

Lehrplan

**Sport**

Berufliche Vollzeitschulen

Ministerium für Bildung und Kultur

Trierer Straße 33  
66111 Saarbrücken

Saarbrücken, Juli 2019

Hinweis:  
Der Lehrplan ist online verfügbar unter  
[www.bildungsserver.saarland.de](http://www.bildungsserver.saarland.de)

## Einleitende Hinweise

Diesem Lehrplan im Fach Sport liegen die Verordnungen – Schul- und Prüfungsordnungen – der einzelnen beruflichen Vollzeitschulen zu Grunde. Er bildet zusammen mit der jeweiligen Stundentafel die verbindliche Grundlage für den Unterricht in den einzelnen Schulformen.

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern in vielfältigster Art und Weise Möglichkeiten, für das Berufsleben und/oder Studium wichtige Schlüsselqualifikationen zu erwerben. Insbesondere vor dem Hintergrund der meist sehr hohen Heterogenität der Klassen und Lerngruppen, leistet es einen essentiellen Beitrag zur Kompetenzvermittlung. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Situationen alleine, aber auch im Team, zu meistern, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und gemeinsam vereinbarte Absprachen einzuhalten. Des Weiteren werden ihnen Möglichkeiten zur Kompensation und Prävention schulischer und beruflicher Belastungen vermittelt. Damit einher geht in besonderem Maße auch die Erziehung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil. Daher sollte innerhalb einer Sportstunde auch besonderen Wert auf eine angemessene Bewegungsintensität gelegt werden.

Der Sportunterricht an den beruflichen Vollzeitschulen wird somit dem Doppelauftrag „Persönlichkeitsentwicklung und Bildung“ in besonderem Maße gerecht. Die Fachlehrerinnen und Fachlehrer erziehen die Schülerinnen und Schüler im und durch Sport und ermuntern sie im Idealfall zu lebenslangem Sporttreiben.

Der vorliegende Lehrplan orientiert sich an den Sinnperspektiven für den Sportunterricht.

Auf nachstehende formale Vorgaben wird verwiesen:

- Dem Lehrplan wird das Modell der Handlungskompetenz zugrunde gelegt. Allerdings steht nicht ein Lerngebiet für eine Kompetenz; vielmehr werden in allen Lerngebieten alle Kompetenzen in unterschiedlicher Gewichtung angesprochen.
- Ein Viertel der zur Verfügung stehenden Stunden sind auf das Modul F1 zu verteilen, ein Viertel auf das Lerngebiet I, ein Viertel auf das Lerngebiet S; ein Viertel der Stunden ist fakultativ und kann auf alle Lerngebiete und Module, einschließlich der oben schon genannten, verteilt werden. Dies gilt sowohl für die einjährige als auch für die zweijährige Beschulung, wobei bei letzterer die Inhalte in den beiden Schuljahren variieren müssen.
- Der thematische Schwerpunkt eines Lerngebietes bestimmt auch die Lernerfolgskontrolle. Bei der Notenfindung muss neben dem sportlichen Können und Wissen auch die Bewertung der Mitarbeit und des Sozialverhaltens Berücksichtigung finden. Alle Dimensionen des Leistungsverhaltens müssen angemessen pädagogisch gewichtet werden (s. auch Erlass zur Leistungsbewertung in den Schulen des Saarlandes, überarbeitetes Kapitel 4)

- Um die Dokumentation der Lerninhalte im Lehrbericht zu erleichtern, werden die Abkürzungen der einzelnen Module und die in der Unterrichtsstunde behandelte Kompetenz verwandt, z. B.: „F1 – muskuläre Dysbalancen durch Tests erfahren“.

Saarbrücken, im Juli 2019

## Übersicht über die Lerngebiete

| Lfd. Nr. | Lerngebiet  | Aufteilung/<br>Belegung                |
|----------|---|--|
| 1        | Fitness und Gesundheitserziehung<br>F1 – Praxis<br>F2 - Theorie   | 1/4<br>fakultativ                      |
| 2        | Verantwortung für sich und andere<br>V1 – Unterricht gestalten<br>V2 – Sport und Umwelt   | fakultativ<br>fakultativ               |
| 3        | Individualsportarten<br>I1 – Bewegungserfahrung in stark normierten Individualsportarten<br>I2 – Bewegungserfahrung in Individualsportarten mit hohem Grad an Gestaltungsfreiheit | 1/4                                    |
| 4        | Erlebnispädagogik<br>E1 – Interaktion und Kommunikation<br>E2 – Kooperation und Vertrauen<br>E3 – Wahrnehmung und Abenteuer   | fakultativ<br>fakultativ<br>fakultativ |
| 5        | Spiele<br>S1 – Große Sportspiele<br>S2 – Rückschlagspiele<br>S3 – alternative Spiele mit und ohne Ball  | 1/4                                    |

## **Lerngebiet 1: Fitness und Gesundheitserziehung**

### **Modul F1: Praxis**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Belastungsfähigkeit. Sie erlernen praktische Maßnahmen zur Steigerung ihrer Fitness, der Prävention, Kompensation und Rehabilitation.**

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen und erfahren durch unterschiedliche Tests eigene muskuläre Dysbalancen und Ausdauerdefizite.
- erfahren Grenzen im Hinblick auf die eigene physische und psychische Leistungsfähigkeit.
- erlernen durch gezielte motorische Aktivitäten, Alltags- und auf sie zukommende Berufsbelastungen auszugleichen.
- erlernen unterschiedliche Trainingsmethoden und wenden diese individuell an.
- setzen sich eigene Trainingsziele und verwirklichen diese durch das Planen, Durchführen und Auswerten eines eigenen Fitnessprogramms.
- lernen die Beeinflussung des Bewegungsapparats durch Sporttreiben kennen.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Grundlagen des Krafttrainings, des Ausdauertrainings oder des Beweglichkeitstrainings unter Beachtung der individuellen Konstitution der Schülerinnen und Schüler
  - Warm-Up/Cool-Down-Programme
  - Eingangstests hinsichtlich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
  - Übungsprogramme zum Thema Rückenschule
  - Dehnprogramme (statisch und/oder dynamisch)
  - Circle-/Circuit-Training (Kraft-Ausdauer)
  - Yoga, Aerobic, Step-Aerobic, Zumba, Fitnessboxen, Rope Skipping u. a.
  - Waldlauf
  - Training für den Sporttest der Polizei

#### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Durchführung von Übungen zum Thema Krafttraining, Ausdauertraining oder Beweglichkeitstraining in der Halle, im Freien oder im Fitnessstudio möglich
- Anwendung unterschiedlicher Materialien, wie z. B. Theraband, Tubes, Hanteln, Taue, Medizinball, Sprossenwand sowie unterschiedliche Turngeräte etc., sinnvoll

- Einsatz von Fitness-Apps möglich
- Absprachen mit Vereinen oder kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schülerpräsentationen möglich
  
- Mögliche Leistungsnachweise
  - Deutscher Motoriktest
  - Cooper-Test
  - Shuttle-Run-Test
  - Sporttest der Polizei im Saarland

**Lerngebiet 1: Fitness und Gesundheitserziehung  
Modul F2: Theorie**

**Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler werden für die positiven Auswirkungen eines gesunden Körpers und Organismus auf ihre Lebensqualität sensibilisiert und lernen, diese durch eine gesunde Lebensführung zu erhalten. Sie stellen Zusammenhänge zwischen Sporttreiben, Ernährung und sonstigen gesundheitsfördernden Maßnahmen her.**

Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren ihre eigene Ernährungsweise und vergleichen diese mit anerkannten Referenzwerten aus der Ernährungswissenschaft.
- erkennen die Bedeutung der Ernährung und der Bewegung im Hinblick auf die eigene physische und psychische Leistungsfähigkeit und der damit verbundenen Gesunderhaltung des eigenen Körpers.
- erarbeiten Regeln zur gesunden Ernährung.
- entwickeln individuelle Ernährungspläne in Kombination mit individuellen sportlichen Trainingsplänen zur Umsetzung im privaten und beruflichen Bereich.
- lernen anhand von Beispielen unterschiedliche typische Verletzungen kennen und erfahren, wie man die Verletzungen im Sinne der Ersten Hilfe direkt behandeln kann.
- erfahren Möglichkeiten des sicheren Sporttreibens und wissen, wie sie sich gegen Überlastung oder Fehlbelastung des eigenen Körpers schützen können.
- erkennen die Gefahren und Auswirkungen durch den Konsum von Suchtmitteln (z. B. Alkohol, Drogen und Dopingmittel) auf den menschlichen Körper und setzen sich mit den Aspekten wie Ablehnung, Ethik und Suchtpotenzial auseinander.
- lernen Möglichkeiten des erfolgreichen Widerstandes gegen Suchtmittel kennen.

**Mögliche Lerninhalte**

- Referenzwerte zur täglichen Nährstoffzufuhr
- Verwertung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten
- Flüssigkeitshaushalt des Körpers
- Body-Mass-Index (BMI)
- Lesen und Verstehen von vorgegebenen Ernährungsplänen
- Zusammenhang zwischen Sporttreiben und Ernährung bei gewünschter Gewichtsab- sowie -zunahme
- Adipositas vs. Anorexie
- Gefahren von Suchtmitteln, insbesondere in Verbindung mit Sporttreiben

- positive Effekte des Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings auf den menschliche Körper und Organismus im Alltag
- Sportverletzungen und sonstige Gesundheitsgefährdung durch Sporttreiben und deren Prävention (falsche Kleidung, Sporttreiben mit Erkältung, Möglichkeit der Pulskontrolle u. ä.)
- Erstversorgung typischer Sportverletzungen

### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- fächerübergreifender Unterricht möglich
- als Theorieunterricht im Klassenraum möglich
- als Theorieeinheit innerhalb des praktischen Sportunterrichts möglich
- Besuch einer außerschulischen Veranstaltung zu o. g. Themen möglich (Gesundheitsmesse o. ä.)
- Schülerpräsentationen möglich
- Mögliche Leistungsnachweise
  - Bewertung der Schülerpräsentation
  - Referat
  - Schriftliche Überprüfung

## **Lerngebiet 2: Verantwortung für sich und andere Modul V1: Unterricht gestalten**

### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler planen und gestalten den Unterricht selbständig. Sie organisieren eigenverantwortlich Sportangebote.**

Die Schülerinnen und Schüler

- planen inhaltlich und zeitlich Teile einer Unterrichtsstunde bzw. eine gesamte Unterrichtsstunde.
- führen die geplante Unterrichtsstunde bzw. die geplanten Teile einer Unterrichtsstunde durch.
- evaluieren ihre geplante und durchgeführte Unterrichtsstunde bzw. ihre geplanten und durchgeführten Teile einer Unterrichtsstunde.
- evaluieren die geplanten und durchgeführten Stunden bzw. Stundenteile ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler.
- nehmen konstruktive Kritik an.

### **Mögliche Lerninhalte**

- Warm-Up/Cool-Down-Programme
- spezifische Spiel- sowie Übungs- oder Trainingsformen bezüglich der gewählten Sportart(en)
- Turniergestaltung und -organisation
- Wettkampfgestaltung und -organisation

### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Lerninhalte von Schülerin oder Schüler frei wählbar und/oder von Lehrkraft vorzugeben
- Lerninhalte in Einzel-, Partner- oder Gruppenkonstellation vermittelbar
- Lerninhalte aus dem Bereich des außerschulischen Sportangebots wünschenswert
- Zusammenarbeit mit Vereinen und kommerziellen Anbietern sinnvoll
- Einbeziehen der örtlichen Umgebungen, wie z. B. Stadion, Park, See oder Wald möglich
- Umsetzung der Lerninhalte im Rahmen von Sportfesten, Schulturnieren oder sonstigen schulischen Veranstaltungen möglich
- Umsetzung der Lerninhalte im Rahmen einer evtl. von Schülerinnen und Schülern in weiten Teilen selbst organisierten Lehrfahrt mit sportlichem Schwerpunkt möglich
- fächerübergreifende Zusammenarbeit (z. B. Auswertung eines Sportfestes mit Hilfe der Informatik und Datenverarbeitung) möglich

- Mögliche Leistungsnachweise
  - Bewertung des schriftlichen Entwurfs **und** der Präsentation bzw. des Referats ist verbindlich (wenn GLN)
  - Präsentation ohne schriftlichen Entwurf möglich (KLN)
  - Portfolio (GLN)
  - Protokoll

**Lerngebiet 2: Verantwortung für sich und andere**  
**Modul V2: Sport und Umwelt**

**Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler erkennen für sich beim Sporttreiben in der Natur einen Mehrwert. Sie wissen um die Notwendigkeit des Umweltschutzes.**

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben die Natur bei sportlichen Aktivitäten.
- erkennen mögliche Gefahren und Risiken beim Sporttreiben in der Natur.
- schützen die Natur bei sportlichen Aktivitäten.

**Mögliche Lerninhalte**

- Sport im Wald bzw. im freien Gelände, wie z.B. Laufen, Walken, Radfahren, Wandern, Boule spielen, Inline-Skating
- Sport im/auf dem Wasser, **wie z.B.** Kanufahren, Rudern, Stand-Up-Paddling, Surfen, Schwimmen, Schnorcheln usw.
- Sport im Schnee bzw. auf dem Eis, wie z.B. Ski- und Snowboardfahren, Eislaufen, Winterwanderung, Rodeln usw.
- Informationen zu Umweltschutz, Gefahren und Präventionsmaßnahmen, wie z.B. Müllvermeidung, Lärmvermeidung, Wetter (Sonnenschutz, Schutz vor Erfrierungen, Ozonwerte usw.), Lawinen, Gefahren durch Wind- und Wasserwirkung

**Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Unterricht außerhalb der Sporthalle stattfinden lassen
- Lehrfahrt mit sportlichem Schwerpunkt sinnvoll
- Rechtliche Vorschriften und/oder Sicherheitsbestimmungen beachten
- Lehrbefähigungen für z. B. das Erteilen von Skikursen müssen vorhanden sein
- Absprachen mit Vereinen und kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schülerpräsentationen möglich

### **Lerngebiet 3: Individualsportarten**

#### **Modul I1: Bewegungsfertigkeiten in stark normierten Individualsportarten**

##### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler erlernen unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten in stark normierten Individualsportarten und sind diesbezüglich in der Lage, geeignete Sicherheitsvorkehrungen, wie z. B. Sicherheitsgriffe und/oder Hilfestellung, situationsgerecht anzuwenden.**

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen in stark normierten Individualsportarten.
- erlernen/verbessern sportartspezifische Bewegungsfertigkeiten und wenden diese an.
- beurteilen die eigene Leistung und die Leistung der Mitschülerinnen und Mitschüler hinsichtlich vorgegebener Zeiten, Weiten etc..
- verbessern die eigene Leistung.
- lernen durch Wettkampfsituationen mit Erfolg und Niederlage umzugehen und sich fair zu verhalten.
- werden kompetent im sicheren Auf- und Abbau von Sportgeräten.
- erlernen sportartspezifische Sicherheitsgriffe und wenden diese situationsgerecht an.

##### **Mögliche Lerninhalte**

- Gerätturnen: Bewegungsgrundformen (Klettern, Hangeln, Hängen, Schwingen und Schaukeln, Balancieren, Rollen und Drehen, Laufen-Springen-Landen, Hängen, Stützen); Elemente aus den Bewegungsstrukturgruppen (z. B. Überschläge)
- Leichtathletik: Grundformen (Laufen, Springen, Werfen, Stoßen); leichtathletische Disziplinen
- Gymnastik und Tanz: Bewegungsgrundformen (Gehen, Laufen, Springen, Kriechen, Drehen, Schwingen, Wellen, Stände) und deren Variationen und Kombinationen; Grundlagen der Gestaltung und Ausführung (Rhythmusschulung, Synchronbewegungen, Bewegung im Raum, Bewegungen mit und ohne Handgerät); eigene Choreographien
- Schwimmen: Grundlegende Schwimmtechniken und Startsprünge, Tauchen, Wasserspringen, Grundtechniken des Rettungsschwimmens

### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Beachten der bestehenden rechtlichen Vorschriften und Sicherheitsaspekte notwendig
- Einbeziehen der örtlichen Umgebungen, wie z. B. Stadion, Park, See oder Wald möglich
- Schulveranstaltungen, z. B. Wohltätigkeitslauf, Sportfest u. ä., können als Wettkampfmöglichkeit und Möglichkeit der Notenfindung dienen
- Durchführung des Deutschen Sportabzeichens kann als Wettkampfmöglichkeit und Möglichkeit der Notenfindung dienen
- Absprachen mit Vereinen und kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schülerpräsentationen möglich

## **Lerngebiet 3: Individualsportarten**

### **Modul I2: Bewegungserfahrungen in Individualsportarten mit hohem Grad an Gestaltungsfreiheit**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich in Individualsportarten mit hohem Grad an Gestaltungsfreiheit. Sie fördern durch differenzierte Bewegungsformen ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und wenden diese unter der Beachtung möglicher Gefahren situationsgerecht an.**

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen in den unterschiedlichen Individualsportarten mit hohem Grad an Gestaltungsfreiheit.
- lernen Trendsportarten kennen.
- erleben Bewegungen, die sowohl die koordinativen als auch die konditionellen Fähigkeiten fördern.
- transferieren bekannte Bewegungen in neue Situationen mit teils neuen Materialien.
- erfahren Grenzen im Hinblick auf die eigene Leistungs- und Bewegungsfähigkeit.
- motivieren und unterstützen sich gegenseitig in der Ausübung unterschiedlicher Bewegungsformen und sind in der Lage, situationsgerecht Hilfestellung zu leisten.
- sind in der Lage, Gefährdungen für sich und andere zu erkennen, einzuschätzen und nach den geltenden Sicherheitsvorschriften situationsgerecht zu agieren.
- wenden Sicherheitsregeln beim Auf- und Abbau situationsadäquat an.
- organisieren den Auf- und Abbau selbständig.
- bewegen sich im urbanen Raum angepasst.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Le Parkour: Grundtechniken (Präzisionssprünge, Wandsprünge, Armsprünge, u. a.); Aufbau und Durchlaufen eines Parkours; Wettkampfsituationen
- Akrobatik und Zirkuspädagogik: Elemente und Disziplinen (menschliche Pyramide, Jonglage, Diavolo, Einradfahren, Slackline, u. a.)
- Skateboard-/Waveboardfahren u. ä.: Grundtechniken (Bremsen, Fallen, Antreiben, Gleiten (Rollen), Kurventechnik); Materialkunde, Sicherheitskleidung
- Koordinationsübungen und -spiele jeglicher Art

### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Beachten der bestehenden rechtlichen Vorschriften und Sicherheitsaspekte notwendig
- Lerninhalte und Ergebnisse können innerhalb von Schulveranstaltungen präsentiert werden
- Einbeziehen der örtlichen Umgebungen, wie z. B. Stadion, Park, See oder Wald möglich
- Absprachen mit Vereinen und kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schülerpräsentationen möglich

**Lerngebiet 4: Erlebnispädagogik**  
**Modul E1: Interaktion und Kommunikation**

**Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler werden sich ihrer Person und ihres Handelns im täglichen Miteinander bewusst und entwickeln Selbst-, Sozial- und Kommunikationskompetenz.**

Die Schülerinnen und Schüler

- orientieren sich in der Lerngruppe, begegnen einander, lernen ihr Gegenüber kennen und nehmen dieses wahr.
- kommunizieren und interagieren innerhalb der Lerngruppe.
- akzeptieren und achten sich gegenseitig und entwickeln Motivation für das soziale Miteinander.
- nehmen Gefühle wahr, drücken diese aus und lernen damit umzugehen.

**Mögliche Lerninhalte**

- Kennenlernspiele
- Aktivierungsspiele (Energizer)

**Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- einfache Spielregeln aufstellen
- Lehrer agiert im Schwerpunkt als Moderator und Initiator
- Anweisungen: so viele wie nötig, so wenige wie möglich geben
- keine erlebnispädagogische Maßnahme ohne Abschlussbesprechung durchführen
- unabhängig von weiteren erlebnispädagogischen Lerninhalten im Rahmen des Stundenbeginns sinnvoll einsetzbar
- Bewegungsumgebung variierbar
- Schülerpräsentationen möglich

## **Lerngebiet 4: Erlebnispädagogik**

### **Modul E2: Kooperation und Vertrauen**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler werden für ihr Agieren und die Übernahme von Verantwortung in der Lerngruppe sensibilisiert und im Vertrauen auf ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert und bestärkt.**

Die Schülerinnen und Schüler

- kooperieren miteinander und lösen Probleme gemeinsam.
- initiieren Verantwortungsübernahme und entwickeln Verantwortungsbereitschaft im sozialen Kontext.
- entdecken eigene Grenzen, überschreiten diese und steigern dadurch ihr Selbstbewusstsein.
- integrieren sich in Gruppenzusammenhänge und nehmen Rollenverhalten wahr.
- machen sich individuelle Stärken bewusst und bauen diese aus.
- entwickeln Empathie, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Kooperations- und Bewegungsaufgaben
- Kooperative Spiele
- Vertrauensübungen und -spiele
- Spiel- und Übungsformen zum Teambuilding
- Klettern: Bouldern, Sichern, Toprope-Klettern, Vorstiegsklettern, u. a.
- Ringen und Raufen: Regeln, Grundformen, Spielformen

#### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Lehrer agiert im Schwerpunkt als Moderator und Initiator
- Anweisungen: so viele wie nötig, so wenige wie möglich geben
- Übungen so wählen, dass diese nur von der gesamte Gruppe gelöst werden können
- Übungen so wählen, dass diese das gegenseitige Vertrauen in der Gruppe fördern
- keine erlebnispädagogische Maßnahme ohne Abschlussbesprechung
- Bewegungsumgebung variierbar
- Absprache mit Vereinen oder kommerziellen Anbietern möglich
- Lehrfahrten mit sportlichem Schwerpunkt möglich
- Lehrbefähigungen für z. B. das Erteilen von Kletterkursen müssen vorhanden sein
- Schülerpräsentationen möglich

**Lerngebiet 4: Erlebnispädagogik**  
**Modul E3: Wahrnehmung und Abenteuer**

**Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihre Umwelt bewusst über die verschiedenen Sinnesebenen wahr und begegnen eigenen Grenzen.**

Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen Kontakt zur gegenständlichen und sozialen Umwelt über die verschiedenen Sinne auf.
- nehmen ihren Körper bewusst in Bewegung und Interaktion wahr.
- verbessern die Funktionsfähigkeit des ZNS und fördern den motorisch-sensorischen Bildungsprozess.
- begegnen Angst, Mut, Risiko und Wagnis.
- lernen die eigenen physischen, emotionalen und mentalen Grenzen kennen und wachsen an den gestellten Aufgaben.

**Mögliche Lerninhalte**

- Fühlparcours
- Blind-Übungen
- propriozeptive Übungen
- Übungsformen mit sozialen Herausforderungen
- Übungen / Teamaufgaben mit Materialien aus der Natur
- Geocaching / Orientierungslauf
- Übungen mit Grenzerfahrungen

**Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- keine erlebnispädagogische Maßnahme ohne Abschlussbesprechung durchführen
- Lehrer agiert im Schwerpunkt als Moderator und Initiator
- Anweisungen: so viele wie nötig, so wenige wie möglich geben
- Bewegungsumgebung variierbar
- Absprache mit Vereinen oder kommerziellen Anbietern möglich
- Schülerpräsentationen möglich

## **Lerngebiet 5: Spiele**

### **Modul S1: Große Sportspiele**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrungen in den großen Sportspielen, setzen spielspezifische Techniken und Taktikmuster in Übungs- und Spielformen ein und wenden sie selbständig im Zielspiel oder in Variationen davon an. Sie kennen das Regelwerk in weiten Teilen, verhalten sich fair und kooperativ und stärken dadurch das soziale Mit- und Gegeneinander.**

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern und sammeln neue Bewegungserfahrungen in den großen Sportspielen.
- erlernen und verbessern sportartspezifische Fertigkeiten und wenden diese situationsgerecht an.
- erläutern spezifische Wettkampfbregeln und wenden diese im Spiel/in Spielsituationen an.
- spielen mit- und gegeneinander.
- leiten Spiele als Schiedsrichter selbst.
- können unterschiedliche Spielsituationen erfolgreich bewältigen.
- achten im Spiel auf ihre Mitspieler (Teamplay) und Gegner (Fairplay) und gehen mit Sieg und Niederlage adäquat um.
- bewältigen Konfliktsituationen gemeinsam und sind dabei tolerant, hilfsbereit und achtsam.
- erkennen Gefahrenquellen und schätzen diese ein, um Unfälle zu vermeiden.
- wenden Gelerntes in verschiedenen Spielen und Spielformen an.
- spielen in homogenen und heterogenen Gruppen.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Technik, Taktik, Regelwerk, Teambildung, Spiel im:
  - Fußball
  - Handball
  - Volleyball
  - Basketball

#### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- Einbeziehung der örtlichen Umgebungen, wie z. B. Stadion und sonstige Plätze im Freien möglich
- differenzielles Lernen sinnvoll
- Schulveranstaltungen, wie z. B. Schulturniere, Sportfeste etc., können als Wettkampfmöglichkeit und Möglichkeit der Notenfindung dienen
- Schülerpräsentationen möglich

## **Lerngebiet 5: Spiele**

### **Modul S2: Rückschlagspiele**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrungen und verbessern ihre technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten in den Rückschlagspielen, setzen spielspezifische Techniken und Taktikmuster in Übungs- und Spielformen ein und wenden sie situationsgerecht, angemessen und selbständig im Zielspiel oder in Variationen davon an. Sie kennen das Regelwerk in weiten Teilen.**

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern und sammeln neue Bewegungserfahrungen in den Rückschlagspielen.
- erlernen und verbessern sportartspezifische Fertigkeiten und wenden diese situationsgerecht an.
- erläutern spezifische Wettkampfbregeln und wenden diese im Spiel/in Spielsituationen an.
- spielen mit- und gegeneinander.
- leiten Spiele als Schiedsrichter selbst.
- können unterschiedliche Spielsituationen erfolgreich bewältigen.
- achten im Spiel auf ihre Mitspieler (Teamplay) und Gegner (Fairplay) und gehen mit Sieg und Niederlage adäquat um.
- bewältigen Konfliktsituationen gemeinsam und sind dabei tolerant, hilfsbereit und achtsam.
- erkennen Gefahrenquellen und schätzen diese ein, um Unfälle zu vermeiden.
- wenden Gelerntes in verschiedenen Spielen und Spielformen an.
- spielen in homogenen und heterogenen Gruppen.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Technik, Taktik, Regelwerk, Teambildung, Spiel im/in:
  - Badminton
  - Tischtennis
  - Squash
  - Tennis
  - alternativen Rückschlagspielen wie: Speedminton, Beachtennis, Paddle- bzw. Padel-Tennis, Ringtennis, Indica ...

#### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- „Doppelspiel (2:2)“ schulen
- Einbeziehung der örtlichen Umgebungen, wie z. B. geeignete Plätze im Freien möglich

- Absprachen mit Vereinen und kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schulveranstaltungen, wie z. B. Schulturniere, Sportfeste etc., können als Wettkampfmöglichkeit und Möglichkeit der Notenfindung dienen
- Differenzielles Lernen sinnvoll
- Schülerpräsentationen möglich

## **Lerngebiet 5: Spiele**

### **Modul S3: Alternative Spiele mit und ohne Ball**

#### **Kompetenzen**

**Die Schülerinnen und Schüler erweitern kreativ ihre Spiel- und Bewegungserfahrungen, gestalten mit und kooperieren selbständig. Sie lassen sich auf Spielideen ein, entdecken Spielgelegenheiten und nutzen Spielräume. Dabei erlernen und verbessern sie technische Fertigkeiten sowie taktische Fähigkeiten und verhalten sich fair und verantwortungsvoll.**

Die Schülerinnen und Schüler

- können selbst entwickelte oder bekannte Spiele und Spielformen analysieren, verändern und anwenden/durchführen.
- gestalten unterschiedliche Kooperationsformen in Spielsituationen selbst.
- können übertragene Aufgaben in eigener Verantwortung ausführen.
- kennen vielfältige Spielformen im Mit- und Gegeneinander.
- spielen in heterogenen und homogenen Gruppen.
- kennen alternative Spiele und Sportspielvarianten.

#### **Mögliche Lerninhalte**

- Technik, Taktik, Regelwerk, Teambildung, Spiel im/in:
  - Tchoukball
  - KinBall
  - Flagfootball
  - Baseball/Softball
  - Ultimate Frisbee
  - Hockey/Floorball (Unihockey)
  - Faustball
  - Prellball
  - Völkerball
  - Lacrosse
  - Korbball
  - Fußballtennis
  - FooBaSkill
  - Netzball
  - Fang- und Staffelspiele
  - Spilsportkombinationen
  - Spielübergreifende Kombinationen
  - ...

### **Hinweise zum Unterricht bzw. zur Umsetzung**

- stärkere Gewichtung auf Kreativität und Spielfähigkeit als auf Vermittlung von technischen Fertigkeiten legen
- Einbeziehung der örtlichen Umgebungen, wie z. B. Stadion und sonstige Plätze im Freien möglich
- differenzielles Lernen sinnvoll
- Schulveranstaltungen, wie z. B. Schulturniere, Sportfeste etc., können als Wettkampfmöglichkeit und Möglichkeit der Notenfindung dienen
- Absprachen mit Vereinen und kommerziellen Anbietern können stattfinden
- Schülerpräsentationen möglich