischen Disziplinen (Wettkampfsituationen) Möglichkeiten relativer Leistungsmessung entwickelt und ausprobiert werden. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie Leistungskriterien variiert und ausgetauscht werden können, um unterschiedliche individuelle Voraussetzungen zu berücksichtigen. Damit eröffnen sich ihnen neue Blickrichtungen für die Einschätzung von Leistung. „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ ist also leitende Perspektive. Dieses ca. 5-stündige Unterrichtsvorhaben bietet sich vorzugsweise in den Jahrgangsstufen 7 und 8 an. Es kann auch parallel zu anderen Unterrichtsvorhaben durchgeführt werden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Leistungen absolut oder relativ ermitteln</b>, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wettkampfsituationen unter absoluter Leistungsmessung arrangieren und ihre Problematik erfassen</li> <li>● Möglichkeiten finden, Leistungen relativ zu ermitteln (Hochsprung relativ zur Körpergröße/zum Körpergewicht; beim Kugelstoßen Gewicht der Kugel im Verhältnis zum Körpergewicht/zur Körpergröße ...)</li> </ul> <p><b>Leistungskriterien austauschen</b>, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zielwerfen statt Weitwerfen</li> <li>● Zeitpräzisierung statt Zeitminimierung</li> <li>● Zeitdifferenz von Hindernislauf und Flachlauf statt Einzelzeiten</li> </ul> <p><b>Vorgabewettbewerbe arrangieren</b>, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim Sprint Vorgaben aushandeln</li> <li>● beim Weitspringen und Weitwerfen unterschiedliche Absprung- und Abwurfmarkierungen aushandeln</li> </ul> <p><b>Unterschiedliche Aufgaben für Gruppenwettkämpfe finden</b>, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5000 m Weltrekord brechen durch eine Klassenstaffel</li> <li>● Einer (200 m) gegen Mehrere (4 x 50 m)</li> <li>● Eine Strecke mit unterschiedlicher Teilstreckenanzuordnung als Staffel laufen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, dass Leistungen von verschiedenen Faktoren (z. B. körperlichen Voraussetzungen, individuellen Bewegungserfahrungen) beeinflusst werden. Verdeutlichen, dass Leistungsmaßstäbe auf Vereinbarungen beruhen und zu unterschiedlichen Ergebnissen führen können.</p> <p>Schülerinnen und Schüler anregen und motivieren, selbstständig „neue“ Leistungskriterien zu finden bzw. zu entwickeln.</p> <p>Schülerinnen und Schüler zur realistischen Einschätzung ihrer Leistungsfähigkeit ermuntern und sie beim Festlegen von Vorgaben und Handicaps beteiligen.</p> <p>Schülerinnen und Schüler an der Positions- und Streckenverteilung beteiligen; vorgenommene Veränderungen bewusst machen und reflektieren.</p>

## Die Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und beharrlich verfolgen

<p>Ausdauernd laufen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für viele sportliche Situationen. Regelmäßiges Ausdauertraining wird aber nur dann von Jugendlichen akzeptiert, wenn es gelingt, motivierende Laufanlässe zu finden und Monotonie zu vermeiden. Das Unterrichtsvorhaben setzt mit diesem Anspruch an, zielt darüber hinaus aber auf eine weitergehende Kompetenzbildung. Es will nämlich auch theoretische Grundlagen eines Ausdauertrainings in den Erfahrungs- und Erkenntnishorizont der Schülerinnen und Schüler rücken. Sie sollen befähigt werden, sich selbst Trainingsziele zu setzen und diese beharrlich zu verfolgen. Das Unterrichtsvorhaben für die Jahrgänge 9/10 verfolgt eine <i>Schärfung des Gesundheitsbewusstseins</i> und die <i>Bildung gesundheitsgerechter Gewohnheiten</i>. Es ist längerfristig angelegt und setzt eine Ergänzung durch ein selbstständiges außerschulisches Training (möglichst zweimal pro Woche) voraus.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Laufvariationen entdecken und motivierend gestalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● z. B. Seilgruppenlauf, Gruppenlauf, Zeitschätzläufe, Fahrtspiel</li> <li>● Laufvarianten auf den Zusammenhang zwischen Ausdauerleistungsfähigkeit und Wohlbefinden untersuchen</li> </ul> <p><b>Grundlagen der Trainingsgestaltung erfahren und erproben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● verschiedene Trainingsmethoden erproben und reflektieren (z. B. Intervall-, Dauerleistungsmethode)</li> <li>● individuelle Belastungstests durchführen und Belastungsmerkmale kennen lernen</li> <li>● gemeinsam eine Trainingseinheit entwickeln und erproben</li> </ul> <p><b>Einen Trainingsplan individuell gestalten und umsetzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● den Aufbau eines Trainingsplans verstehen und für sich entwickeln</li> <li>● Möglichkeiten der Trainingskontrolle finden</li> <li>● systematisch nach Plan trainieren</li> </ul>	<p>Situationen schaffen, in denen die Schülerinnen und Schüler ihre Ausdauerfähigkeit einschätzen können.</p> <p>Schülerinnen und Schüler anregen, sich selbst individuelle Trainingsziele zu setzen.</p> <p>Eine reflektierte Auseinandersetzung mit physiologischen Zusammenhängen und trainingstheoretischen Erkenntnissen sollte eng an das handelnde Erproben gebunden sein. Erfahrung und Reflexion sollen sich gegenseitig durchdringen (ggf. eine Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie anstreben).</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen möglichst selbstständig einen Trainingsplan entwickeln und ein Trainingsprotokoll führen. Die Trainingsprotokolle sind nach einem angemessenen Zeitraum zu vergleichen und auszuwerten.</p>

### 3.4 Bewegen im Wasser – Schwimmen

Schwimmen gehört in unserer Gesellschaft zu den selbstverständlichen Kulturtechniken. Das sichere und ausdauernde Schwimmen ist unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und hat darüber hinaus auch lebensrettende Bedeutung. Es muss daher sichergestellt werden, dass Kinder, die beim Übergang in die Sekundarstufe I noch nicht schwimmen können, das sichere Schwimmen erlernen; gegebenenfalls sind dazu gezielte Fördermaßnahmen notwendig.

Der Inhaltsbereich Bewegen im Wasser – Schwimmen ist nicht auf das Sportswimmen in Bahnen beschränkt. Er umfasst vielmehr eine Fülle von Aktivitäten im Wasser, deren Spannweite vom Wasserspringen über das Rettungsschwimmen, Tauchen und Schnorcheln bis hin zu Wassersportspielen und Gestaltungen im Wasser (z. B. einfache Formen des Synchronschwimmens) reicht.

In dieser Vielfalt lassen sich für alle Schülerinnen und Schüler *unverwechselbare Körpererfahrungen und Bewegungserlebnisse* finden, die ihnen außerhalb des Wassers so nicht möglich sind. Beispielhaft seien die ungewöhnlichen Möglichkeiten des eigenen Bewegens im Wasser, das Erlebnis der scheinbaren Schwerelosigkeit wie auch die verschiedenen Reaktionen des Körpers auf Nässe, Kälte und Wärme erwähnt. In unmittelbarem Zusammenhang damit steht das *gesundheitsbedeutsame Potenzial* des Schwimmens. Es gilt, den Schwimmunterricht so zu gestalten, dass Kinder und Jugendliche positive und freudvolle Erfahrungen mit dem Schwimmen verbinden. Nur so werden sie das Schwimmen als eine mögliche Freizeitbeschäftigung auch über die Schulzeit hinaus nutzen.

Unter der Perspektive „*Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*“ ist den Schülerinnen und Schülern auf vielfältige Weise erfahrbar und einsichtig zu machen, dass nicht nur die Verbesserung von persönlichen Schwimmzeiten oder das Gewinnen einer Staffel als Leistungen verstanden werden dürfen. Sie sollen auch erfahren und begreifen, dass der gelungene Kopfsprung, die Fähigkeit tauchen zu können und rettungsfähig zu sein oder im Synchronschwimmen eine Kür zu gestalten, nachhaltige Könnenserfahrungen darstellen.

Die Breite des Inhaltsbereichs legt es nahe, weitere Pädagogische Perspektiven zu akzentuieren. So sind Aspekte des *Wagens und Verantwortens* beim Wasserspringen genauso zu thematisieren wie beim Tauchen und Retten. Möglichkeiten des *Bewegungsdrucks und der Bewegungsgestaltung* ergeben sich durch Bewegungsaufgaben z. B. aus dem Synchronschwimmen und der Wassergymnastik.

Zu Beginn der **Jahrgangsstufen 5/6** sollen die Schülerinnen und Schüler ein ausgeprägtes Gefühl für das Wasser mit seinen spezifischen Eigenschaften (Auftrieb, Druck, Dichte, Widerstand) gewinnen. Vorhandene Ängste müssen gezielt abgebaut werden, um allen ein sicheres Bewegen im Wasser zu ermöglichen. Unter der Pädagogische Perspektive „*Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*“ können diese Ziele z. B. mit einem Unterrichtsvorhaben „*Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls zum sicheren Schwimmen gelangen*“ erreicht werden. Die in diesen Jahrgangsstufen vorhandene Spiel- und Bewegungsfreude müssen dazu genutzt werden, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser zu erschließen sowie gemeinsame Bewegungserlebnisse zu schaffen, etwa mit dem Unterrichtsvorhaben „*Die Vielfalt des Bewegens im Wasser entdecken*“.

Außerdem sollen zu Beginn der Sekundarstufe I die schwimmerischen Fähigkeiten ausgebaut und weiter vertieft werden. Dazu bieten sich Unterrichtsvorhaben an wie *„Eine Schwimmart auswählen und darin ausdauernd schwimmen lernen“* und *„Für sich geeignete Sprünge entdecken, lernen und verbessern“*.

In den **Jahrgangsstufen 7/8** kann es auf Grund der einsetzenden Pubertät für viele Mädchen und Jungen zu Problemen und Verunsicherungen bezüglich ihrer sich verändernden Körperlichkeit kommen. Es ist daher wichtig, behutsam und reflexiv auf diese Probleme einzugehen und vor allem gegenseitige Diskriminierungen nicht zu zulassen bzw. pädagogisch aufzugreifen. Andererseits können die positiven Empfindungen, die das Bewegen im Wasser hervorruft, auch mit dazu beitragen, den eigenen Körper akzeptieren zu lernen. Geeignet sind hier anregende und erlebnisorientierte Aufgabenstellungen wie z. B. *„Kunststücke im Wasser gemeinsam entwickeln, üben und präsentieren“* oder *„Das Wasser als Erlebniswelt entdecken und Abenteuer bestehen“*. Auch die Vermittlung grundlegender Fähigkeiten zum Helfen und Retten ist in diesen Jahrgängen von Bedeutung. Dies kann nicht zuletzt auch dazu beitragen, Selbstbewusstsein und Verantwortungsgefühl zu stärken.

Insbesondere mit Blick auf das gewachsene Verantwortungsbewusstsein ist es für die Schülerinnen und Schüler in den **Jahrgangsstufen 9/10** angezeigt, sich mit den Gefahren des Wassers und mit den Möglichkeiten der Selbst- und Fremddrettung auseinander zu setzen. Ein geeignetes Unterrichtsvorhaben könnte z. B. sein: *„Sich selbst und andere retten können“*. Zur Ausbildung der Rettungsfähigkeit bieten sich außerdem Kooperationen mit Verbänden und Vereinen an. Die größere Selbstständigkeit ermöglicht weiterhin, die schwimmerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in größere Zusammenhänge wie Spiele oder Wettkämpfe im Wasser einzubringen (wie z. B. *„Ein Wettkampfspiel für die eigene Gruppe entwickeln, erproben und spielen“*).

### **Obligatorik**

Es sind mindestens *fünf Unterrichtsvorhaben* zu realisieren, die möglichst auf mehrere Jahrgangsstufen zu verteilen sind. Das Beherrschen von mindestens zwei Schwimmtechniken ist obligatorisch, wobei aus gesundheitlichen Gründen eine Schwimmtechnik in Rückenlage zu berücksichtigen ist. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Vielfalt des Bewegens im Wasser kennen gelernt haben. Sie sollen einen Startsprung ausführen können und sicher und ausdauernd eine längere Strecke von mindestens 200 m schwimmen können. Sie sollen abtauchen und sich unter Wasser orientieren können. Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist für alle Schülerinnen und Schüler obligatorisch. Das Jugendschwimmabzeichen in Silber ist anzustreben.

## Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls zum sicheren Schwimmen gelangen

Auch wenn Kinder beim Übergang in die Sekundarstufe I bereits schwimmen können, so ist dies manchmal noch verbunden mit Unsicherheiten und unkoordinierten bzw. hektischen Bewegungen. Das Unterrichtsvorhaben will dazu beitragen, ein verbessertes Bewegungsgefühl im Wasser durch vielfältige Bewegungserfahrungen zu erreichen. Vor allem ängstliche Kinder sollen die Scheu vor dem Wasser verlieren. Der Wirkungszusammenhang zwischen Auftrieb und Vortrieb sollte erfahren und bewusst gemacht werden. Eine besondere Rolle spielt dabei das langsame Bewegen. Es lässt die Trageeigenschaft des Wassers erspüren und begünstigt das gleichmäßige und ruhige Atmen. Leitende Pädagogische Perspektive ist *die Erweiterung der Bewegungserfahrungen sowie die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit*. Das Unterrichtsvorhaben umfasst ca. 5 Stunden und ist vorzugsweise für die Jahrgangsstufen 5/6 konzipiert.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Mit dem Wasser spielen, das Wasser zum ungewöhnlichen Bewegen nutzen,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● sich tragen lassen, schweben</li> <li>● sich unter Wasser orientieren</li> <li>● vorwärts, rückwärts, seitwärts rollen</li> <li>● Teilbewegungen von Schwimmtechniken kombinieren</li> <li>● schwimmend mit Bällen u. a. spielen</li> </ul> <p><b>Auftrieb sichern und Vortrieb erzeugen durch Bewegungsaufgaben,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● auf dem Wasser liegen, sich dabei schieben lassen</li> <li>● mit verschiedenen Bein-/Armbewegungen Vortrieb erzeugen (mit Delfinbeinschlag, durch Hundepaddeln u. a.)</li> </ul> <p><b>Sicher gleiten und ruhig atmen,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● in verschiedenen Lagen weit durchs Wasser gleiten</li> <li>● gleiten und ins Wasser ausatmen</li> <li>● Brustgleiten mit anschließendem Drehen in die Rückenlage</li> <li>● Gleiten mit ruhigem Schwimmzug</li> <li>● Gleiten mit Brust-, Kraul-, Delfinbewegung verbinden</li> <li>● unter Wasser vom Rand abstoßen und Gleiten mit Längsdrehungen</li> <li>● eine längere Strecke mit wenigen Schwimmbewegungen bewältigen</li> <li>● einen gleichmäßigen Atemrhythmus finden</li> </ul>	<p>Der differenzierte Einsatz von Schwimmhilfen und geeigneten Materialien fördert die Motivation und hilft, Ängstlichkeit zu überwinden.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen den Zusammenhang von Auftrieb, Antrieb und Wasserwiderstand erfahren und begreifen. Die gefunden Bewegungslösungen können unter diesem Gesichtspunkt besprochen und miteinander verglichen werden.</p> <p>Es sollte hinreichend Zeit zum ruhigen Üben gegeben werden. Auch Geübte können ihr Schwimmverhalten durch bewusst verlangsamte Bewegungen verbessern. Ihre Aufmerksamkeit kann auf spezielle Details des Bewegungsablaufs gerichtet werden.</p>

## Eine Schwimmart auswählen und ausdauernd schwimmen lernen

Wichtige Voraussetzung für sicheres und ausdauerndes Schwimmen ist die Beherrschung einer Schwimmart bei rhythmischer, ruhiger Atmung und ökonomischer Bewegung. Für viele wird das Brustschwimmen die richtige Wahl sein, allerdings sollten auch Rückenschwimmen und Kraulen den Schülerinnen und Schülern als Ausdauer-schwimmarten nahe gelegt werden. Dieses Unterrichtsvorhaben zielt darauf ab, dass Schülerinnen und Schüler die ihnen gemäße Schwimmart für ausdauerndes Schwimmen erkennen und diese durch Üben verbessern. Dazu sollen sie Stimmigkeiten bzw. Unstimmigkeiten im Bewegungsablauf erspüren und bewerten, Einsicht für das Üben der ausgesuchten Schwimmart entwickeln und sich selbst Übungsziele setzen. In diesem Unterrichtsvorhaben werden die Pädagogischen Perspektiven „*Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*“ sowie „*Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*“ aufeinander bezogen. Es ist für die Jahrgangsstufen 5 bis 8 gedacht und wird für die beiden ersten Aufgabenschwerpunkte etwa 5 Stunden umfassen. Für das anschließende systematische und kontrollierte Üben können über einen längeren Zeitraum (z. B. 2 Monate) jeweils Stundenanteile in Anspruch genommen werden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Eine individuell passende Ausdauer-schwimmart finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● in verschiedenen Schwimmarten zu ökonomischen Bewegungen gelangen</li> <li>● die körperlichen Belastungen in den verschiedenen Schwimmarten erspüren und bewerten</li> <li>● die eigene Ausdauer-schwimmart festlegen, erproben und eigene Ziele setzen</li> </ul> <p><b>Die ausgewählte Schwimmart verbessern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● gleitend schwimmen und ruhig atmen üben</li> <li>● die Schwimmtechnik mit Schwimmhilfen verbessern</li> <li>● Teilstrecken mit unterschiedlichem Tempo schwimmen und das individuelle Tempo für ausdauerndes Schwimmen finden</li> </ul> <p><b>Systematisch üben und Belastungen kontrollieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● in Kleingruppen üben, sich gegenseitig unterstützen</li> <li>● Puls- und Zeitmessungen durchführen</li> <li>● die Ausdauerfähigkeit gegenseitig überprüfen</li> </ul>	<p>Die Festlegung auf eine Schwimmart sollte nicht zu früh erfolgen. Hier muss entsprechend beraten werden, damit diejenigen, die auch im Kraulschwimmen Möglichkeiten zum ausdauernden Schwimmen besitzen, Mut für diese Wahl haben. Dies wird leichter fallen, wenn sie erfahren, dass anfänglich auch mit Schwimmhilfen geübt wird.</p> <p>Es bietet sich an, Gruppen mit der gleichen Schwimmart zu bilden. Die Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler wird hier in besonderer Weise gefordert, sodass für die Lehrkraft besondere Freiräume entstehen, individuell zu korrigieren.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung des regelmäßigen ausdauernden Schwimmens für die Gesundheit erfahren und begreifen. Dieser Teil des Unterrichtsvorhabens wird eine längere Zeit beanspruchen.</p>

## Sich selbst und andere retten können

In diesem Unterrichtsvorhaben für die Jahrgangsstufen 9/10 sollen anhand konkret nachgespielter kritischer Situationen im Wassersport (Rettungssituationen) Möglichkeiten des angemessenen Reagierens, Handelns und Rettens erarbeitet und eingeübt werden. Die vorhandenen Kompetenzen bereits vorgebildeter Schülerinnen und Schüler sollen dazu ebenso genutzt werden wie das von den Schülerinnen und Schülern in Hausarbeit vorbereitete Wissen über Helfen und Retten. *Aspekte der Kooperation, der Kommunikation und des Vertrauens* spielen hier eine bedeutende Rolle, wie auch der *verantwortungsvolle Umgang mit der Gesundheit* anderer in diesem Unterrichtsvorhaben tragend ist (ca. 10 Unterrichtsstunden).

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Andere transportieren können</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zu dritt/zu zweit einen Erschöpften transportieren</li> <li>● allein einen Erschöpften transportieren</li> <li>● Erschöpfte mit Kleidern transportieren</li> </ul> <p><b>Sich selbst retten lernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie verhalte ich mich bei Erschöpfung?</li> <li>● Was unternehme ich bei Krämpfen?</li> <li>● Wie verhalte ich mich bei Unfällen mit der Luftmatratze, dem Surfbrett, bei Bootsunfällen?</li> </ul> <p><b>Kriterien für angemessenes Handeln in Rettungssituationen klären und entsprechendes Handeln üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rettungssituationen in ihren Details erfassen und beschreiben</li> <li>● Gefahren für den Retter erkennen</li> <li>● Strategien für eigenes Handeln entwickeln und umsetzen</li> <li>● Lösungen kritisch werten</li> </ul> <p><b>Rettungssituationen finden, nachstellen und kompetent bewältigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● einfache Rettungssituationen unter Zeitdruck bewältigen</li> <li>● komplexere Rettungssituationen entwickeln und ohne Zeitdruck/mit Zeitdruck allein/zum mehreren kompetent bewältigen</li> <li>● Lösungen kritisch werten</li> </ul>	<p>Für die Bewältigung komplexer Rettungssituationen ist das kompetente Handeln in überschaubaren Situationen Voraussetzung.</p> <p>Erste Voraussetzung für kompetentes Verhalten im Wassersport ist die Fähigkeit zur Selbstrettung. Dieses muss praktisch erarbeitet und eingeübt werden.</p> <p>Hier sind Vorwissen und gezielte Suche nach Rettungsmöglichkeiten (auch als Hausaufgabe) notwendig. In überschaubaren Situationen wird richtiges Verhalten ohne Zeitdruck eingeübt.</p> <p>Hier bietet es sich an, Gruppen Rettungssituationen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades einschließlich entsprechender Lösungsmöglichkeiten entwickeln zu lassen. Andere Gruppen müssen sich mit einer unbekannteren Situation auseinandersetzen und sie kompetent lösen. Entsprechend der Heterogenität der Lerngruppe sind unterschiedliche Anspruchsniveaus notwendig.</p>

### 3.5 Bewegen an Geräten – Turnen

Für die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I bietet das Bewegen an Geräten ein breit gefächertes Angebot normgebundener und freier, individueller und partnerbezogener Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten. Grundlage sind dabei die elementaren und für die vielseitige motorische Entwicklung notwendigen Bewegungstätigkeiten Hängen und Hangeln, Schaukeln und Schwingen, Klimmen und Klettern, Balancieren, Stützen und Handstehen, Springen, Fliegen und Landen, Drehen, Rollen und Überschlagen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, die sich durch die unterschiedlichen Geräte und Gerätearrangements ergeben.

Die Breite des Inhaltsbereichs und die Fülle der Aufgabenstellungen ermöglichen allen Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe I *nachhaltige Könnenserlebnisse*, wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse sowie *unverzichtbare Entwicklungsreize*. Die Schülerinnen und Schüler sollen zunehmend Sicherheit gewinnen, unterschiedliche Bewegungssituationen angemessen zu bewältigen und für sich selbst passende Herausforderungen zu finden. Sie sollen *individuelle Möglichkeiten zur Bewegungsgestaltung entwickeln* und erleben, wie man mit Partnerinnen und Partnern gemeinsam turnen kann, wie man sich gegenseitig zum Turnen anregt, unterstützt und hilft. Dies kann auch für das gemeinsame Sporttreiben von Mädchen und Jungen besonders förderlich sein. Vor diesem Hintergrund können die Schülerinnen und Schüler ihren persönlichen Leistungsfortschritt erleben und in bestimmten Situationen lernen, *verantwortungsvoll mit Wagnis und Risiko umzugehen*.

Aufbauend auf die häufig noch vorhandene hohe Motivation für das Bewegen an Geräten und die unvoreingenommene Spontaneität und Neugier der Schülerinnen und Schüler wird in den **Jahrgangsstufen 5/6** das Bewegungsrepertoire an Geräten zunächst eher spielerisch entdeckend erweitert. Von Beginn an ist das Gefühl für sicheres und beherrschtes Bewegen in unterschiedlichen Situationen zu entwickeln und das Vertrauen in das eigene Können zu stärken (z. B. unter dem Thema: „*Viel­fältig an Geräten turnen – beim Bewegen sicher werden*“). Es muss schon früh erfahrbar sein, dass Sicherheit allein durch Üben zu erlangen ist, dass mit Partner- und Geländehilfen Risiken vermindert werden können, dass sich aber auch schnelle Lernfortschritte und beeindruckende Könnenserlebnisse erreichen lassen. Der sachgerechte Umgang mit Geräten muss von Beginn an geübt werden.

Auf diesen Grundlagen gilt es, Erlerntes zu festigen sowie zum Turnen von Bewegungsfolgen und zu Präsentationen anzuleiten (z. B. „*Turnerische (akrobatische) Kunststücke lernen, üben und präsentieren*“). Zur Verbesserung der Wahrnehmung und zur Entwicklung von Gestaltungsfähigkeit ist z. B. ein Unterrichtsvorhaben: „*Beim Turnen von Bewegungsfolgen Bewegungsfluss suchen und Rhythmus erleben*“ geeignet. Die so erworbenen Kompetenzen können in weiteren Unterrichtsvorhaben unter verschiedenen Pädagogischen Perspektiven gefestigt und ausgebaut werden. Es bieten sich entsprechend Unterrichtsvorhaben an wie: „*Gemeinsam Gerätekombinationen entwickeln und bewältigen*“, „*Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen*“ oder auch „*Eine turnerische Zirkusvorführung erarbeiten und präsentieren*“.

Im Verlauf der Sekundarstufe I verändern sich zum Teil Kraft-, Hebel- und Gewichtsverhältnisse der Schülerinnen und Schüler derart, dass wiederholt eine Neuorganisation der Bewegungskoordination nötig wird. Daher muss vor allem in den **Jahr-**

**gangsstufen 7 und 8** ausreichend Gelegenheit und Raum gegeben werden, einmal Gekonntes wieder zu festigen und Beherrschtes vielfältig anzuwenden. Partnerbezogene Aufgabenstellungen und gestalterische Auseinandersetzung im Bewegen an Geräten bieten dazu abwechslungsreiche Möglichkeiten (z. B.: „*Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen*“ oder „*In Gruppen zum turnerischen Gestalten gelangen*“).

Mit zunehmendem Alter werden sich Fähigkeiten und Neigungen weiter ausdifferenzieren. Es ist daher für die **Jahrgangsstufen 9 und 10** sinnvoll, Unterrichtsvorhaben unter wettkampforientierter, gestalterischer oder fitness- und gesundheitsbezogener Akzentuierung anzubieten (z. B.: „*Attraktive Wettkampfmöglichkeiten im Turnen selbst entwickeln*“ oder „*Ausgewählte Aspekte der Fitness beim Bewegen an Geräten verbessern*“). Den Schülerinnen und Schülern ist frühzeitig Gelegenheit zu geben, dieses sich ausdifferenzierende Angebot kompetent und zunehmend auch selbstverantwortlich zu nutzen und mitzugestalten (z. B.: „*Eigene Schwerpunkte beim Bewegen an Geräten finden und gezielt verfolgen*“).

Für manche Unterrichtsvorhaben ist es möglich, für andere sogar vorteilhaft, sie in Form eines Projektes durchzuführen (z. B. „*Gemeinsam in der Balance sein – akrobatische Präsentationen gestalten und vorführen*“, oder „*Klettern an Geräten, Wänden und in der Natur*“). Weitere Möglichkeiten ergeben sich, wenn Bezüge zu anderen Inhaltsbereichen bzw. Fächern hergestellt werden (z. B.: „*Jongleure, Clowns und Akrobaten – Rollen finden für zirkensische Präsentationen*“).

## **Obligatorik**

Es sind mindestens sechs Unterrichtsvorhaben durchzuführen, davon *mindestens zwei in den Jahrgangsstufen 5/6*. Jede Schülerin, jeder Schüler muss am Ende der Sekundarstufe I über grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten an Geräten sowie an Gerätekombinationen verfügen. Unverzichtbar ist die beherrschte Körperkontrolle bei elementaren Fertigkeiten (z. B. Körperspannung beim Handstehen, aktives Stützen und freies Schwingen am Barren, sicheres Hängen und Schaukeln an den Ringen, nachgebendes und achsengerechtes Landen nach Sprüngen). Einfache Bewegungsfolgen sind an Geräten oder Gerätekombinationen auch im Partner- oder Gruppenbezug selbst zu entwickeln und mit Bewegungsfluss und Bewegungskontrolle zu turnen. Weiterhin müssen grundlegende Sicherheitsvorkehrungen (z. B. beim Umgang mit Geräten) beherrscht werden und elementare Kompetenzen im Helfen, Sichern und Korrigieren vorhanden sein.

## Vielfältig an Geräten turnen – beim Bewegen sicher werden

In den Jahrgangsstufen 5/6 sollen die Schülerinnen und Schüler die vielfältig vorhandenen Möglichkeiten zum Bewegen an Geräten nutzen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu entwickeln, Bewegungssicherheit zu erlangen und *den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und beherrschen zu lernen*. Im Rahmen anschaulicher Aufgabenstellungen wird Körperspannung gespürt, Orientierung gefunden und mit der Schwerkraft „gespielt“. Die verbesserten Fähigkeiten sollen in ihrer Bedeutung für die Bewältigung turnerischer Situationen erkannt und genutzt werden. Mit diesem Unterrichtsvorhaben lassen sich Beziehungen zum Inhaltsbereich 1 herstellen. Das Unterrichtsvorhaben umfasst ca. 10 Unterrichtsstunden, die nicht notwendigerweise in einem Block durchzuführen sind.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Den Körper anspannen, mit Spannung turnen, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie macht man sich für den Partner beim Tragen und Bewegen leicht?</li> <li>● Wie hält man das Gleichgewicht bei der Kerze, beim Handstehen an der Wand?</li> </ul> <p><b>Sich in der Bewegung kontrollieren und Orientierung finden, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie balanciert man sicher?</li> <li>● Wie landet man sicher nach Sprüngen?</li> <li>● Wie rollt und dreht man sich, ohne die Orientierung zu verlieren?</li> </ul> <p><b>Die Schwerkraft nutzen und turnend überwinden, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie gelangt man an Ringen/Trapez in Schwung?</li> <li>● Wie gelangt man in die Position „Kopf nach unten“ und wieder zurück?</li> <li>● Wie gelangt man an Stufenbarren, Kletterstange, Reck leicht nach oben?</li> </ul> <p><b>Die verbesserten Fähigkeiten in turnerischen Situationen anwenden, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● eine Gerätebahn durch Schwingen und Springen überwinden</li> <li>● Geräte überwinden ohne den Boden zu berühren</li> <li>● ...</li> </ul>	<p>Hier wird spielerisch erlebt, wie Körperspannung hilft, Bewegungsaufgaben leichter zu bewältigen. Mögliche Aufgabenstellungen: „Den gespannten Partner wie eine Puppe tragen und bewegen“, „Beim Bewegen nicht bewegen“.</p> <p>Beim Erproben und Üben ist Konkurrenz- und Zeitdruck zu vermeiden. Um erfolgreich und angstfrei turnen zu können, sollten auch einfache Bewegungszusammenhänge geklärt werden.</p> <p>Schwerkraften führen zu besonderen Erlebnissen, wenn man sie beherrscht. Die Wirkungen der Schwerkraft sollen hier erfahren und z. B. zum schwungvollen Turnen genutzt werden. Dies muss geübt und auf dem Leistungsniveau erlebt werden, welches der Einzelne beherrschen kann.</p> <p>Unter dem Motto „aus wenig viel machen“ lassen sich für jedes Leistungsniveau angemessene Aufgabenstellungen finden. Es ist ausreichend Zeit zum Üben zu geben, um allen entsprechende Fortschritte zu ermöglichen. Wiederholungsstabilität und Bewegungssicherheit sind wichtiger als der Schwierigkeitsgrad der Lösung.</p>

## Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen

Dieses Unterrichtsvorhaben rückt das Turnen zu Paaren und in der Gruppe in den Mittelpunkt. Gerade bei Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 7/8 kann damit neue Motivation für das Turnen aufgebaut werden. Das *Miteinander-Turnen* eröffnet reizvolle *gestalterische Zugänge* zu diesem Inhaltsbereich, die selbst auf der Grundlage eines begrenzten Spektrums turnerischer Fertigkeiten möglich sind. Die Schülerinnen und Schüler werden dabei herausgefordert, Absprachen über die Auswahl turnerischer Inhalte, über ihre gemeinsame Realisierbarkeit und über Möglichkeiten ihrer Weiterentwicklung zu treffen. Die Berücksichtigung *rhythmischer und raumbezogener Gestaltungskriterien*, aber auch die gemeinsame *Verantwortung für Wagnis und Risiko* spielen dabei eine wichtige Rolle. Das Unterrichtsvorhaben umfasst je nach Voraussetzungen der Lerngruppe 5–10 Stunden. Die beschriebenen Aufgaben können mit unterschiedlichen Geräten verwirklicht werden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Partnerbezüge im Turnen herstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mit Partnerin bzw. Partner als Hilfe, als Hindernis, als „Begleiter“, als „Kontrapunkt“ turnen</li> <li>● mit Partnerin oder Partner synchron, asynchron, zyklisch turnen</li> <li>● aufeinander zu, voneinander weg, übereinander hinweg turnen</li> <li>● Elemente der Partnerakrobatik aufgreifen</li> </ul> <p><b>Bewegungsaufgaben zu zweit lösen,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● eine Bewegungsfolge entwickeln und rhythmisch synchron turnen</li> <li>● an einer selbstgewählten Gerätekombination zu zweit turnen</li> <li>● turnerische Partnerelemente mit Raumwegen verbinden und eine Partnerübung gestalten</li> </ul> <p><b>Möglichkeiten zum Gruppenturnen finden,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● nacheinander im Gruppenrhythmus turnen</li> <li>● synchron turnen</li> <li>● gleichzeitig Verschiedenes mit gleichem Rhythmus turnen</li> <li>● an selbst gestalteten Gerätekombinationen in der Gruppe turnen</li> <li>● eine Gruppenkür erarbeiten (z. B. in Verbindung mit akrobatischen Elementen)</li> </ul>	<p>Die in den Aufgaben enthaltenen unterschiedlichen Möglichkeiten des Partner- und Gruppenbezuges gilt es, auch bewusst zu machen, damit die Schülerinnen und Schüler diese bei späteren Gestaltungsaufgaben nutzen können.</p> <p>Die Aufgabenstellungen sollten zu Beginn nicht zu offen formuliert werden, um sowohl eine hinreichende Orientierung zu geben, als auch Überforderungen zu vermeiden.</p> <p>Anfänglich sollte mit überschaubaren Gruppengrößen und einfachen Aufgabenstellungen begonnen werden. Den Gruppen kann die Wahl der Geräte/Gerätekombinationen überlassen bleiben. Gestaltungskriterien müssen frühzeitig bewusst gemacht werden. In den Gestaltungsprozess kann ggf. geeignete Musik einbezogen werden.</p>

## Attraktive Wettkampfmöglichkeiten im Turnen selbst entwickeln

Wettkampfsituationen sind nur pädagogisch fruchtbar, wenn sie der Lerngruppe angemessen sind. Wettkämpfe gewinnen dann einen besonderen Reiz, wenn sie als Gruppe erlebt werden, ungewöhnliche Aufgaben umfassen und von der Lerngruppe selbst entwickelt werden. Sie können leistungsorientiert, aber auch gesellig sein. Gruppenwettkämpfe bieten besondere Chancen, den individuellen Stärken und Schwächen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Unter der Perspektive „*Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*“ wird in diesem Unterrichtsvorhaben exemplarisch ein Wettkampf selbst entwickelt, durchgeführt und ausgewertet. Es umfasst ca. 5 Stunden und ist vor allem für die Jahrgangsstufen 9 und 10 geeignet.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Einen Gruppenwettkampf an Geräten entwickeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ideen für Wettbewerbe an Geräten finden und erproben</li> <li>● Wettbewerb festlegen, z. B. einen Gerätemehrkampf für Sechsergruppen mit der Vorgabe:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 3 mal zu zweit turnen</li> <li>– 2 mal zu dritt turnen</li> <li>– 6 mal allein turnen</li> <li>– 1 mal zu sechst turnen</li> </ul> </li> <li>● Aufgaben und Beurteilungskriterien für die Wettkampfstationen festlegen</li> </ul>	<p>Die einzelnen Ideen und Anregungen müssen praktisch erprobt und auf Machbarkeit und Sinnhaftigkeit überprüft werden. Auch die entsprechenden Beurteilungskriterien (z. B. Synchronität, Anzahl der unterschiedlichen Bewegungsformen, Bewegungsfluss etc.) müssen bedacht und getestet werden. Dabei ist es durchaus sinnvoll, die Beurteilungskriterien für jede Wettkampfstation anders zu wählen.</p>
<p><b>Sich auf den entwickelten Gruppenwettkampf vorbereiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● die einzelnen Wettkampfaufgaben erproben, Absprachen treffen</li> <li>● sich auf den Wettkampf vorbereiten: in der eigenen Gruppe gezielt üben und dabei gegenseitig unterstützen</li> <li>● Probewettkampf durchführen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollten angeregt werden, in den Wettkampfgruppen Absprachen zu treffen und nach ihren individuellen Stärken und Schwächen Aufgaben zu verteilen. Es bietet sich an, entsprechend eine Wettkampfstrategie zu entwickeln.</p>
<p><b>Den Gruppenwettkampf organisieren, durchführen und auswerten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● den Wettkampf organisieren</li> <li>● wettkämpfen</li> <li>● Erlebtes reflektieren und für weitere Planungen nutzen</li> </ul>	<p>Wettkampfablauf und -auswertung sind von den Schülerinnen und Schülern genau zu planen. Eine freudvoll gestaltete Siegerehrung gehört ebenso dazu. Ein Fazit könnte z. B. sein, diesen Wettkampf für andere zu organisieren. Es ist auch lohnend, über den Sinn von sportlichem Wettkampf gemeinsam nachzudenken.</p>

### 3.6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Das Spektrum möglicher Erfahrungsfelder in diesem Inhaltsbereich umfasst vielfältige Formen der Gymnastik, des Tanzes und der Bewegungskünste. Es entfaltet sich von der gestalterischen Auseinandersetzung mit gymnastischen Grundformen bis hin zum Bewegungstheater, vom Erlernen und Tanzen vorhandener Tänze bis zur selbstentwickelten tänzerischen Gestaltung und vom geschickten Umgang mit Handgeräten und Materialien bis zu anspruchsvollen Kunststücken.

Im Zentrum dieses Inhaltsbereichs steht die Pädagogische Perspektive „*Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*“. Allerdings müssen Voraussetzungen dafür zunächst in der Auseinandersetzung mit der Vielfalt gymnastischer Bewegungsgrundformen mit und ohne Handgeräte und auch verschiedener Tanzformen – möglichst aus der Lebenswelt der Jugendlichen – geschaffen werden. Insofern geht es auch darum, die *Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und Bewegungserfahrungen zu erweitern*. Der spielerisch-rhythmisierende Umgang mit gymnastischen oder tänzerischen Bewegungsgrundformen eröffnet einen Zugang zu über-schaubaren Bewegungsgestaltungen – vor allem paarweise und in der Gruppe.

Für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I sollte dieser Inhaltsbereich über solche Ansätze erschlossen werden, die einen unmittelbaren Bezug zu ihrer Lebenswelt erkennen lassen. Dies kann zum einen über solche Inhalte gelingen, die auf eine Fitnessverbesserung abzielen (z. B. Aerobic). Der Lebensweltbezug lässt sich jedoch zum anderen besonders nachhaltig in aktuellen Tanzformen der Jugendlichen sichern. Das Erlernen und Nachtanzen von Folkloretänzen kann darüber hinaus der kulturellen Vielfalt, wie sie sich in unserer Gesellschaft darstellt, in besonderer Weise Rechnung tragen und helfen, Verständnis füreinander und für unterschiedliche kulturelle Traditionen zu wecken.

Der geschickte Umgang mit Geräten und Materialien eröffnet weitere Zugangsmöglichkeiten zu diesem Inhaltsbereich. Kunststücke zu erfinden, zu erproben, zu üben und zu präsentieren, ist eine Herausforderung, die den Schülerinnen und Schülern hilft, sich nachhaltig zu bemühen, ihre eigene Tüchtigkeit zu erproben und Selbstbestätigung zu erfahren. Dabei müssen die Jugendlichen das Anspruchsniveau für ihre Kunststücke selbst bestimmen und allmählich erweitern können. Erfahrungssituationen bieten sich hier in den Bereichen Jonglage, Rope-Skipping, Double Dutch, aber auch im als Kunststück zu verstehenden Umgang mit dem Fußball, dem Basketball oder dem Volleyball an. Gerade damit kann auch Jungen, die diesem Inhaltsbereich häufig distanziert gegenüberstehen, eine Chance eröffnet werden, kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation zu erleben und für sich zu akzeptieren.

Im Verlauf der Sekundarstufe I werden geschlechtsspezifische Bewegungstereotype besonders augenfällig. Dies fordert zur kritischen Reflexion heraus und bedarf eines sensiblen pädagogischen Umgangs mit möglicherweise auftretenden Konflikten. Eine vorübergehende situativ vorzunehmende geschlechtsspezifische Binnendifferenzierung des Unterrichts kann sich dabei als sinnvoll erweisen. Andererseits können aber auch unterschiedliche Ausdrucksfähigkeiten und -präferenzen von Jungen und Mädchen bewegungsgestalterische Prozesse bereichern.

In den **Jahrgangsstufen 5 und 6** sollen die Kinder neben dem Erlernen und Üben grundlegender Bewegungselemente dazu ermutigt werden, mit den bereits beherrschten Bewegungsmöglichkeiten – insbesondere auch mit Handgeräten – gestalterisch umzugehen. Das kann durch rhythmische oder räumliche Ausgestaltung ebenso geschehen wie durch Bewegungsverbindungen und -variationen, auch zu Klang und Musik. Dazu eignen sich Unterrichtsvorhaben wie *„Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen“*, *„Klang, Rhythmus und Musik als Impulse zur Bewegungsgestaltung aufnehmen“* oder *„Tanzformen (Jugendtänze/ Folklore) kennen lernen und variieren“*.

In den **Jahrgangsstufen 7 und 8**, in denen entwicklungsbedingte Veränderungen in den körperlichen Voraussetzungen und in der Bewegungssicherheit besonders nachhaltig wirksam werden, kann die kreativ-gestalterische Auseinandersetzung mit Objekten und Materialien helfen, Verunsicherungen in der Körperidentität zu überwinden und zur Handlungssicherheit zurückzufinden. Dies gilt sowohl für eine rhythmisch-gestalterische Orientierung im Umgang mit Geräten und Materialien als auch für einen auf Geschicklichkeit hin ausgelegten Umgang im Sinne von Kunststücken. Dazu eignen sich Unterrichtsvorhaben wie *„Kunststücke mit Bällen finden, üben und in eine Präsentation einbringen“* oder *„Kunststücke mit dem Seil – Rope-Skipping und Double Dutch präsentieren“*. Im Rahmen solcher Themen lassen sich geschlechtsspezifische oder individuelle Interessen auffangen und für gestalterische Prozesse nutzen.

In den **Jahrgangsstufen 9 und 10** können die bis dahin erworbenen gestalterisch-kreativen Fähigkeiten in größere Zusammenhänge eingebracht werden. Die gewachsene Selbstständigkeit ermöglicht die Auseinandersetzung mit einem differenzierteren gymnastischen und tänzerischen Formenreichtum (z. B. in einem Unterrichtsvorhaben wie *„Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen – Zum Beispiel Hiphop tanzen“*) und mit schwierigeren Bewegungskunststücken (z. B. *„Eine Jonglagevorführung mit unterschiedlichen Jongliergeräten entwickeln, üben und präsentieren“*). Auch Formen des Bewegungstheaters können in vertiefende Unterrichtsvorhaben einbezogen werden wie etwa in einem Thema *„Anlehnung/Ablehnung – ein Gegensatzpaar pantomimisch erfassen“* oder *„Roboter werden lebendig – eine Geschichte entwickeln und durch Bewegung darstellen“*. Die erweiterten Fähigkeiten und Fertigkeiten können sinnvoll in die Vorbereitung einer Aufführung für ein Schulfest oder in die intensive Auseinandersetzung mit Bewegung, Rhythmus und Musik in fächerverbindenden Projekten eingebracht werden.

## **Obligatorik**

Im Verlauf der Sekundarstufe I sollen *insgesamt sechs Unterrichtsvorhaben* aus diesem Inhaltsbereich verwirklicht werden (davon zwei in den Jahrgangsstufen 5/6). Davon sind mindestens zwei Unterrichtsvorhaben dem mehr rhythmisch-gestalterischen Bereich und mindestens ein Unterrichtsvorhaben dem Bereich der Bewegungskünste zuzuordnen. Die Schülerinnen und Schüler sollen formbezogene, rhythmisch-dynamische und räumliche Qualitätskriterien des Bewegens kennen und im eigenen Bewegen umsetzen können. Sie müssen auch in der Lage sein, erarbeitete Fähigkeiten und Fertigkeiten aus diesem Inhaltsbereich in eine Präsentation einzubringen.

## Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen

<p>Dieses Unterrichtsvorhaben kann in seinem didaktischen Ansatz für unterschiedliche Handgeräte stehen. Ausgehend von der explorierenden Auseinandersetzung mit den besonderen Bedingungen und Möglichkeiten eines Handgerätes werden die Schülerinnen und Schüler einerseits zum Üben selbstgewählter Bewegungsformen oder -verbindungen angeregt. Andererseits sollen sie diese in gestalterische Prozesse durch rhythmisch-dynamische, räumliche oder partnerbezogene Variation oder Weiterentwicklung einbringen. Damit werden wichtige Kompetenzen dafür erschlossen, <i>sich körperlich auszudrücken und Bewegungen zu gestalten</i>. Das Unterrichtsvorhaben ist für die Jahrgangsstufen 5/6 geeignet. Es kann als ein komplexes Vorhaben von ca. 10 Stunden oder als Verbindung mehrerer kleiner Teilvorhaben von ca. 3 Stunden bei jeweils wechselndem Handgerät konzipiert werden.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Unterschiedliche Möglichkeiten im Umgang mit dem Handgerät entdecken,</b> z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie bewegt sich der Ball/der Reifen?</li> <li>● Wie bewegt der Ball/der Reifen uns?</li> <li>● Wie kann das Seil als Hindernis genutzt werden?</li> </ul> <p><b>Einen individuell als stimmig erfahrenen Bewegungsablauf auswählen und diesen durch Üben verbessern</b> Auf eine Verbesserung von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegungsform</li> <li>● Bewegungsrhythmus</li> <li>● Raumorientierung</li> </ul> <p>achten.</p> <p><b>Sich auf einen Bewegungsablauf einigen und diesen durch Variation und Weiterentwicklung gestalten</b> Gestaltungsansätze können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Einzelbewegungen in Partnerbezug bringen</li> <li>● Abläufe rhythmisieren</li> <li>● Räumliche Variationen finden</li> <li>● Einzelformen miteinander verbinden</li> </ul> <p><b>Gelegenheiten zur Präsentation von Gestaltungen nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● am Ende einer Unterrichtsstunde vor der Klasse</li> <li>● am Ende des Unterrichtsvorhabens, auch bei einem passenden schulischen Anlass</li> </ul>	<p>Es ist u. U. nötig, Impulse für einen möglichst vielfältigen Umgang mit den Geräten zu geben, damit sich die Schülerinnen und Schüler aus einseitig fixierten Bewegungsmustern befreien können.</p> <p>Ein unverbindliches Herumprobieren schafft selten Zufriedenheit. Den Schülerinnen und Schülern zwar Anregungen für die Auswahl einer zu üübenden Lösung geben, die Entscheidung aber ihnen überlassen.</p> <p>Gestaltungsaufgaben nicht zu komplex stellen, zunächst nur zur Auseinandersetzung mit einem der Gestaltungsimpulse anregen und erst nach und nach andere integrieren. Gestaltungsansätze bewusst machen.</p> <p>Gelungene Gestaltungen brauchen Gelegenheit zur Präsentation, dabei ist auch das subjektiv als stimmig erlebte Gestaltungsergebnis anzuerkennen. Allerdings können sich eher bewegungsgehemmte Schülerinnen und Schüler bei Präsentationen auch bloßgestellt fühlen. Hier ist ein sensibler Umgang durch die Lehrkraft gefragt.</p>

## Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen – z. B. Hiphop tanzen

Im Zentrum dieses Unterrichtsvorhabens steht das Anliegen, Bewegung und Musik aufeinander zu beziehen. Die ausgewählte Musik sollte möglichst klare rhythmische Strukturen vorgeben, sie sollte zu einschlägigen Bewegungsaktionen in Tempo und Dynamik passen und sie sollte vor allem motivierende Impulse für bewegungsgestalterische Einfälle geben. Hiphop ist deshalb ein besonders geeignetes Handlungsfeld für rhythmisch-tänzerische Bewegungsgestaltungen, weil damit an musikalische Orientierungen und Aktivitätsbedürfnisse vieler Jugendlicher unmittelbar angeknüpft werden kann. Die beschriebenen Aufgaben/Inhalte lassen sich jedoch auf andere Arten von Musik übertragen. Auf der Grundlage eines Repertoires von passenden Bewegungsgrundformen, die von den Jugendlichen selbst zu entdecken, in ihrer Qualität zu verbessern und dem Charakter der Musik anzupassen sind, werden gestalterische Aufgaben gelöst und in den größeren Kontext eines selbst entwickelten Tanzes eingebracht. Neben der zentralen Pädagogischen Perspektive „*Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*“ werden Aspekte des *Kooperierens und sich Verständigens* in besonderer Weise betont. Das Unterrichtsvorhaben ist für die Jahrgangsstufen 9/10 geeignet und umfasst etwa 10 Stunden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Bewegungen der Musik anpassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● sich im Rhythmus der Musik frei bewegen, klatschen, stampfen</li> <li>● Mimik und Körperhaltung der Musikcharakteristik anpassen</li> </ul> <p><b>Sich in vorgegebenen Formen bewegen und das Bewegungsrepertoire erweitern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ausgewählte Hiphop-Schritte erarbeiten (Steps wie Double-Site-Step, Hiphop-Walks, Kreuzen)</li> <li>● eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen</li> <li>● ausgewählte Techniken des Drehens erlernen (wie Pivot-Hop-Step, Hop-Turn)</li> <li>● sich in der Gruppe synchron bewegen</li> </ul>	<p>Ursprung und Charakteristik der Musik sollten besprochen und erfasst werden. Zu Beginn sollte mit einfachen Aufgabenstellungen Gelegenheit gegeben werden, Hemmungen abzubauen und ein Gefühl für Rhythmus und Takt zu entwickeln.</p> <p>Es ist besonders reizvoll, Gelerntes in einem Tanz anzuwenden und neue Elemente dabei zu entwickeln. Dazu muss ein gewisses Repertoire an spezifischen Formen vorhanden sein. Deshalb müssen auch vorgegebene Schrittfolgen geübt werden.</p>
<p><b>Tanzschritte mit Sprüngen und „Tanzfiguren“ verbinden und zu Kleingruppengestaltungen gelangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprünge mit/ohne Ortswechsel, mit unterschiedlichen Absprüngen/Landungen, mit Variationen in der Flugphase finden und mit Tanzschritten verbinden</li> <li>● „Tanzfiguren“ in Schrittkombinationen einbinden</li> <li>● in den Kleingruppen Tanzgestaltungen finden und mit Sprüngen kombinieren</li> <li>● Tanzgestaltungen präsentieren</li> </ul>	<p>Hiphop ist durch lebhaftes Tanzen mit Sprüngen und „akrobatischen“ Einlagen charakterisiert. Sobald einfache Schrittkombinationen erarbeitet worden sind, können Kleingruppen ihrem Könnensstand entsprechend Sprünge, „akrobatische“ Elemente und Schrittkombinationen miteinander verbinden. Eine Vorführung bei einer Schulveranstaltung bietet eventuell zusätzliche Anreize.</p>

## Kunststücke mit dem Seil – Rope-Skipping und Double Dutch präsentieren

Seilspringen wird hier den Schülerinnen und Schülern in einer besonders auffordernden Variante nahe gebracht. Rope-Skipping ermöglicht mit seinen Kunststoffseilen mit Griffen (Speed Rope) und Gliederseilen (Beaded Rope) ein schnelles Springen und viele interessante Sprungvarianten. Diese Materialien sollen genutzt werden, vielfältige Bewegungskunststücke allein und mit Partnerinnen bzw. Partnern zu entwickeln, diese in *kleine Gestaltungen einzubringen und zu präsentieren*. Kunststücke sind als individuelle Herausforderungen zu verstehen, die für den Einzelnen auch eine realistische Erfolgsperspektive bieten. Die gestalterischen Aspekte beziehen sich vor allem auf die variantenreiche, rhythmische Verbindung einfacher, aber auch anspruchsvollerer Bewegungselemente. Ein Schwerpunkt liegt im Bereich *kooperieren und sich verständigen*, denn dies ist sowohl beim Entwickeln gemeinsamer Sprungformen wie auch beim Vorbereiten und Durchführen einer gemeinsamen Präsentation des Erlernten von entscheidender Bedeutung. Dieses Unterrichtsvorhaben ist für alle Jahrgangsstufen geeignet und umfasst etwa 10 Stunden, allerdings in zeitlich sinnvoll begrenzten Anteilen, da die konditionelle Belastung relativ hoch ist.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Wir schwingen und springen mit dem kurzen Seil, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundsprung, Side Tip, Twister üben</li> <li>● Kunststücke finden wie: Drehungen, Doppeldurchschlag, Arme kreuzen, Füße kreuzen, Schottentanz, Brezel</li> <li>● kleinere Bewegungsfolgen finden</li> </ul>	<p>Ein Einstieg kann auch mit Hanfseilen erfolgen. Die spezielle Sprung- und Schwungtechnik ist ausgiebig zu üben, damit Bewegungsfolgen sicher gesprungen werden können.</p>
<p><b>Wir entwickeln verschiedene Kunststücke in Partnerarbeit mit einem Seil oder zwei Seilen, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● für das längere Seil den Schwung- und Sprungrhythmus erfassen</li> <li>● zu zweit mit einem Seil springen (einer mit und einer ohne Seil – Besucher/ Visitor, beide mit Griff des Seils)</li> <li>● zu zweit mit 2 Seilen springen (z. B. Wheel, mit Drehungen, Platzwechsel)</li> </ul>	<p>Etwas längere Seile (Beaded Rope) ermöglichen neue Schwungvariationen und das gemeinsame Springen mit einer Partnerin bzw. einem Partner. Ist der Schwungrhythmus erfasst, können auf jedem Könnensniveau einfache Partnergestaltungen entwickelt und (mit Musik) präsentiert werden. Dabei sollte z. B. auch an eine Kombination des Springens mit einem Seil und zwei Seilen gedacht werden.</p>
<p><b>Wir schwingen und springen mit dem langen Seil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● im Großseil zu mehreren springen</li> <li>● Kunststücke für das Großseilschwingen finden und präsentieren</li> <li>● mit mehreren Großseilen springen</li> <li>● Double Dutch: Schwingen und Springen lernen, Kunststücke entwickeln</li> </ul>	<p>Das lange Hanfseil ist vor allem zu Beginn geeignet. Mit Kunststoffseilen kann man schneller schlagen und damit die Anforderungen erhöhen. Das richtige Schwingen beim Double Dutch ist besonders zu üben. Ideen für eine Vorführung sollten auch für das Springen mit Langseilen entwickelt und umgesetzt werden.</p>
<p><b>Wir gestalten eine Seilshow</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ideen für Partner- und Gruppenspringen aufgreifen und für eine Show gestalten</li> <li>● eine Show entwickeln, präsentieren</li> </ul>	<p>An einer gemeinsam entwickelten und vorbereiteten Seilshow sollten möglichst alle aktiv teilnehmen können. Die richtige Musikauswahl ist für das Gelingen wichtig.</p>

### 3.7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Dieser Inhaltsbereich umfasst alle regelgeleiteten Spiele im Sport, auch die, die zu normierten Spielen hinführen. Sie alle sind charakterisiert durch das Spiel mit einem Ball oder einem Gerät, eine grundlegende Spielidee, spezielle Vereinbarungen und ein historisch gewachsenes Regelwerk. Die Spannweite erstreckt sich von den bekannten Mannschaftsspielen (Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) und Partnerspielen (Badminton, Tennis, Tischtennis) über Sportspielvarianten (wie z. B. Streetball und Beachvarianten) bis hin zu Spielen, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr größere Verbreitung finden (wie z. B. American Football, Baseball, Faustball, Federfußball, Indiacca, Korbball, Lacrosse, Prellball, Ringtennis, Rugby, Schlagball, Tschoukball, Ultimate-Frisbee).

Bei Kindern und Jugendlichen der Sekundarstufe I besteht in der Regel eine hohe Motivation für die Sportspiele. Häufig konzentriert sich die Erfahrung jedoch auf wenige Spiele und auf ein erfolgsorientiertes Spielverständnis. Aufgabe des Schulsports ist es, den Schülerinnen und Schülern das breite Spektrum von Sportspielen in einem mehrperspektivischen Zugang zu erschließen. Dies kann dazu beitragen, möglichst allen Schülerinnen und Schülern Könnenserfahrungen zu sichern und ihre Integration in das Spiel zu erleichtern.

Die Pädagogische Perspektive *„Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“* hat für diesen Inhaltsbereich besondere Bedeutung, weil gerade das regelgeleitete Spielen in Mannschaften eine differenzierte soziale Spielkompetenz erfordert. miteinander zu spielen und Spaß zu haben, gewinnen und verlieren zu können, Schwächere in das Spiel zu integrieren, eigene Spieldominanz zurückzunehmen sind Aspekte, mit denen sich Schülerinnen und Schüler von Beginn an auseinander zu setzen haben und die für eine grundlegende Spielfähigkeit unverzichtbar sind. In diesem Zusammenhang müssen die Schülerinnen und Schüler sensibel dafür werden, unterschiedliche Interessen, Vorerfahrungen und Fähigkeiten von sich und anderen zu erkennen, individuelle Unterschiede zu akzeptieren und auftretende Konflikte zu lösen. Erst ein kompetenter Umgang mit diesen Unterschieden ermöglicht auch im Sinne der reflexiven Koedukation einen gleichberechtigten Zugang von Jungen und Mädchen zu den Sportspielen.

Sport- und Regelspiele stellen hohe Anforderungen an *Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination*. Das Erlernen spielspezifischer Fertigkeiten und die Ausprägung konditioneller Grundlagen sind eine weitere wichtige Voraussetzung für Spielfähigkeit. Sie sind in spielnahen Situationen zu üben und zu verbessern. Unter der Perspektive *„Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“* ist auch der Leistungsbegriff zu reflektieren, damit Schülerinnen und Schüler die Bedeutung von Einzel- und Gruppenleistungen für ein gelingendes Spiel erkennen.

Aufbauend auf den Spielerfahrungen in der Primarstufe werden in den **Jahrgangsstufen 5 und 6** sowohl Ballsicherheit als auch grundlegende Handlungsmuster für Mannschafts- und Partnerspiele vermittelt (z. B. *„Grundlagen für Ballspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden“*). Vielen in Sportspielen Unerfahrenen eröffnen gerade vorbereitende Spiele besondere Chancen, spielbezogene Fertigkeiten und einfache taktische Grundlagen ohne Gruppendruck auszubilden (z. B. *„Taktische Grundlagen erfahren und begreifen – Kleine Spiele zur Entwicklung von Spielfähigkeit nutzen“*). Weiterhin sind grundlegende Kompetenzen für das gelingende Ko-

operieren, für die Bewältigung von Konflikten, für den Umgang mit Regeln und für das gemeinsame Spiel von Jungen und Mädchen zu entwickeln. Hier bietet sich ein Unterrichtsvorhaben *„Wir entwickeln unsere Regeln für ein gemeinsames Tor-schussspiel“* an.

Die technischen, taktischen und sozialen Grundlagen gilt es in den **Jahrgangsstufen 7 und 8** weiter auszubauen, wobei neben dem „Kooperieren“ das „Leisten“ an Bedeutung gewinnt. Die Schülerinnen und Schüler sollen die wesentlichen Bedingungen für Leistungen im Sportspiel kennen lernen und reflektieren. Dazu gehört das gezielte Üben von Fertigkeiten und Fähigkeiten ebenso wie die realistische Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens für eine Teilhabe am gelingenden Spiel (z. B.: *„Taktisches Handeln verstehen und in einem für alle befriedigenden Spiel umsetzen, z.B. im Basketball“*, *„Vom Volleyspielen zum Volleyball – Grundlagen erweitern, eigene Stärken ausbauen“* oder *„In Mannschaften spielen lernen am Beispiel Streetball“*).

Vielfach treten in Spielgruppen größere Unterschiede in den Interessen und Neigungen auf. Dabei kann es durchaus sinnvoll sein, zeitweilig unterschiedliche Interessengruppen zu bilden. Dem vom gegenseitigen Respekt getragenen Umgang zwischen Jungen und Mädchen kommt in dieser Altersstufe besondere Bedeutung zu (z. B. *„Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspielen verstehen, einüben und im Wettkampf erproben“*).

Die Schülerinnen und Schüler der **Jahrgangsstufen 9 und 10** zeichnen sich durch zunehmende Einsichtsfähigkeit in übergreifende Zusammenhänge aus. Neben dem Ziel, Technik und Taktik ausgewählter Sportarten durch zielgerichtetes Üben und Trainieren zu verbessern, geht es auch darum, das selbstständige Organisieren von Sportspielen und Spielgelegenheiten anzuregen (z. B. *„Turniere organisieren und spielen – Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen“*). Zudem kann die Auseinandersetzung mit weniger geläufigen Spielen für ein erweitertes Sportverständnis genutzt werden (z. B. *„Spielideen und Regeln von Sportspielen vergleichen, variieren und kombinieren“*).

## **Obligatorik**

Insgesamt sind *acht Unterrichtsvorhaben* (davon *in jeder Doppeljahrgangsstufe mindestens zwei*) obligatorisch. Alle Schülerinnen und Schüler sollen in der Lage sein, sicher in der Bewegung zu fangen und zu werfen, zu schießen und zu passen sowie mit einem Schläger zu spielen. Sie sollen sich taktisch angemessen in überschaubaren Spielsituationen verhalten können. Darüber hinaus müssen sie in der Lage sein, mit Regeln reflektiert umzugehen, d. h. sie verstehen, sie umsetzen und sinnvoll verändern können. Deshalb ist ein Unterrichtsvorhaben zum Aufbau von Regelkompetenz obligatorisch. In mindestens zwei Mannschaftsspielen sowie einem Partnerspiel müssen die Schülerinnen und Schüler bis zum Ende der Sekundarstufe I eine erweiterte Handlungskompetenz erworben haben. Sie sollen auch überschaubare Spielwettkämpfe initiieren und dabei Schiedsrichterfunktionen übernehmen können.

## Grundlagen für Ballspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden

<p>Dieses Unterrichtsvorhaben setzt bei den in der Grundschule erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball an und hat deren Erweiterung und Verbesserung zum Ziel. Ausgehend vom geschickten Umgang mit Bällen wird die Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler zunehmend auf Spielsituationen in ihren vielfältigen Bezügen zu Raum, Mit- und Gegenspieler gelenkt. Damit sollen Voraussetzungen dafür geschaffen werden, Handlungsabsichten der Spielerinnen und Spieler zu signalisieren, zu antizipieren und spielgerecht zu verwirklichen. Das Unterrichtsvorhaben strebt damit eine <i>Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit</i> an. In überschaubaren Spielsituationen werden außerdem wichtige Teilkompetenzen zum <i>Kooperieren, Wettkämpfen und Sich-Verständigen</i> entwickelt. Das Unterrichtsvorhaben zielt auf Wurf- und Torschussspiele ab, ist für die Klassen 5/6 geeignet und umfasst etwa 10 Stunden.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Ballerfahrungen auffrischen – koordinative Fähigkeiten verbessern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mit unterschiedlichem Ballmaterial</li> <li>● durch „Kunststücke“ mit dem Ball</li> <li>● durch Mehrfachanforderungen (z. B. paarweise mit 2 Bällen gleichzeitig passen und fangen oder schießen)</li> <li>● durch beidseitiges Üben</li> <li>● durch das Ausschalten von Sinnen (z. B. „blind“ dribbeln oder den Ball führen)</li> <li>● durch das Werfen/Schießen auf Ziele</li> </ul>	<p>Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst werden, dass es in diesen Übungen vorrangig darum geht, sich auf den Ball zu konzentrieren.</p>
<p><b>Raum-, Mit- und Gegenspieler wahrnehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim Ballprellen und Ballführen (z. B.: Blick vom Ball lösen: Schatten-, Spiegel-dribbeln, Richtungsänderungen auf optische und akustische Reize vornehmen)</li> <li>● beim Passen und Fangen oder Schießen in Zweier-, Dreier- und Vierergruppen</li> <li>● in kleinen Spielformen (z. B. Tigerball, Zehnerball, Wächterball, Turmball)</li> </ul>	<p>Die komplexe Spielsituation erfordert es, zusätzlich zum Ball den Raum sowie die Mit- und Gegenspieler wahrzunehmen und deren Verhalten zu analysieren. Die Spieler sollen dazu angehalten werden, Signale zu geben, z. B. ihre Anspielbereitschaft durch ein Handzeichen zu signalisieren.</p>
<p><b>Handlungsabsichten signalisieren und antizipieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim „Spielen ohne Ball“ (z. B. freilaufen, sich anbieten)</li> <li>● beim Führen des Balles, beim Abspielen</li> <li>● beim Verteidigen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, dass sie die Handlungsabsichten des Mit- oder Gegenspielers „lesen“ und z. T. auch „vorausahnen“ können und lernen, wie dieses funktioniert. Wenn-dann-Regeln für ausgewählte Spielsituationen entwickeln.</p>
<p><b>Die erworbenen Fähigkeiten in überschaubaren Spielsituationen anwenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● im Spiel 1-1</li> <li>● in Überzahlspielen (1-1 + 1, 2-2 + 1 usw.)</li> <li>● im Spiel 2-2, 3-3 usw.</li> </ul>	<p>Eine Spielbeobachtung (Anzahl der akustischen und optischen Signale, Anzahl der Ballkontakte einzelner Spielerinnen und Spieler) kann diesen Prozess unterstützen.</p>

## In Mannschaften spielen lernen am Beispiel Streetball

In Mannschaften zu spielen, erfordert neben spielspezifischen Techniken die Fähigkeit, das Miteinander als spielbestimmend zu begreifen sowie sich situationsgerecht in das Spiel einzubringen. Dies soll am Beispiel des Streetballspiels erarbeitet werden. Streetball besitzt in der Lebenswelt von Jugendlichen einen hohen Stellenwert. Es kann in selbstorganisierten Gruppen (z. B. in der Pause) gut gespielt werden, ermöglicht zahlreiche Ballkontakte und stellt wenig komplexe Anforderungen. In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, miteinander zu spielen, Stärken zu erkennen und Schwächen zu beheben. Sie sollen sich selbst und andere durch ein mannschaftsdienliches Verhalten ins Spiel einbringen und damit einen Beitrag zu einem gelingenden Spiel leisten. Die erforderlichen Absprachen und Einigungsprozesse fordern die Fähigkeit *zu kooperieren und sich zu verständigen* heraus. Das Unterrichtsvorhaben umfasst ca. 10 Stunden. Es ist für die Jahrgänge 7/8 geeignet und kann sowohl in der Halle als auch auf dem Pausenhof durchgeführt werden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Das Miteinander in Spielformen und Kleinen Spielen thematisieren und einüben</b>            Übungsformen und Kleine Spiele nutzen um zu lernen, wie man</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● sich auf eine gute Position freiläuft</li> <li>● sich auf einer aussichtsreichen Position anbietet</li> <li>● sich im Miteinander-Spielen verständigt und unterstützt</li> <li>● Regeln selbst vereinbart und variiert</li> </ul> <p><b>Sich gegenseitig beobachten und eigene Stärken und Schwächen herausfinden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim Durchlaufen eines Technikparcours oder Stationstrainings</li> <li>● beim Spielen der Situationen 1-1, 2-2 und 3-3</li> </ul> <p><b>Spielhandlungen analysieren und typische Entscheidungssituationen für ein gelingendes Spiel entdecken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim Spiel 3-3</li> <li>● bei Überzahlsituationen</li> </ul> <p><b>Gewonnene Fähigkeiten und Einsichten in das Mannschaftsspiel einbringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● unter vereinfachten Bedingungen</li> <li>● in Wettkampfform</li> </ul>	<p>Die Grundsätze erfolgreichen Zusammenspiels werden bewusst gemacht und eingeübt.</p> <p>Der Unterricht ist durch ein ständiges Wechselspiel von Handeln und Reflektieren gekennzeichnet.</p> <p>Hilfsmittel: Beobachtungsbögen zur Verbesserung von Technik und Taktik.</p> <p>Die Lehrkraft schafft den organisatorischen Rahmen und berät ggf. die Schülerinnen und Schüler, wie sie ihre Stärken sinnvoll nutzen können. In Übungsprozessen werden Schwächen ausgeglichen.</p> <p>In festen Mannschaften wird gespielt, um sich gemeinsam auf ein Turnier als Abschluss des Unterrichtsvorhabens vorzubereiten.</p>

## Spielideen und Regeln von Sportspielen vergleichen, variieren und kombinieren

<p>Dieses Unterrichtsvorhaben hat zum Ziel, dass sich die Schülerinnen und Schüler handelnd und reflektierend mit den Spielideen und Regeln ausgewählter Sportspiele (hier Handball, Korbball, Korbball) auseinander setzen. Voraussetzung ist, dass das Handballspiel in Grundzügen beherrscht wird. Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie sich Regeln auf die Spielidee auswirken und wie Regeländerungen neue Spielideen provozieren. Da die taktischen Möglichkeiten der einzelnen Spiele sich erst nach einiger Spielpraxis erfassen lassen, wird ausreichend Zeit zum Spielen gegeben. Unter der Perspektive „<i>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>“ leitet die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler zum Experimentieren an, wobei diese schließlich ein eigenes Regelwerk für ein der Lerngruppe angemessenes Wurfspiel entwickeln und erproben (geeignet für die Jahrgangsstufen 9/10, etwa 10 Stunden).</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Korbball spielen, die Spielidee erfassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regelwerk verstehen und bewerten</li> <li>● Regeln mit denen des Handballspiels vergleichen</li> <li>● Zusammenhang zwischen Spielidee und Regelwerk analysieren</li> </ul> <p><b>Korbball spielen, die Spielidee erfassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regelwerk verstehen und bewerten</li> <li>● Regeln mit denen des Handballspiels und des Korbballspiels vergleichen</li> <li>● Zusammenhang zwischen Spielidee und Regelwerk analysieren</li> </ul> <p><b>Wurfspiele variieren und mit Regeln experimentieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regeln übertragen und erproben</li> <li>● teilweise Regeln außer Kraft setzen</li> <li>● neue Regeln vereinbaren und testen</li> <li>● materiale, räumliche, personelle Bedingungen verändern</li> </ul> <p><b>Ein Regelwerk für das eigene Spiel festlegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie tragfähig sind unsere Regeln?</li> <li>● Wie stimmig ist unser neues Regelwerk?</li> <li>● Was muss ggf. geändert werden?</li> </ul>	<p>Das Korbballspiel wird eher im Freien gespielt, es kann aber auch durch entsprechende Regelveränderungen in der Halle durchgeführt werden. Falls Korbballständer nicht vorhanden sind, lassen sich Ersatzlösungen (z. B. hochhängende Reifen) finden, ohne die Spielidee zu verfälschen.</p> <p>Auch wenn hier auf Körbe gespielt wird, ist dieses Spiel eher dem Handball verwandt. Außerdem ist es für das Spielen im Freien geeignet. Gezielte und systematische Spielbeobachtungen helfen, Regelwerk und Spielidee zu durchschauen.</p> <p>Aus Erfahrungen mit den Spielen Korbball, Korbball, Handball soll ein für die Gruppe speziell geeignetes Spiel entwickelt werden. Dazu sind Gespräche, Absprachen, Experimente unumgänglich, fließen aber unmittelbar wieder in Bewegungsaktionen ein. Dabei kann sich durchaus ergeben, dass eines der drei behandelten Spiele das am besten geeignete für die Gruppe ist.</p> <p>Hat man sich auf ein gemeinsames Konzept für ein Spiel geeinigt, muss dieses erprobt und auch überarbeitet werden. Misslingt ein Spiel, muss es allerdings nicht immer am Regelwerk liegen. Auch ist ausreichend Zeit zum Spielen zu geben, um die Tragfähigkeit des entwickelten Regelwerks richtig einschätzen zu können.</p>

### 3.8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport

Dieser Inhaltsbereich ermöglicht besonders intensive Bewegungserlebnisse. Sie entstehen durch das Zusammenwirken der individuellen Bewegungsfähigkeiten mit den Fortbewegungsmöglichkeiten, die durch Geräte geschaffen werden. Die Aktivitäten finden vorwiegend außerhalb genormter Übungsstätten im Freien statt. Einige dieser Aktivitäten gehören für nicht wenige Jugendliche zum festen Bestandteil ihrer Jugendkultur und ihrer sportlichen Freizeitgestaltung.

Die für diesen Inhaltsbereich typischen Bewegungserfahrungen unterscheiden sich dadurch, dass sie auf unterschiedlichen Untergründen mit jeweils dafür geeigneten Geräten betrieben werden:

- **Fortbewegen auf festem Boden**

z. B. mit Inline-Skates, Skateboards, Kickboards, Rollern, Rollbrettern, Rollskiern, Fahrrädern, Einrädern, Rhönrädern

- **Fortbewegen auf dem Wasser**

z. B. mit Ruderbooten, Kanus, Segelbooten, Surfbrettern, Wasserskiern

- **Fortbewegen auf Schnee und Eis**

z. B. mit Skiern, Snowboards, Schlitten, Schlittschuhen.

Beim dynamischen Gleiten und Balancieren entstehen intensive Erlebnisse, die die *„Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“*. Allen Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe I sollen die einzigartigen Erfahrungspotenziale dieses Inhaltsbereichs nahe gebracht werden. Sie sollen Geschwindigkeit, Fliehkräfte und Beschleunigung erleben und beherrschen lernen und den *verantwortungsvollen Umgang mit Wagnis und Risiko* erfahren und begreifen. Dieser Inhaltsbereich eröffnet auch zahlreiche Chancen zur expressiven Darstellung und zur *Bewegungsgestaltung*. Da die Aktivitäten in der Regel im Freien, speziell in der freien Natur, stattfinden, bieten sich auch gute Gelegenheiten zur Auseinandersetzung mit Umweltproblemen und einem umweltbewussten Sporttreiben.

Welche Inhalte aus diesem Bereich ausgewählt werden, hängt von den Bedingungen der einzelnen Schule ab. Eine vertiefte Auseinandersetzung kann häufig nur in Projekten, Kursen oder in außerunterrichtlichen Angeboten verwirklicht werden. (z. B. im Rahmen von Projekttagen: *„Attraktive Herausforderungen für das Bewegen auf dem Wasser kennen lernen“* oder im Rahmen eines Skikurses *„Skilaufen lernen – die verschneite Natur verantwortungsvoll erfahren“*). Viele dieser Inhalte können allerdings im Sportunterricht im Schulgelände oder schulnahen Umfeld vorbereitet werden, z. B. beim Erlernen eines sicheren Umgangs mit Fahrrad oder Inline-Skates. Dies ist für jede Schule durchführbar und nicht von äußeren Bedingungen abhängig.

In den **Jahrgangsstufen 5 und 6** sollen alle Schülerinnen und Schüler elementare Erfahrungen mit diesem Inhaltsbereich sammeln: Sie sollen sich mit dem Gleichgewicht auseinandersetzen, ihre Wahrnehmung für das eigene Bewegen und für das Gerät verbessern, grundsätzliche Sicherheitsmaßnahmen kennen lernen und kontrolliert mit Wagnis und Risiko umgehen (z. B. im Rahmen des Sportunterrichts: *„Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen und lernen sicherheitsgerechtes Verhalten“*). Auch in diesen Jahrgangsstufen sollten besondere Naturerlebnisse

beim Gleiten, Fahren, Rollen und die daraus erwachsende besondere Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt vermittelt werden (z. B. an außerschulischen Lernorten: „*Gelegenheiten für das Radfahren in der Umgebung erkunden und gemeinsam Verhaltensregeln erarbeiten*“).

Welche weiteren inhaltlichen Schwerpunkte in den **Jahrgangsstufen 7 bis 10** gelegt werden, muss der einzelnen Schule überlassen bleiben. Jedenfalls gilt es, typische Erfahrungen und Erkenntnisse allen Schülerinnen und Schülern exemplarisch zugänglich zu machen. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass einige Schulen im Rahmen des Unterrichts ihre Möglichkeiten nutzen, in einigen Doppelstunden eine Einführung in das Rudern oder Kanufahren anzubieten (z. B.: „*Einführung in das Gigbootfahren (Kanufahren) unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheit und Umweltschutz*“). Andere werden eher im Rahmen von Projekttagen den Schülerinnen und Schülern mehrere Wahlmöglichkeiten eröffnen können z. B. für Einführungen in die Wassersportarten. Die Schulkonferenz kann aber auch den Lehrkräften im Fach Sport die Möglichkeit einräumen, für eine einzelne Klasse flexibel mit den Sportstunden umzugehen oder auch einen ganzen Schultag zur Einführung in dieses Bewegungsfeld bzw. in ausgewählte Inhalte zu nutzen (im Wohn- oder Schulumfeld: „*Inline-Skates beherrschen – vielfältig, spielerisch und kreativ*“ oder in der Eissporthalle bzw. auf Natureisflächen: „*Auf dem Eis sicher werden – eine Einführung in die vielfältigen Möglichkeiten gemeinsamen Eislaufens*“).

Besonders wertvoll sind längere Schullandheimaufenthalte mit sportlichem Schwerpunkt wie z. B. dem Skilaufen. Die intensive Naturbeziehung, die für viele Kinder neuartigen Bewegungen, die schnellen Lernerfolge und die vielfältigen Gruppenerlebnisse machen solche Veranstaltungen zu beeindruckenden Erlebnissen, die unvergessen und für das eigene Bewegungsleben prägend bleiben. Von Bedeutung ist in diesem Zusammenhang immer auch die kritische Auseinandersetzung mit den Phänomenen des modernen Sporttourismus (z. B. durch ein Unterrichtsvorhaben wie: „*Einführung in das Skilaufen unter besonderer Berücksichtigung ökologischer Aspekte*“). Im Rahmen solchen Unterrichts an einem anderen Lernort bieten sich vielfältige Verknüpfungen zu anderen Fächern an, gerade hier ist fächerverbindendes Lernen von großer Bedeutung und leichter zu realisieren als im Regelunterricht.

## **Obligatorik**

Für diesen Inhaltsbereich sind mindestens *zwei Unterrichtsvorhaben* verpflichtend, wobei zusätzlich ein Projekt oder eine Exkursion erfolgen sollte. Allen Schülerinnen und Schülern müssen elementare Fähigkeiten des Gleitens, Fahrens und Rollens vermittelt werden. Sie müssen grundlegende Kenntnisse über Sicherheitsmaßnahmen besitzen und Einsicht in die Notwendigkeit einer umweltverträglichen sportlichen Nutzung natürlicher Bewegungsräume gewonnen haben. Mit einem der Bereiche Rollsport, Bootssport, Wintersport muss sich jede Schülerin und jeder Schüler intensiver auseinander gesetzt haben.

## Gelegenheiten für das Radfahren in der Umgebung erkunden und gemeinsam Verhaltensregeln erarbeiten

<p>Rad fahren können in der Regel alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5/6, ihr normales Rad benutzen sie aber in der Regel nur als Transportmittel. Dabei bietet Rad fahren vielfältige Möglichkeiten der Naturerkundung, des Spielens und Sporttreibens. Es ergeben sich Möglichkeiten, die Geschicklichkeit und die Orientierungsfähigkeit zu verbessern. Dies lässt sich gut mit der Erarbeitung von Sicherheitsvorkehrungen und der Übung notwendiger Verhaltensregeln beim Radfahren verbinden. Damit zielt dieses Unterrichtsvorhaben (in ca. 10 Stunden) auf die <i>Erweiterung von Bewegungserfahrungen und gesundheitsbewusstem Verhalten</i>. Ein flexibler Umgang mit der Unterrichtszeit (etwa am Nachmittag) und der Einbezug des unmittelbaren Schulumfeldes können dabei organisatorisch hilfreich sein. Darüber hinaus eröffnet die Kombination mit außerunterrichtlichen Aktivitäten, wie z. B. die Durchführung eines Wandertages als Radtour, weitergehende Erfahrungsmöglichkeiten. Fächerübergreifende Bezüge zur Verkehrs- und Umwelterziehung liegen nahe.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Die eigene Geschicklichkeit herausfordern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● möglichst lange stehen</li> <li>● um Hindernisse fahren</li> <li>● Radeln und Jonglierteller balancieren</li> <li>● 5 m möglichst langsam fahren</li> <li>● zu zweit/mehreren synchron fahren</li> </ul>	<p>Der beherrschte Umgang mit dem Rad ist wesentliche Voraussetzung für sicheres Fahren. Dies kann an von den Schülerinnen und Schülern entwickelten Geschicklichkeitsstationen geübt werden.</p>
<p><b>Partner- und Gruppenspiele mit dem Rad entdecken und erproben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rad fahren mit Ballprellen</li> <li>● Spiele entwickeln (Fangspiele, stille Post)</li> <li>● Spiele mit dem Ball entwickeln (Radball, -fußball, -handball, -hockey)</li> </ul>	
<p><b>In Gruppen sicher und verkehrsgerecht fahren können</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● in der Gruppe eine Formation gestalten und vorführen</li> <li>● auf sicherem Gelände verschiedene Gruppenformationen fahren</li> <li>● auf Radwegen sicher fahren</li> <li>● auf der Straße sicher fahren</li> </ul>	<p>Auch Spiele mit dem Rad führen zu mehr Sicherheit und Gewandtheit. Vorgegebene Materialien bringen Schülerinnen und Schüler auf Spielideen, die sie in ihrer Freizeit auf geschützten Plätzen umsetzen können. Mögliche Gefahrenquellen müssen angesprochen und bewusst gemacht werden.</p>
<p><b>Mit dem Rad die Umgebung erkunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● eine Radwanderung veranstalten</li> <li>● eine Radralley mit Karte und Kompass planen und durchführen</li> <li>● auf einfachen Mountainbike-Strecken beherrscht und sicher fahren</li> </ul>	<p>Vor jeder sportlichen Aktivität mit dem Rad müssen elementare Verhaltensregeln eingeübt werden. Das Fahren in der Gruppe, vor allem in der Großgruppe, ist eine zusätzliche Schwierigkeit. Es bedarf gründlicher Vorbereitung und Übung (Zeichen zum Anhalten vereinbaren, Abstände verabreden).</p>
	<p>Hier sollen Bewegungsräume erschlossen werden, die auch außerhalb des Sportunterrichts aufgesucht werden können. Sicheres Bewegen im Straßenverkehr ist hier ebenso Voraussetzung wie das Bewusstsein für den verantwortlichen Umgang mit der Natur. Verhaltensregeln können selbstständig entwickelt werden.</p>

## Inline-Skates beherrschen – vielfältig, spielerisch und kreativ

Das Inline-Skaten trifft in besonderer Weise den Lebensstil und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Da die Vorerfahrungen mit Inline-Skates sehr unterschiedlich sind, sollen Schülerinnen und Schüler vorrangig den *sicheren Umgang* mit Inline-Skates lernen. Hier bietet sich die Chance, dass Kinder und Jugendliche voneinander lernen. Dabei können auch kleine *Bewegungskunststücke gemeinsam gestaltet* werden. Differenzierte Angebote und eigenständige Mitarbeit sind damit ebenso zentrale Aspekte dieses Unterrichtsvorhabens wie die Förderung der *Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft*. Dieses Unterrichtsvorhaben sollte, um konkrete Anregungen für das eigene Bewegen zu geben, möglichst im Wohn- oder Schulumfeld durchgeführt werden. Es ist hier für die Jahrgangsstufen 9/10 konzipiert und umfasst etwa 10 Stunden.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Auf Inline-Skates sicher werden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sicherheitsmaßnahmen kennen</li> <li>● sicher Fallen gemeinsam lernen</li> <li>● vorwärts und rückwärts mit Partnerhilfe laufen</li> <li>● stoppen, ausweichen lernen</li> <li>● mit Könnern gemeinsam über längere Distanzen laufen</li> </ul> <p><b>Einen Geschicklichkeitsparcours entwerfen und bewältigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ideen sammeln und praktisch erproben</li> <li>● im freien Gelände (z. B. Schulhof) Parcours erstellen, erproben, verbessern</li> <li>● Wettspiele im Parcours organisieren</li> </ul> <p><b>Eine Kür auf Inline-Skates gestalten und präsentieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kleine Kunststücke allein und zu zweit entwickeln und üben</li> <li>● nach gemeinsam festgelegten Kriterien und Inhalten Bewegungsabläufe/-abfolgen entwickeln, gestalten, erproben, üben und präsentieren</li> </ul> <p><b>Spiele für Inline-Skaten entwickeln und durchführen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fangspiele</li> <li>● hockey-ähnliche Spiele</li> <li>● Wurfspiele</li> </ul>	<p>Nicht nur Anfänger, auch Könnern müssen die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen kennen und einhalten. Verantwortungs-volle Könnern helfen den Anfängern.</p> <p>Hier wird gemeinsam ein Parcours in arbeitsteiliger Gruppenarbeit unter den Aspekten der Sicherheit und Geschicklichkeit entwickelt, erprobt, verbessert und durchgeführt. Die entwickelten Stationen sollten für Anfänger und Könnern gleichermaßen herausfordernd sein.</p> <p>Eine Kür als individuell gewählte Bewegungsfolge kann allein oder mit einem Partner erarbeitet und vorgeführt werden. Auch Gruppenvorführungen sind möglich. Die Leistungskriterien hängen vom Könnensstand des Einzelnen ab. Herausfordernd ist z. B. die gemeinsame Kür eines Könners und Anfängers.</p> <p>Hier können selbstständig in Gruppen Spiele entwickelt, erprobt und den Mitschülern vorgestellt werden. Regeln müssen selbst gefunden und den anderen verständlich gemacht werden. Eine kritische Würdigung der Spiele vor allem bezüglich ihres Freizeitwertes sollte folgen.</p>

### 3.9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Dieser Inhaltsbereich umfasst Formen des Ringens und Kämpfens ohne und vor allem mit direktem Körperkontakt. Auch bei der Begegnung mit direktem Körperkontakt, wie Judo, Ringen oder Sumo steht das Miteinander im Vordergrund. Ringen ist nicht als die gleichnamige normierte Sportart, sondern als geregeltes Rangeln zu verstehen. Auch Formen des Fechtens sind möglich. Aus verschiedenen anderen Selbstverteidigungsarten können Teilelemente einfließen.

Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und sind keine Schulsportarten.

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Sich der Herausforderung eines Zweikampfes als einer besonderen Form des *verantworteten Wagnisses* zu stellen und Sieg oder Niederlage körperlich zu erleben sind unverwechselbare Erfahrungen, die zur Stärkung des Verantwortungsbewusstseins und des Selbstwertgefühls beitragen. Es gilt dabei aber, die Gegnerin oder den Gegner als Partnerin bzw. Partner anzuerkennen und zu lernen, körperliche Überlegenheit nicht zu missbrauchen. Dementsprechend müssen auch Regeln verabredet und Rituale eingeführt werden.

Alle Formen des Ringens und Kämpfens müssen zunächst kooperativ unter besonderer Betonung der *gegenseitigen Verantwortung* erlernt und geübt werden. Dies setzt umfangreiche *Verständigungsprozesse* voraus. Das Erspüren von Emotionen der Partnerinnen und der Partner erfordert in besonderem Maße Empathie. Durch vielfältige Partnerübungen und Zweikämpfe lassen sich Berührungssängste abbauen. Die eigene Akzeptanz des Körpers wird gefördert, was vor allem in der Pubertät bedeutsam ist. Hier bietet sich z. B. ein Unterrichtsvorhaben „*Vertrauen gewinnen, Vertrauen verdienen – sich körperlich mit anderen auseinander setzen*“ an.

Durch den intensiven Körperkontakt bei Zweikämpfen werden die *Wahrnehmungsfähigkeit unter Einbezug taktiler, kinästhetischer und vestibulärer Reize verbessert und die Bewegungserfahrungen erweitert*. Zweikämpfe bewirken eine intensive Kräftigung des Halte- und Stützapparats. Damit wird den Kindern und Jugendlichen der Sekundarstufe I ein wichtiger Entwicklungsreiz gegeben. Unter Sicherheitsaspekten gewinnt das Erlernen des verletzungsfreien Fallens besondere Bedeutung (z. B. durch ein Unterrichtsvorhaben „*Sicher fallen können*“).

In den **Jahrgängen 5 und 6** geht es vorrangig darum, Grundlagen für Kämpfe mit Körperkontakt zu schaffen. Es bieten sich vor allem Zieh- und Schiebekräfte (z. B. in einem Unterrichtsvorhaben „*Kleine Kämpfe – Auf das Zweikämpfen spielerisch vorbereiten*“), aber auch Kampfformen an, bei denen es darum geht, dass sich Partnerin oder Partner gegenseitig halten und befreien bzw. Körperlagen verändern (z. B. „*Kämpfe in der Bodenlage – im Gegeneinander kooperieren*“).

In den **Jahrgängen 7 und 8** werden die Erfahrungen des Ringens und Kämpfens vertieft. Auf Grund der Veränderung der körperlichen Voraussetzungen und der Heterogenität in den Entwicklungsverläufen ist der verantwortungsvolle Umgang mit der Partnerin bzw. dem Partner von besonderer Bedeutung, z. B. in Unterrichtsvorhaben wie „*Würfe wagen und verantworten*“ oder „*Kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und im kontrollierten Kampf anwenden*“.

In den **Jahrgängen 9 und 10** sollen sich die Jugendlichen mit einer ausgewählten Form des regelgeleiteten Kämpfens (z. B. Judo, Ringen, Sumo, Fechten) auch unter Berücksichtigung standortspezifischer Faktoren auseinandersetzen. In dieser Altersstufe bieten auch kulturspezifische Besonderheiten dieses Bewegungsfeldes Anlässe dazu, fachübergreifende oder fächerverbindende Vorhaben zu realisieren, wie z. B. „*Sumo-Ringen – eine fremde Kultur, eine sportliche Herausforderung auch für uns*“.

### **Obligatorik**

Im Verlauf der Sekundarstufe I sollen in den *Jahrgängen 5/6 zwei kleinere Unterrichtsvorhaben* und in den *Jahrgängen 7/8 ein großes Unterrichtsvorhaben* durchgeführt werden. In den Jahrgängen 7 bis 10 kann sich ein Unterrichtsvorhaben je nach schulischen Voraussetzungen mit einer normierten Form des Partnerkampfsportart befassen. Am Ende der Schulzeit sollen die Schülerinnen und Schüler grundlegende Techniken des Kämpfens kennen gelernt, geübt und in verantwortungsvoller Weise erprobt haben. Sie sollen Grundlagen erworben haben, wie man einen Zweikampf durch die Einführung von Ritualen fair und kooperativ gestaltet.

## Kleine Kämpfe – Auf das Zweikämpfen spielerisch vorbereiten

Spielerische Formen des Zweikampfs haben besonders für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5/6 einen hohen Aufforderungscharakter. Es geht darum, vielfältige Formen des Miteinander-Kämpfens zu erproben und zu erlernen, aber auch darum, den „verantwortungsvollen Umgang mit dem Partner bzw. mit der Partnerin“ zu verstehen und zu beherzigen. Die Förderung von Zusammenarbeit und Rücksichtnahme sowie der vertrauensvolle Umgang miteinander stehen im Mittelpunkt dieses Unterrichtsvorhabens. Der dosierte und partnerangepasste Einsatz der eigenen Kräfte ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Dies Unterrichtsvorhaben kann etwa 5 Stunden umfassen. Es ist unter Umständen sinnvoll, es parallel zu einem anderen durchzuführen.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Rituale verstehen und beherzigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● beim An- und Abgrüßen</li> <li>● für Ruhephasen, beim Versammeln</li> <li>● bei Über- und Unterlegenheit</li> <li>● bzgl. Sportkleidung (ohne Gürtel, barfuß, ...)</li> </ul> <p><b>Im Zweikampf sein Gleichgewicht finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ziehen und Schieben mit Geräten („Wer verliert das Gleichgewicht?“)</li> <li>● Ziehen und Schieben mit den eigenen Körpern (z. B. um die Partnerin bzw. den Partner auf ein „Mal“ zu bringen)</li> <li>● Berühren und Ausweichen (z. B. Partnerin bzw. Partner zum Verlassen der umgedrehten Bank bringen)</li> </ul> <p><b>Im Zweikampf die Geschicklichkeit herausfordern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Handfechten, Zeitungsfechten</li> <li>● in der Bodenlage (aus der Bankstellung): Füße berühren oder „Socken ausziehen“</li> </ul> <p><b>Im Zweikampf gemeinsam Kraft erproben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Medizinball wegnehmen</li> <li>● über die Linie ziehen (drücken)</li> <li>● Sumoringen</li> </ul> <p><b>Im Zweikampf kooperieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zweikämpfe mit einer Gemeinschaftsaktion beenden</li> <li>● Scheinwettkämpfe gestalten und durchführen</li> <li>● Kräfte dosieren und wechselnde Rollen absprechen</li> </ul>	<p>Die Bedeutung von Ritualen muss vermittelt werden. Diese sind dann auch konsequent einzuhalten und immer wieder anzuwenden. Gemeinsame Rituale sollen von den Kindern selbstständig eingehalten werden.</p> <p>Die Art des Kräfteinsatzes ist oft wichtiger als die Größe der aufgewendeten Kraft. Nachgeben im rechten Augenblick, sein Gleichgewicht wieder finden sind hier die tragenden Momente. Bei allen Aufgaben steht allerdings die Sicherheit der miteinander Kämpfenden im Vordergrund.</p> <p>Mit zunehmender gegenseitiger Erfahrung kann mehr Körperkontakt zugelassen werden. Damit wird es noch wichtiger, Regeln des Miteinander zu vereinbaren, Kooperation im Miteinander-Kämpfen zu verdeutlichen. Die Wahl der Partnerin bzw. des Partners muss freiwillig erfolgen. Hier spielt zwar Kraft eine primäre Rolle, aber auch hier kann erlebt und verstanden werden, dass Kräfteinsatz mit Nachgeben, Dosieren, Anpassen verbunden ist.</p> <p>Stets soll Kämpfen auch als Kooperieren verstanden werden. Hier wird darüber hinaus das Kämpfen verfremdet, um die Aufmerksamkeit speziell auf das Kooperieren zu lenken.</p>

## Kämpfen in der Bodenlage – im Gegeneinander kooperieren

Kämpfen in der Bodenlage kann im Knien, Sitzen oder Liegen stattfinden. Es ist für Anfänger im Ringen und Kämpfen besonders geeignet, zumal keine umfangreiche Fallschulung erforderlich ist. Da hier vermehrt Kämpfe mit engem Körperkontakt im Mittelpunkt stehen, erschließt dieses Unterrichtsvorhaben intensive *Körper- und Bewegungserfahrungen*. Die Partnerwahl für dieses Kämpfen ist besonders sensibel zu handhaben. Das *Kooperieren* selbst erfordert gegenseitige Verständigung und Regelabsprachen, die insbesondere den rücksichtsvollen Umgang miteinander sicherstellen. Das Unterrichtsvorhaben umfasst etwa 5 Stunden und ist für die Klassen 5/6, aber auch 7/8 geeignet.

Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Absprachen vereinbaren und einhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Signale des Kampfpartners beachten</li> <li>● Kopf und Nacken schützen</li> <li>● Gelenke nicht verdrehen/überstrecken</li> <li>● Signale zum Kampfbrechende/zur Kampfbrechenden vereinbaren und einhalten</li> </ul>	<p>Die Sinnhaftigkeit von Regeln ist herauszustellen. Sie sollen sowohl Schutz vor Verletzungen bieten wie auch Chancengleichheit herstellen bzw. gewährleisten.</p>
<p><b>Verschiedene Ausgangspositionen finden, Aufgaben verabreden und mit der Partnerin/dem Partner erproben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bankposition: Partnerin/Partner auf den Rücken drehen</li> <li>● Rücken an Rücken: die Partnerin/den Partner aus dem Kampfraum drängen</li> <li>● Bauchlage: in den Stand gelangen gegen den Widerstand der Partnerin/des Partners</li> </ul>	<p>Hier ist Gelegenheit zum Experimentieren einzuräumen. Nicht nur die Rückenlage kann als Kampfziel gelten. Entsprechende Anregungen sind den Schülerinnen und Schülern zu geben.</p>
<p><b>Miteinander Griffe erproben und bewerten, auch in Bewegungsverbindungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● verschiedene Haltemöglichkeiten testen</li> <li>● aus verschiedenen Ausgangspositionen die Partnerin/den Partner auf den Rücken drehen und halten</li> </ul>	<p>Taktiken und Griffe gewinnen hier an Bedeutung.</p>
<p><b>Befreiungsmöglichkeiten aus der Rückenlage gemeinsam finden und erproben, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● unter Haltedruck umdrehen</li> <li>● Haltegriffe lösen</li> <li>● den Haltenden überrollen und selber halten</li> </ul>	<p>Wird Halten in der Rückenlage als Kampfziel angestrebt, werden Befreiungsmöglichkeiten aus dieser Lage besonders wichtig. Auch Befreiungen aus anderen Lagen können in den Vordergrund treten. Das Halten selber ist ebenfalls zu üben.</p>
<p><b>Ausgangspositionen und Kampfziele mit der Partnerin/dem Partner vereinbaren und im Kampf anwenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regeln für ein faires Miteinander finden</li> <li>● regelgemäßes Verhalten zeigen</li> <li>● neue Kampfpartner suchen</li> </ul>	<p>Die Chancengleichheit der Kämpfenden ist jeweils zu gewährleisten. Deshalb müssen diese auch Vereinbarungen treffen, die jedem Einzelnen faire Gewinnchancen ermöglichen (z. B. durch Handicaps).</p>

## Würfe wagen und verantworten

<p>Insbesondere dann, wenn dieser Inhaltsbereich in Kampfsportarten weiter ausdifferenziert wird, werden – vor allem im Judo – Würfe bedeutsam. Wechselseitiges Werfen und Geworfen-Werden erfordern Verantwortung, Empathie, soziale Kompetenz, aber auch Mut. Damit rücken die beiden Perspektiven „<i>Etwas wagen und verantworten</i>“ und „<i>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>“ in den Mittelpunkt dieses Unterrichtsvorhabens. Zum sicheren Fallen anzuleiten, ist außerdem unter allgemeinen Sicherheitsaspekten von großer Bedeutung. Alle Würfe sind aus Gründen der Sicherheit nur im kontrollierten Miteinander durchzuführen. Dieses Unterrichtsvorhaben ist für die Jahrgänge 7 bis 10 geeignet und umfasst etwa 10 Stunden.</p>	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise
<p><b>Wir fallen, aber stürzen nicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● in mehreren Richtungen</li> <li>● über kleine Hindernisse</li> <li>● Fallübungen mit Partnerin bzw. Partner</li> <li>● wurfähnliche Fallübungen mit Partnerin bzw. Partner</li> </ul> <p><b>Du hilfst mir beim Werfen, ich dir beim Fallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● gemeinsam Wurfansätze erlernen</li> <li>● Werfen als Partnerübung verstehen und Techniken gemeinsam erlernen</li> <li>● einfache Formen des Werfens und Fallens wagen und verantworten</li> </ul> <p><b>Ich biete dir eine Wurfchance: Nutze sie!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● durch meinen Zuruf</li> <li>● durch meine Körperhaltung</li> </ul> <p><b>Wir verabreden Würfe und kämpfen mit halber Kraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● einen vereinbarten Wurf ausführen</li> <li>● vereinbarte Würfe in das Kämpfen einbeziehen</li> </ul> <p><b>Wir suchen gemeinsam Variationen unserer Würfe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● durch unterschiedliche Griffe</li> <li>● durch unterschiedliche Standpositionen</li> </ul> <p><b>Wir beginnen zu kämpfen</b></p>	<p>Fallen ist immer wieder zu üben. Beherrschtes Fallen gibt Sicherheit und verbessert die Lernvoraussetzungen für alle Würfe. Fallübungen gelingen nur in einem angstfreien Klima der Verantwortung und des Vertrauens.</p> <p>Werfer und Geworfener bilden ein Paar, das auf Kooperation und gegenseitige Unterstützung angewiesen ist. Die Partnerwahl muss diesen Aspekt berücksichtigen. Vor dem Werfen sind die Wurfansätze isoliert zu üben, um den zu Werfenden später nicht mit einer Wurfsituation zu überraschen und seine Wagnisbereitschaft nicht zu überfordern.</p> <p>Der zu Werfende bestimmt hier den Zeitpunkt und die Art deswurfes, sodass eine Überraschung und damit ein unkontrolliertes Stürzen vermieden wird.</p> <p>Aus einer kontrollierten Ausgangssituation werden im dosierten Kampf Wurfsituationen erarbeitet, die zu einem Wurf führen. Dieser ist dann mit kontrollierter Landung und Hilfe des Werfenden durchzuführen.</p> <p>Hier können Bewegungsaufgaben helfen, gemeinsam Variationen zu finden und zu üben.</p> <p>Das Werfen ist vorsichtig in den freien Kampf einzubeziehen.</p>

### 3.10 Wissen erwerben und Sport begreifen

Der Schulsport in der Sekundarstufe I des Gymnasiums zielt auch darauf ab, den Schülerinnen und Schülern solche Kenntnisse und Einsichten zu vermitteln, die ihnen helfen, das Spektrum dessen, was Bewegung, Spiel und Sport ausmacht, zu verstehen und einzuordnen. Sie sollen damit zugleich Voraussetzungen erwerben, die individuell erwünschten Möglichkeiten des Sporttreibens kompetent, selbstbestimmt und selbstverantwortlich auszuwählen, zu sichern und mitzugestalten.

Lernen in diesem Inhaltsbereich ergibt sich aus dem konkreten Bewegungshandeln und muss darauf zurückwirken. Ein so verstandenes Lernen ist im Gymnasium zudem der Wissenschaftsorientierung verpflichtet, das durch Systematisierung, Methodenbewusstsein, Problematisierung und Distanz gekennzeichnet ist (vgl. *Richtlinien für das Gymnasium – Sekundarstufe I*, Kapitel 2.1.1).

In den Inhaltsbereichen 1 bis 9 wurden bereits in Anbindung an konkrete Unterrichtsvorhaben Kenntnisse aufgegriffen, die sich aus der Sachstruktur der jeweiligen Inhalte herleiten (vgl. Kapitel 3.1 bis 3.9). Darüber hinaus ergeben sich aus den Pädagogischen Perspektiven Fragestellungen, die den Wissenserwerb und Erkenntnisgewinn in den Inhaltsbereichen systematisieren und strukturieren können, z. B.:

*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*

Welche Bedeutung haben taktile, visuelle und akustische Wahrnehmungen für das Bewegen? Wie steuert und kontrolliert man seine eigenen Bewegungen? Wie kann man peripheres Sehen üben? Welche Möglichkeiten gibt es, die Koordinationsfähigkeit zu verbessern? Wie reagiert der menschliche Körper auf Belastungen? Wie beeinflusst die Umgebung das Körpergefühl beim Bewegen? Welche Erlebnismöglichkeiten bieten Bewegung, Spiel und Sport im Freien?

*Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*

Wie können Bewegungen unter räumlichen, rhythmischen oder formgebundenen Kriterien gestaltet werden? Wie bewegt man sich rhythmisch? Wie findet man die Stimmigkeit beim gemeinsamen Bewegen in der Gruppe? Welche Möglichkeiten bestehen, sich durch Bewegung auszudrücken? Welche Bedeutung haben Rhythmus und Musik für die Bewegung? Wie können Bewegungen zu einer Komposition zusammengeführt werden? Welche Bedeutung hat die Präsentation für das Bewegungserleben?

*Etwas wagen und verantworten*

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Wagnis und Spannung, zwischen Wagnis und Risiko? Welche Risiken sind mit dem Sporttreiben verbunden, wie kann man sie verantwortungsvoll reduzieren? Wie geht man beim Sporttreiben mit den eigenen und den Ängsten anderer um? Welche Sicherheitsmaßnahmen sind grundsätzlich beim Sporttreiben zu beachten, welche im Besonderen? Welche Bedeutung haben Vertrauen und Verlässlichkeit bei der Bewältigung von Wagnissituationen?

*Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*

Was ist unter einer sportlichen Leistung zu verstehen? Welche Kriterien bestimmen eine Leistung, wie beurteilt man eigene Leistungen und die anderer? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit? Wel-

che Bedeutung haben relative und absolute Leistung im Sport und im eigenen Sporttreiben? Welche leistungsbestimmenden Faktoren gibt es und wie lassen sie sich gegebenenfalls verbessern? Wie übt man richtig? Wie trainiert man richtig? Wie wirkt Training auf den Organismus? Wie bereitet man sich auf körperliche Belastungen vor? Wie erkennt und steuert man seine Belastungen? Wie bereitet man sich auf einen Wettkampf vor?

#### *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*

Welche Bedeutung haben Regeln für das Mit- und das Gegeneinander im sportlichen Handeln? Wie entstehen Regeln und wie lassen sie sich verändern? Wie bildet man ohne Spannungen und Diskriminierungen Mannschaften? Welche Absprachen sind mit anderen beim Spielen, Lernen, Üben, Trainieren, Wettkämpfen zu treffen und wie geht man dabei vor? Was kennzeichnet einen fairen Wettkampf, was einen fairen Sportler, eine faire Sportlerin? Wie geht man mit Partnern im Sport, mit Mitspielern, Gegnern, Schiedsrichtern um? Welche Aufgaben hat ein Schiedsrichter? Wie verhält man sich während eines Wettkampfes? Wie organisiert man für sich und andere einen Wettkampf? Wie organisiert man Bewegung, Spiel und Sport für sich und andere?

#### *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*

Wie kann man Bewegung für seine Gesundheit nutzen? Was sind gesundheitlich vertretbare und was sind gesundheitlich fragwürdige Körperideale? Wie geht man verantwortungsvoll mit seinem Körper um? Wie wird man fit und wie hält man sich fit? Welche Bedeutung hat das Bewegen im Alltag für das eigene Wohlbefinden und wie setzt man dies entsprechend für sich um? Wie kann man sportliche Situationen verändern, um Wohlbefinden für alle zu schaffen? Wie bewegt man sich funktionsgerecht und gesundheitsbezogen? Welche Bedeutung hat die Sportkleidung für die Sicherheit beim Bewegen? Welche Regeln der Hygiene sind mit dem Sporttreiben zu verbinden? Wie verhält man sich bei Verletzungen? Welche gesundheitlichen Gefährdungen muss man beim Sporttreiben kennen und wie kann man sie vermeiden?

Im Unterricht können diese oder ähnliche Fragen in unterschiedlicher Weise behandelt werden. So ergeben sich einige Fragestellungen eher situativ (z. B. „Wie bildet man ohne Spannungen und Diskriminierungen Mannschaften?“). Andere werden planvoll und mit wachsender Erfahrung der Schülerinnen und Schüler zunehmend intensiver angesprochen (z. B. „Wie bereitet man sich auf körperliche Belastungen vor?“ oder „Wie entstehen Regeln und wie lassen sie sich verändern?“). Bestimmte Fragestellungen können auch im Rahmen eines entsprechenden Unterrichtsvorhabens aus den Inhaltsbereichen 1 bis 9 eine zusätzliche Vertiefung erfahren (z. B. im Rahmen des Unterrichtsvorhabens aus dem Inhaltsbereich 1: „*Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können*“ bzw. aus dem Inhaltsbereich 7: „*Spielideen und Regeln von Sportspielen vergleichen, variieren und kombinieren*“).

Kenntnisse und Einsichten, die im Verlauf der Schulzeit im dargestellten Sinne erschlossen werden, führen zu einem vertieften Verständnis von sportbezogenen Zusammenhängen und bieten Grundlage und Orientierung für das eigene sportliche Handeln. Darüber hinaus kann auch die außerschulische Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur auf Phänomene und Probleme hin befragt werden, die eine tiefere Ein-

sicht in die sportliche Wirklichkeit ermöglichen. Leitende Fragestellungen können hier sein:

- Wie vielfältig ist die außerschulische Sportwirklichkeit?
- Wie kann man Zugang zum außerschulischen Sport finden?
- Welche Motive veranlassen Menschen zum Sporttreiben?
- Wie geht man mit Trends und Moden im Sport um?
- Wie stellt sich Sport in den Medien dar und wie verändern Medien den Sport?
- Welche problematischen Entwicklungen sind im außerschulischen Sport erkennbar (Kommerzialisierung, Doping usw.)?
- Wie vermeidet man in Bewegung, Spiel und Sport Belastungen der Umwelt?

Gelegenheiten zur systematischen Bearbeitung solcher oder ähnlicher Fragestellungen bieten auch fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsvorhaben oder Projekte.

### **Obligatorik**

Um eine kontinuierliche Entwicklung der sportbezogenen Kompetenzen zu erreichen, muss die Fachkonferenz einer Schule auch für diesen Inhaltsbereich verbindliche Verabredungen treffen. Dabei sind einschlägige Fragestellungen aus allen Pädagogischen Perspektiven zu berücksichtigen.

## 4 Leistung und ihre Bewertung

### Grundsätze

Die pädagogische Bedeutung der Leistung und ihrer Bewertung sind in den *Richtlinien für die Sekundarstufe I des Gymnasiums* im Kapitel 2.3 dargestellt. Es heißt dort unter anderem: „Schule ist einem pädagogischen Leistungsprinzip verpflichtet, das Leistungsanforderungen mit individueller Förderung verbindet.“ Die rechtliche Grundlage der Leistungsbewertung in der Schule ergibt sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Allgemeinen Schulordnung (§§ 21–23 und § 25).

Der Sinn des Bewertens ist in erster Linie, Schülerinnen und Schüler, die Lehrkraft und die Erziehungsberechtigten über den im Unterricht erreichten Könnensstand und Lernfortschritt zu informieren. Daraus werden auch Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln gezogen. Eine besondere Funktion besitzt die Leistungsbewertung im Rahmen der Zensurenegebung (vgl. Bildung der Halbjahresnote).

Folgende Grundsätze der Leistungsbewertung sind festzuhalten:

#### ● **Bewertung bezogen auf die Vielfalt der Leistungsdimensionen im Sport**

Kompetentes sportliches Handeln besteht aus einer Vielzahl von Leistungsdimensionen, die über den reinen Bewegungsvollzug hinausgehen. Beispielhaft sei erwähnt, dass für Spielen, Üben, Trainieren und Gestalten nicht nur motorische, sondern auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen erforderlich sind. Darum wird Leistungsbewertung immer alle Dimensionen berücksichtigen müssen, allerdings jeweils gewichtet bezüglich der angestrebten Ziele und des durchgeführten Unterrichts.

#### ● **Bewertung vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten**

Eine Leistung im Schulsport ist jeweils vor dem Hintergrund der Voraussetzungen und der Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen zu bewerten. Die Lern- und Leistungsentwicklung sowie der Leistungsstand vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten bilden somit die Grundlage für eine differenzierte Bewertung. Dies setzt in der Regel entsprechend differenzierte Aufgabenstellungen im Unterricht voraus.

#### ● **Transparenz und Angemessenheit von Bewertung**

Die Bewertungskriterien und -maßstäbe sind Schülerinnen und Schülern offen zu legen, sodass sie für sie nachvollziehbar und damit sinnvoll werden. Sie sollen damit auch zu einer kompetenten Selbst- und Fremdeinschätzung gelangen. Bewertungskriterien und -maßstäbe unterliegen damit auch immer einer kritischen Reflexion, um sie den jeweiligen Gegebenheiten angemessen anpassen zu können.

### Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien

Leistungsbewertungen können in vielfältiger Form erfolgen. Diese Vielfalt ist im Sinne der Schülerinnen und Schüler für eine breite Entwicklungsförderung zu nutzen. Sie ist darüber hinaus für die Zensurenfindung unentbehrlich.

**Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen** erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen. Sie erfolgen zum einen wiederholt und unmittelbar und bieten Rückmeldungen, die die persönliche Entwicklung fördern helfen sowie Ansporn und Korrektur für das eigene Sporttreiben geben. Zum anderen ermöglichen unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen Handlungssituationen einzuschätzen. Insbesondere Lernerfolge in den Bereichen der personalen und sozialen Kompetenz, die sich in einem partnerschaftlichen, toleranten und fairen Verhalten zeigen, können während des Unterrichtsverlaufs sehr viel deutlicher zum Ausdruck kommen als in punktuellen Überprüfungsformen.

**Punktuelle Leistungsbewertungen** ergeben sich nach Übungsphasen (z. B. in Form einer Demonstration oder eines Wettkampfes wie Bundesjugendspiele), nach Gestaltungsprozessen (z. B. Präsentation), nach Trainingsabschnitten (z. B. Sportabzeichenprüfung), nach wichtigen Unterrichtsphasen (z. B. Beitrag zum Unterrichtsgespräch) und durch besondere Unterrichtsbeiträge (z. B. Leitung des Aufwärmens, Vortrag eines Kurzreferats). Punktuelle Leistungsbewertungen können nicht alleinige Grundlage der Halbjahresbenotung sein.

Aus der Vielfalt der Leistungsdimensionen und der Breite anzustrebender Kompetenzen ergeben sich *unterschiedliche Bewertungskriterien*. Welche Gewichtung die einzelnen Kriterien bei einer Leistungsbewertung besitzen, entscheidet sich stets aus den Schwerpunkten des Unterrichts, aus den dort gestellten Anforderungen und Zielvorgaben. Bei der Bildung der Halbjahresnote muss die Vielfalt der im Unterricht angestrebten Kompetenzen berücksichtigt werden und sich in den angelegten Bewertungskriterien widerspiegeln.

Bewertungskriterien (vgl. dazu auch Kapitel 6):

- *Das Bewegungskönnen und die Beherrschung der Technik, Taktik und der Regeln in den einzelnen Inhaltsbereichen unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschritts*
- *Koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten*
- *Selbst- und Mitverantwortung, Anstrengungsbereitschaft*
- *Selbstständigkeit, Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns*
- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit*
- *Kenntnisse und Verständnis für Zusammenhänge.*

### **Bildung der Halbjahresnote**

Am Ende eines jeden Schulhalbjahres erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Zeugnisnote, die Auskunft darüber gibt, inwieweit ihre Leistungen im Halbjahr den im Unterricht gestellten Anforderungen entsprochen haben. Die Notengebung erfolgt durch die Fachlehrerin bzw. den Fachlehrer.

- Die zur Notenfindung notwendigen Leistungsbewertungen bilden einen kontinuierlichen Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen.

- Die Benötung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Die Lehrerin bzw. der Lehrer muss ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen.
- Schülerinnen und Schüler haben einen Anspruch darauf, dass außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport als Bemerkungen im Zeugnis aufgenommen werden. Außerschulische Übungsleitertätigkeit im Sport soll ebenfalls durch eine entsprechende Bemerkung festgehalten werden.

## 5 Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben und im Schulprogramm

Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihres Alltags in der Schule. Sie ist Lern- und Lebensraum; hier finden Begegnung, soziale Erfahrung und Identitätsbildung statt. Dabei gewinnen Bewegung, Spiel und Sport in ihren unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Ausprägungen für die Schülerinnen und Schüler einen bedeutenden Stellenwert.

Alle Formen **außerunterrichtlicher Angebote des Schulsports** sind für das Schulleben von Bedeutung. Sie umfassen insbesondere den Pausensport, verschiedene Angebote von Schulsportgemeinschaften, eine vielfältige Kultur von Schulsportfesten, Schulsportwettkämpfe auf verschiedenen Ebenen sowie Schulsporttage oder Schulfahrten mit sportlichen Schwerpunkten (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 4.2). Darüber hinaus fordern die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* die Schulen auf, ihr Schulleben und ihr Schulprogramm insgesamt *bewegungsfreudig* zu gestalten (vgl. dort Kapitel 4). Dabei sind die unterschiedlichen Organisationsstrukturen vom Halbtagsunterricht bis zu Ganztagsangeboten angemessen zu berücksichtigen. Dem besonderen psychomotorischen Förderbedarf einzelner Schülerinnen und Schüler ist im Sportförderunterricht insbesondere in den Klassen 5 und 6 des Gymnasiums Rechnung zu tragen.

Bewegung, Spiel und Sport tragen aber auch über den Sportunterricht und den außerunterrichtlichen Schulsport hinaus wesentlich zur **Rhythmisierung des Schulalltags und des Schullebens** bei. In den Pausen sind den Schülerinnen und Schülern je nach örtlichen und räumlichen Gegebenheiten vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu eröffnen. Entspannung und Konzentration können durch entsprechende Bewegungs- und Spielangebote im Unterricht vieler Fächer gefördert werden. Darüber hinaus lässt sich Bewegung auch bezogen auf ausgewählte Themen in den Unterricht verschiedener Fächer integrieren (z. B. Darstellendes Spiel).

Eine wesentliche Bedeutung für Bewegung, Spiel und Sport im Schulleben kommt der **Gestaltung des Schulraums** zu. Dazu gehört die Einrichtung ausgewiesener Bewegungs- und Fitnessräume ebenso wie die Nutzung leerer Klassenzimmer, der Aula oder der Pausenhalle für Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten. Auch die Sporthalle kann in den Pausen hierfür zur Verfügung gestellt werden. Auf dem Schulhof und dem Außengelände gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den unterschiedlichen Bewegungsinteressen von Kindern und Jugendlichen entgegenzukommen. Eine gemeinsame Planung mit Schülerinnen und Schülern verspricht eine an ihren Interessen orientierte Nutzung und eröffnet auch Möglichkeiten einer Umgestaltung vorhandener Räume.

Eine Bereicherung des Bewegungsangebots am Gymnasium stellt die Vielfalt sportbezogener **Arbeitsgemeinschaften** dar. Hier finden Sichtung und Förderung von Talenten genauso statt wie Breitensportlich orientierte Angebote in Förder- und Fitnessgruppen oder thematisch orientierte Projekte, die auch sportbereichsübergreifende bzw. fachübergreifende Aspekte einbeziehen können.

Bewegung, Spiel und Sport gehören zur schulischen **Festkultur** an Gymnasien. Schulsportliche Wettbewerbe, Sportfeste und sportliche Begegnungen auf verschiedenen Ebenen bereichern das Schulleben und können zu Höhepunkten eines

Schuljahres werden. Darüber hinaus bieten sich vielfältige Möglichkeiten zur Integration von Bewegung, Spiel und Sport in schulischen Präsentationen und Auführungen.

Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums können bei der Durchführung von Sportaktivitäten verantwortlich mitwirken. Als ausgebildete **SV-Sporthelferinnen und SV-Sporthelfer** können sie außerunterrichtliche sportliche Angebote planen, mitgestalten und leiten. Eine Mitwirkung ist auch im Pausensport, bei Schulsportwettkämpfen oder bei Klassenfahrten mit sportlichem Schwerpunkt möglich.

Die **Öffnung von Schule** gegenüber ihrem Schulumfeld, und darüber hinaus die Mitwirkung von Eltern, Sportvereinen, Verbänden sowie Trägern der Jugendarbeit können das Angebot einer Schule in hohem Maße bereichern. Deshalb sollen Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit entsprechenden Partnern erprobt und ggf. institutionalisiert werden.

Die vorab beschriebenen Maßnahmen und Angebote zur Integration von Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag können sich im Zusammenwirken mit dem Unterricht zu einem Schulprogramm verdichten, in dem eine **Bewegungsfreudige Schule** zur Leitidee der schulischen Entwicklung wird. Aber auch bei anderen pädagogischen Schwerpunkten im Schulprogramm (z. B. „Gesunde Schule“, „Gewaltprävention“ oder „Eigenverantwortliches Lernen“) kann der Schulsport wesentliche Beiträge leisten. Auch dies eröffnet Chancen, dass Schülerinnen und Schüler Bewegung, Spiel und Sport als etwas Verlässliches und Dauerhaftes im gesamten schulischen Lebens- und Lernraum erfahren.

## 6 Hinweise zur Arbeit mit dem Lehrplan

Nach § 7 Abs. 3 Nr. 1 des Schulmitwirkungsgesetzes entscheidet die Fachkonferenz über

- Grundsätze zur fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit sowie über
- Grundsätze zur Leistungsbewertung.

Die Beschlüsse der Fachkonferenz gehen von den im vorstehenden Lehrplan festgelegten obligatorischen Regelungen aus und sollen nicht zuletzt die Kontinuität des Unterrichts und die Vergleichbarkeit der Anforderungen sicherstellen. Hierbei ist zu beachten, dass die Freiheit und Verantwortung der Lehrerinnen und Lehrer bei der Gestaltung des Unterrichts und der Erziehung durch Konferenzbeschlüsse nicht unzumutbar eingeschränkt werden dürfen (§ 3 Abs. 2 SchMG).

Unter Berücksichtigung standortspezifischer Bedingungen erstellt die Fachkonferenz Sport einen schuleigenen Lehrplan, trifft Vereinbarungen über außerunterrichtliche Angebote des Schulsports und verständigt sich über Grundsätze der Leistungsbewertung. Des Weiteren ist sie für die Sicherung eines Gesamtkonzepts für den Schulsport an der eigenen Schule (Schulsportkonzept) verantwortlich.

### Erstellung des schuleigenen Lehrplans

Die Fachkonferenz hat die Aufgabe, einen schuleigenen Lehrplan zu entwickeln und festzuschreiben. Grundlagen hierfür sind die *Richtlinien für das Gymnasium*, die *Rahmenvorgaben für den Schulsport* sowie der *Lehrplan Sport für das Gymnasium (Sekundarstufe I)*. Folgende Punkte sind zu berücksichtigen:

- Zuordnung der obligatorischen Unterrichtsvorhaben zu den Jahrgangsstufen (vgl. Kapitel 3)
- Absprachen über inhaltliche Schwerpunktsetzungen
- Verständigung über die ausgewogene Berücksichtigung aller Pädagogischen Perspektiven
- Vereinbarungen zu inhaltsbereichs- und fachübergreifenden Unterrichtsvorhaben (z. B. Projekte)
- Vereinbarungen über Schwerpunktsetzungen im Inhaltsbereich 10
- Initiativen zur Sicherung des Sportförderunterrichts
- Vorschläge für die Stundenverteilung des Faches Sport (u. a. Lage der Stunden im Tages- und Wochenverlauf für die einzelnen Klassen; besondere Schwerpunktsetzungen im Rahmen des flexiblen Umgangs mit der Studententafel)
- Vereinbarungen über außerunterrichtliche Angebote des Schulsports.

Über die obligatorischen Regelungen hinaus eröffnet der Lehrplan einen Freiraum, der sowohl von der einzelnen Lehrkraft, als auch von der Fachkonferenz Sport auszugestalten ist. Dieser Freiraum kann u. a. genutzt werden für:

- Erweiterung von Unterrichtsvorhaben, um den besonderen Bedürfnissen einer Lerngruppe zu entsprechen

- Schwerpunktsetzung in den Inhaltsbereichen (Profilbildung/Berücksichtigung lokaler Bezüge)
- Unterrichtsvorhaben, die neue Entwicklungen und Trends im Sport aufnehmen
- Inhaltsbereichs- bzw. fachübergreifende Unterrichtsvorhaben oder Projekte.

Bei der Gestaltung und inhaltlichen Füllung übergreifender Unterrichtsvorhaben und Projekte sollte den spezifischen Bedingungen einer Klasse bzw. einer Jahrgangsstufe, aber auch den besonderen Möglichkeiten der Lehrkraft Rechnung getragen werden. So können sich schon durch die von einer Lehrkraft vertretenen verschiedenen Fächer fachübergreifende Anknüpfungspunkte ergeben. Im Rahmen von Projektveranstaltungen, z. B. einer ganzen Jahrgangsstufe, sind dann weitergehende fächerverbindende Projekte denkbar. Die Fachkonferenz kann in diesem Zusammenhang auch auf eine Öffnung zu außerschulischen Partnern hinwirken.

### **Beispiel für die Erstellung eines schuleigenen Lehrplans**

An einem fiktiven Gymnasium A wird von der Fachkonferenz ein schuleigener Lehrplan erstellt, der auf folgenden Voraussetzungen beruht: Der Sportunterricht wird in allen Klassen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel dreistündig gegeben. Ein Fachlehrerwechsel findet jeweils nach der Klasse 7 statt. Sportförderunterricht wird für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5/6 angeboten. Das Fach Sport ist in den Wahlpflichtbereich der Schule (in Kooperation mit dem Fach Biologie) integriert.

Aus der Zuordnung von Unterrichtsvorhaben der verschiedenen Inhaltsbereiche zu den Jahrgangsstufen, aus den Schwerpunktsetzungen innerhalb einzelner Inhaltsbereiche und aus den Absprachen zu Schulsportveranstaltungen ergeben sich die aus der Übersicht (s. u.) ersichtlichen Festlegungen. Dabei sind insbesondere folgende Überlegungen leitend gewesen:

- Der Inhaltsbereich 3 wird als ein schulinterner Schwerpunkt mit zwei zusätzlichen Unterrichtsvorhaben belegt.
- Die Hallenbadbenutzung ist für jede Klasse nur in 2 Halbjahren möglich. Die Fachkonferenz entscheidet sich für das Schwimmen in je einem Halbjahr der Jahrgangsstufen 6 und 7. Der Schwimmunterricht wird in Doppelstunden erteilt. In Kooperation mit der ortsansässigen DLRG sollen Schülerinnen und Schüler der Klasse 8 angeregt werden, zusätzliche Qualifikationen in der Rettungsfähigkeit zu erwerben.
- Festlegung der obligatorischen Sportspiele: Die Mannschaftssportarten Korbball und Fußball sowie das Partnerspiel Badminton sind vertiefend zu behandeln. Badminton soll erst ab Klasse 8 einen Schwerpunkt bilden.
- In der Jahrgangsstufe 10 findet ein Schullandheimaufenthalt zum Wintersport in den Alpen statt. In der Klasse 9 soll durch ein Unterrichtsvorhaben zum Inline-Skating darauf vorbereitet werden.
- Im jährlichen Wechsel sollen Bundesjugendspiele als sportartbezogener Wettkampf, als Vielseitigkeitswettbewerb bzw. als sportartübergreifender Mehrkampf veranstaltet werden.
- Eine Langlaufveranstaltung wird im Herbst z.B. als Sponsorenlauf durchgeführt.
- Ein ganztägiges Sportfest findet in jedem Jahr statt.
- Die Klassen der Jahrgangsstufen 10 sollen in jedem Jahr zusätzlich ein Hallensportfest für die Klassen 5 vorbereiten und durchführen. Diese Aktion wird jeweils als Projekt durchgeführt.

Auf dieser Grundlage werden Vereinbarungen über die Platzierung und z. T. auch inhaltliche Konkretisierung der obligatorischen und zusätzlichen Unterrichtsvorhaben getroffen, Eckpfeiler für ein Schulsportkonzept gesetzt und in einer Übersicht (s. rechts) festgehalten.

## Beispiel eines schuleigenen Lehrplans als Übersicht

Inhaltsbereiche	5/6	7/8	9/10	Bemerkungen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	uuu	uu	uuZ	Ein vertiefendes U zur praktischen Auseinandersetzung mit dem Bereich Fitness ist in 9/10 verpflichtend
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	uu	u	u	Nutzung aller Spielräume im Umfeld der Schule
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	UUZ	U	UU	Schulinterner Schwerpunkt auf Grund der Kooperation mit einem Leichtathletikverein; U zum Ausdauerlauf in 9/10
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	UUU	UU		Der Unterricht wird in Doppelstunden erteilt. Ein Schwerpunkt bildet der Erwerb der Reitfähigkeit (Kooperation DLRG)
5. Bewegen an Geräten – Turnen	UUU	U	UP	Empfehlung, Klassen oder Gruppen für Vorführungen bei Schulveranstaltungen zu gewinnen (möglichst inhaltsbereichsübergreifend); U zum Bereich Bewegungskünste in Klasse 8
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	UU	UU	UUZ	Korbball, Fußball und Badminton sind vertiefend zu behandeln; Badminton ab Klasse 8; U zur Regelkompetenz in 7/8
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	UU	UU	UUUZ	Schullandheimaufenthalt Wintersport im 10. Jg.; als Vorbereitung dient eine Einführung in das Inline-Skating in Kl. 9
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport		U	U SLA	Zusätzliches sportartbezogenes U in 9/10 (bei entsprechender Qualifikation der Lehrkraft)
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	uu		U	Fächerverbindendes Projekt (z. B. „Rund um's Rad“) in der Klasse 7/Organisation eines Hallensportfestes für die Klassen 5 durch die Jahrgangsstufe 10
Übergreifende Unterrichtsprojekte bzw. Projekte		P	P	Freiraum ca. 30 bis 40 Std. pro Jahrgang (bei 3 Wst. Sport)
Stundenzahl ca.	165	170	160	
Weitere Schwerpunkte	Sportförderunterricht in den Klassen 5/6; Ausbildung SV-Sportleiterinnen bzw. -helfer; Sport und Biologie im Wahlpflichtbereich			
Sportveranstaltungen	Bundesjugendspiele im jährlichen Wechsel als sportartbezogener Wettkampf/Veiseitigkeitswettbewerb/sportartübergreifender Mehrkampf; ganztägiges Sportfest; Langlaufveranstaltung (z. B. als Sponsorenlauf); jahrgangsstufenbezogene Ballspielturniere			

Mit u, U sind die obligatorischen, mit z, Z sind die von der Fachkonferenz zusätzlich festgelegten (ca. 5- bzw. ca. 10-stündigen) Unterrichtsprojekte gekennzeichnet. P bezeichnet die vorgesehenen Projekte, SLA einen Schullandheimaufenthalt (nicht in der Stundenzahl mitgerechnet).

## **Verständigung über Grundsätze der Leistungsbewertung**

Grundsätze und Formen der Lernerfolgsüberprüfung sind in Kapitel 4 behandelt worden. Es ist die Aufgabe der Fachkonferenz, Kriterien für die Umsetzung dieser Grundsätze zu vereinbaren. Um die Vielfalt der Leistungsbewertung zu sichern, ist es hilfreich, sich an den folgenden Kriterien zu orientieren, die durch exemplarische Fragestellungen erläutert werden:

- **Das Bewegungskönnen und die Beherrschung der Technik, Taktik und der Regeln in den einzelnen Inhaltsbereichen unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschritts**

Diese fachlichen Aspekte bilden den Kern aller Bewertungen und Benotungen im Fach Sport. Ohne entsprechende Kompetenzen ist keine zufrieden stellende Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur denkbar. Um den Schülerinnen und Schülern in ihrer Unterschiedlichkeit gerecht zu werden, sind differenzierte Leistungsbewertungen anzulegen, die aus entsprechend differenzierten Anforderungen erwachsen. Mögliche Fragestellungen können z. B. sein:

Was hat die Schülerin, der Schüler in der Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Unterrichtsinhalt gelernt? Welches Könnensniveau und welcher Lernfortschritt ist vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten erreicht worden? Wie kompetent kann er, kann sie an diesem unterrichtlich erarbeiteten Ausschnitt der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilnehmen? Welches Verständnis für den behandelten Bereich wurde entwickelt? Wie kompetent und engagiert war die Teilnahme an Lern- und Übungsprozessen und an Wettkämpfen? Wie vielseitig zeigte sich das eigene Können?

- **Koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten**

Welches koordinative Niveau ist vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten erreicht worden? In welcher konditionellen Breite hat sich die Schülerin, der Schüler entwickelt? Wie ist an der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten gearbeitet worden? Welche gestalterischen Fähigkeiten hat die Schülerin, der Schüler im Unterricht grundsätzlich eingebracht?

- **Selbst- und Mitverantwortung, Anstrengungsbereitschaft**

Welchen Grad der Selbst- und Mitverantwortung hat die Schülerin, der Schüler erreicht? Welche Fähigkeiten im verantwortlichen Umgang mit sich und mit anderen haben sich gezeigt (z. B. in risikobehafteten Situationen)? Wie groß war die produktive Einsatzbereitschaft? Wie war die Mitarbeit, das unterrichtliche Engagement? Mit welcher Beharrlichkeit wurde geübt und trainiert?

- **Selbstständigkeit, Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns**

Welches Maß an Selbstständigkeit hat die Schülerin, der Schüler entwickelt und unterrichtlich eingebracht? Wie eigenständig wurden Aufgaben gelöst? Wie zuverlässig ist die Schülerin bzw. der Schüler? Welche Kompetenzen haben sich bei der Organisation, bei der Mitgestaltung gezeigt? Mit welcher Verlässlichkeit wurden Aufgaben ausgeführt? Welcher Grad von Einsatzbereitschaft zeigte sich bei der Erfüllung verantwortungsvoller Aufträge? Welche Fähigkeiten hat die Schülerin, der Schüler im Unterstützen, Helfen und Sichern erworben?

### ● **Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit**

Welche Einsicht und Handlungsfähigkeit hat die Schülerin, der Schüler im Umgang mit Fairness entwickelt? Wie wurden vereinbarte Regeln beachtet und eingehalten? Wie zeigten sich im Unterricht die Fähigkeiten zur Kooperation? Welche Entwicklungen ergaben sich? Wie wurde mit anderen zusammengearbeitet? Welchen Grad an Teamfähigkeit hat die Schülerin, der Schüler im Unterricht entwickelt? Wie groß war die Bereitschaft und die Fähigkeit, andere zu integrieren und sich selbst in eine Gruppe einzufügen?

### ● **Kenntnisse und Verständnis für Zusammenhänge**

Welche Kenntnisse hat die Schülerin bzw. der Schüler erworben und wie wurden sie in das Bewegungshandeln eingebracht? Wie groß war die Bereitschaft und Fähigkeit, sich mit gesundheitlichen, ökologischen und gesellschaftlichen Problemen des Sports auseinander zu setzen?

## **Vereinbarungen zum außerunterrichtlichen Schulsport**

Die Fachkonferenz trifft Vereinbarungen über Angebote des außerunterrichtlichen Schulsports. Dabei geht es vor allem um:

- Anregung und Planung von Schulsporttagen und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt
- Anregung und Planung von Schulsportfesten, schulinternen Sportwettkämpfen und Sport im Rahmen von Schulfesten
- Absprachen über die Einrichtung von Schulsportgemeinschaften
- Initiativen zur Ausbildung von SV-Sporthelferinnen und SV-Sporthelfern
- Entscheidungen über die Teilnahme an lokalen, regionalen und überregionalen Schulsportwettkämpfen
- Absprache über die Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern (z. B. Vereinen)
- Entwicklung eines Pausensportkonzepts
- Entwicklung von Initiativen für die Integration des Sports in Angebote des Wahlpflichtbereichs
- Einrichtung von Angeboten im Rahmen des kompensatorischen Sports.

## **Sicherung des Schulsportkonzepts**

Mit der Erstellung eines schuleigenen Lehrplans und den Vereinbarungen über ein Angebotsspektrum im außerunterrichtlichen Schulsport schafft die Fachkonferenz Sport die Grundlage für ein Schulsportkonzept. Zu seiner Sicherung und Fortschreibung gilt es, die innerschulische kollegiale Zusammenarbeit zu pflegen und gegebenenfalls zu verbessern. Dazu gehören u. a. der Austausch über gelungene Unterrichtsvorhaben, die gemeinsame Planung von Unterrichtsvorhaben, die kollegiumsinterne Fortbildung sowie gegenseitige Hospitationen und Beratungen. Im Rahmen ihres Schulsportkonzepts entwickelt die Fachkonferenz Sport auch Initiativen zur Verankerung von Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm.