

Lehrplan

Sport

Berufliche Vollzeitschulen

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 beruflichen Vollzeitschulen

Die beruflichen Vollzeitschulen vermitteln eine vertiefte allgemeine sowie berufsbezogene (fachtheoretische und fachpraktische) Bildung 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 und bereitet im Zusammenwirken aller Fächer auf die Bewältigung gesellschaftlicher, beruflicher und privater Lebenssituationen vor.

Die in der Sek.I erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einsichten, Kenntnisse und Verhaltensbereitschaften sollen 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 dabei einen unaustauschbaren Beitrag zum Leitziel der allgemeinen und 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 G:	Gesundheit fördern
Lerngebiet K:	Kommunizieren, Kooperieren, Wettkämpfen
Lerngebiet V:	Verantwortung übernehmen

Diese fünf Lerngebiete strukturieren das Lernen. In ihnen finden sich die pädagogischen Perspektiven und Bildungsgehalte des Sportunterrichts in den beruflichen Vollzeitschulen. Gleichzeitig werden unterschiedliche individuelle Sinngebungen aufgegriffen, die Schülerinnen und Schüler dem Sport zuweisen können. Die schulischen, zukünftigen beruflichen und privaten Lebensanforderungen werden in den Lerngebieten G, 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
- Entwicklung von Kreativität und Körpergefühl

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
- Projektarbeit

Bausteine für Lerngebiet G: Gesundheit fördern

- G1 Handlungswissen
- G2 Prävention und Kompensation schulischer Belastungen

Leitziele des Lerngebiets:

- Erwerb von Kenntnissen und Einstellungen für eine gesunde Lebensführung
- Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein
- Prävention und Kompensation individueller schulischer 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
- Natur- und Umwelterfahrung
- 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. B3 und V2 oder F1 und G1.

Der angegebene Zeitrichtwert gibt den Rahmen für die Erarbeitung des Bausteins vor.

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

Bei einjährigen Bildungsgängen müssen Bausteine aus vier unterschiedlichen Lerngebieten ausgewählt werden.

Bei zweijährigen Bildungsgängen sind alle fünf Lerngebiete verbindlich zu behandeln.

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 Berufliche Vollzeitschulen				
<i>Lerngebiete</i>				
Lerngebiet B Bewegung lernen	Lerngebiet F Fitness verbessern	Lerngebiet G Gesundheit fördern	Lerngebiet K Kommunizieren Kooperieren Wettkämpfen	Lerngebiet V Verantwortung übernehmen
<i>Bausteine</i> (Zeitrichtwerte)				
B 1 Neue Bewegungserfahrungen (14)	F 1 Individuelle Fitness (14)	G 1 Handlungswissen (12)	K 1 Teamfähigkeit (12)	V 1 Verantwortung (10)
B 2 Bewegungskönnen (14)	F 2 Trainingsgrundlagen (10)	G 2 Prävention und Kompensation schulischer Belastung (14)	K 2 Sportlicher Wettkampf (12)	V 2 Methoden (12)
B 3 Bewegungsgestaltung (12)	F 3 Training (14)		V 3 Sport und Umwelt (10)	
B 4 Spielen (14)				
B 5 Wahrnehmung (10)				

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN	Zeitrichtwert: ...14... Stunden	
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 1.1</p> <p>Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln</p>	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hip Hop • Breakdance • Freestyle • Funk • Disco-Tänze 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 1.2 Bewegungssicherheit verbessern	<p>Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten</p> <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 <p>Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelstaffeln • Kraftzirkel 	
B 1.3 Den eigenen Körper erfahren	<p>Laufen unterschiedlicher Streckenlängen / mit Tempovariationen</p> <p>Ausdauerschulung mit Pulskontrolle</p> <p>Zirkeltraining mit unterschiedlichen Belastungsformen</p> <p>Bewegen mit geschlossenen Augen</p> <p>Bewegen nach Rhythmus</p> <p>Musik in Bewegung umsetzen</p> <p>Wasserwiderstand und Auftrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen mit Flossen / Paddles • Gymnastik mit Schwimmbrettern / Noodles 	<p>☞ Tests, z.B. von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit</p> <p>s. B 5</p>

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 1.4 Bewegungserfahrungen für neue Anforderungssituationen nutzen	<p>Entspannungsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reise durch den Körper • Progressive Muskelrelaxation • Tai Chi • Übungsformen mit dem Igelball <p>Veränderung traditioneller Sportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streetball • Beachvolleyball • Beachhandball <p>Alte Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faustball • Prellball • Ringtennis <p>Funktionsgymnastik / Wirbelsäulengymnastik</p> <p>Choreographie</p> <p>Rettungsschwimmen</p> <p>Judo / Selbstverteidigung</p> <p>Bewegungskünste / Akrobatik</p>	<p>s. G 1.4</p> <p> Zusammenarbeit mit Vereinen</p> <p> Projektidee, z.B. „Alte Spiele neu entdeckt“</p>
B 1.5 Bewegungsfreude empfinden	<p>Selbstbestimmte Auswahl von Bewegungsformen, Übungen und Spielen</p> <p>Kreativer Umgang mit neuen Bewegungsformen, Materialien und Spielen</p> <p>Zusammenarbeit mit Partner und Gruppe</p>	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 1: NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNGEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 1.6 Bewegungserfahrungen verbalisieren	Einbringen eigener Unterrichtsmittel wie Musik, Texte, Materialien, Spielgeräte Rückmeldung, z.B. Motivation, Freude, Spaß, Spannung Wohlbefinden Funktionalität <ul style="list-style-type: none"> • Taktik • Spielidee • Transfer auf andere Bewegungsmöglichkeiten / Sportarten / außerschulischen Sport • Ästhetik Muskelgefühl, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Ermüdung • Wärme • Muskelkater 	 Unterrichtsgespräch / Fragebogen

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 2.1</p> <p>Elementare motorische Fähigkeiten verbessern</p>	<p>Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von</p> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Radfahren • Schwimmen <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätezirkel • Kurzhantel, Thera-Band, Gewichtsmanschette <p>Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsspiele • Sprintspiele <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik • Wirbelsäulenmobilisation <p>Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsspiele • Bewegungskombinationen 	<p>☞ Cooper-Test</p>
<p>B 2.2</p> <p>Sportartspezifische motorische Fähigkeiten verbessern</p>	<p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit: Sprintspiele, 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 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
	<p>Gerättturnen</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 mit verhängtem Netz • Differenzierungsfähigkeit: Pritsch-Staffeln, Spiel mit unterschiedlichen Bällen <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 / Zusatzaufgaben 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 2.3</p> <p>Sportartspezifische Fertigkeiten in Individualsportarten verbessern</p>	<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"> • Bewegen an Geräten • Strukturgruppen: Roll-, Stütz-, Schwung-, Felg-, Kipp-, Überschlag-, Stemmbewegungen, Auf- und Abgänge, Sprünge <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>B 2.4</p> <p>Spielfähigkeit in Mannschaftssportarten verbessern</p>	<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 	s. B 4

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 2.5 Spielfähigkeit in Rückschlagspielen verbessern	<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse • Anwendung im Spiel • Schiedsrichtertätigkeit <p>Spiel- und Übungsformen im Badminton, Tischtennis und Tennis zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technischen Fertigkeiten, 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. K</p> <p>s. B 4</p> <p>s. K</p>
B 2.6 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>s. F und K</p>

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 2: BEWEGUNGSKÖNNEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 2.7 Bewegungsabläufe beobachten und bewerten	Präsentationen <ul style="list-style-type: none"> • Schulveranstaltungen • Projekte Außerschulischer Sport Bewegungsbeschreibung Fehleranalyse und Fehlerkorrektur Funktionalität <ul style="list-style-type: none"> • Situationsangemessenheit • Gesundheitsfördernde Wirkung • Gesundheitsschädigende Wirkung • Sicherheit 	s. G
B 2.8 Spielsituationen beobachten und bewerten	Spielbeobachtung nach vorgegebenen Kriterien <ul style="list-style-type: none"> • Passgenauigkeit • Stellungsspiel in Angriff und Abwehr • Einhalten von Regeln • Einsatzbereitschaft 	s. B 4
B 2.9 Lernfortschritte erfahren	Dokumentation der individuellen Leistungssteigerung	 Eingang- und Ausgangstest

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 3: BEWEGUNGSGESTALTUNG		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 3.1 Bewegungen Aus- druck geben	<p>Bewegungsvariationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Räumlich, z.B. vorwärts / rückwärts • Dynamisch, z.B. Akzentuierung durch langsam / schnell, laut / leise • Rhythmisch, z.B. Anpassung an Tempo / Takt / Musik <p>Bewegungsimitationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiere / Gegenstände / Formen • Personen / Filme / Fotos <p>Ausdrucksformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgeschichten, z.B. „Reise“, „Freizeit“, „Arbeitsplatz“, „Klein Ernie“ • Vermittlung von Gefühlen und Gemütszuständen, z.B. Freude, Trauer, Angst, Hektik, Wut • Pantomime 	
B 3.2 Bewegungen kom- binieren	<p>Kombination gymnastischer Grundformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen, hüpfen und federn • Gehen, laufen und springen <p>Bewegungskombinationen mit Handgeräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen und balancieren mit dem Stab • Laufen und prellen mit dem Ball <p>Bewegungskombinationen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisches Laufen über Bänke • Sprünge über Kästen / Hürden / Kisten <p>Bewegungskombinationen mit Musik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Sprungvariationen • Seilspringen am Ort und in der Bewegung • Synchronschwimmen 	

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 3: BEWEGUNGSGESTALTUNG		Zeitrichtwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 3.3</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 	<p>s. F</p> <p> Zusammenarbeit mit Vereinen</p>
<p>B 3.4</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: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>B 3.5</p> <p>Kreative Bewegungen finden</p>	<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 	
<p>B 3.6</p> <p>Bewegungsgestaltungen präsentieren</p>	<p>Allein</p> <p>Mit Partner</p> <p>In der Gruppe</p>	<p>☞ Projekt, z.B. „Schulfest“</p> <p>☞ Dokumentation, z.B. Zusammenarbeit mit Fach Informatik</p> <p>☞ Reflexion der Präsentation</p>

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 4: SPIELEN		Zeitrichtwert: ...14... 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 • Tschoukball • 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		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 4.4 Spiele verändern und erfinden	Variationsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeldgröße • Mannschaftsstärke • Anzahl der Spielgeräte • Spielzeit • Fortbewegungsart Kombinationen bekannter Spiele <ul style="list-style-type: none"> • Fußballtennis • Badminton / Volleyball • Brennball / Basketball 	s. B 1.1
B 4.5 Regeln einhalten, verändern, erfinden	Regelgerechtes Spiel Regelveränderungen <ul style="list-style-type: none"> • Spielerzahl • Spielzeit • Zwangsabspiel 	s. K
B 4.6 Soziales Verhalten im Spiel entwickeln	Miteinander spielen <ul style="list-style-type: none"> • Spiele ohne Sieger, z.B. Buchstabenspiel, Darstellungsspiele • Spiele mit Partner, in Gruppen / Mannschaften, z.B. Partnerfußball, Mannschaftsfangen Gegeneinander spielen <ul style="list-style-type: none"> • Regelabsprache • Fairness • Teamgeist 	s. V s. K s. K 1, K 2

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 4: SPIELEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 4.7 Spielefreude empfinden	Selbstbestimmte Spielauswahl Einbringen eigener Spielgeräte / Materialien Zusammenarbeit mit Partner und Gruppe Motivation / Einsatzbereitschaft	
B 4.8 Spielerfahrungen verbalisieren	Rückmeldung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Spaß • Spannung Spielbeobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft • Fairness • Zusammenspiel 	 Beobachtungsbogen

Lerngebiet B - Bewegungslernen Baustein 5: WAHRNEHMUNG		Zeitrictwert: ...10... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
B 5.1 Wahrnehmungsmöglichkeiten erfahren	<p>Kinästhetisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaukeln / schwingen • Rollen / drehen <p>Visuell – Reaktion auf Zeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chinesisch Knobeln • Schattenlaufen <p>Auditiv – Reaktion auf Signale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starts • Bewegung nach Musik / Rhythmus <p>Taktil – Berührungsreize</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massage mit Tennisball / Igelball • Partnerübungen <p>Vestibulär – Gleichgewichtssinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren • Gleichgewichtsübungen mit dem Fit-Ball 	s. B 4
B 5.2 Bewegungswahrnehmung 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. F s. G

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert: ...14... 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 im Bereich Ausdauer verbessern</p>	<p>Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems (mind. 20-30 Minuten Belastung bei einer Pulsfrequenz von 120-140 pro Minute)</p>	<p>s. F 2</p>

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>F 1.3</p> <p>Individuelle Fitness im Bereich Muskelkraft verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geländeläufe, Walking • Radfahren • Aerobic, Step-Aerobic • Schwimmen, Aquajogging <p>Übungen zur Kräftigung des Stütz- und Halteapparates</p> <p>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. Bänken, Kästen, Kletterstangen, Tauen, Reck • An Kraftmaschinen, z.B. im Fitness-Studio • Gegen Wasserwiderstand <p>Isometrische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halteübungen • Stützübungen • Ganzkörperstabilisation <p>Power-Stretching: Kräftigen und Dehnen im Wechsel</p>	<p>s. F 2, F 3</p>
<p>F 1.4</p> <p>Individuelle Fitness im Bereich Beweglichkeit verbessern</p>	<p>Dehnübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch • Statisch • Allein / mit Partner • Mit Hilfsmittel, z.B. Thera-Band, Fit-Ball <p>Zielgerichtetes Dehnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportartspezifisch • Warm-up, Cool-down 	<p>s. F 2, F 3</p>

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 1.5 Individuelle Defizite ausgleichen	Ausdauer Kraft Beweglichkeit	
F 1.6 Individuelle Leistungsbereitschaft zeigen	Selbstbestimmte Übungsauswahl <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich individueller Defizite • Steigerung des Wohlbefindens • Entspannung, Körperwahrnehmung • Spaß, Freude Selbständiges Training <ul style="list-style-type: none"> • Nach Trainingsplan in und außerhalb der Schule • Mit Partner / in der Gruppe Einbringen eigener Ideen <ul style="list-style-type: none"> • Musik, Sportgeräte • Fitnesszirkel • Sporthalle als Fitness-Studio 	s. G s. B 5 s. F 2, F 3 ☞ Leistungsdocumentation s. F 3
F 1.7 Leistungsverbesserung und Wohlbefinden erfahren	Auswertung von Eingangs- und Ausgangstest Auswertung des Trainingsverlaufs <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit (Ermüdung / Erholung) • Kraftzuwachs (Anzahl der Wiederholungen) • Beweglichkeit (größerer Bewegungsradius) • Haltung 	☞ Unterrichtsgespräch / Trainingspläne

Lerngebiet F - Fitness verbessern Baustein 1: INDIVIDUELLE FITNESS		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
	Rückmeldung im Hinblick auf Motivation, Wohlbefinden, Spaß, Körperwahrnehmung	

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 2: TRAININGSGRUNDLAGEN		Zeitrhythmus: ... 10... 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. G</p> <p> Pulsmessungen</p>
<p>F 2.2</p> <p>Belastungskomponenten kennen und erfahren</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		Zeitrictwert: ... 10... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>F 2.3</p> <p>Trainingsmethoden kennen und anwenden</p> <p>F 2.4</p> <p>Erworbene Kenntnisse unter Anleitung in einer Trainingseinheit erproben</p>	<p>Dauermethode</p> <p>Intervallmethode</p> <p>Wiederholungsmethode</p> <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. Serien, Wiederholungen, Intensität erhöhen <p>Cool-down</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen • Entspannungsübungen <p>Trainingsdokumentation</p>	

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 2: TRAININGSGRUNDLAGEN		Zeitrichtwert: ... 10... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 2.5 Trainingserfahrungen verbalisieren	Rückmeldung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Erfolg / Misserfolg • Übungsauswahl • Belastung / Anspruchsniveau 	

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 3: TRAINING		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 3.1 Selbständiges 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"> • Trainingsprinzipien • Trainingseinheiten 	s. F 2.1
F 3.2 Selbständiges Durchführen eines Fitnessprogramms	Trainingseinheit <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Training • Abwärmen Dokumentation des Trainingsverlaufs	s. F 2
F 3.3 Fitnessprogramm auswerten	Auswertung der Trainingsdokumentation <ul style="list-style-type: none"> • Erreichen des Trainingsziels • Individuelle Leistungssteigerung Bewertung des Trainingsverlaufs <ul style="list-style-type: none"> • Spaß, Freude • Erfolgserlebnis 	s. F 2.5

Lerngebiet F – Fitness verbessern Baustein 3: TRAINING		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
F 3.4 Selbständiges Planen und Durchführen eines Projekts	Projektbeispiele <ul style="list-style-type: none"> • „Fit in nur 90 Tagen“ • Sportabzeichenwettbewerb • Fitness-Olympiade • Gewichtsreduzierung 	 Fachübergreifende Zusammenarbeit  Außerschulische Sportangebote
F 3.5 Projekt auswerten	Realisierung des Projektziels Verbalisierung der Erfahrungen <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmethode • Motivation, Durchhaltevermögen • Freude, Stolz, Wohlbefinden 	 Unterrichtsgespräch  Projektdokumentation
F 3.6 Erfahrungen nutzen	Ausgleich von Defiziten Zielorientierte Planung Zusammenhang Fitness – Gesundheit Außerschulische Angebote Lebenslang Sport treiben Sport allein / mit Partner / in der Gruppe	s. G

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>G 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>Nervensystem und Hormone</p> <p>Ernährung und Stoffwechselfvorgänge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffe (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser) • Speisen-, Getränkeauswahl <p>Körperhygiene</p>	<p>☞ Unterrichtsgespräch</p> <p>☞ Fachübergreifende Zusammenarbeit</p>
<p>G 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 G - Gesundheit fördern Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 1.5 Gesundheitsfördernde sportliche Aktivitäten entwickeln und erproben	Entspannungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Anspannungs- und Entspannungsübungen • Autogenes Training / Yoga 	s. B 5
	Körperhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Fußstellung • Rumpfstabilisation 	s. G 2
	Physische Reaktionen <ul style="list-style-type: none"> • Pulsverhalten • Schwitzen, Hautfärbung • Ermüdung / Erholungsfähigkeit 	
	Psychische Reaktionen <ul style="list-style-type: none"> • Wohlbefinden, Ängste • Vorlieben, Abneigungen 	
	Ausdaueraktivitäten <ul style="list-style-type: none"> • Walking / Jogging • Schwimmen 	s. F
	Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik • Wirbelsäulengymnastik 	
	Haltungsschulung <ul style="list-style-type: none"> • Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Laufen • Bücken, Heben, Tragen • Korrektur von Fehlhaltungen 	
Entspannungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelrelaxation • Reise durch den Körper 	s. B 1	
Spielsituationen <ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau • Aggressionsabbau • Kooperation und Kommunikation 	s. K	

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 1: HANDLUNGSWISSEN		Zeitrictwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 1.6 Gesundheitsfördernde Gewohnheiten ein- üben	<p>Im Sportunterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Funktionelles Dehnen und Kräftigen • Entspannen • Wirbelsäulengerechtes Bewegen • Sicherheit und Unfallverhütung • 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. G 2</p> <p>s. F</p> <p>☞ Projekt, z.B. „Erste Hilfe“ s. V.1</p> <p>s. V.1</p>
G 1.7 Außerschulische Angebote zum gesundheitsorientierten Sporttreiben kennen und nutzen	<p>Vereine</p> <p>Volkshochschulen</p> <p>Betriebe</p> <p>Private Anbieter</p> <p>Krankenkassen</p>	<p>s. F 3</p> <p>s. G 2</p> <p>s. V 1</p> <p>☞ Unterrichtsgespräch</p>

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION SCHULISCHER BELASTUNGEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 2.1 Individuelle Belastungen erkennen	Schulische Belastungen <ul style="list-style-type: none"> • Physische Belastungen (Bewegungsmangel, Zwangshaltungen, Raumklima) • Psychische Belastungen (Stress, Leistungsdruck, Unterrichtsklima) Außerschulische Belastungen <ul style="list-style-type: none"> • Physische Voraussetzungen (Konstitution, Gesundheitszustand) • Physische und psychische Belastungen (Nebenjob, Familiensituation) • Lebensgewohnheiten (Ernährung, Schlafrhythmus) • Freizeitverhalten (Sport, Fernsehkonsum) 	 Fachübergreifende Zusammenarbeit  Unterrichtsgespräch s. G 1.3
G 2.2 Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein entwickeln	Wahrnehmung von <ul style="list-style-type: none"> • Physiologischen Körperreaktionen, z.B. Atemnot, Schwitzen • Psychischen Reaktionen, z.B. Wohlbefinden, Angst • Gesundheitsfördernden und -schädigenden Bewegungen, z.B. Sitzhaltung, Gelenkstellung Übungen zur Körperwahrnehmung <ul style="list-style-type: none"> • An- und Entspannung • Mobilisation und Stabilisation • Dynamische und statische Muskelarbeit 	s. B 5

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION SCHULISCHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 2.3 Erholungsfähigkeit durch körperliche Belastungen erfahren	<p>Erholung durch Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielformen mit Partner / in der Gruppe, z.B. Spiele ohne Sieger • Fitnessübungen mit Musik, z.B. Aerobic, Step-Aerobic • Kraftzirkel • Ausdauersportarten, z.B. Waldläufe, Fahrradfahren, Aquajoggen • Erlebnissportarten, z.B. Kanuwandern, Klettern <p>Erholung durch Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnungsübungen • Progressive Muskelrelaxation • Meditationsübungen 	<p>s. B 4</p> <p>s. B 3, F 1</p> <p>s. F 1</p> <p>s. B 5</p>
G 2.4 Präventive Maßnahmen kennen	<p>Sportliche Aktivitäten gegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufkrankungen • Wirbelsäulenerkrankungen • Bindegewebsschwäche • Übergewicht • Stressbedingte Überforderung <p>Optimierte Arbeitsbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung der schulischen Einrichtungen, z.B. Schulhof • Ergonomie, z.B. Sitzmöbel • Unterrichtsgestaltung, z.B. Bewegungspausen <p>Lebensbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung • Ausreichende Erholungsphasen • Soziales Umfeld 	<p> Unterrichtsgespräch</p> <p> Fachübergreifende Zusammenarbeit</p>

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION SCHULISCHER BELASTUNGEN		Zeitrictwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 2.5 Präventive sportbezogene Aktivitäten entwickeln und erproben	<p>Sportliche Aktivitäten gegen Bewegungsmangel / sitzende Tätigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerübungen • Funktionsgymnastik • Wirbelsäulengymnastik • Rückenschule • Aquafitness • Aktives Sitzen <p>Maßnahmen gegen Stress, Leistungsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele • Meditation • Atemübungen • Sport im Freien <p>Korrekte Ausführung von Bewegungsmustern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bücken, Heben, Tragen • Sitzen, Stehen 	s. V 3
G 2.6 Individuelle schulische Belastungen kompensieren	<p>Herz-Kreislaufprogramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joggen im Freien • Radtouren • Ausdauerübungen mit Musik • Ausdauerspiele <p>Wirbelsäulenprogramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauerübungen, z.B. mit Kurzhanteln, Thera-Band • Gerätetraining, z.B. im Fitness-Studio • Fitnesszirkel mit Klein- und Großgeräten • Dehnübungen, z.B. mit Partner, Fit-Ball • Mobilisations- und Stabilisationsübungen 	s. F 1.2 s. F 1.3 s. B 3

Lerngebiet G - Gesundheit fördern Baustein 2: PRÄVENTION UND KOMPENSATION SCHULISCHER BELASTUNGEN		Zeitrichtwert: ...14... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
G 2.7 Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	Kennenlern- und Kommunikationsspiele <ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit Partner / in der Gruppe • Darstellungsspiele • Kleine Spiele 	s. B 4
	Stressabbau <ul style="list-style-type: none"> • Outdoor-Aktivitäten • Entspannungsübungen • Spiele ohne Sieger 	s. V 3
	Individuelle Bewegungsprogramme <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsreduktion • Haltungsschulung • Ausgleich muskulärer Dysbalancen • Konditionsschulung 	s. F 2, F 3
	Gesundheitsfördernde Bedingungen in Schule und Freizeit	s. G 1
	Nutzen von sportlichen Aktivitäten in Schule und Freizeit <ul style="list-style-type: none"> • Sport AG • Sportvereine 	s. G 1.7
	Erstellung und Durchführung eines individuellen Bewegungsprogramms	s. F s. V 1, V 2

Lerngebiet K – Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 1: TEAMFÄHIGKEIT		Zeitrhythmuswert: .. 12... 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>Körpersprache</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgeschichte / Tanz • Mimik und Gestik • Zeichen in Spielsituationen <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 	

Lerngebiet K – Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 1: TEAMFÄHIGKEIT		Zeitrictwert: .. 12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
K 1.3 Mit Regeln umgehen	<p>Regelkenntnis</p> <p>Regelabsprache</p> <p>Einhaltung von Regeln</p> <p>Veränderung von Regeln</p>	
K 1.4 Verantwortung übernehmen	<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 Geräteinsatz • Zeitplanung <p>Auswahl von Übungen</p> <p>Veränderung von Lernbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ort, Zeit, Material • Einsatz von Lernhilfen / Medien 	s. V 1, V 2
K 1.5 Konflikte bewältigen	<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 	 Unterrichtsgespräch

Lerngebiet K – Kommunizieren – Kooperieren – Wettkämpfen Baustein 1: TEAMFÄHIGKEIT		Zeitrichtwert: .. 12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
K 1.6 Teamfähigkeit erproben	Planung und Durchführung von Sport- und Spielsituationen <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenverteilung und -übernahme • Nutzen von Lehr- und Lernhilfen Reflexion der Zusammenarbeit <ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft • Gemeinschaftserlebnis 	s. V 2  Unterrichtsgespräch

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrictwert: ...10 ... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 1.1</p> <p>Verantwortungsbe- wusstsein entwickeln</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 eines 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> Dokumenta- tion s. F 3</p>

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrictwert: ...10 ... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 1.3 Verantwortungsbe- wusst mit anderen Sport treiben	<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>☞ Projekt, z.B. „Olympische Spiele“</p>
V 1.4 Aufgaben im Unter- richt übernehmen	<p>Planung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von Zielen und Inhalten • Festlegen von Lehr- / Lernschritten • Organisation <p>Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stundenteile zum gewählten Thema, z.B. Aufwärmen • Übernahme von Funktionen, z.B. Zeitnehmer • Einsatz von Lernhilfen / Medien, z.B. Spielbeobachtung • <p>Auswertung</p>	<p>s. K 1, V 2</p> <p>☞ Unterrichts- gespräch</p>
V 1.5 Risiken erkennen und sicherheitsbe- wusst handeln	<p>Sport allein oder mit anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen / Abwärmen • Sichern, z.B. beim Klettern 	

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 1: VERANTWORTUNG		Zeitrhythmuswert: ...10 ... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>V 1.6</p> <p>Etwas wagen, Risiken einschätzen und bewältigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • Helfen, z.B. beim Gerätturnen • Retten, z.B. Rettungsschwimmen <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 <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 1: VERANTWORTUNG		Zeitrictwert: ...10 ... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 1.7 Anderen vertrauen	<p>Einhalten von Absprachen und Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pünktlichkeit • Erfüllen von Aufgaben / Funktionen, z.B. Zeitnahme / Zählen / Spielstand <p>Vertrauensspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blind führen • Transportieren <p>Akzeptieren von Sicherheits- und Hilfestellung</p> <p>Annahme von Ratschlägen, z.B. zur Bewegungsausführung / zum taktischen Verhalten</p>	s. K 1

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 2: METHODEN		Zeitrichtwert: ...12... 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: METHODEN		Zeitrictwert: ...12... 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 Schulsportaktivitäten planen, durchführen und auswerten	<p>Lehrfahrt / Wandertag mit sportlichem Schwerpunkt, z.B. Wanderung, Skifahrt, Radtour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenverteilung • Rahmenprogramm • Sportgeräte <p>Arbeitsgemeinschaft, z.B. Lauftreff</p> <p>Sportfest</p> <p>Pausensport / bewegte Pause</p> <p>Bau von Geräten, z.B. Speckbrett, Rollbrett, Wurfgeräte</p> <p>Wartung / Reparatur von Geräten</p>	s. V 3

Lerngebiet V – Verantwortung übernehmen Baustein 2: METHODEN		Zeitrichtwert: ...12... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 2.6 Außerschulische Sportangebote erkunden und vergleichen	Hobbiymannschaften / informelle Gruppen Vereine Kommerzielle Anbieter, z.B. Fitness-Studio VHS Betriebssport Krankenkassen	☞ Unterrichtsgespräch

Lerngebiet V - Verantwortung übernehmen Baustein 3: SPORT UND UMWELT		Zeitrhythmuswert: ...10... 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 und 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"> • Ski alpin / Skilanglauf • 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. Ski fahren nur auf markierten Pisten • Abfallvermeidung • Lärmschutz • Funktionelle Sportbekleidung 	<p> Fachübergreifende Zusammenarbeit</p>

Lerngebiet V - Verantwortung übernehmen Baustein 3: SPORT UND UMWELT		Zeitrhythmuswert: ...10... Stunden
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
V 3.3	<p>Sicherheitsregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abkühlen vor dem Schwimmen • Wettervorhersage • Funktionstüchtigkeit von Sportgeräten • Geländeangepasstes Sporttreiben 	
Sportaktivitäten in der Natur bewerten	<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"> • Material- / Energieverbrauch • Landschaftsschutz • Beeinträchtigung von Tier- und Pflanzenwelt 	<p>☞ Unterrichtsgespräch</p> <p>s. B 5</p>
V 3.4	<p>Selbständig und umweltbewusst Sportaktivitäten planen und durchführen</p> <p>Aktivitäten / Unterrichtseinheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wandertage • Lehrfahrten • Außerschulische Sporttreffen 	s. V 2
V 3.5	<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 	