

# Sport

Lehrplan

Neunjähriges Gymnasium

Klassenstufen 7



Bild: patpitchaya/stock.adobe.com

Ministerium für  
Bildung und Kultur

**SAARLAND**



## Vorwort

Schulischer Bildung kommt die Schlüsselaufgabe zu, Kinder und Jugendliche zu befähigen, ihre Persönlichkeit zu entfalten, Fertigkeiten und Kenntnisse zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu erwerben und sich in der modernen Gesellschaft zu orientieren. Bildung ist wesentliche Voraussetzung dafür, dass junge Menschen zukünftig ihr Leben und ihre Umwelt selbstbestimmt und in sozialer Verantwortung gestalten und somit an der Bewältigung der gesellschaftlichen, politischen, ökologischen sowie technologischen Herausforderungen der Zukunft mitwirken können.

Schule muss einerseits auf die tiefgreifenden Veränderungsprozesse der digitalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Transformation reagieren und andererseits genügend Raum für individuelle Lern- und Bildungsprozesse ermöglichen. Vor diesem Hintergrund hat der Landtag des Saarlandes entschieden, die Gymnasien qualitativ weiterzuentwickeln und das neunjährige Gymnasium zum Schuljahr 2023/2024 einzuführen.

Mit einer deutlich erhöhten Gesamtstundenzahl bis zum Abitur sind die Voraussetzungen geschaffen, den digitalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen im neunjährigen Bildungsgang angemessen zu begegnen und die Gymnasien zukunftsfähig zu gestalten. So gelingt auch eine moderne zeitliche Rhythmisierung des Schulalltags, die gleichzeitig mehr persönlichen Freiraum im Alltag zugesteht. Eigenständige Schulprofile mit unterschiedlichen Zweigen ermöglichen eine individuelle Schwerpunktsetzung entsprechend den Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler.

Als Grundlage des schulischen Unterrichtens und Lernens liegen modernisierte Lehrpläne vor, in welchen die Querschnittsthemen Medienbildung und Digitalität, Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Demokratiebildung und Berufsorientierung jahrgangs- und fächerübergreifend eingebunden sind. Alle Lehrpläne folgen konsequent dem Grundsatz der Kompetenzorientierung und berücksichtigen die aktualisierten Bildungsstandards der Kultusministerkonferenz für die Sekundarstufe I. Im engen Austausch mit Expertinnen und Experten der saarländischen Hochschulen wurden die aktuellen Erkenntnisse der jeweiligen Fachdidaktiken für die Lehrpläne des neunjährigen Gymnasiums berücksichtigt.

Den besonderen Bedarfen der Orientierungsphase wird in einem gemeinsamen Lehrplan für die Klassenstufen 5 und 6 Rechnung getragen. Die Lehrpläne ab Klassenstufe 7 sind in der Regel als Einzeljahrgänge konzipiert. Dennoch haben die Schulen die Möglichkeit, einzelne Fächer epochal auch über Klassenstufen hinweg zu rhythmisieren.

Durch vernetzte Lehrpläne soll fächerübergreifendes, projektorientiertes Lernen ermöglicht werden, um den Unterricht selbstwirksam und anwendungsorientiert gestalten zu können. In der Differenzierung von verbindlichen und fakultativen Inhalten öffnet sich hinreichend Raum für exemplarisches Lernen und vertieftes Arbeiten; durch die integrierten Hinweise und Vorschläge zum fächerübergreifenden Arbeiten wird zum Erwerb von vernetztem Wissen und übergeordneten Kompetenzen motiviert.

Die modernisierten Lehrpläne des neunjährigen Gymnasiums legen so die Grundlage für die Weiterentwicklung der Unterrichts- und Schulkultur im neunjährigen Bildungsgang.

# Inhalt

Vorwort

Zum Umgang mit dem Lehrplan

Übersicht Lehrplan Sport Gymnasium 2023 zu den verbindlichen und fakultativen Bewegungsfeldern von Kl. 5 - 11

Lehrplan Klassenstufe 7

# Zum Umgang mit dem Lehrplan

## Leitbild des Faches Sport

*„Die Ausübung von Sport ist ein Menschenrecht. Jeder Mensch muss die Möglichkeit zur Ausübung von Sport ohne Diskriminierung jeglicher Art und im olympischen Geist haben; dies erfordert gegenseitiges Verstehen im Geist von Freundschaft, Solidarität und Fairplay“*

(Deutsche Olympische Akademie (Hrsg.), Olympische Charta 2014, S. 7).

Der Sportunterricht an Gymnasien richtet sich nach diesem Leitsatz und leistet somit einen unverzichtbaren Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeitsstärkung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Dieses Selbstverständnis des Faches Sport soll lebenslange Freude an Bewegung, an gemeinschaftlichem Sporttreiben, eine Einbindung in die Gesellschaft zur Übernahme von Verantwortung und das Bewusstsein für Nachhaltigkeit im Sport vermitteln. Dies ist eingebunden im Spannungsfeld von Sportunterricht mit Gesundheit, Wirtschaft und Umwelt.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht die mehrdimensionale Bewegungskompetenz unter den Aspekten Freude an Bewegung und Interesse an vielfältigen Bewegungsformen. Der Lehrplan versteht sich als Bindeglied zwischen der Primarstufe und der gymnasialen Oberstufe bzw. den beruflichen Schulen.

Bei der Bewegungskompetenz handelt sich um das Insgesamt der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kognitionen sowie emotionalen, motivationalen und volitionalen Voraussetzungen, um sich freiwillig, selbstbestimmt, freudvoll und sinnerfüllend zu bewegen.

*Dieser Lehrplan setzt den Ansatz voraus, die Vielfalt unserer Gesellschaft aufzunehmen und aufzuzeigen, d. h. dass Menschen unabhängig von Geschlecht, Ethnie und Hautfarbe, sexueller Orientierung, Religion, Alter, Beeinträchtigung oder sozialer Herkunft und Bildung erfahren und wertgeschätzt werden sollen.*

## Kompetenzen im Sportunterricht

Folgende Kompetenzen sind im Sportunterricht von besonderer Bedeutung: Fachkompetenzen

### **Motorische Kompetenzen**

- sportmotorische Fertigkeiten
- allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
- motorische Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination)
- Fähigkeit zum rhythmischen, tänzerischen, gymnastischen und spielerischen Gestalten von Bewegungen
- Fähigkeit zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels

### **Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z. B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur, Sport und Wirtschaft)
- sportspezifische Theorie- und Regelkompetenz und deren Anwendung

- selbständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und selbständiges Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- selbständiges Anwenden von Trainingsformen zur Verbesserung bzw. Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel
- Personale Kompetenzen

### ***Sozialkompetenz***

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung
- Gruppenbildung
- fächerübergreifende und fächerverbindende Kompetenzen zum demokratischen Lernen, die sich an verschiedenen gesellschaftlichen Herausforderungen orientieren (z. B. Gesellschaft und Demokratie; innergesellschaftliche und internationale Konflikte; Sozialstruktur und soziale Ungleichheit; sozialer und kultureller Wandel; Menschenrechte; soziotechnischer Wandel und Digitalisierung; Ökonomie und Gesellschaft; Nachhaltigkeit; Globalisierung und Migration, soziale Identität)

### ***Selbstkompetenz***

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z. B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden)
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Verständnis für Chancengleichheit
- Nutzung von Bibliotheken und Internetquellen zur Suche, Verarbeitung und Präsentation von Informationen
- Einsatz von Medien zur Verarbeitung, Aufbereitung und Präsentation von Daten, Fakten, Bildern und Videos (Medienkompetenz)
- Nutzung des Sportunterrichtes zur gezielten Demokratieerziehung

## Kompetenz-Modell des Sportunterrichts

Bewegungskompetenz			
Fachkompetenz		Personale Kompetenz	
Erschließung der Bewegungs- Spiel- und Sportkultur		Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport	
Motorische Kompetenz	Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz	Sozialkompetenz	Selbstkompetenz



### Inhaltlich-methodische Hinweise für den Sportunterricht

#### Mehrperspektivischer Sportunterricht

Ein mehrperspektivischer Unterricht ist gleichzeitig auch erziehender Unterricht im Sinne des Doppelauftrages. Er eröffnet den Schülerinnen und Schülern Perspektiven, sinnerfüllt an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilzunehmen. Hierzu sind grundlegende Einsichten, Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln (Erziehung zum und durch den Sport).

In der Sportdidaktik werden im Allgemeinen sechs pädagogische Perspektiven unterschieden, die sich überschneiden und oftmals zusammenwirken.

- A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- B) Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- C) Die Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- D) Etwas wagen und verantworten
- E) Das Leisten erfahren und reflektieren
- F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

#### **A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern**

Durch vielfältige Bewegungen und durch vielfältiges Ansprechen aller Sinne soll im Sportunterricht versucht werden, die alltägliche Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, die Sinne zu schärfen und so die allgemeine Lernfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Mit

dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickelt sich zugleich die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Es ist von großer Bedeutung für die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes der Heranwachsenden, den eigenen Körper und die eigene Belastungsfähigkeit genau einschätzen zu können.

### **B) Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten**

Viele Jugendliche definieren sich über ihren Körper. Ihr Körperkonzept ist ein wesentlicher Teil ihres Selbstkonzeptes. Daher dient Bewegung - gerade im Jugendalter - der Entwicklung und Präsentation von Ich-Identität. Der Schulsport bietet vielfältige Möglichkeiten, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben und zu reflektieren. Der Sportunterricht trägt dazu bei, das individuelle Bewegungsrepertoire über das rein Sportliche hinaus zu erweitern: Die Schülerinnen und Schüler lernen, mit der Bewegung zu spielen, sich über Bewegung „auszudrücken“, mittels der Bewegung mit anderen zu „kommunizieren“ und Bewegungs-ideen zu gestalten.

### **C) Die Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Ein wichtiges Ziel des Schulsports ist es, die Gesundheit als ein Produkt physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren begreifbar zu machen und den Schülerinnen und Schüler den Zusammenhang zwischen sportlichem Handeln und Gesundheit aufzuzeigen. Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psychophysischen Belastbarkeit zielt der Sportunterricht auf das bewusste Erfahren von körperlicher Anstrengung und Regeneration und auf das Verständnis der Bedeutung dieser Faktoren für die Gesundheit ab. Somit soll ein lebenslanges Sporttreiben erreicht werden.

### **D) Etwas wagen und verantworten**

Die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang ist eine sehr wertvolle Erfahrung. Durch die Hinführung zu bewusstem und umsichtigem Abwägen von Wagnissen wird die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung weiterentwickelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen zu ihrer Angst zu stehen, sie zu überwinden und Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen.

### **E) Das Leisten erfahren und reflektieren**

Eine wichtige Aufgabe aller Fächer besteht darin, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern. Im Sport sollen Schülerinnen und Schüler eine positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln, sich Leistungsanforderungen stellen und durch konsequentes Trainieren die eigene Leistungsfähigkeit verbessern. Sie sollen Trainingsprozesse verstehen und diese zunehmend selbständig organisieren und durchführen. Leistung im Sport ist abhängig von individuellen Voraussetzungen. Deshalb hat die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts Vorrang vor dem Vergleich mit den Leistungen anderer.

### **F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen**

Im Fach Sport bieten sich vielfältige Anlässe für soziales Lernen. Insbesondere in konkurrenzorientierten Situationen ergeben sich Möglichkeiten, soziales Miteinander zu reflektieren und Probleme zunehmend selbständig, fair und verantwortungsvoll zu regeln. Kooperatives Verhalten wird gerade auch im koedukativen Sportunterricht, etwa bei der Bildung von Gruppen, der Vereinbarung von Regeln und beim Helfen und Sichern, in besonderem Maße gefördert.

### **Durchführung des Sportunterrichts**

Der Sportunterricht soll im Allgemeinen koedukativ durchgeführt werden. In den Bewegungsfeldern Laufen-Springen-Werfen, Spielen und Bewegen an und mit Geräten ist darauf zu achten, dass das Anspruchsniveau des Leistungskurses in den Klassenstufen 6 - 11 längerfristig vorbereitet wird (sportartübergreifende Basisschulung in der Klassenstufe 5).

In der Klassenstufe 6 soll über den Zeitraum eines halben Jahres Schwimmunterricht durchgeführt werden.

Grundsätzlich stehen für die Behandlung der verbindlichen Inhalte (vgl. Übersicht Seite 11) ca. 75 Prozent der Jahreswochenstunden zu Verfügung. Die darüberhinausgehenden Stunden sind verwendbar für z. B. vertiefende Übungen, fakultative Inhalte, Projektarbeit.

Für die einzelnen Jahrgangsstufen sind verbindliche und fakultative Bewegungsfelder festgelegt. Diese werden stets mit leitenden pädagogischen Perspektiven verknüpft. In einem mehrperspektivischen Unterricht sind folgende Verfahrensweisen möglich:

- **Akzentuieren** einer Perspektive (z. B. beim Ausdauerlauf körperliche Eindrücke und Empfindungen thematisieren),
- **Kontrastieren** von Sinngestaltungen, d.h. eine Bewegungsform unter unterschiedlichen Bedeutungen erfahren (z. B. Springen als messbare Leistung und als Ausdrucksempfindung),
- **Integrieren** von Sinngestaltungen, d.h. gleichzeitiges Erleben von Sinngestaltungen verdeutlichen (z. B. im Sportspiel die Leistungssituation, die soziale Situation des Miteinanderspiels und die Spannungseffekte des Spiels).

Um Schülerinnen und Schüler optimale Lernchancen bieten zu können, bedarf es eines breiten Spektrums an methodisch-didaktischer sowie schul- und unterrichtsorganisatorischer Entscheidungen. Dabei sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen, indem verschiedene Maßnahmen zur Differenzierung im Unterricht eingesetzt werden (z. B. Lernaufgaben unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades, die Wahl und Abstraktionsgrad der Unterrichtsmaterialien und Lernformen). Dadurch werden Schülerinnen und Schüler mit besonderem Förderbedarf im Sportunterricht berücksichtigt.

Der Schulsport außerhalb des Sportunterrichtes bereichert mit vielfältigen Angeboten (z. B. Sportfeste, schulsportliche Wettbewerbe, Schülerfahrten mit sportbetonten Inhalten wie Ski-lehrfahrten, Bundesjugendspiele, Bewegte Schule, sportbezogene Projektstage bzw. Projektwochen, Zusammenarbeit mit Sportvereinen) die schulische Sport-, Gesellschafts- und Gesundheitserziehung und leistet damit wesentliche Beiträge zur Entwicklung der Individualität und zur Gestaltung des Schullebens.

### **Grundsätze zur Unterrichtsgestaltung**

Kinder und Jugendliche verfügen selbst über eigene Vorstellungen, was unter Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen ist. Sport sollte aus Sicht der Kinder Spaß machen. Werden möglichst alle pädagogisch wertvollen Zuwendungsmotive für sportliche Aktivitäten berücksichtigt, so ist der Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz ermöglicht und jedem Lernenden die Chance eröffnet, eine individuelle Sinngestaltung zum Sporttreiben zu finden.

Folgende Grundsätze sind zu berücksichtigen:

#### **I. Unterricht öffnen und zur Selbständigkeit anleiten**

- Gruppen- und Teamarbeit schrittweise einführen,
- Verantwortungs- und Sicherheitsbewusstsein wecken,
- Schülerinnen und Schüler Raum für selbständiges Handeln geben und zu selbstverantwortlichem Sporttreiben befähigen,
- spezifische Lernbedürfnisse von Schülerinnen und Schüler durch offene Unterrichtsformen berücksichtigen,
- geschlossene Unterrichtsformen ermöglichen effektives und ökonomisches Lernen,
- projektorientierte Formen des Arbeitens im Unterricht realisieren.



## **II. Individualisieren und Integrieren der Heterogenität in die Lerngruppe**

- von den individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler ausgehen,
- gemeinsames und gemeinschaftliches Handeln fördern,
- im Unterricht differenzieren, um den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht zu werden,
- Schülerinnen und Schüler ermutigen,
- das Miteinander der Geschlechter fördern (gemeinsame Bewegungserlebnisse schaffen).

## **III. Üben und individuelle Lernerfolge sichern**

- Erfahrung vermitteln, dass sich Anstrengung und beharrliches Üben lohnen,
- das Üben abwechslungsreich gestalten und den Sinn des Übens bewusstmachen,
- Anwendungsmöglichkeiten für unterschiedliches erworbenes Können schaffen (Präsentationen, Spiel- und Wettkampfsituationen).

## **IV. Erfahrungen bei Bewegung, Sport und Spiel bewusstmachen und reflektieren**

- in Reflexionsphasen fachliche Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten des Bewegungshandelns verdeutlichen,
- Bedingungen sozialen Handelns thematisieren sowie
- gemeinsam Lösungen für Probleme finden (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Lernerfolg, aggressives Verhalten, Angst, Ausgrenzung).

## **Leistungsbewertung und Notenfindung im Fach Sport**

Die Gesamtnote (Halbjahres-, Jahresnote) setzt sich aus mehreren Teilnoten für verschiedenartige Leistungen aus dem sportlichen Handeln unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven zusammen. Sie ist unter der Berücksichtigung der Qualität der Mitarbeit das Ergebnis einer wertenden fachlich-pädagogischen Gesamtbeurteilung und kann nicht schematisch errechnet werden.

Den Teil- und Zeugnisnoten liegt eine Orientierung an den angestrebten Kompetenzen zugrunde. Dies bedeutet, dass zwischen den Kompetenzen, den Lerninhalten, den dazugehörigen Lernprozessen und den daraus resultierenden Lernerfolgskontrollen ein inhaltlich gültiger Zusammenhang bestehen soll.

Für die verbindlichen Unterrichtseinheiten in den einzelnen Klassenstufen soll die Lehrkraft mindestens jeweils eine Note erteilen, in die mehrere Teilnoten bzw. Bewertungen für die unterschiedlichen Kompetenzen und Aufgabenstellungen erkennbar einfließen. Der Schwerpunkt der Note liegt dabei auf der motorischen Kompetenz.

Die Halbjahres- bzw. Jahresnote sollen sich aus den verbindlichen Unterrichtseinheiten ergeben. Die Noten aus den fakultativen Unterrichtseinheiten sind anteilig und angemessen bei der Gesamtnote zu berücksichtigen.

Es ist ausgeschlossen, dass Schülerinnen und Schüler lediglich über die Bewertung eines Typs von Leistung (z. B. quantitativ messbare Leistung im c-g-s- System) zu einer Gesamtnote kommen. Nur so kann der Sportunterricht unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen, Haltungen und Motivationen (z. B. Größe, Kraft, Alter, Mut, Angst, Ehrgeiz, soziales Verhalten) gerecht werden. Die individuellen Lern- und Leistungsfortschritte und die Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, sollen in der Note Berücksichtigung finden.

Leistungsbewertungen sollten deshalb sowohl unterrichtsbegleitend bzw. prozessbezogen (z. B. Leistungsbereitschaft, Anwenden von Wissen und Können, Mitgestaltung des Unterrichts) als auch punktuell bzw. produktbezogen (z. B. Demonstration, Leistung unter Wettkampfbedingungen, Präsentation) vorgenommen werden.

Eine transparente Notengebung ermöglicht den Schülerinnen und Schülern das Zustandekommen ihrer Noten nachzuvollziehen. Dies führt die Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu mehr Selbständigkeit und Eigenverantwortung, zu Kooperation und Selbstbewusstsein und zur Solidarität in der Klassengemeinschaft.

Auf einen Abdruck verbindlicher Tabellen zur Notenfindung in Fällen absoluter Leistungsmessung wird im Lehrplan verzichtet. Genaue Festlegungen sollten durch die Fachkonferenz der Schule erfolgen. In Abhängigkeit von den jeweils gegebenen schulischen Bedingungen sind in pädagogischer Eigenverantwortung für einzelne Unterrichtseinheiten des Lehrplanes Anforderungen für die jeweilige Schule zu erstellen. Dabei sollen unter anderem die Kriterien Altersstufe, geschlechtsspezifische Unterschiede, Klassenstärke, Qualität der Sportstätten und Anzahl der Unterrichtsstunden Berücksichtigung finden. Als Orientierungsgrundlage für altersspezifische Leistungsanforderungen können Leistungstabellen (z. B. für die Bundesjugendspiele, für das Sportabzeichen) dienen.

Besonders herausragende Leistungen im außerunterrichtlichen Schulsport (z. B. bei Jugend trainiert für Olympia) können bei der Notengebung miteinbezogen werden.

### **Fächerverbindendes Arbeiten**

Ein mehrperspektivischer Sportunterricht mit dem Ziel der individuellen sportlichen Handlungsfähigkeit greift fachübergreifende Fragestellungen auf. Diese implizieren das Überschreiten der Grenzen einzelner Fächer und bringen Inhalte in einen neuen Sinnzusammenhang. Eine Kooperation bietet sich an:

- mit dem Fach Deutsch und den Fremdsprachen im Schreiben und in der Interpretation von Texten zum Thema Sport und in der Aufsatzerziehung.
- mit dem Fach Mathematik (z. B. Winkelberechnungen),
- mit den naturwissenschaftlichen Fächern
  - Biologie (z. B. menschlicher Organismus),
  - Chemie (z. B. Energiebereitstellung),
  - Physik (z. B. Biomechanik sportlicher Bewegungen).
- mit den gesellschaftswissenschaftlichen Fächern
  - Erdkunde (z. B. Orientierungslauf),
  - Politik (z. B. Sport und Gesellschaft),
  - Geschichte (z. B. Demokratisches Handeln)
  - Religion und Ethik (z. B. Akzeptanz von Regeln, Normen und Werten, Inklusion)
- mit dem Fach Bildende Kunst (z. B. Darstellung sportlicher Bewegungen),
- mit dem Fach Musik (z. B. rhythmische Bewegungen).

Darüber hinaus bieten sich im Sinne einer „Bewegten Schule“ weitere Verknüpfungsmöglichkeiten an (z. B. Laufdiktate, Bewegungstheater, Life Kinetik)

## Lehrplan Sport neunjähriges Gymnasium 2023

Übersicht zu den verbindlichen (fett umrandet) und fakultativen Bewegungsfeldern von Kl. 5 - 11

	5	6	7	8	9	10	11
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Basisfertigkeiten Laufen, Springen, Werfen	Ausdauernd Laufen/ Orientierungslauf	Ausdauernd/ schnell Laufen und weit Springen	Staffel- und Hürdenlauf	Hochsprung, Kugelstoßen, Ausdauer		Schleuderball- technik, Dreikampf (Wurf, Aus- dauer, Sprung)
<b>Bewegen an und mit Geräten</b>	Bewegungslandschaften für Rollen, Stützen, Schwingen und Balancieren		Basisfertigkeiten an Geräten	Le Parkour und Sprungelemente	Turnen verschiedener Grundelemente		Turnen einer Kür an zwei Geräten
<b>Spielen</b>	Koordinative, technische und taktische Basiskompetenzen in Ballspielen	Spielen mit dem Fuß in Richtung Fußball	Spiele mit der Hand in Richtung Handball Spielen mit Schlägern	Spiele mit der Hand in Richtung Basketball	Rückschlagspiele in Richtung Volleyball	Spielen mit Schlägern Alternative Spiele	Inhalte in zwei Mannschaftsspielen vertiefen
<b>Bewegung gestalten</b>	Springen mit dem Seil	Akrobatik			Bewegungsgestaltung mit Objekt	Moderne Tanzformen in der Kleingruppe präsentieren	
<b>Bewegen im Wasser</b>		Erlernen unterschiedlicher Schwimmtechniken			Erweitern der Schwimmkompetenz/ Rettungsschwimmen		
<b>Ringern, Raufen, Kämpfen</b>	Faires Kämpfen und Raufen					Ringern und Kämpfen	
<b>Gleiten, Rollen, Fahren</b>			Radfahren, Skifahren, Inline Skating, Skateboarding				
<b>Übergreifendes Bewegungsfeld</b>		Jonglieren	Funktionsgymnastik	Alternative Sportarten		Die Turnhalle als Fitnesscenter/	Alternative Sportarten

**Ausdauernd/schnell Laufen und weit Springen: leitende pädagogische Perspektiven A, E**

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: Entdecken von Körperreaktionen beim Ausdauerlauf (Puls-, Atemfrequenz), Entwickeln von Absprunggefühl (Krafteinsatz, Rhythmisierungsfähigkeit), langer geradliniger Beschleunigungsweg und Stemmwirkung beim Abwurf
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben beim Ausdauerlauf, Springen und Werfen

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Mit gleichmäßigem**

**Tempo langandauernd laufen**

- Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler im aeroben Bereich feststellen; Verbessern der Lauf- und Atemtechnik
- eine Strecke von mehr als 2000 m oder mindestens 20 min mit gleichmäßigem Tempo laufen (z. B. Fahrtspiel, Hindernislauf, Biathlonlauf)
- Durchführen eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeit

**Schnell Laufen**

- Starten aus unterschiedlichen Positionen (mit und ohne Startblock)
- Sprint über 20 – 50 m, Sprint- und Staffelspiele (z. B. Kartensprint, Zahlensprint)

**Verbesserung der Sprungkraft und der Sprungkoordination**

**Motorische Kompetenz**

- schnell und ausdauernd Laufen unter Berücksichtigung der verschiedenen Streckenlängen
- Erproben unterschiedlicher Sprungtechniken im Hoch- und Weitsprung

**Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- Kennen von leistungsbestimmenden Merkmalen beim Laufen, Springen und Werfen
- Führen eines (digitalen) Trainingsheftes und (digitales) Auswerten von Laufleistungen (Trainingsprotokoll und Schlussfolgerungen)

**Selbstkompetenz**

- Finden eines individuellen Laufrhythmus

**Sozialkompetenz**

- partnerschaftliches und gruppenbezogenes Laufen

**Literatur**

- Bauersfeld, Karl-Heinz/Schröter, Gerd: Grundlagen der Leichtathletik, Aachen 2015
- Katzenbogner, Hans: Kinderleichtathletik, Münster 2010
- Moll, Daniela/Lang, Diana: Praxishandbuch Leichtathletik, Wiebelsheim 2019
- Wastl, Peter/Wollny, Rainer: Leichtathletik in Schule und Verein, Schorndorf 2017
- Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 2003
- @<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/Spielleichtathletik>
- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/spielleicht.html>

**Hinweis**

- Durchführung von Spendenläufen und/oder klassenübergreifenden Sprintstaffeln möglich.

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen****Vorschläge und Hinweise**

- Überspringen von Hindernissen (einzeln oder in Serie)
- in Ziele springen (z. B. Reifen), Rhythmisches Mehrfachspringen, Dreispringen

**Entwicklung einfacher Sprungtechniken**

- mit Anlauf in die Weite springen; Sprinten und Springen
- Weitspringen mit einfachen Techniken (z. B. Hocksprung, Schrittsprung)

**Basisfertigkeiten an Geräten: Springen, Stützen, Drehen und Balancieren:****leitende pädagogische Perspektiven A, D, E**

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (Springen und Fliegen, Gleichgewicht, Drehungen, Orientierung, Kraftempfinden, Körperspannung)
- in Wagnissituationen Gefahren erkennen, einschätzen und gemeinsam Verantwortung übernehmen
- durch systematisches Üben die Machbarkeit einer sportlichen Leistung erfahren, aber auch eigene Leistungsgrenzen erkennen und respektieren

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen****Vorschläge und Hinweise****Das turnerische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern****Springen mit Absprunghilfen** (Sprungbrett, Minitrampolin)

- auf und über ein Gerät mit Stützen der Hände, z. B. Bock, Kasten, Barrenholm als z. B. Grätsche, Hocke, Kehre, Wende
- mit dem Minitrampolin: Aufhocken und Flugrolle auf einen Mattenberg, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  und ganzer Drehung

**Stützen**

- am Boden (Liegestützvarianten, Handstand, Handstützüberschlag seitwärts)
- Stützen und Schwingen an Reck, Barren, Stufenbarren (z. B. Vor- und Rückschwünge, Vor- und Rückspreizen, Wende, Kehre)

**Drehen**

- an Reck und / oder Stufenbarren: Pendeln im Kniehang, Drehen vorwärts und rückwärts als Knieab-, Knieauf-, Hüftab-, Hüftaufschwung

**Motorische Kompetenz**

- turnerische Grundfertigkeiten erweitern

**Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- Kenntnisse über sachgerechten Aufbau/Abbau und Sicherheitsmaßnahmen
- Helfergriffe richtig anwenden

**Selbstkompetenz**

- durch Üben an individuell erreichbaren Zielen das Selbstwertgefühl steigern

- Einschätzen von Risiken

- sich auf wechselnde Situationen einstellen

**Sozialkompetenz**

- den Partner mit feed up, feed back und feed forward unterstützen; Helfen und Sichern

**Literatur**

- Fries, Axel/Schall, Ralf: Gerättturnen? – klar macht das Spaß!, Sessenhausen 2002
- Gerling, Ilona: Basisbuch Gerättturnen, Aachen 2017
- Gerling, Ilona: Gerättturnen für alle, Aachen 2009
- Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001
- Zeuner, Arno/Hofmann, Sieghart/Leske, Reinhard: Sportiv Gerättturnen, Leipzig 2002
- @ [www.sportunterricht.de/turnen](http://www.sportunterricht.de/turnen)
- @ Bundesjugendspiele: [www.bj-spiele.de](http://www.bj-spiele.de)
- @ <https://www.friedrich-verlag.de/sport/konzepte-methoden/zusammen-effizient-und-sicher-10647>

**Hinweis**

- Ein differenziertes Lernangebot (z. B. Lernen an Stationen) ist zu empfehlen.

## Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

## Vorschläge und Hinweise

**Balancieren**

- unterschiedliche Gleichgewichtspositionen (Kniestand, Ballenstand, Einbeinstand, Standwaage)
- auf festem Boden, auf labilen Unterlagen wie Matten oder auf Geräten wie Bank, Balken einnehmen
- Balancieren z. B. über Linien, Bänke, Balken, Wippen, Stege (stabile und labile), Stangen
- Balancieren mit Zusatzaufgaben (z. B. über Hindernisse, Stäbe zum Tragen oder Balancieren, einfache Sprünge)

### Spielen mit der Hand in Richtung Handball: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Erweiterung der Bewegungserfahrungen mit Ball (Passen, Fangen, Dribbeln, Schlag- und Sprungwurf)
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Anbieten und Freilaufen, Reagieren auf wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf Mit- und Gegenspieler)
- gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; mannschaftsdienliches Verhalten (Fairplay), verantwortungsbewusste Teambildung

### Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

### Vorschläge und Hinweise

#### Grundlegende technische Fertigkeiten

- Passen und Fangen, Dribbeln, Schlag- und Sprungwurf

#### Grundlegende offensive und defensive taktische Kompetenzen, insbesondere Schulung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens

- Zusammenspiel bzw. Zusammenspiel verhindern
- beim Anspiel dem Ball entgegenlaufen bzw. Manndeckung anwenden
- Überzahlsituationen herausspielen und nutzen bzw. verhindern
- in ein Ziel treffen bzw. Würfe verhindern

#### Mögliche Spiele

- Kombinationsball (mit Wandtoren), Stangentorball, Mattenball

#### Spielen auf unterschiedliche Ziele

- Matten-, Stangen- oder Handballtore (mit Markierung der Torräume)

#### Motorische Kompetenz

- Grundlegende technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten in Übungs- und Spielformen anwenden

#### Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Beschreibung von Bewegungs- und Spielformen (z. B. Werfen, Fangen); Kenntnis und Anwendung von Spielregeln
- Erkennen und Beseitigen von Gefahrenquellen; Erkennen von Gründen für Erfolg und Misserfolg

#### Selbstkompetenz

- Erkennen individueller Unterschiede im Bewegungs- und Spielverhalten

#### Sozialkompetenz

- Bildung von Gruppen und Mannschaften ohne Diskriminierung von schwächeren Schülern
- körperkontaktarme Spielweise
- unfaires Verhalten erkennen und Lösungen finden, Teamgeist entwickeln

#### Literatur

- Döbler, Erika/Döbler, Hugo: Kleine Spiele, Mühlheim an der Ruhr 2018
- Kröger, Christian/Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2011
- Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 2016
- Mess, Filip/Schulze, Ben/Haag, Herbert: Handball für Kinder in Schule und Verein, Schorndorf 2019
- Deutscher Handballbund: Kinderhandball, Münster 2018
- @<http://www.sportunterricht.de/handball>

#### Methodischer Hinweis

- Es wird empfohlen gleichstarke und heterogene Teams zu bilden und diese über mehrere Unterrichtsstunden nicht zu verändern, möglichst in kleinen Mannschaften (häufigere Ballkontakte) und mit Regelvereinfachungen spielen, starke „Vereinsspieler“ sollten mit besonderen Aufgaben in den Unterricht eingebunden werden.



## Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

## Vorschläge und Hinweise

**Zusammenspiel in der Gruppe einüben**

- in kleinen Teams sich verständigen, unterstützen und Regeln selbst vereinbaren
- Rollen in festen Mannschaften finden
- Stärken und Schwächen einzelner Spieler herausfinden und Spielerrollen vereinbaren

**Spielen mit Schlägern: leitende pädagogische Perspektiven A, F**

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: mit verschiedenen Schlägern unterschiedliche Schläge ausführen und gleichzeitig die Wahrnehmungsfähigkeit (Reagieren auf unterschiedliche Bälle, Schläger, wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf die Aktionen der Mit- und Gegenspieler) verbessern.
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (den Ball mit dem Partner im Spiel halten, miteinander spielen, sich mit dem Partner absprechen und in Spielhandlungen verständigen)

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen****Vorschläge und Hinweise****Sich auf verschiedene Schläger und Bälle einstellen**

- Spiele mit Luftballon, Wasserball, Tennisball, Tischtennisball, Indiacaball, Ball und Tuch
- Balancieren, Spielen zu zweit über Hindernisse (Bänke, Kästen, Schnur, Volleyballnetz)
- Spielen mit Partner-Handhaltung (in der freien Hand je ein Schläger)

**Mögliche Spielformen**

- Haltet die Seiten frei, Bälle einsammeln, Bälle in einen Kasten treiben, Rundlauf-Variationen

**Grundlegende technische und taktische Elemente des Spiels**

- Grundschnitte (Vor-, Rückhand, Schmetterschlag)
- Beinarbeit, Laufarbeit
- Grundstellung, Stellungsspiel
- Platzierungsmöglichkeiten
- mit unterschiedlichen Schlägern (Speckbrett, Tennisschläger, Badmintonschläger, Tischtennisschläger) und Bällen spielen

**Motorische Kompetenz**

- Schläge mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen einschätzen und durchführen

**Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- die Idee des Rückschlagspiels begreifen
- Organisieren und Durchführen eines kleinen Partnerturniers/ Kaiserturniers

**Selbstkompetenz**

- das eigene Bewegungsverhalten reflektieren (Einschätzen der Lernfortschritte)

**Sozialkompetenz**

- Stärken und Schwächen des Partners akzeptieren und mit feed up, feed back und feed forward unterstützen
- nachhaltiger Umgang mit Bällen und Schlägermaterial

**Literatur**

- Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D.: Ballschule Rückschlagspiele, Schorndorf, 2015
- Weyers, Norbert: Rückschlagspiele – Badminton, Tennis, Tischtennis, Aachen 2014
- @<http://www.sportpaeda-gogik-online.de/rueckschlagspiele1.html>
- @<https://www.mobile-sport.ch/1-grundlagen-4-x-4-spielformen/monats-thema-092016-rueckschlagspiele-mit-kindern/>

**Methodische Hinweise**

- Nicht alle Spielformen sind mit jedem Schläger umzusetzen. Es sollen die Möglichkeiten im Umfeld der Schule genutzt werden (Sportplatz, Halle, Tennisanlage). Ziel der Unterrichtseinheit ist: erste Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Schlägern bzw. Bällen in unterschiedlichen Spielfeldern zu machen.

**Radfahren (alternativ Skifahren, Inline Skating oder Skateboarding):  
leitende pädagogische Perspektiven A, C, F**

- mit Radfahren den Gleichgewichtssinn schärfen und mit dem Sportgerät Fahrrad“ seine Bewegungserfahrungen erweitern
- das Radfahren zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nutzen und den Radsport als hervorragenden Freizeit- und Gesundheitssport begreifen
- mit dem Fahren zu zweit und in Gruppe kooperatives und verantwortungsvolles Verhalten einüben

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Radsportliche Grundfertigkeiten erlernen bzw. verbessern**

- Aufsteigen und Anfahren
- richtige Sitzposition
- Anhalten und Absteigen
- Fahren und Lenken
- Bremsen
- Schalten
- Kurvenfahren
- Balancieren

**Techniken des sportlichen Radfahrens erlernen**

- runder Tritt
- Techniken des Bergfahrens und Abfahrens
- Fahren zu zweit und in der Gruppe erlernen (nebeneinander, hintereinander, versetzt, im Windschatten, Führungswechsel, Doppelreihe)

**Eine gemeinsame Fahrradtour durchführen**

**Motorische Kompetenz**

- Grundfertigkeiten des Radfahrens demonstrieren

**Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- richtiges Verhalten im Straßenverkehr und Merkmale des verkehrssicheren Rades kennen
- einen „Bike Check“ an seinem Fahrrad durchführen, einen Reifen wechseln, mit einer Radkarte umgehen können

**Selbstkompetenz**

- Leistungsbereitschaft in einer neuen Sportart entwickeln

**Sozialkompetenz**

- sich kooperativ und verantwortungsvoll beim Fahren zu zweit und in der Gruppe verhalten (sich absprechen und verständigen)
- im Sinne der Nachhaltigkeit das Fahrrad als umweltverträgliche Fortbewegungsart begreifen

**Literatur**

- Hanselmann, Gerd/ Buttendorf, Thomas (Hrsg.): Radfahren – gewusst wie!, Schorndorf 1999
- Lötzerich, Helmut / Schmidt, Achim: Radsport in der Schule, in: Sportunterricht 7/2002, S.210 – 215
- @ <http://www.sportpaedagogik-online.de/radfahren1.html>
- @ <https://www.fahrrad.saarland/projekte/schulradeln-saar/>
- @ <https://www.mobile-sport.ch/radsport/monatsthema-042016-velofahren/>

**Hinweise**

- Fahren nur mit Fahrradhelm; Auswahl von verkehrsarmen Straßen und Wegen (Wald) bzw. Fahrradwegen; Plätze wie Schulhof oder gesperrte Parkplätze nutzen; Möglichkeit mit der Klasse/ Schule am Projekt Schulradeln teilzunehmen nutzen; alternativ kann auch Skifahren/ Snowboardfahren im Rahmen einer Skilehrfahrt bzw. Inlineskating oder Skateboarding unterrichtet werden

**Funktionsgymnastik: leitende pädagogische Perspektiven A, C**

- Entwickeln eines individuellen funktionellen Bewegungsbewusstseins, eines Gefühls für eigene Körperhaltung und Bewegung
- funktionelle Gymnastik als Grundlage für Fitness und Gesundheit begreifen

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Übungsformen und Übungswirkungen hinsichtlich**

**Aufwärmen**

- allgemeines und spezielles Aufwärmen, funktionelles Aufwärmen, Erarbeitung eines Aufwärmprogramms

**Mobilisation**

- Mobilisierung unterschiedlicher Gelenke

**Koordination**

- z. B. Rhythmisierung und Kopplung von Übungen

**Dehnen**

- z. B. aktives und passives, statisches und dynamisches Dehnen

**Kräftigen**

- statisches und dynamisches Kräftigen, Erarbeitung eines Programms zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen
- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, mit dem Partner, mit dem Theraband

**Trainingssysteme zur Schulung der Körperwahrnehmung (z. B. Yoga, Pilates, Tai Chi) kennenlernen**

**Motorische Kompetenz**

- Muskelfunktionstest durchführen

**Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz**

- Funktionsweise von Gelenken
- Hauptmuskelgruppen,
- Arbeitsweise von Muskeln, muskuläre Dysbalancen
- ein Aufwärmprogramm entwickeln

**Selbstkompetenz**

- Relevanz der funktionellen Gymnastik
- für individuelle sportliche Praxis

**Sozialkompetenz**

- ein Dehn- bzw. Aufwärmprogramm verantwortungsvoll mit den Mitschülerinnen durchführen

**Literatur**

- Brehm, Walter u.a.: Fit und gesund, Aachen 2018
- Lange, Harald: Fitness im Schulsport, Aachen 2013
- Mühlbauer, Thomas u. a.: Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen, Schorndorf 2013
- Oettinger, Barbara: Funktionelle Gymnastik, Schorndorf 2002
- Quenzer, Erich/Nepper, Hans-Ulrich: Funktionelle Gymnastik – Grundlagen, Methoden, Übungen, Wiebelsheim 2008
- Schäfers, Nadja: Yoga in der Schule, Hohengehren 2015
- @<https://www.mobile-sport.ch/aktuell/training-zu-hause-fuer-jugendliche-und-erwachsene-mit-pilates-koerper-und-geist-staerken/>
- @<https://www.sportunterricht.de/lks-sport/fugym.html>