

Lehrplan

Sport

Berufsschule

Ministerium für Bildung, Kultur und Wissenschaft

Hohenzollernstraße 60, 66117 Saarbrücken
Postfach 10 24 52, 66024 Saarbrücken
Telefon (0681) 501-00 Telefax (0681) 501-7549
E-Mail: presse@bildung.saarland.de
Saarbrücken, 2003

Hinweis:

Der Lehrplan ist online verfügbar unter
www.bildungserver.saarland.de

Vorbemerkungen

1. Aufgabe der Berufsschule

Die Berufsschule vermittelt berufsbezogene Kenntnisse und Fertigkeiten und vertieft die Allgemeinbildung, mit dem Ziel der Entwicklung einer umfassenden Handlungskompetenz. Diese realisiert sich in den Dimensionen der Fach-, Personal- und Sozialkompetenz.

2. Auftrag des Unterrichtsfachs „Sport“

Das Fach Sport ist integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Es zielt auf die Förderung der individuellen physischen und psychischen Entwicklung durch Bewegung.

Die in der Sek.I erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einsichten, Kenntnisse und Verhaltensbereitschaften sollen in der Berufsschule mit folgender Zielsetzung vertieft und erweitert werden:

- Befähigung zum eigenverantwortlichen lebenslangen Sporttreiben durch Erschließen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur
- Vorbereitung auf die Anforderungen der Arbeits- und Berufswelt durch Erwerb von Schlüsselqualifikationen
- Förderung selbständigen Lernens
- Befähigung, sachkompetent und wertebewusst in sozialer Verantwortung für sich und andere zu handeln

Das Fach Sport leistet einen unaustauschbaren Beitrag zum Leitziel der beruflichen Bildung, indem die Schülerinnen und Schüler Handlungskompetenz für Sport, im Sport und durch Sport erwerben.

3. Struktur des Lehrplans

3.1 Lerngebiete und Bausteine

Der Lehrplan weist fünf Lerngebiete auf, in denen sich Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialerziehung realisieren:

Lerngebiet B:	Bewegung lernen
Lerngebiet F:	Fitness verbessern
Lerngebiet P:	Prävention und Kompensation
Lerngebiet K:	Kommunizieren, Kooperieren, Wettkämpfen
Lerngebiet V:	Verantwortung übernehmen

Diese fünf Lerngebiete strukturieren das Lernen. In ihnen finden sich die pädagogischen Perspektiven und die Bildungsgehalte des Sportunterrichts in der Berufsschule. Gleichzeitig werden unterschiedliche individuelle Sinngebungen aufgegriffen, die Schülerinnen und Schüler dem Sport zuweisen können. Anforderungen des Berufslebens werden in den Lerngebieten P, K und V explizit aufgegriffen und finden sich implizit in den Lerngebieten B und F.

Jedem Lerngebiet sind eigenständige Bausteine zugeordnet:

Bausteine für Lerngebiet B: Bewegung lernen

- B1 Neue Bewegungserfahrungen
- B2 Bewegungskönnen
- B3 Bewegungsgestaltung
- B4 Spielen
- B5 Wahrnehmung

Leitziele des Lerngebiets:

- Erfahren der Vielfalt der Bewegungs-, Spiel- und Sportformen
- Bewältigung sportartspezifischer Situationen und Anforderungen
- Ausgleich von Defiziten / Erweitern sportlichen Könnens

Bausteine für Lerngebiet F: Fitness verbessern

- F1 Individuelle Fitness
- F2 Trainingsgrundlagen
- F3 Training

Leitziele des Lerngebiets:

- Erfahren von Lernfortschritt und Trainingswirkung
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Selbständiges mittel- und längerfristiges Arbeiten

Bausteine für Lerngebiet P: Prävention und Kompensation

- P1 Handlungswissen
- P2 Prävention und Kompensation beruflicher Belastungen

Leitziele des Lerngebiets:

- Erwerb von Kenntnissen und Einstellungen für eine berufsbezogene Gesundheitsförderung
- Prävention und Kompensation individueller beruflicher Belastungen

Bausteine für Lerngebiet K: Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen

- K1 Teamfähigkeit
- K2 Sportlicher Wettkampf

Leitziele des Lerngebiets:

- Soziales Verhalten beim Lernen, Üben, Spielen und Wettkämpfen
- Erwerb von Fähigkeiten zur Kommunikation und Kooperation
- Gewaltprävention und Problemlösung

Bausteine für Lerngebiet V: Verantwortung übernehmen

- V1 Verantwortung
- V2 Methoden
- V3 Sport und Umwelt

Leitziele des Lerngebiets:

- Entwicklung einer Sozialkompetenz
- Erwerb einer Methodenkompetenz
- Sensibilisierung für ein umweltgerechtes Sporttreiben

3.2 Bausteine

Die insgesamt 15 Bausteine haben jeweils einen eigenen thematischen Schwerpunkt innerhalb des betreffenden Lerngebiets.

Die Kombination von Bausteinen erlaubt eine sinnvolle Vertiefung eines Themas, z.B. B4 und K2 oder F1 und P1.

Der angegebene Zeitrichtwert gibt den Rahmen für die Erarbeitung des Bausteins vor. Im Blockunterricht kann dieser Wert um zwei Stunden reduziert werden.

Die ausgewiesenen Lernziele sind verbindlich. Sie sind i.d.R. taxonomisch geordnet (z.B. erfahren – erproben – anwenden – beurteilen).

Die angegebenen Lerninhalte sind als Ideensammlung und Vorschlag zu verstehen und austauschbar.

In der Hinweisspalte werden Querverweise zu anderen Lerngebieten und Bausteinen gegeben sowie Anregungen zur Unterrichtsgestaltung.

4. Vorgaben

Der Baustein P2 „Prävention und Kompensation beruflicher Belastungen“ ist verbindlich.

Es ist sicherzustellen, dass alle Lerngebiete im Laufe eines Ausbildungsganges berücksichtigt werden.

5. Vermittlungsprinzipien

Im Sinne des Leitziels „Handlungskompetenz“ sollen den Schülerinnen und Schülern im Unterricht vielfältige Möglichkeiten zur Beteiligung und zum selbständigen Arbeiten gegeben werden. Reflexion und Verständigung über unterrichtliches Handeln sind anzustreben.


6. Prinzipien der Lernerfolgskontrolle und Notenfindung

Der thematische Schwerpunkt eines Bausteins bestimmt auch die Lernerfolgskontrolle. Bei der Notenfindung muss neben dem sportlichen Können und Wissen auch die Bewertung der Mitarbeit (z.B. Regelmäßigkeit, Umfang und Qualität) und das Sozialverhalten Berücksichtigung finden. Alle Dimensionen des Leistungsverhaltens müssen angemessen pädagogisch gewichtet werden.

7. Lehrplanübersicht

Lehrplan Sport „Berufsschule“				
<i>Lerngebiete</i>				
Lerngebiet B Bewegung lernen	Lerngebiet F Fitness verbessern	Lerngebiet P Prävention u. Kompensation	Lerngebiet K Kommunizieren Kooperieren Wettkämpfen	Lerngebiet V Verantwortung übernehmen
<i>Bausteine</i> (Zeitrichtwerte)				
B 1 Neue Bewegungserfahrungen (8)	F 1 Individuelle Fitness (8)	P 1 Handlungswissen (8)	K 1 Teamfähigkeit (8)	V 1 Verantwortung (8)
B 2 Bewegungskönnen (8)	F 2 Trainingsgrundlagen (8)	P 2 Prävention und Kompensation beruflicher Belastung (12)	K 2 Sportlicher Wettkampf (8)	V 2 Methoden (8)
B 3 Bewegungsgestaltung (8)	F 3 Training (8)		V 3 Sport und Umwelt (8)	
B 4 Spielen (8)				
B 5 Wahrnehmung (4)				

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 1.1 Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln	<p>Bekannte Bewegungen in neuen Situationen / mit neuen Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassenmarathon • Orientierungslauf • Werfen mit unterschiedlichen Geräten wie Federball, Stein, Speer, Heulball, etc. • Tischtennis mit der Hand • Badminton-Doppel mit 1 Schläger • Schwimmen mit Kleidern • Fußball- / Volleyballtennis • Gleiten auf Teppichfliesen • Springen auf dem Trampolin <p>Bewegen in neuen Sportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inlineskating • Skate- / Kickboardfahren • Snowboardfahren / Skifahren (Carving) • Biking • Walking / Stickwalking • Klettern • Rope-Skipping • Aquafitness <p>Bewegungskünste / Zirkuspädagogik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jonglage mit verschiedenen Geräten • Gleichgewichtsübungen auf dem Rollabrett / Laufkugel, etc. <p>Neue Tanzformen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hip Hop • Breakdance • Freestyle • Funk • Disco-Tänze 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 1.2 Bewegungssicherheit verbessern	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Äquilibristische Übungsformen • Bewegungslandschaft • Wurf- und Stoßtechniken mit verschiedenen Geräten • Kombination verschiedener Schwimmtechniken • Gymnastische Formen mit und ohne Gerät • Zielwurfspiele mit dem Ball Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelstaffeln • Kraftzirkel 	
B 1.3 Bewegungserfahrungen für neue Anforderungssituationen nutzen	Veränderung traditioneller Sportarten <ul style="list-style-type: none"> • Streetball • Beachvolleyball • Beachhandball Alte Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> • Faustball • Prellball • Ringtennis Funktionsgymnastik / Wirbelsäulengymnastik Choreographie Rettungsschwimmen Judo / Selbstverteidigung Bewegungskünste / Akrobatik	 Zusammenarbeit mit Vereinen


Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 2.1</p> <p>Motorische Fähigkeiten verbessern</p>	<p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit: Sprintsiele, Staffeln • Koordination: Lauf-ABC, Hürdenlauf <p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer: Mannschaftsdauerschwimmen • Koordination: Kombination von Schwimmtechniken • Kraftausdauer: nur Armzug mit Paddles, Transportstaffeln <p>Gerätturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer: Springen in rhythmischen Reihen, Klettern an Tauen • Koordination: Balancieren im Hindernisparcours, Kehren und Wenden am Barren <p>Gymnastik / Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit: Stretching, Dehnübungen mit Fit-Ball • Koordination: Kombination gymnastischer Grundformen <p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsschnelligkeit: Ballannahme auf Zuruf, Spiel über verhängtes Netz • Differenzierungsfähigkeit: Pritsch-Staffeln, Spiel mit unterschiedlichen Bällen 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 2.2</p> <p>Sportartspezifische Fertigkeiten in Individualsportarten verbessern</p>	<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungkraft: Sprungwürfe über hochgestellte Matte, Sprungwurfserien nach Zuspiel • Wurfgenauigkeit: Treibball (Treffball), Völkerball-Variationen <p>Hockey</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeitsausdauer: Verfolgungsrennen, Nummernwettlauf • Reaktionsschnelligkeit: Schattendribbling, Spiel auf mehrere Tore <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipation: „Nummern schlagen“, Königball • Reaktionsschnelligkeit: Spiel mit 2 Bällen / mit Zusatzaufgaben <p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Lauftechniken und Laufstrecken • Hoch- und Weitsprungtechniken • Wurftechniken • Stoßtechniken <p>Gerätturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen an Geräten • Strukturgruppen: Roll-, Stütz-, Schwung-, Felg-, Kipp-, Überschlag-, Stembewegungen, Auf- und Abgänge, Sprünge 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 2.3 Spielfähigkeit verbessern	<p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegen im Wasser, z.B. Gleiten, • Schwimmtechniken • Starts und Wenden • Fuß- und Kopfsprünge • Tauchen • Retten <p>Gymnastik / Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Grundformen mit und ohne Gerät • Jazz-Gymnastik • Aerobic • Tänze <p>Spiel- und Übungsformen im Basketball, Handball, Fußball, Volleyball und Hockey zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technischen Fertigkeiten, z.B. Zuspiel, Ballannahme • Taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, z.B. Angriffs- und Verteidigungsverhalten, Stellungsspiel, • Gruppen- und Mannschaftstaktik <p>Spiel- und Übungsformen im Badminton, Tischtennis und Tennis zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technischen Fertigkeiten wie z.B. Schlag- und Lauftechniken • Taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten im Einzel- und Doppelspiel, z.B. Angriffs- und Verteidigungsverhalten, Stellungsspiel <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse • Anwendung • Schiedsrichtertätigkeit 	<p>s. B 4</p> <p>s. K</p>

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 2.4 Erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden	<p>Übungsverbindungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • An und mit verschiedenen Geräten • Mit Musik • Mit Partner / in der Gruppe <p>Spiel- und Übungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit besonderen Aufgabenstellungen, z.B. Zwangsabspiel • Regelveränderungen <p>Wettbewerbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turniere • Schulsportwettbewerbe • Sportabzeichen <p>Präsentationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulveranstaltungen • Projekte <p>Außerschulischer Sport</p>	s. F und K

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 3: BEWEGUNGSGESTALTUNG		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 3.1</p> <p>Neue Gestaltungsmöglichkeiten erwerben</p>	<p>Bewegungskünste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jonglage mit Bällen • Gleichgewichtsübungen • Akrobatik <p>Grundschnitte aus dem Fitnessbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Step-Aerobic • Aquarobic <p>Tanzschritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hip Hop / Funk • Freestyle • Folklore <p>Bewegungen mit neuen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fallschirm / Schwungtuch • Fit-Ball • Thera-Band <p>Bewegungen mit Alltagsmaterialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitung / Fliesen • Becher / Kisten • Plastikflaschen / Joghurtbecher 	s. F
<p>B 3.2</p> <p>Bewegungen mit Partner / in der Gruppe gestalten</p>	<p>Bewegungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synchron / asynchron • Gruppenchoreographie <p>Bewegungsaufgaben mit Geräten / Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rope-Skipping in Gruppen • Schwingende Ringe, Trapez <p>Bewegungsaufgaben mit Musik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stepformen in Kleingruppen • Tanzen 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 3: BEWEGUNGSGESTALTUNG		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 3.3 Kreative Bewegungen finden	<p>Neue Bewegungen / Bewegungskombinationen</p> <p>Bewegungsimprovisationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neue Materialien • Neue Geräte / Gerätearrangements • Eigene Musik / rhythmische Gestaltung • Neue Themen, z.B. Bewegungstheater 	
B 3.4 Bewegungsgestaltungen präsentieren	<p>Allein / mit Partner / in der Gruppe</p> <p>Reflexion der Präsentation</p>	<p> Projekt, z.B. „Schulfest“</p>

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 4: SPIELEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 4.1 Vielfältige Spieler- fahrungen sammeln	<p>Spiele ohne Sieger</p> <p>Wettspiele</p> <p>Kennenlernspiele</p> <p>Vertrauensspiele</p> <p>Spiele zur Sinnesschulung</p>	s. B 5
B 4.2 Spielfähigkeit in normierten Sport- spielen verbessern	<p>Spielen in Mannschaftssportarten und Rückschlagspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische Fertigkeiten • Taktische Fähigkeiten • Regeln 	s. B 2 s. K 2
B 4.3 Spielfähigkeit in neuen Spielen er- werben	<p>Technische Fertigkeiten, taktische Fähigkeiten und Regeln für neue Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frisbee • Tschouk-Ball • Baseball / Softball • Flagfootball <p>Spiele mit anderen Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juxstaffeln mit Fliesen • Transportstaffeln • Fangspiele mit Zeitung <p>Spiele mit anderen Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball mit Luftballons • Tennis mit Federbällen • Schwimmstaffeln mit Bekleidung / Schwimmbrettern 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 4: SPIELEN		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 4.4 Spiele verändern und erfinden	<p>Einbringen eigener Spielgeräte / Materialien</p> <p>Variationsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeldgröße • Mannschaftsstärke • Anzahl der Spielgeräte • Spielzeit • Fortbewegungsart <p>Kombinationen bekannter Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußballtennis • Badminton / Volleyball • Brennball / Basketball <p>Regelveränderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerzahl • Spielzeit • Zwangsabspiel 	
B 4.5 Soziales Verhalten im Spiel entwickeln	<p>Miteinander spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele ohne Sieger, z.B. Buchstaben-spiel, Darstellungsspiele • Spiele mit Partner, in Gruppen / Mannschaften, z.B. Partnerfußball, Mannschaftsfangen <p>Gegeneinander spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelabsprache • Fairness • Teamgeist 	<p>s. V</p> <p>s. K</p>


Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 5: WAHRNEHMUNG		Zeitrichtwert:4.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 5.1 Körperwahrnehmung entwickeln und verbessern	<p>Wahrnehmung von Muskelarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anspannung / Entspannung • Konzentrisch / exzentrisch • Dynamisch / isometrisch <p>Wahrnehmung von Gelenkaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugung / Streckung • Abduktion / Adduktion • Rotation <p>Wahrnehmung von Körperstabilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen / Sitzen • Im Gehen / Laufen • Beim Abspringen / Landen 	s. P und F
B 5.2 Körpergefühl entwickeln	<p>Wahrnehmung von physiologischen Körperreaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulsfrequenzmessung • Schwitzen • Muskelkater <p>Wahrnehmung von psychischen Körperreaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warm-up / Cool-down • Belastung / Erholung • Konzentration / Entspannung <p>Wahrnehmung von gesundheitsfördernden und -schädigenden Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmangel / Wohlbefinden durch Bewegung • Funktionelle / unfunktionelle Bewegungen in Alltagssituationen • Funktionelle / unfunktionelle Bewegungen im Sport 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 5: WAHRNEHMUNG		Zeitrichtwert:4.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 5.3 Wahrnehmung verbalisieren	Individuelle Wahrnehmung Individuelle Bedürfnisse Haltungs- und Bewegungskorrekturen	

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>F 1.1</p> <p>Individuelle physische und psychische Voraussetzungen feststellen</p>	<p>Konstitutionelle Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstitutionstyp • Größe, Körpergewicht, Body-Mass-Index • Haltung im Stehen und Sitzen <p>Fitnessstests im Bereich</p> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test • Ergometertest <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunch • Liegestütz • Klimmzug • Hoch-, Weitsprung aus dem Stand <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumpfbeuge im Stand und im Sitzen • Schulterrückführen <p>Individuelle Defizite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskelverkürzung • Muskelschwäche • Muskuläre Dysbalancen • Erholungsfähigkeit • Ermüdung <p>Selbsteinschätzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit • Vorlieben / Abneigungen 	<p>☞ Dokumentation der Leistungsfähigkeit</p> <p>☞ Fachübergreifend mit EDV (Erstellen von Tabellen)</p> <p>☞ Pulsmessungen</p>
<p>F 1.2</p> <p>Individuelle Fitness verbessern</p>	<p>Übungsformen zur Verbesserung der Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geländeläufe, Walking • Radfahren 	<p>s. F 2</p>

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 1.3 Individuelle Defizite ausgleichen	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic, Step-Aerobic • Schwimmen, Aquajogging <p>Übungsformen zur Verbesserung der Kraft, z.B. dynamische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit eigenem Körpergewicht, Partner • Mit Kleingeräten, z.B. Kurzhantel, Thera-Band, Medizinball • Mit Großgeräten, z.B. mit Bänken, Kästen, Kletterstangen, Tauen, Reck • An Kraftmaschinen, z.B. im Fitness-Studio • Gegen Wasserwiderstand <p>z.B. isometrische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halteübungen • Stützübungen • Ganzkörperstabilisation <p>Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehnübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch / statisch • Allein / mit Partner • Mit Hilfsmitteln, z.B. Thera-Band, Fit-Ball <p>Ausdauer</p> <p>Kraft</p> <p>Beweglichkeit</p>	s. F 2, F 3
F 1.4 Individuelle Leistungsbereitschaft zeigen	<p>Selbstbestimmte Übungsauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich individueller Defizite • Steigerung des persönlichen Wohlbefindens 	s. P

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung, Körperwahrnehmung • Spaß, Freude <p>Selbständiges Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach Trainingsplan in und außerhalb der Schule • Mit Partner / in der Gruppe <p>Einbringen eigener Ideen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik, Sportgeräte • Fitnesszirkel • Sporthalle als Fitness-Studio 	<p>s. B 5</p> <p>s. F 2, F 3</p> <p>☞ Leistungs- dokumentation</p> <p>s. F 3</p>

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 2: TRAININGSGRUNDLAGEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>F 2.1</p> <p>Ein Trainingsziel festlegen und umsetzen</p>	<p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielseitige Kräftigung, z.B. Kraftausdauer • Muskelaufbau, z.B. Maximalkraft • Ausgleich von Dysbalancen <p>Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardio-Fitness, z.B. Aerobic, Step-Aerobic • Ausdauersportarten, z.B. Walking, Schwimmen • Fettverbrennung, z.B. Fahrradergometer, Laufband <p>Beweglichkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnfähigkeit • Flexibilität <p>Schnelligkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprintschnelligkeit • Reaktionsschnelligkeit 	<p>s. P</p> <p> Pulsmessungen</p>
<p>F 2.2</p> <p>Belastungskomponenten und Trainingsmethoden kennen und anwenden</p>	<p>Belastungssteuerung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimale Gestaltung von Belastung und Erholung, z.B. Pausenlänge • Effektive Belastung, z.B. angemessene Reizstärke • Schonende Belastung, z.B. Vermeidung langer Hebel • Motivierende Belastung, z.B. vielseitige Aufgabenstellungen <p>Veränderung von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität • Belastungsdauer • Belastungsdichte • Belastungsumfang 	

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 2: TRAININGSGRUNDLAGEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>F 2.3</p> <p>Erworbene Kenntnisse in einer Trainingseinheit unter Anleitung erproben</p>	<p>Trainingsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode • Intervallmethode • Wiederholungsmethode <p>Beispiel einer Trainingseinheit:</p> <p>Erwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Erwärmung / Ganzkörperbewegung • Dehnen und Mobilisieren <p>Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel der Einheit: Kraftausdauer • Methode: extensives Intervall • Organisation: Gerätezirkel • Prinzipien der Belastungssteuerung, z.B. Intensität: 40-60 % / Wiederholungen pro Serie: 15-30 / Zahl der Serien: 3-5 / Pause: 30-90 Sek. / Bewegungstempo: zügig • Belastung anpassen, z.B. Serienzahl erhöhen, Wiederholungszahl erhöhen, Intensität erhöhen <p>Cool-down</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen • Entspannungsübungen <p>Trainingsdokumentation</p>	<p>s. F 2.1</p>

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 3: TRAINING		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 3.1 Planen eines Fitnessprogramms	Festlegung eines Trainingsziels Individuelle Trainingsvoraussetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Physisch • Psychisch • Sozial Organisatorische Trainingsvoraussetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Sportgeräte • Sportstätte • Programmdauer Erstellung eines Trainingsprogramms <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von Trainingsprinzipien • Planen von Trainingseinheiten 	s. F 2.1
F 3.2 Durchführen eines Fitnessprogramms	Trainingseinheit <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Training • Abwärmen Dokumentation des Trainingsverlaufs	s. F 2
F 3.3 Fitnessprogramm auswerten	Trainingsdokumentation <ul style="list-style-type: none"> • Erreichen des Trainingsziels • Individuelle Leistungssteigerung Trainingsverlauf <ul style="list-style-type: none"> • Spaß, Freude • Erfolgserlebnis 	

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 3: TRAINING		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 3.4 Erfahrungen nutzen	Ausgleich von Defiziten Zielorientierte Planung Zusammenhang Fitness – Gesundheit Außerschulische Angebote Lebenslang Sport treiben Sport allein / mit Partner / in der Gruppe	s. P


Lerngebiet P – Prävention und Kompensation Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 1.1</p> <p>Physiologische und anatomische Grundlagen kennen</p>	<p>Aktiver Bewegungsapparat (Muskeln / Bänder / Sehnen / Gelenke)</p> <p>Passiver Bewegungsapparat (Knochen)</p> <p>Herz-Kreislaufsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blutkreislauf • Atmung <p>Ernährung und Stoffwechselfvorgänge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffe (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser) • Speisen-, Getränkeauswahl 	<p>☞ Unterrichtsgespräch</p>
<p>P 1.2</p> <p>Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Risiken kennen</p>	<p>Bewegungsmangel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geringe Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems • Übergewicht • Durchblutungsstörungen • Stoffwechselstörungen <p>Drogenmissbrauch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nikotin, z.B. Lungenfunktion • Alkohol, z.B. Leber- und Gehirnfunktion • Ecstasy, z.B. Nieren- und Gehirnfunktion <p>Falsche Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhte Fettzufuhr • Positive Energiebilanz • Einseitige Ernährung • Essstörungen 	<p>☞ Unterrichtsgespräch</p> <p>☞ Body-Mass-Index</p>

Lerngebiet P – Prävention und Kompensation Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 1.3</p> <p>Individuelle Lebenssituation reflektieren</p>	<p>Mangelnde Hygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ungenügende Körperpflege • Unfunktionelle Sportbekleidung <p>Fehlhaltungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung • Falsches Bücken, Heben und Tragen • Falsches Sitzen, Stehen und Laufen <p>Physische Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstitution • Haltung • Individuelle Fitness <p>Physische und psychische Belastungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einseitige, starke körperliche Belastungen • Stresssituationen in Schule und Beruf / Alltag <p>Ernährungsgewohnheiten</p> <p>Sportliche Betätigung in Schule und Freizeit</p>	<p>☞ Funktions-tests</p>
<p>P 1.4</p> <p>Eigenen Körper beim Sport wahrnehmen</p>	<p>Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft in vielfältigen Belastungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-schulung (Ausdauerleistungsfähigkeit) • Kräftigungs-, Beweglichkeitsübungen (Muskelarbeit, Gelenkaktionen) • Spielsituationen (Koordinationsfähigkeit) 	<p>s. F 1, F 2</p> <p>☞ Pulsmessungen</p> <p>☞ Cooper-Test / Muskelfunktionstests</p> <p>s. B 5</p>

Lerngebiet P – Prävention und Kompensation Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
P 1.5 Gesundheitsfördernde sportliche Aktivitäten entwickeln und erproben	<p>Entspannungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> Anspannungs- und Entspannungsübungen Autogenes Training, Yoga <p>Körperhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> Fußstellung Rumpfstabilisation <p>Physische Reaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> Pulsverhalten Schwitzen, Hautfärbung Ermüdung / Erholungsfähigkeit <p>Psychische Reaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> Wohlbefinden, Ängste Vorlieben, Abneigungen 	s. P 2
	<p>Ausdaueraktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> Walking / Jogging Schwimmen <p>Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Funktionsgymnastik Wirbelsäulengymnastik <p>Haltungsschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> Körperhaltung im Sitzen / Stehen / Laufen Bücken, Heben und Tragen Korrektur von Fehlhaltungen <p>Entspannungsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressive Muskelrelaxation Reise durch den Körper <p>Vielfältige Spielsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> Stressabbau Aggressionsabbau Kooperation und Kommunikation 	s. F s. K

Lerngebiet P – Prävention und Kompensation Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 1.6</p> <p>Gesundheitsfördernde Gewohnheiten einüben</p>	<p>Im Sportunterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Funktionelles Dehnen und Kräftigen • Entspannen • Wirbelsäulengerechtes Bewegen • Sicherheit und Unfallverhütung <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Sportbekleidung • Hygiene <p>Im Unterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegte Pause • Aktives Sitzen • Aufrechte Haltung <p>Im Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suchen und Nutzen von Bewegungsmöglichkeiten • Stressabbau durch Bewegung • Wirbelsäulengerechtes Bewegen • Ausgleich individueller Defizite • Gesunde Ernährung 	<p>s. P 2</p> <p>s. F</p> <p>s. V</p> <p>s. V</p>
<p>P 1.7</p> <p>Außerschulische Angebote zum gesundheitsorientierten Sporttreiben kennen und nutzen</p>	<p>Vereine</p> <p>Volkshochschulen</p> <p>Betriebe</p> <p>Private Anbieter</p> <p>Krankenkassen</p>	<p> Unterrichtsgespräch</p> <p>s. F 3</p> <p>s. P 2</p> <p>s. V</p>


Lerngebiet P - Prävention und Kompensation Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION BERUFLICHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 2.1</p> <p>Individuelle berufliche Belastung erkennen</p>	<p>Physische Belastung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über- / Unterbelastung (Faktoren, z.B. Kraft, Gewicht, Häufigkeit, Frequenz, Dauer) • Zwangshaltungen / Überkopfarbeit • Bewegungsmangel • Einseitige / sich wiederholende Bewegungen <p>Psychische Belastung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsklima • Stress • Leistungsdruck / Arbeitstempo • Monotonie / Langeweile <p>Belastung durch betriebliche Umwelt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumklima / Witterung • Lärm / Schmutz • Kälte / Hitze <p>Belastung durch Arbeitszeitgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schichtarbeit • Überstunden • Akkordarbeit 	<p>☞ Unterrichtsgespräch</p> <p>☞ Fachübergreifende Zusammenarbeit</p>
<p>P 2.2</p> <p>Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein entwickeln</p>	<p>Übungen zur Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperstabilisation • Dynamische / statische Muskelarbeit • Gelenkaktionen • Spannung und Entspannung 	<p>s. B 5</p> <p>☞ Video- / Fotoaufnahmen</p>


Lerngebiet P - Prävention und Kompensation Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION BERUFLICHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 2.3</p> <p>Erholung durch körperliche Belastungen erfahren</p>	<p>Erholung durch Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport als Spiel • Sport allein / in der Gruppe • Sport als Ablenkung <ul style="list-style-type: none"> • Sport als Erlebnis / Wagnis / Risiko • Sport als Leistung • Sport als Ausgleich <p>Erholung durch Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Atemübungen • Progressive Muskelrelaxation 	<p>s. B 4</p> <p>s. F</p>
<p>P 2.4</p> <p>Berufsbezogene präventive Maßnahmen kennen</p>	<p>Bewegungsprogramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation • Dehnung • Kräftigung • Entspannung <p>Arbeitsbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatzgestaltung • Ergonomie • Arbeitsbekleidung / Hilfsgeräte <p>Lebensbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung • Schlaf / Erholung • Soziales Umfeld 	<p> Unterrichtsgespräch</p>

Lerngebiet P - Prävention und Kompensation Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION BERUFLICHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>P 2.5</p> <p>Präventive sportbezogene Aktivitäten entwickeln und erproben</p>	<p>Basisprogramme funktionsgymnastischer Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen • Mobilisieren • Kräftigen <p>Bewegungsprogramme für den Arbeitsplatz</p> <p>Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz</p> <p>Korrekte Ausführung berufsspezifischer Bewegungsmuster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bücken / Heben / Tragen • Sitzen / Stehen • Ökonomische Bewegungen / automatisierte Bewegungen 	s. F
<p>P 2.6</p> <p>Berufliche Belastungen kompensieren bei</p> <p>überwiegend sitzender Tätigkeit</p>	<p>Berufsspezifisches Ausgleichstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisches Sitzen • Rückenschule • Funktionsgymnastik • Therapeutisches Schwimmen • Ausdauerschulung • Bewegungsspiele 	
<p>überwiegend stehender Tätigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Venengymnastik • Aquafitness • Rückenschule • Walking • Entspannungsübungen 	


Lerngebiet P - Prävention und Kompensation Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION BERUFLICHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
überwiegend einseitiger physischer Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichsgymnastik • Dehnungsübungen • Waldlauf • Schwimmen 	
überwiegend physischer Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Bewegungskünste • Ausgleich muskulärer Dysbalancen 	
überwiegend psychischer Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen • Ausdauersportarten • Partner- und Gruppenspiele • Rückschlagspiele • Hockey 	
überwiegend feinmotorischer Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserball • Fitnesszirkel • Gerätturnen • Leichtathletik 	
P 2.7 Erworbene Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Arbeits- und Freizeitbereich anwenden	Schaffung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen <ul style="list-style-type: none"> • Organisation von Bewegungs- / Mini-Pausen • Zeiteinteilung • Einsatz von Hilfsmitteln • Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung Erstellung eines Bewegungsprogramms / Entspannungsprogramms für den Arbeitsplatz Betriebssport <ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme • Organisation 	s. V

Lerngebiet P - Prävention und Kompensation Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION BERUFLICHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
	In der Freizeit <ul style="list-style-type: none"> • Wohnortnahe und praktikable Sportmöglichkeiten, z.B. Lauftreff • Regelmäßiges, ausreichend intensives Bewegungsprogramm 	s. F

Lerngebiet K – Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 1: TEAMFÄHIGKEIT		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>K 1.1</p> <p>Miteinander kommunizieren</p>	<p>Ausdruck von Meinungen / Erwartungen / Wünschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahl der Inhalte • Organisation des Unterrichts • Rückmeldung / Kritik <p>Umgangsregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung / Verabschiedung • Sachliche Kritik • Wortwahl <p>Absprachen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verabredungen • Aufgabenverteilung • Regeln <p>Fachsprache</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielpositionen • Bewegungsbezeichnungen 	<p> Unterrichtsgespräch</p> <p>s. K 2</p> <p>s. B 2</p>
<p>K 1.2</p> <p>In Sport- und Spielsituationen kooperieren</p>	<p>Aufgabenbezogen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösen von Bewegungsaufgaben, z.B. Akrobatik, Choreografie • Ausgleich von Unterschieden, z.B. Einbindung von Leistungsschwächeren <p>Personenbezogen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschafts- und Gruppenbildung • Koedukation / Rollenbeziehung <p>Umgang mit Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkenntnis / -absprache • Einhaltung / Veränderungen von Regeln 	

Lerngebiet K – Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 1: TEAMFÄHIGKEIT		Zeitrhythmuswert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>K 1.3</p> <p>Verantwortung übernehmen</p>	<p>Übernahme von Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schiedsrichter • Mannschaftsführer • Schriftführer <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen- und Mannschaftseinteilung • Material- und Geräteeinsatz • Zeitplanung <p>Auswahl von Übungen</p> <p>Veränderungen von Lernbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ort, Zeit, Material • Einsatz von Lernhilfen / Medien 	<p>s. V</p>
<p>K 1.4</p> <p>Konflikte bewältigen</p>	<p>Thematisierung von Konfliktsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Integration • Gewaltlosigkeit <p>Problemlösungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kompromissuche • Rücksichtnahme • Toleranz <p>Reflexion der Zusammenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft • Gemeinschaftserlebnis 	<p> Unterrichtsgespräch</p>

Lerngebiet K: Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 2: SPORTLICHER WETTKAMPF		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>K 2.1</p> <p>Unterschiedliche Wettkampffideen erproben und verstehen</p>	<p>Leistungsvergleich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weite / Höhe • Schnelligkeit / Streckenlänge • Ausdauer <p>Spaßwettkämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernis- / Transportstaffeln • Tauziehen <p>Handicap-Wettkämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drei – Bein – Fußball • Badminton-Doppel mit einem Schläger • Volleyball mit Luftballons <p>Kleine Gruppen- und Mannschaftsspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prellball • Brennball • Tschouk-Ball <p>Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelgerecht • Regelvariiert, z.B. Spielfeldgröße, Spielerzahl <p>Turniere</p>	
<p>K 2.2</p> <p>Regeln kennen und einhalten</p>	<p>Verhaltensregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport- / Wettkampfbekleidung • Umgang mit Material / Geräten • Pünktlichkeit <p>Spiel- und Wettkampffregeln</p>	<p>s. K 1.2</p>

Lerngebiet K: Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 2: SPORTLICHER WETTKAMPF		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
K 2.3 Fair sein	<p>Regelbewertung</p> <ul style="list-style-type: none">• Sach- / situationsgerecht• Effektiv / sinnvoll• Personengerecht / zielgerichtet <p>Kooperation untereinander</p> <ul style="list-style-type: none">• Offenheit / Ehrlichkeit• Zurückstellen eigener Wünsche• Einfühlungsvermögen / Rücksichtnahme• Anerkennung von Sieg und Niederlage <p>Konfliktlösungen</p> <ul style="list-style-type: none">• Sachliche Kritik• Kompromiss• Akzeptieren von Entscheidungen <p>Regel Einhaltung</p> <p>Spielen ohne Schiedsrichter</p> <p>Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none">• Beurteilung von Konfliktsituationen• Zuschauer- und Fanverhalten	
K 2.4 Chancengleichheit herstellen	<p>Ausgleich unterschiedlicher Voraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none">• Mannschaftsaufstellung• Einteilung in Altersgruppen / Gewichtsklassen• Regelveränderungen / Durchführungsbestimmungen	 Unterrichtsgespräch

Lerngebiet K: Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 2: SPORTLICHER WETTKAMPF		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
K 2.5 Leistungs- und Einsatzbereitschaft zeigen	<p>Kooperative Wettkämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helferspiele, z.B. Fangen und Erlösen • Mannschaftswertung, z.B. Lauf mit unterschiedlicher Streckenlänge <p>Eigenmotivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielorientierte Wettkampfvorbereitung • Einsatzbereitschaft und Durchhaltevermögen im Wettkampf • Übernahme von Aufgaben <p>Teamorientierter Einsatz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsdienlichkeit • Unterstützung / Anfeuerung der Mitspieler 	s. K 1

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 1.1</p> <p>Verantwortungsbe- wusstsein entwi- ckeln</p>	<p>Eigene Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung • Körperhygiene <p>Gesundheit anderer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Hilfsbereitschaft <p>Risiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstüberschätzung • Drogen <p>Unfallverhütung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsregeln • Funktionsgerechte Kleidung <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücksichtnahme • Integration Leistungsschwächerer 	<p>s. K 1</p>
<p>V 1.2</p> <p>Eigenverantwortlich Sport treiben</p>	<p>Festlegung des Ziels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitssport, z.B. Rückenschu- le • Freizeitsport, z.B. Tischtennis • Fitness, z.B. Kraftausdauer <p>Kontinuität beim Lernen / Üben / Trainieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Leistungsverbesserung <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit / Ort • Häufigkeit • Material 	<p>s. F 3</p>

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrictwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 1.3</p> <p>Verantwortungsbe- wusst mit anderen Sport treiben</p>	<p>Treffen von Entscheidungen / Absprachen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von Inhalten, z.B. Spielform • Mannschaftsaufstellung, z.B. takti- sche Aufgabenverteilung • Zeitplan • Regeln <p>Einsatz in koedukativen Gruppen / „interna- tionalen Mannschaften“</p> <p>Einbinden von Leistungsschwächeren</p> <p>Toleranz / Fairness</p> <p>Sichern und Helfen</p>	
<p>V 1.4</p> <p>Risiken erkennen und sicherheitsbe- wusst handeln</p>	<p>Sport allein / mit anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen / Abwärmen • Sichern, z.B. beim Klettern • Helfen, z.B. beim Gerätturnen • Retten, z.B. DLRG <p>Bekleidung / Schmuck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportschuhe • Ablegen von Schmuck / Abkleben von Piercing • Funktionsgerechte Sportbekleidung <p>Risiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionstüchtigkeit und Absichern von Geräten • Ungesicherte Bälle • Abstände / Hindernisse <p>Leistungsvermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krankheit / Verletzung • Selbstüberschätzung 	

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 1.5 Etwas wagen, Risiken einschätzen und bewältigen	<p>Selbsteinschätzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angst • Leistungsfähigkeit • Erfolgszuversicht <p>Selbstüberwindung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen, z.B. Sprünge • Ballspiele, z.B. Torwart • Schwimmen, z.B. Tauchen <p>Gefahrenpotenzial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unübersichtliches Gelände, z.B. beim Skilaufen • Geschwindigkeit, z.B. beim Skaten • Bodenbelag / -beschaffenheit, z.B. bei Ballspielen 	

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 2: METHODEN		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 2.1</p> <p>Teile einer Unterrichtseinheit unter Anleitung planen</p>	<p>Zielsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmprogramm, z.B. Spiele / Dehnprogramm • Spiel- und Übungsformen zum Neuerwerb, bzw. zur Verbesserung von Technik und Taktik • Abwärmprogramm, z.B. Entspannungsübungen <p>Informationsbeschaffung und Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachbücher / Zeitschriften / Prospekte • Audiovisuelle Medien • Internet <p>Lernvoraussetzungen und -bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsstand / Motivation • Zeit / Ort • Material- und Gerätebedarf <p>Methoden- und Organisationsplanung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehr- / Lern- / Unterrichtsschritte • Sozialformen • Zeiteinteilung 	
<p>V 2.2</p> <p>Teile einer Unterrichtseinheit unter Anleitung durchführen</p>	<p>Umsetzung der Planung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Material, Geräten, Raum und Zeit • Nutzen von Lernhilfen, z.B. Demonstration • Interaktion mit Mitschülern • Sicherheitsregeln / Unfallverhütung 	s. K 1

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 2: METHODODEN		Zeitrhythmuswert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 2.3 Teile einer Unterrichtseinheit reflektieren	<p>Zielsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anspruchsniveau • Leistungssteigerung • Motivation / Spaß / Wohlbefinden <p>Methodisches Vorgehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation • Aufgabenstellung • Bewegungsvorbild 	☞ Unterrichtsgespräch
V 2.4 Sportangebote eigenverantwortlich organisieren	<p>Planung, Durchführung und Auswertung einer Unterrichtseinheit, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit Alltagsmaterialien • Orientierungsrallye im Schulgelände • Aerobic 	s. V 1
V 2.5 Außerschulische Sportangebote kennen	<p>Hobymannschaften / informelle Gruppen</p> <p>Vereine</p> <p>Kommerzielle Anbieter, z.B. Fitness-Studio, VHS</p> <p>Betriebssport</p> <p>Krankenkassen</p>	

Lerngebiet V - Verantwortung übernehmen Baustein 3: SPORT UND UMWELT		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 3.1</p> <p>Bei sportlichen Aktivitäten die Natur erleben</p>	<p>Sport im Wald / freien Gelände / in den Bergen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waldlauf / Walking • Trimpfad • Orientierungslauf • Boule • Radfahren • Klettern • Wandern <p>Sport am / im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen / Tauchen / Schnorcheln • Beachvolleyball • Surfen / Segeln • Kanufahren / Rudern <p>Sport im Schnee / auf dem Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skifahren / Skilanglauf • Eislaufen / Eishockey • Schlittenfahren 	<p>s. B 5</p>
<p>V 3.2</p> <p>Beim Sporttreiben die Natur verstehen und schützen</p>	<p>Gefahren / Risiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodenbeschaffenheit / Gelände • Sonnenschutz / Ozonwerte • Allergien • Hitze / Kälte / Starkwind / Wettereinbrüche • Wasserströmungen / Wellen / Wassertiefe • Lawinengefahr <p>Verhaltensregeln / Schutzvorkehrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schutz der Tier- und Pflanzenwelt, z.B. Skifahren nur auf markierten Pisten • Abfallvermeidung 	

Lerngebiet V - Verantwortung übernehmen Baustein 3: SPORT UND UMWELT		Zeitrichtwert:8.... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 3.3</p> <p>Sportliche Aktivitäten in der Natur bewerten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lärmschutz • Funktionelle Sportbekleidung <p>Sicherheitsregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abkühlen vor dem Schwimmen • Wettervorhersage • Funktionstüchtigkeit von Sportgeräten • Geländeangepasstes Sporttreiben <p>Im Hinblick auf den Sporttreibenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Wohlbefinden, Spaß • Risiko • Sinneswahrnehmungen <p>Im Hinblick auf die Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materialverbrauch • Landschaftsschutz • Energieverbrauch • Beeinträchtigungen der Tier- und Pflanzenwelt 	
<p>V 3.4</p> <p>Außerschulische Sportangebote beurteilen</p>	<p>Anbieter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereine, kommerzielle Veranstalter • Sporttourismus • Ausrüster <p>Beurteilungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naturfreundlichkeit • Umweltschutz / Umweltbelastung 	