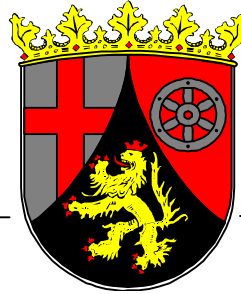


# Rheinland-Pfalz



## **Lehrplan**

**für die höhere Berufsfachschule**

**Unterrichtsfach: Sport**

Herausgegeben am: 20.04.1999  
Aktenzeichen: 1545 D - 51324/35 BF 00  
Kennzeichnung: BF 00

**Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung**

Inhalt	Seite
<b>Vorwort des Ministers</b>	I
<b>Mitglieder der Lehrplankommission</b>	II
<b>1. Vorgaben für die Lehrplanarbeit</b>	1
<b>2. Didaktische Leitlinien des Bildungsgangs</b>	3
<b>3. Konzeption des Unterrichtsfaches</b>	6
<b>3.1 Methodenkompetenzen</b>	9
<b>3.2 Sozialkompetenzen</b>	10
<b>3.3 Lern-(psychologische) Kompetenzen</b>	11
<b>3.4 Fachkompetenzen</b>	12
Lernbereich 1: <b>Fitness-Aktivitäten und Gesundheitserziehung</b>	
<b>Erlebnispädagogische Bewegungsangebote</b>	12
Sporttheoretische Fachkompetenzen	15
Sportpraktische Fachkompetenzen	
A. Fitness-Aktivitäten und Gesundheitserziehung	16
B. Erlebnispädagogische Bewegungsangebote	17
Lernbereich 2: <b>Spiele</b>	18
Sporttheoretische Fachkompetenzen	18
Sportpraktische Fachkompetenzen	
A. Mannschaftsspiele	19
B. Rückschlagspiele	21
C. Kleine Spiele	22
Lernbereich 3: <b>Individuelle Sportaktivitäten in der Sporthalle und im Freien</b>	23
Sporttheoretische Fachkompetenzen	24
Sportpraktische Fachkompetenzen	
A. Fertigkeiten in der Sporthalle (Indoor)	25
B. Fertigkeiten im Freien (Outdoor)	26
<b>4. Literaturempfehlungen</b>	27

## Vorwort

Die höhere Berufsfachschule hat die Aufgabe, Schülerinnen und Schülern mit qualifiziertem Sekundarabschluss I oder einem gleichwertigen Abschluss eine schulische Berufsqualifikation zu vermitteln und die Allgemeinbildung zu erweitern. Sie hat eine wichtige Funktion an der Nahtstelle zwischen Bildungssystem und Beschäftigungssystem. Die höhere Berufsfachschule deckt durch ihre elf unterschiedlichen Bildungsgänge ein weites Interessen- und Begabungsspektrum junger Menschen ab und ermöglicht Ihnen eine qualifizierte Berufsausbildung zu Staatlich geprüften Assistentinnen und Assistenten.

Technologische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen haben ständige und tief greifende Veränderungen der beruflichen Wirklichkeit zur Folge und wirken somit permanent auf die einzelnen Bildungsgänge der höheren Berufsfachschule ein. Die Lehrplaninhalte dieser Schulform berücksichtigen die aktuellen Qualifikationsanforderungen, es werden die berufsbezogenen Schwerpunkte der einzelnen Bildungsgänge besonders hervorgehoben und der Praxisbezug wird betont.

Der vorliegende Lehrplan beinhaltet ein offenes Curriculum, damit bei der Gestaltung des Unterrichts in der höheren Berufsfachschule den Qualifizierungsmerkmalen fachlich und methodisch-didaktisch Rechnung getragen werden kann und somit die Möglichkeit besteht, vermehrt Erfahrungen im Rahmen von Lernbüroarbeit, arbeitsanalogen Lernaufgaben, Projekten, Erkundungen, Planspielen, Fallstudien, Rollenspielen u.v.m. zu sammeln. Bildung verfolgt einen ganzheitlichen Anspruch, der sich auf alle Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen und alle Bereiche gesellschaftlicher Existenz bezieht. Insbesondere ist es Ziel einer ganzheitlichen Bildung, den Lernenden Handlungskompetenz zu vermitteln, in der praktische, methodische und soziale Dimensionen sowie sachbezogene und allgemeine Inhalte integriert sind. Dem Erwerb solcher Kompetenzen, insbesondere der Fähigkeit zu vernetztem Denken, ist daher zunehmend größere Bedeutung beizumessen.

Ich danke allen Mitgliedern der Lehrplankommission und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Pädagogischen Zentrums für ihre kompetente Arbeit.

  
(Prof. Dr. E. Jürgen Zöllner)

## **Mitglieder der Lehrplankommission**

Matthias Frietsch

Berufsbildende Schule  
Wirtschaft II  
67059 Ludwigshafen

Roland Kienzle

Berufsbildende Schule III  
67549 Worms

Dieter Kleine

Pädagogisches Zentrum  
des Landes Rheinland-Pfalz  
55543 Bad Kreuznach

Wolfgang Spriewald

Ludwig-Erhard-Schule  
Berufsbildende Schule  
Wirtschaft  
56564 Neuwied

Der Lehrplan wurde unter der Federführung des Pädagogischen Zentrums erstellt.

## 1. Vorgaben für die Lehrplanarbeit

### Inhaltliche Rahmenbedingungen

Grundlage für diesen Lehrplan bildet die Berufsfachschulverordnung - höhere Bildungsgänge vom 28. August 1997.

Der erfolgreiche Besuch der höheren Berufsfachschule

- führt zu einer vollschulischen beruflichen Erstausbildung mit Abschluss als "Staatlich geprüfte ... Assistentin für ..." bzw. "Staatlich geprüfter ... Assistent für ..." (§ 9 LVO)
- berechtigt in Verbindung mit einem einjährigen Praktikum zu einem fachgebundenen Fachhochschulstudium in Rheinland-Pfalz (§ 11 LVO) im Sinne der Landesverordnung über die fachbezogene Berechtigung beruflich qualifizierter Personen zum Fachhochschulstudium vom 18. Dezember 1996 (GVBl. 1997, S. 31 ff.)
- erweitert die Allgemeinbildung und ermöglicht den Besuch weiterführender Bildungseinrichtungen.

Durch zusatzqualifizierenden Unterricht kann in einer Ergänzungsprüfung die allgemeine Fachhochschulreife (§ 10 LVO) erworben werden.

### Zeitliche Rahmenbedingungen

Der Lehrplan geht von 120 Unterrichtsstunden innerhalb der zwei Schuljahre in jedem der elf Bildungsgänge aus, wobei diese jeweils als Doppelstunden erteilt werden sollten.

Das Schuljahr wird mit 40 Schulwochen angesetzt. In den ausgewiesenen Zeitanträgen für jeden Lernbereich sind die Zeiten für den Pädagogischen Freiraum (20 %), für die Leistungsüberprüfung (10 %) und das Praktikum (5 % der zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit, § 3 (8) LVO) zu berücksichtigen. Unabhängig davon sollen die Zeiten für die Projektwoche (§ 3 (6) LVO) im Arbeitsplan aufgenommen werden.

Im Pädagogischen Freiraum sollen z. B. Schülerinteressen aufgegriffen, Lernbereiche in zeitintensiven Unterrichtsverfahren behandelt oder besondere Fähigkeiten der Lehrerin und des Lehrers in eigener pädagogischer Verantwortung eingebracht werden; ebenso können Lernbereiche ausführlicher oder intensiver in Unterricht umgesetzt werden, als dies im Lehrplan vorgesehen ist. Er darf nicht verwendet werden zur Realisierung, Einübung oder Wiederholung der Ziele oder zur Leistungsüberprüfung.

### Curriculare Rahmenbedingungen

Auf der unterrichtlichen Erprobung des bisher verbindlichen Lehrplans vom 1. Juli 1985 und der Weiterentwicklung der Sportdidaktik wird aufgebaut.

Die im Lehrplan ausgewiesenen Kompetenzen und Lernbereiche sind für den Unterricht verbindlich. Die Reihenfolge ihrer Umsetzung bleibt der einzelnen Schule eigenverantwortlich überlassen. Besonderer Wert ist auf die Erstellung des Arbeitsplanes zu legen, da er den fachübergreifenden und fächerverbindenden Ansatz des Bildungsgangs dokumentieren soll.

Die bei den einzelnen Kompetenzen in der Hinweisspalte angeführten Lerninhalte dienen als Orientierungshilfe für die Umsetzung in Unterricht; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Ver-

mittlung der Fachkompetenzen sind Methoden- und Sozialkompetenzen sowie lernpsychologische Fähigkeiten entsprechend zu berücksichtigen.

Die Zeitansätze (in Klammern hinter den Lernbereichen) sind ebenfalls unverbindlich und als Planungshilfe für die Gewichtung einzelner Lernbereiche bei der Erstellung des Arbeitsplans anzusehen.

Die in der Hinweisspalte angeführten didaktisch-methodischen Vorschläge haben empfehlenden Charakter. Die Hinweisspalte soll der Lehrerin und dem Lehrer auch dazu dienen, Anmerkungen zum eigenen Unterricht und zur Lehrplanerprobung aufzunehmen.

### **Schülerbezogene Rahmenbedingungen**

Als Eingangsvoraussetzung gilt ein qualifizierter Sekundarabschluss I oder ein als gleichwertig anerkannter Abschluss.

## 2. Didaktische Leitlinien des Bildungsgangs

### Berufliche Handlungskompetenz

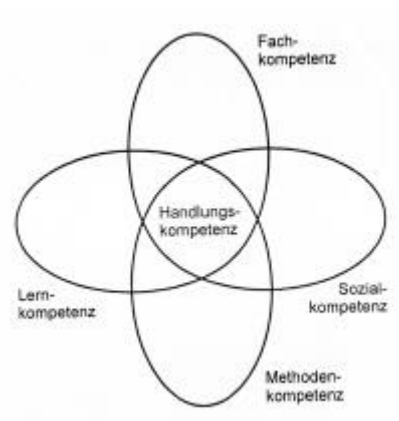
Die Neuordnung der höheren Berufsfachschule soll die Schülerinnen und Schüler befähigen, ihre Tätigkeit selbstständig zu planen, durchzuführen und zu kontrollieren. Die Veränderungen in der Arbeitsorganisation - z. B. Teamarbeit, prozessorientiertes Denken, eigene Verantwortlichkeit für das Arbeitsergebnis der Gruppe - haben die Qualifikationsanforderungen verändert. Die Schülerin und der Schüler können die veränderten Anforderungen nur erfüllen, wenn sie die entsprechende berufliche Handlungskompetenz besitzen; Ziel der beruflichen Handlungskompetenz ist die Fähigkeit und Bereitschaft des Menschen, in beruflichen Situationen

- sachgerecht
- persönlich durchdacht und
- in gesellschaftlicher Verantwortung

zu handeln, d. h. anstehende Probleme zielorientiert auf der Basis angeeigneter Handlungsschemata selbstständig zu lösen, die gefundenen Lösungen zu bewerten und die Möglichkeiten eigener Handlungsschemata weiterzuentwickeln.

Subkategorien beruflicher Handlungskompetenz sind die

- **Methodenkompetenz**
- **Sozialkompetenz**
- **Lern-(psychologische) Kompetenz**
- **Fachkompetenz.**



Zur **Methodenkompetenz** zählen Methoden allgemeiner Erkenntnisgewinnung (z. B. Informationsaufnahme, -verarbeitung, -anwendung, Präsentationstechniken, d. h. die Fähigkeit zur selbstständigen Aneignung neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten) und spezielle fachwissenschaftliche Methoden-/Arbeitstechniken (z. B. Optimierungsmethoden oder Denken in Modellen), um selbstständig Lösungswege für komplexe Arbeitsaufgaben anwenden zu können.

Die **Sozialkompetenz** betont zum einen den Aspekt der Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Zum anderen geht es hier um die Fähigkeit zum verantwortungsbewussten Umgang mit anderen Menschen und darüber hinaus um gruppenorientiertes Verhalten in Arbeitsgemeinschaften oder Neigungsgruppen.

Die **Lern-(psychologische) Kompetenz** ist zu erreichen, indem Lernen zum Unterrichtsthema wird, damit sich die Lernenden ihrer Lernstrategien, der Selbstregulierungsfähigkeiten sowie der Relativierung zwischen diesen und den Zielen bewusst werden. Gleichzeitig wird ihre Lernbereitschaft und Lernfähigkeit gefördert.

Die **Fachkompetenz** beinhaltet das Verfügen über fachliche Kenntnisse und Fähigkeiten. Im Unterricht der höheren Berufsfachschule besitzt sie Vorrang gegenüber den übrigen Kompetenzen.

## Handlungsorientierung

Die berufliche Handlungskompetenz kann gefördert werden durch handlungsorientierten Unterricht, der die Schülerin und den Schüler in aktive Auseinandersetzung und handelnden Umgang mit Lerngegenständen versetzt.

**Handeln** ist hier zu verstehen als ein

- **zielgerichteter Prozess**, der sich u. a. durch die gedankliche Vorwegnahme möglicher Handlungsformen und deren Erzeugnisse auszeichnet
- **konstruktiver Prozess**, der die Umwandlung der Ausgangssituation in eine erwünschte Zielsituation anstrebt
- **hierarchischer Prozess**, in dem sich eine Abfolge von untergeordneten Operationen vollzieht
- **kontrollierter Prozess**, der eine angemessene Auswahl von Handlungsmöglichkeiten entwickelt und durch Vergleich mit den Zielvorstellungen eine Entscheidung überprüft.

## Ganzheitlichkeit

Handlungsorientierter Unterricht erfordert bei einem Lernen in vollständigen Handlungen ganzheitlichen Unterricht. Ganzheitlichkeit ist hier zu verstehen als fachübergreifendes bzw. fächerverbindendes Lernen, das zum Ziel hat, soweit wie möglich alle Aspekte zum Erschließen eines Lerngegenstandes miteinzubeziehen, z. B. technische, ökonomische, ökologische, soziale, ethische und politische Aspekte.

Ganzheitliche und lernpsychologisch orientierte Aneignungsprozesse ermöglichen besonders in der handlungsorientierten Form anschauliches und praxisorientiertes Lernen.

Lerninhalte stehen häufig in einem fachwissenschaftlichen Zusammenhang. Dabei stützen sich Einsichten in entsprechende Lerninhalte ganz oder teilweise auf die jeweiligen Inhaltsstrukturen und unterstützen die Vermittlung der angestrebten Kompetenzen. Dabei hat der fachsystematische Unterricht einen besonderen Stellenwert.

Handlungsorientiertes und ganzheitliches Lernen lässt sich vor allem mit solchen Unterrichtsmethoden realisieren, die selbstständiges Lernen und Arbeiten fördern, d. h. mit problem- bzw. aufgabenlösenden Methodenkonzepten wie z. B. Experimenten, Konstruktionen, Planspielen, Rollenspielen, Projekten, Lernaufgaben und anderen Formen eines Lehr-/Lernarrangements.

## Struktur des Bildungsgangs

Der Unterricht in der höheren Berufsfachschule umfasst "allgemeinbildende" und "berufliche" Fächer, die im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes, soweit irgend möglich und lernökonomisch vertretbar, miteinander verbunden werden sollten. Durch diese Vorgehensweise wird für die Schülerinnen und Schüler die Notwendigkeit des breitgefächerten Wissenserwerbs für die eigene Lebensbewältigung deutlicher sichtbar und die Bereitschaft gestärkt, sich mit den Sachverhalten intensiver auseinanderzusetzen.

Der ganzheitliche Ansatz erleichtert den Erwerb von Kompetenzen. Die Formulierung der Aufgabenstellung, die Planung der Durchführung, die Leistungserstellung und die anschließende Kontrolle bzw.



kritische Überprüfung dessen beinhalten eine Fülle von Möglichkeiten, die im Lehrplan ausgewiesenen Kompetenzen zu vermitteln und zu vertiefen.

Unverzichtbare Voraussetzung für die Umsetzung dieses Lehrplans in Unterricht ist die **Kooperation aller beteiligten Lehrkräfte** einer Klassenkonferenz. Damit lassen sich eigene Denkstrukturen kritisch überprüfen, Kompetenzen auch innerhalb des Kollegiums aktivieren und das Arbeitspensum arbeitsteilig organisieren. In der Klassenkonferenz werden die Arbeitspläne der einzelnen Fächer aufeinander abgestimmt, Integrationsmöglichkeiten ausgelotet sowie fachübergreifende und fächerverbindende Projekte geplant und ausgewertet.

### 3. Konzeption des Unterrichtsfaches

Der Sportunterricht in der höheren Berufsfachschule baut auf dem Sportunterricht der vorhergehenden Schulen (z. B. 10. Klasse Hauptschule, Berufsfachschule, Realschule, Gymnasium) auf, d. h. die Schülerinnen und Schüler sind weitgehend und im Rahmen ihrer Fähigkeiten mit den traditionellen Individualsportarten sowie den Mannschaftssportarten vertraut, bringen aber die unterschiedlichsten sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten mit.

**Aufgaben und Ziele** liegen im

- Setzen von Bewegungsreizen für die noch nicht abgeschlossene psychomotorische Entwicklung
- Weiterentwickeln der bisher erworbenen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Vermitteln der Einsicht und der Befähigung, lebenslang Sport zu treiben.

Um diese Aufgaben lösen zu können, muss den Schülerinnen und Schülern, die dem Sport - aus welchen Gründen auch immer - momentan ablehnend gegenüberstehen, eine neue Motivation gegeben werden. Die **Motivation, Sport zu treiben**, beruht im Wesentlichen auf den Antriebsfedern

- **Gesundheit**, d. h. sich bewegen, um sein Wohlbefinden zu steigern
- **Spaß, Freude und Spannung**, d. h. mit Sporttreiben Freizeit gestalten
- **Leistung**, d. h. im Wettkampf nach Erfolg streben, um seine Leistungsgrenzen zu erfahren.

Da in der Regel sich jede sportliche Aktivität mehr oder weniger unter die oben genannten Antriebsfedern einordnen lässt, müssen sportliche Inhalte der Lerngruppe so vermittelt werden, dass sie im Verlaufe des Unterrichts diese Aspekte darin erkennen kann.

Um lebenslang sportlich aktiv zu sein, müssen die Schülerinnen und Schüler "ihre Sportart/en" finden, d. h. es müssen auch alternative bzw. neue Sportarten angeboten und vermittelt werden. Sport versteht sich als eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten; der Sportunterricht darf auf keinen Fall nur die Sportart beinhalten, die von der Mehrheit der schon sportbegeisterten Schülerinnen und Schüler gewünscht ist.

Mit dem Abschluss der höheren Berufsfachschule sollen die Schülerinnen und Schüler aufgrund der praktischen und theoretischen Ausbildung im Fach Sport weitgehendst in der Lage sein, ein sinnvolles Sporttreiben in der Freizeit eigenständig zu planen und durchzuführen.

Um auch die aktuellen Entwicklungen im sich ändernden Sportangebot zu berücksichtigen und die vielen möglichen Sportaktivitäten zu systematisieren, wurden für diesen Lehrplan **drei Lernbereiche** geschaffen:

Lernbereich 1:	<b>Fitnessaktivitäten und Gesundheitserziehung Erlebnispädagogische Bewegungsangebote</b>
Lernbereich 2:	<b>Spiele</b>
Lernbereich 3:	<b>Individuelle Sportaktivitäten in der Sporthalle und im Freien</b>

Die aufgelisteten Ziele zu den drei Lernbereichen (vgl. S. 12 ff.) stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie sollen lediglich Hilfe und Anleitung zu einer schülerorientierten Unterrichtsplanung (Interessen der Schülerinnen und Schüler aufgreifen; sie an der Organisation des Sportunterrichts beteiligen) bieten, bei der die örtlichen Gegebenheiten (z. B. Ausbildungsstand des Unterrichtenden, Sportstättensituation und mögliche Kooperationen mit Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern) berücksichtigt werden müssen. So werden vorgeschlagene Sportarten an der einen Schule nicht durchführbar sein, während an einer anderen Schule nicht genannte Sportarten - wie z. B. Golf, Reiten oder Fechten - aufgrund der örtlichen Gegebenheiten unterrichtet werden können. Einige Bereiche werden sich nur in einer Arbeitsgemeinschaft oder in einem Projekt durchführen lassen, insbesondere wenn neue, aktuelle Sportarten eingeführt und erlernt werden sollen. Bewegungsangebote, die von der Lerngruppe finanzielle Mittel erfordern, bedürfen eines Konsenses, der alle Schülerinnen und Schüler berücksichtigt.

Der vorliegende sportpädagogische Ansatz eignet sich sowohl für einen koedukativen als auch für einen geschlechtsspezifischen Unterricht.

### **Sicherheitsaspekte**

Auch der Schulsport kann das Risiko von Unfällen nicht ausschließen. Die Lehrkraft hat die Pflicht, das mit der Ausübung von Sport verbundene Risiko möglichst gering zu halten. Dabei entscheidet sie aufgrund ihres Fachwissens und im Rahmen des Lehrplans sowie in Absprache innerhalb der Fachkonferenz, welche Geräte und Übungen für die jeweils zu unterrichtende Lerngruppe in der betreffenden Sportart angemessen sind. Die notwendigen Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen sind zu berücksichtigen. Die Lehrplankommission legt Wert auf die Feststellung, dass besondere Sicherheitsvorkehrungen im Sportunterricht zu treffen sind, z. B. Ablegen von Schmuck, Uhren und sonstigen verletzungsgefährdenden Anhängseln. Auf das Tragen von Sportbrillen und Sportkleidung muss geachtet werden.

Insbesondere haben die Unterrichtenden darauf zu achten, dass

- die Sportgeräte den Sicherheitsanforderungen genügen
- die Schülerinnen und Schüler nicht durch Dritte gefährdet sind oder Dritte gefährden.

Die Lehrerinnen und Lehrer sind verpflichtet,

- darauf zu achten, dass sie selbst sowie die Schülerinnen und Schüler nur sportgerechte Kleidung tragen
- die Lerngruppe auf Gefahrenquellen hinzuweisen
- erkannte Unfallquellen zu meiden und dafür zu sorgen, dass schadhafte Geräte nicht benutzt werden.

Die Benutzung von Geräten, die mit erhöhten Gefahren verbunden sind, setzt eine qualifizierte Ausbildung des Unterrichtenden voraus (z. B. Studium mit Prüfung oder Unterrichtserlaubnis). Beim Bewegen und Spielen an alternativen Gerätekombinationen ist der funktionalen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken, weil im Grunde "neue Geräte" und damit auch neue bisher unbekannte Gefahren geschaffen werden.

## **Notengebung**

Bei der Notengebung sind neben der Beurteilung der sportpraktischen Fachkompetenzen insbesondere folgende Gesichtspunkte zu beachten, die bei der Festlegung der endgültigen Sportnote eine **besondere Gewichtung** erfahren können:

- **individuelle Lernvoraussetzung**
- **individueller Lernfortschritt**
- **Leistungswille und Lernbereitschaft (z. B. Anwesenheit)**
- **Verhalten innerhalb der Gruppe/Mitgestalten des Unterrichts.**

Die Sportnote ist im besonderen Maße somit auch das Ergebnis einer Gesamtbeurteilung der Methoden-, Sozial- und Lernkompetenzen sowie der Sporttheoretischen Fachkompetenzen. Wie die einzelnen Beurteilungskriterien letztlich gewichtet werden, muss die Fachkonferenz entscheiden. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass Unterrichtsversäumnisse auch Ausdruck mangelnder Lernbereitschaft sein können. Wesentlich ist, dass die Sportlehrkraft die Kriterien der Notengebung von Anfang an deutlich macht und somit die Note für die Schülerinnen und Schüler transparent und nachvollziehbar ist (vgl. SchulO BBS, §§ 23-25, 35 - 46).

Wird in einem Schuljahr Sport zweistündig unterrichtet, so müssen zur Notenfindung für die Jahresnote alle drei Lernbereiche berücksichtigt werden. Wird Sport nur einstündig unterrichtet, sollen wenigstens zwei Lernbereiche in die Sportnote einfließen.

### 3.1 Methodenkompetenzen

Die Lerngruppe soll durch die verschiedenen Methodenkompetenzen Schlüsselqualifikationen für den weiteren beruflichen Werdegang erlangen. Schülerinnen und Schüler, die Problemlösungsstrategien beherrschen und Aufgaben selbstständig bewältigen können, gewinnen dadurch an persönlicher Autonomie. Besonders im Sportunterricht können diese Kompetenzen gut vermittelt werden.

Methodenkompetenzen	Hinweise zum Unterricht
1.1 Bewusstsein der eigenen Leistungsfähigkeit	sich innerhalb der individuellen Leistungsgrenzen bewegen
1.2 Beherrschung von Problemlösungsstrategien	z. B. situativ sinnvolle individual-, gruppen- oder mannschaftstaktische Maßnahmen ergreifen
1.3 Fertigkeit, das sporttheoretische und sportpraktische Wissen und Können einzusetzen	z. B. Information beschaffen, beurteilen und präsentieren
1.4 Kleingruppen durch "Schülerexperten" anleiten	Durchführung von Gymnastik oder Einsatz als Stationsleiter
1.5 Fähigkeit zur selbstständigen Organisation und Planung sportlicher Tätigkeiten	z. B. Stationstraining, Spiele und Turniere organisieren oder ein Fitnessprogramm entwickeln
1.6 Bereitschaft, übernommene Aufgaben selbstständig, zuverlässig und sachlich richtig zu erledigen	z. B. innerhalb einer Arbeitsteilung in der Gruppe
1.7 Förderung der Kreativität	z. B. durch Entwickeln neuer Übungsformen oder Spielvarianten
1.8 Bereitschaft und Fähigkeit, Vorgänge zu verstehen und Auswirkungen für die Zukunft abzuwägen	z. B. durch verbale und schriftliche Formulierung von Bewegungsstrukturen und Empfindungen
1.9 Fertigkeit, Hilfswissenschaften sachgerecht bei Problemlösungen einzusetzen	z. B. durch den Einsatz mathematischer Verfahren (Tabellen erstellen für Wettkampfergebnisse, Werte berechnen) Anwendungen aus der Datenverarbeitung oder soziologische Zusammenhänge medizinische Grundlagen

### 3.2 Sozialkompetenzen

Der Sportunterricht bietet in besonderem Maße die Möglichkeit der Vermittlung von Sozialkompetenzen, da z. B. "Fair Play" und Erstellen sowie Beachten des Regelwerks zur Grundlage fast jeder sportlichen Aktivität gehören. Aus dieser Sicht übernimmt Sport Vorbildfunktion für diesen Bildungsgang.

#### Sozialkompetenzen

#### Hinweise zum Unterricht

---

2.1	Einsicht in die wichtigsten Grundlagen des Regelwerks und Bereitschaft, die Gedanken von Fairness und Fair-Play zu praktizieren	Spielregeln kennen und situationsgerecht anwenden, z. B. in strittigen Situationen ein eigenes Foul anzeigen oder einen Linienball gutgeben
2.2	Erkennen, dass Teamarbeit Voraussetzung für erfolgreiches Sporttreiben ist	z. B. übertriebene Einzelaktionen unterbinden und "Assists" hervorheben
2.3	Bereitschaft zur Integration von leistungsschwächeren Spielern	insbesondere Anfänger, schwache oder behinderte Mitspieler
2.4	Niederlagen und Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren	Sensibilität, sich in die Vorstellungen anderer hineinzusetzen, d. h. mit Erfolg und Misserfolg umgehen
2.5	Fertigkeit, Verantwortung zu übernehmen	z. B. als Schiedsrichter, Stationsleiter oder "Schülerexperte" oder zum Schutz und Erhalt von natürlichen Lebensräumen in der Natur
2.6	Bereitschaft zur Selbstkritik	Bewusstmachen des (eigenen) Rollenverhaltens in Gruppen bzw. Mannschaften
2.7	Bereitschaft zeigen, sich auf etwas Neues (neue Sportarten, Regeln o. ä.) einzulassen	mit Gefühlen wie z. B. Angst oder Mut umgehen
2.8	Bereitschaft zum Sporttreiben in der Gruppe über die Schulzeit hinaus	Freude und Spaß an bestimmten Sportarten in der Gemeinschaft erleben

### 3.3 Lern-(psychologische) Kompetenzen

Über den sportpraktischen Bereich und die Schulzeit hinaus sollen den Schülerinnen und Schülern Lernkompetenzen vermittelt werden, die ihnen die Bedeutung des Sporttreibens für ihre Person bewusst macht.

Lern-(psychologische) Kompetenzen	Hinweise zum Unterricht
3.1 Bereitschaft zur realistischen Einschätzung der eigenen Leistung	z. B. durch Selbstdiagnostik bei Leistungsüberprüfungen
3.2 Bereitschaft und Fähigkeit, sich in ein Regelwerk einzuarbeiten	z. B. durch Anfertigen eines Merkblattes der wichtigsten Spielregeln
3.3 Anatomische und physiologische Grundlagen beim Sporttreiben anwenden	z. B. Arbeitsweise der Muskulatur beim Aufwärmen
3.4 Einsicht in die Bedeutung des Aufwärmens	z. B. sportartspezifische Ausführung von Funktionsgymnastik
3.5 Mögliche Gefahren der jeweiligen Sportart erkennen und vermeiden	z. B. durch Hilfestellungen und Beachten von Sicherheitsvorschriften Trendsportarten kritisch begegnen in Bezug auf Kommerz und Gesundheit
3.6 Verhaltensweisen bei Sportverletzungen entwickeln	z. B. durch entsprechende Rettungs- und Erste-Hilfe-Maßnahmen
3.7 Das Beziehungsgefüge Fitness-Ernährung-Körperpflege verstehen	z. B. durch Hygienemaßnahmen und gesunde Ernährung
3.8 Kontrollmöglichkeiten des individuellen Fitnesszustandes anwenden	z. B. durch Pulsmessung in Ruhe sowie während und nach der Belastung
3.9 Trainingsaufbau und -prinzipien verstehen und anwenden	z. B. vom Leichten zum Schweren vom Bekannten zum Unbekannten vom Einfachen zum Komplexen

### 3.4 Fachkompetenzen

#### Lernbereich 1: **Fitness-Aktivitäten und Gesundheitserziehung** **Erlebnispädagogische Bewegungsangebote** (ca. 40 Std.)

Der Fitness-Gedanke und das Bemühen um Fitness haben im Bewusstsein vieler Jugendlicher einen hohen Stellenwert und veranlasst sie dazu, in ihrer Freizeit Fitnessangebote wahrzunehmen.

Im Einklang mit dem übergeordneten Ziel der Erziehung zur "mündigen Handlungsfähigkeit im Sport" ist es daher auch Aufgabe der Schule,

- Aspekte von **Fitness und Gesundheitserziehung** vermehrt in den Sportunterricht aufzunehmen
- den Fitnessgedanken mit seinen Chancen für die Gesundheit zu erschließen
- Bereitschaft und Fähigkeit des Einzelnen zu entwickeln, die physische und psychische Leistungsfähigkeit eigenständig und aktiv gestaltend zu verbessern.

Der angestrebte Zustand drückt sich aus

- in einem intensiven, selbst erfahrenen Körperbewusstsein
- in einer erhöhten Lebensqualität
- durch mehr Chancen beim Suchen nach Zugängen zu neuen individuellen und sozialen Erlebnismöglichkeiten.

Einseitigen Belastungen soll entgegengewirkt und Gesundheitsrisiken sollen erkannt und minimiert werden.

Aus einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit heraus erfasst Gesundheitserziehung das In- und Miteinander physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren.

Die Ausübung von Sport wird heute nicht mehr nur als rekreatives Lebenselement, sondern als Lebensstil und als Möglichkeit zur Gewinnung von Lebenserfüllung empfunden.

Sportliche Betätigungsformen sind demnach so auszuwählen, dass sie

- gesundheitsbedeutsame Erfahrungen und/oder Wirkungen erst ermöglichen
- die Schülerinnen und Schüler zu verschiedenen Formen des Freizeitsports hinführen
- zu lebensbegleitendem aktiven Sporttreiben motivieren.

Hierzu eignen sich insbesondere

- Herz-Kreislauf-Training
- Muskelaufbautraining
- Dehnungstechniken
- Entspannungstechniken.

Im Rahmen des Pädagogischen Freiraums oder einer Projektwoche kann eine Konkretisierung grundsätzlich auch in neuen, aktuellen Sportarten erfolgen.

Unter **Erlebnissport** werden meist Sportarten aus dem Bereich der sog. Natursportarten verstanden. Diese zu betreiben ist abhängig von örtlichen und landschaftlichen Gegebenheiten, von bestimmten Jahreszeiten und finanziellen Voraussetzungen. Wenn der Bezug zur Natur nicht besteht oder nicht bestehen kann, sollten vorhandene Möglichkeiten in der Sporthalle genutzt werden.



Mit wenigen Geräten und einfachem Aufbau können attraktive Erlebnissituationen, z. B. Erlebnislandschaften, geschaffen werden. Die alternative Nutzung von traditionellen Sportgeräten erfordert ein besonderes Sicherheitsbewusstsein der Lehrkräfte, z. B. die Kontrolle der Gerätebeschaffenheit und deren Belastbarkeit.

Die Bewertung eines Geschehens als **Erlebnis** ist immer subjektiv. Sie wird bestimmt von der persönlichen Lebenserfahrung und der Lebensumwelt.

**Erlebnispädagogische** Bewegungsangebote (z. B. Klettern und Akrobatik) im Sportunterricht der Schule zeichnen sich aus durch

- einen konkreten sportlichen Bezug, der den traditionellen Sportfächerkanon unter neuen Aspekten erweitert, verändert und erlebbar macht
- Ausschluss von Extremsportarten (wie z. B. Rafting, Iron Man Triathlon)
- Übertragbarkeit und Modifizierbarkeit vieler Aktivitäten im Freien (z. B. Elemente des Bergkletterns) für die Sporthalle
- künstlich geschaffene, kontrollierte und zu bewältigende Risikosituationen
- offene Unterrichtssituationen und kreative Mitgestaltung
- hohen Aufforderungscharakter mit differenziertem Angebot
- spielerisches Lernen
- Ganzheitlichkeit im Denken und Handeln
- Wechselspiel von Aktion und Reflexion
- gruppenspezifische Prozesse.

Das Kernstück der Erlebnispädagogik ist das eigene Erleben und die Vermittlung von Sinnesempfindungen. Intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers (über alle Sinne) soll zu eigenem Handeln motivieren und den Zusammenhang zwischen Anstrengung und Erlebnis deutlich machen.

Die **Intentionen des erlebnispädagogischen Bewegungsangebots** liegen primär in den drei Bereichen

### 1. Wahrnehmung

- Eigen- und Fremdwahrnehmung entwickeln
- Wahrnehmen der Umwelt: Sehen, Fühlen, Erasten und Hören dessen, was die Umwelt bietet
- Einsatzmöglichkeiten der Sinne erfahren
- eigene Möglichkeiten und Grenzen (psychische und physische) erleben und damit umgehen, d. h. über sich selbst nachdenken und Selbstbewusstsein entwickeln

### 2. Vertrauen

- Vielfältige Erfahrungen sammeln und das Vertrauen zu sich selbst und zu anderen stärken
- Bereitschaft entwickeln, sich auf neue und ungewisse Dinge einzulassen

### 3. Kooperation

#### a) Förderung der **intrapersonellen** Sozialkompetenz

- eigenes Verhalten wahrnehmen und in der Gruppe reflektieren
- Selbsteinschätzung eines Risikos aufbauen und innerhalb der Gruppe entwickeln
- Gefahren erkennen, einschätzen und damit in der Gruppe umgehen, d. h. Auseinandersetzen mit den Gefühlen Angst, Neugier, Interesse, Aufregung, Freude und Stolz
- Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl in der Gruppe aufbauen

b) Förderung der **interpersonellen** Sozialkompetenz

- die eigene Person im Zusammenspiel und im Vergleich mit anderen erleben
- die Gruppe erleben und das Gruppengefühl stärken
- Kommunikation und Kompromissbereitschaft fördern
- Merkmale einer guten Gruppenarbeit erkennen
- gemeinsam Lösungen für vorgegebene Situationen erarbeiten, Strategien entwickeln, Entscheidungen treffen und Zielsetzungen erreichen
- auf Schwächere Rücksicht nehmen sowie einzelne Stärken erkennen und gezielt einsetzen
- Rollen verteilen und annehmen.

Die Umsetzung dieser Bereiche erfolgt mit Hilfe von Spielformen und Interaktionsspielen. Sekundär ist hierbei der motorische Bereich, in dem vor allem Bewegungserfahrungen gesammelt werden können.

## **Sporttheoretische Fachkompetenzen**

### **A. Fitness-Aktivitäten und Gesundheitserziehung**

- Körpererfahrung: Körpersignale wahrnehmen und deuten
- Eigenverantwortung: auf Körpersignale angemessen reagieren und Gesundheitsgefährdungen vermeiden
- Bereitschaft, eigenes Wohlbefinden durch sportliche Betätigung zu erhalten bzw. zu verbessern
- koordinative Fähigkeiten: Beweglichkeit und Gewandtheit verbessern  
z. B. Gleichgewichtsfähigkeit, Steuerungsfähigkeit, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit
- Planungsfähigkeit: gesundheitsgerechtes Sporttreiben initiieren und organisieren  
z. B. ein Fitness-Trainingsprogramm erstellen
- Einblick in anatomische und physiologische Grundlagen
- Kenntnis der Arbeitsweisen der Muskulatur
- Kenntnis des Wirkungszusammenhangs von körperlicher Belastung und Pulsfrequenz
- Kenntnis von Kontrollmöglichkeiten des individuellen Fitnesszustandes
- Kenntnis des Beziehungsgefüges Fitness - Ernährung - Körperpflege
- Kenntnis des Zusammenhangs von Bewegungsausführung und Verletzungsrisiko im Hinblick auf Langzeitschäden

### **B. Erlebnispädagogische Bewegungsangebote**

- (Wieder-)entdecken der natürlichen Bewegungswelt und mit ihr verantwortungsbewusst umgehen
- Problemlösungsstrategien entwickeln und Entscheidungen treffen
- Regeln und Sicherheitshinweise aufstellen und beachten
- Ansichten und Empfindungen verbal und schriftlich formulieren
- aufgrund des Erlebten Transfermöglichkeiten erkennen
- Bereitschaft zeigen, sich psychisch und physisch auf Neues einzulassen
- Verantwortungsbewusstsein zeigen
- mit Gefühlen, wie z. B. Angst oder Mut, umgehen
- mit Erfolg und Misserfolg umgehen
- miteinander kommunizieren und Konfliktlösungsstrategien anwenden
- mit anderen zusammenarbeiten, Hilfen geben und annehmen
- Vertrauen in sich und die Gruppe aufbauen

## Sportpraktische Fachkompetenzen

### A. Fitness-Aktivitäten und Gesundheitserziehung

Bewegungen funktionell und ökonomisch ausführen in den Bereichen:

Ausdauerschulung/  
Herz-Kreislauf-Training

z. B. Aerobic  
Circuit  
Duathlon/Triathlon  
Kanu fahren  
Laufen  
Mountain-Biking  
Orientierungslauf  
Rad fahren  
Rock`n Roll Tanz  
Rope Skipping  
Schwimmen  
Skigymnastik  
Skilanglauf  
Wandern  
Wanderrudern

Formen des Muskelaufbautrainings

z. B. Kraftschulung ohne und mit Gerät  
Haltungsschulung  
Rückenschule zur Prävention  
Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Dehnungstechniken

statisches Stretching  
Kontraktions-Relaxations-Stretching  
Antagonisten-Kontraktions-Stretching

Entspannungstechniken

z. B. autogenes Training  
Antistress-Training  
Yoga

## B. Erlebnispädagogische Bewegungsangebote

### Wahrnehmung

Sensibilisierung in Bezug auf

- den eigenen Körper
- die eigene Person und andere Personen
- die Umgebung

Ausschalten von Sinnen

Ertasten bestimmter Dinge, z. B. "Höhlenlabyrinth" (Mit verbundenen Augen an einem Seil entlang tasten)

Neue Erfahrungen in Bezug auf das Gleichgewichtsgefühl und das Verhältnis zum sicheren Boden

z. B. Balancieren auf schmalen oder beweglichem Untergrund, z. B. auf "rollender Bank"

Spüren von Fliehkräften und Geschwindigkeit

z. B. Schaukeln und Schwingen an der Trapezstange

### Vertrauen

Vertrauensspiele

z. B. Sehende führen "Schneeblinde"

Tragen von Personen

Sich-Fallenlassen auf Matten oder in die Arme der Gruppenmitglieder

### Kooperation

Intrapersonelle Sozialkompetenz

z. B. einen "Abgrund" oder eine "Schlucht" überwinden

Sprung in die Tiefe/Springen mit geschlossenen Augen auf geeigneten Untergrund

sich präsentieren vor anderen, z. B. Jonglieren oder Pantomime

Interpersonelle Sozialkompetenz

z. B. gemeinsames Erklimmen eines Gerätes

Überwinden eines Hindernisses

menschlicher Knoten

menschliche Pyramide

"Bewegungstheater"

Lernbereich 2: **Spiele** (ca. 40 Std.)

**Spiele werden spielend gelernt.** Dieser Grundsatz sollte speziell im beruflichen Bildungsbereich realisiert werden, da die Schülerinnen und Schüler durch ihre schulische Vorbildung schon des Öfteren mit den meisten Mannschaftsspielen konfrontiert worden sind.

Das Spiel bietet die Möglichkeit der **Situationsanalyse**, d. h. es wird überprüft, welche Grundvoraussetzungen die Lerngruppe für das jeweilige Spiel mitbringt. Aufbauend auf dieser Basis können dann weitere technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten vermittelt werden.

Das Spiel ist die **Übungs- und Anwendungsphase** für diese Elemente, d. h. nur in der Spielform können diese Inhalte im Gesamtzusammenhang des Zielspiels praktisch erprobt und geübt werden.

Das Spiel dient zudem der **Leistungskontrolle**, d. h. in der Notengebung sollten die technischen Elemente und das Spiel als gleichwertige Faktoren zur Leistungsüberprüfung herangezogen werden.

Unter sportpädagogischen Gesichtspunkten sollte für diesen Lernbereich und diese Schulform gelten:

**So viel Technik wie nötig, so viel Spiel wie möglich.**

#### **Sporttheoretische Fachkompetenzen**

In jeder Sportgruppe gibt es **einzelne** Schülerinnen und Schüler, die den Unterricht unterstützen können durch

- Übernahme von Schiedsrichterfunktionen
- Anleiten von Kleingruppen zur Durchführung von Gymnastik oder als Stationsleiter
- Organisation von Training, Spiel und Turnieren.

**Allen** Schülerinnen und Schülern sollten jedoch folgende Fachkompetenzen vermittelt werden:

- Bewusstmachen von Rollenverhalten in Gruppen / Mannschaften sowie des eigenen Rollenverhaltens
- Erkennen, dass Teamarbeit Voraussetzung für erfolgreiches Sporttreiben ist
- Vermitteln von Toleranz durch Akzeptanz von Niederlagen und Schiedsrichterentscheidungen
- Bereitschaft zur Integration von leistungsschwächeren bzw. -stärkeren Spielerinnen und Spielern
- Motivationserwerb, der zum Sporttreiben über die Schulzeit hinausreicht
- Bereitschaft, die Gedanken von Fairness und Fair-Play zu praktizieren
- Kenntnisse und Anwendung der Spielregeln
- Bereitschaft zur realistischen Einschätzung der eigenen Leistung
- Förderung der Kreativität durch Entwickeln neuer Spielvarianten
- Kenntnisse über mögliche Gefahren des Spiels
- Über Sofortmaßnahmen bei leichten Sportverletzungen Bescheid wissen
- Einsicht in die Bedeutung funktionaler Gymnastik
- Bereitschaft und Fähigkeit, funktionale Gymnastik sportartspezifisch durchzuführen
- Schaffen von konditionellen Voraussetzungen allgemeiner und spezieller Art
- Erlernen und Verbessern der spieltechnischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten
- Anwenden des jeweiligen Spiels unter Wettkampfbedingungen.

## Sportpraktische Fachkompetenzen

### A. Mannschaftsspiele

Der Bereich der Mannschaftsspiele umfasst neben den klassischen großen Sportspielen auch Hockey, Prell- und Faustball, Korb- und Korfball, Baseball u. a..

Diese Mannschaftsspiele können durch hohe psychomotorische, kognitive und insbesondere durch ihre sozial-affektiven Anforderungen einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsentfaltung der Schülerinnen und Schüler leisten.

Im Mittelpunkt der Mannschaftssportarten stehen die Verbesserung der Spielfähigkeit sowie die Regelkenntnisse, um den Schülerinnen und Schülern zunehmend die Wettkampfform des jeweiligen Sportspiels zu ermöglichen.

Dabei wird die Bewusstmachung von eigenem Rollenverhalten und vom Rollenverhalten in Gruppen und Mannschaften im Vordergrund stehen. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Arbeiten im Team Voraussetzung für erfolgreiches Sporttreiben sein kann.

#### 1. Basketball

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| * Dribbeln               | Z Sternschritt      |
| * Fangen und Passen      | Z Sprungwurf        |
| * Standwurf              | Z Rebound           |
| * Korbleger              | Z Zonenverteidigung |
| * Stoppen                | Z Schnellangriff    |
| * Mann-Mann-Verteidigung |                     |
| * Überzahlspiele         |                     |
| * 2-Ball                 |                     |
| * Streetball 3:3         |                     |
| * Spiel 5:5              |                     |

#### 2. Handball

- |  |  |
|--|--|
| * Prellen                                  |  |
| * Fangen und Passen                        | Z gruppentaktische Angriffsmittel<br>(Parallelstoß, Sperre mit Absetzen,<br>Kreuzen) |
| * Torwurf (Schlagwurf / Sprungwurf)        |  |
| * Körpertäuschungen                        | Z gruppentaktische Abwehr<br>(2er-Block, Übergeben und Übernehmen)                   |
| * Gegenstoß durch einen Spieler            | Z Gegenstoß durch zwei oder mehr Spieler   |
| * 1:1 Abwehr                               | Z Angriffssysteme (3:3- und 2:4-Angriff, Über-<br>gänge)                             |
| * Manndeckung                              | Z Abwehrsysteme (6:0-, 5:1-, 3:2:1-Abwehr)   |
| * Wurfblock                                |  |
| * Überzahlspiele (2:1, 3:2, 4:3, 5:4, 6:5) |  |

---

\* verbindliche Fachkompetenzen

Z Fachkompetenzen, die je nach Leistungsstand zusätzlich der Klasse vermittelt werden können.

### 3. Fußball

- |  |  |
|--|--|
| * Ballannahme (Sohle, Innenseite, Spann) | Z Ballannahme (Oberschenkel, Brust)                |
| * Dribbling mit Innen- und Außenspann    | Z Torschuss (Außenspann, Kopfball)                 |
| * Passen (Innenseitstoß)                 | Z Standardsituationen (Einwurf, Eckball, Freistoß) |
| * Torschuss (Innenspann, Vollspann)      | Z Raumdeckung                                      |
| * Freilaufen und Anbieten durch          | Z Großfeldfußball                                  |
| * Überzahlspiele (3:1, 4:2, 5:3)         |  |
| * Kleinfeldfußball (3:3, 4:4, 5:5)       |  |
| * Manndeckung                            |  |

### 4. Volleyball

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| * Oberes Zuspiel (Pritschen)                                      | Z Schmetterschlag                |
| * Unteres Zuspiel (Baggern)                                       | Z Einerblock                     |
| * Aufgabe von unten   | Z Lob                            |
| * Kleinfeldvolleyball (2:2, 3:3, 4:4)                             | Z Aufgabe von oben               |
| * Spielaufbau über Position III                                   | Z Zweierblock mit Blocksicherung |
| * Abwehr der gegnerischen Aufgabe im Fünferriegel (W-Aufstellung) | Z Angriff mit Läufersystem       |

### 5. Hockey

- |  |  |
|--|--|
| * Schlägerhaltung  | Z Ballführung mit Täuschungen (Stock- und Körpertäuschungen) |
| * Ballführung  | Z Gleichzahlspiele (Doppelpässe, Give and Go)                |
| * Dribbling  | Z Abwehr in der Gruppe (Übergeben und Übernehmen)            |
| * Zuspiel / Stoppen (Schieben mit der Vor- und Rückhand) | Z Raumdeckung  |
| * Torschuss durch Schieben                               |  |
| * Individuelle Abwehr (Manndeckung)                      |  |
| * Überzahlspiele (2:1, 3:1, 3:2, etc.)                   |  |

### 6. Prellball

Bei der Technikvermittlung des Prellballspiels ist darauf zu achten, dass alle Schläge von oben nach unten mit geschlossener Faust durchgeführt werden.

- |  |  |
|--|--|
| * Prellen mit der starken Faust (auf- und absteigender Ball) | Z Prellen mit der schwachen Faust      |
| * Annahme (direkt und indirekt)                              | Z Unterarmschlag mit dem schwachen Arm |
| * Unterarmschlag mit dem starken Arm                         | Z flache Angaben                       |
| * Angabe   | Z Spiel 4:4 über Bänke                 |
| * Spiel 2:2 (3:3) über Bänke                                 |  |

---

\* verbindliche Fachkompetenzen

Z Fachkompetenzen, die je nach Leistungsstand zusätzlich der Klasse vermittelt werden können.



## B. Rückschlagspiele

Insgesamt zeichnen sich alle Rückschlagspiele durch drei wesentliche **Merkmale** aus:

1. Sie besitzen einen hohen **Freizeitwert** und bieten der Schülerin und dem Schüler somit die Möglichkeit auch über die Schulzeit hinaus, diese Sportarten zu praktizieren.
2. Sie können alle sehr gut **koedukativ** ausgeführt werden, da die vorhandenen physischen Unterschiede längst nicht so hinderlich sind wie beispielsweise in den Mannschaftsspielen. Dies ist ein besonderer Anreiz für Jugendliche und junge Erwachsene.
3. Der **Aufforderungscharakter** ist sehr hoch, so dass Belastungen subjektiv nicht als so hoch empfunden werden, wie sie objektiv sind.

### 1. Badminton

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| * Schlägerhaltung | Z Drive          |
| * Clear (UH / ÜK) | Z Smash          |
| * Hoher Aufschlag | Z Swip-Aufschlag |
| * Drop            | Z Doppelspiel    |
| * Einzelspiel     |                  |

### 2. Tischtennis

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| * Schlägerhaltung          | Z Block (VH und RH)    |
| * Schupfschlag (VH und RH) | Z Topspinschlag (VH)   |
| * Konterschlag (VH und RH) | Z Schmetterschlag (VH) |
| * Aufschlag                | Z Doppelspiel          |
| * Einzelspiel              |                        |

### 3. Tennis

- |  |  |
|--|--|
| * Schlägerhaltung  | Z Vorhandschlag als Topspin              |
| * Vorhand-Grunds Schlag  | Z Rückhandschlag als Slice               |
| * Rückhand-Grunds Schlag   | Z Lob (Vorhand)                          |
| * Volley (Vor- und Rückhand)   | Z Schmetterball (Vorhand)                |
| * Aufschlag von unten  | Z Aufschlag von oben (gerader Aufschlag) |
| * Kleinfeldtennis in der Halle bzw. im Freien (Softbälle, Methodikbälle, alte Bälle, verschiedene Schlägerarten) | Z Doppelspiel                            |
| * Einzelspiel  |  |

### 4. Squash

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| * Schlägerhaltung (Standardgriff)      | Z Volley (hoher und tiefer Volley) |
| * Vorhand-Grunds Schlag                | Z Lob mit der Rückhand             |
| * Rückhand-Grunds Schlag               | Z Boast                            |
| * Aufschlag (mit der Vorhand)          | Z Rückhandaufschlag                |
| * Volley (Vor- und Rückhand)           |                                    |
| * Drop (= Stopp) mit Vor- und Rückhand |                                    |
| * Lob mit der Vorhand                  |                                    |

Z Fachkompetenzen, die je nach Leistungsstand zusätzlich der Klasse vermittelt werden können.

### C. Kleine Spiele

Kleine Spiele ermöglichen vielfältige Personal-, Material- und Sozialerfahrungen und haben mehrere didaktische Intentionen.

Zum einen sind sie sportartvorbereitend, d. h. sie bereiten Sportspiele vor, zum andern sind sie sportartunabhängig, d. h. sie können relativ leicht und ohne großen organisatorischen Aufwand in das Aufwärmen oder in den Schlussteil einer Sportstunde integriert werden. In diesem Zusammenhang können sie auch als eigenständige Unterrichtseinheiten stehen, da sie dem Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler entgegenkommen.

Die spezielle Bedeutung der kleinen Spiele wird durch folgende Komponenten aufgezeigt:

- geringe Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf technische Fertigkeiten
- einfache und überschaubare Spielaufgaben
- kommunikativ-kooperativer Charakter der Spiele
- meist offene Handlungssituationen
- Kreativität durch Variationsmöglichkeiten.

Deshalb können kleine Spiele bei den Schülerinnen und Schülern sehr schnell zu Erfolgserlebnissen führen.

Dazu eignen sich folgende Spiele, die beliebig erweiterbar sind:

- Brennball-Variationen
- Fangspiele
- Laufspiele
- New Games
- Schleuderball als Treibball
- Soft-Rugby
- Soft-Football
- Speed-Play
- Street-Squash
- Tchouk-Ball
- Ultimate (Frisbee als Wettkampfspiel)
- Völkerball-Variationen
- Unihoc
- u. a.

### Lernbereich 3: **Individuelle Sportaktivitäten in der Sporthalle und im Freien** (ca. 40 Std.)

Für alle Inhalte steht das **Erleben der Körperbewegung** im Vordergrund und nur in geringem Maße eine Wiederholung schon erlernter, grundlegender Techniken. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Sport so erleben, dass sie nach der Schulzeit weiterhin sportlich aktiv sein wollen.

Die angebotenen Inhalte sind der Lerngruppe so zu vermitteln, dass sie die Aspekte

- **Gesundheit**
- **Geselligkeit/Freizeitgestaltung**
- **Leistungsoptimierung/Wettkampf**

darin erkennen kann.

Einerseits sollen mit den angebotenen Inhalten

- die Schülerinnen und Schüler ihre in der Sekundarstufe I erlernten sportlichen Fertigkeiten (speziell im Turnen, der Leichtathletik und im Schwimmen) in Eigenregie anwenden, erproben und variieren
- bestehende motorische Defizite der Lerngruppe beseitigt bzw. verringert werden
- unter Anleitung der Lehrkraft bisherige Fertigkeiten und Fähigkeiten aufgegriffen und altersgemäß weiterentwickelt werden;

andererseits sollen mit den angebotenen Inhalten den Schülerinnen und Schülern eine Vielzahl der mit Sport verbundenen Möglichkeiten aufgezeigt werden, damit sie nach ihrer Schulzeit

- jene auswählen können, die ihnen zusagen
- ihr Sporttreiben selbstständig planen bzw. einrichten können.

Einige Sportaktivitäten, insbesondere die Sportformen außerhalb der Sporthalle, werden sich nur in Arbeitsgemeinschaften, in Kooperation mit Vereinen oder kommerziellen Anbietern oder in einem Projekt durchführen lassen. Hier sind Ansprechpartner aus der näheren Umgebung, die Ideen für Inhalte und Organisation des Projekts mit einbringen können, nötig.

## **Sporttheoretische Fachkompetenzen**

Die Schülerinnen und Schüler sollen im Zusammenhang mit der Sportpraxis **Einsichten** gewinnen und **Kenntnisse** erhalten über

- Bewegungsabläufe und -strukturen
- Übungsformen und Bewegungsprogramme
- Trainingsaufbau und -prinzipien
- Fachbegriffe
- Regeln
- biomechanische und anatomische Grundlagen
- Auswirkungen des Sports auf den Organismus und auf die Gesundheit
- Sicherheitsvorschriften, Sicherheitsmaßnahmen und Verletzungsrisiko
- Rettungs- und Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Hygienemaßnahmen
- ökologische Zusammenhänge
- Belastung der Natur durch Sport
- Möglichkeiten, wie man durch eigene Verhaltensänderungen Verantwortung zum Schutz und Erhalt von natürlichen Lebensräumen übernimmt.

## Sportpraktische Fachkompetenzen

### A. Fertigkeiten in der Sporthalle (Indoor)

Mit Hilfe von	Elemente aus
Matten und Bodenläufern	dem Bodenturnen der Gymnastik, dem Yoga, Entspannungsübungen usw. der Akrobatik dem Kampfsport Ringen, Judo und anderen Selbstverteidigungssportarten
Barren, Reck, Schaukelringen und Schwebebalken	dem normierten und normfreien Gerätturnen dem Turnen an Gerätkombinationen und -landschaften dem Bereich der Zirkuskünste
Weichböden, Hochsprungmatte, Mattenberg, Bock, Kasten, Pferd und Absprunghilfen	der Leichtathletik und dem Turnen durch: Weit- und Hochsprünge Sprünge auf und über verschiedene Höhen und Weiten mit Hilfe verschiedener Absprunghilfen Sprünge im Trampolin Sprünge mit Trampolin auf Niedersprungmatten
Rhönrad oder weiteren Geräten, die sich zum Rollen, Stützen, Balancieren, Klettern/Hangeln, Schwingen oder Überschlagen eignen	dem Turnen an Geräten mit besonderem Aufforderungscharakter
Bällen, Keulen, Seilen, Bändern, Reifen, Stäben, Tüchern, Ringen u. ä., die sich zum Jonglieren und Darstellen eignen	der rhythmischen Sportgymnastik und der Geschicklichkeitsschulung dem Bewegungstheater und dem Bereich der Zirkuskünste
Musik und Partnern	den Tänzen und der Gymnastik

**B. Fertigkeiten im Freien (Outdoor)**

Elemente aus	
Auf der Leichtathletikanlage	der genormten Leichtathletik, z. B. mit dem Ziel, die Anforderungen für das Sportabzeichen zu erfüllen der alternativen Leichtathletik, z. B. einen selbsterstellten Leichtathletikmehrkampf planen und durchführen
Im Wald, Park oder freien Gelände	Orientierungs-, Ausdauer- und Fahrtenlauf/Joggen der alternativen Leichtathletik
Auf dem Schulhof, befestigten Wegen oder freien Plätzen	dem Rollschuhlauf, In-Line-Skating oder dem Skateboard-Laufen dem Rad fahren, Mountainbiking der Kombination von Rollgeräten
Im Frei- und Hallenbad	dem Sportschwimmen dem Wasserspringen dem Tauchen, Schnorcheln oder Flossenschwimmen dem Rettungsschwimmen
Auf Gewässern	dem Rudern (vgl. Lehrplan Sport in der Berufsschule) dem Kanu fahren dem Surfen dem Segeln
Im Wintersport	dem Schlittschuh laufen dem Skilanglauf, Alpinski oder dem Snowboard fahren
Im Bergsport	dem Klettern, z. B. Kletterwand dem Bergwandern dem Mountainbiking

#### 4. Literaturempfehlungen zu ausgewählten Bereichen

##### Erlebnispädagogische Bewegungsangebote

Ahlers, Rainer: Gerätelandschaften - Abenteuersport, Unterrichtshilfen für die Praxis in Schule und Verein, Vertrieb: Sport-Thieme, Grasleben 1996

Baumann, Norbert/Hundeloh, Heinz: Alternative Nutzung von Sportgeräten, Hrsg. BAGUV: Sicherheit im Schulsport, Heft 9, München 1996

Reiners, Annette: Praktische Erlebnispädagogik, Fachhochschulschriften Prof. Jürgen Sandmann, Alling, 1997

Sportjugend NW (Hrsg.), Red. Udo von Hagen, Abenteuersport, 1991

##### Fachzeitschriften

Betrifft Sport, Fachverlag Meyer & Meyer, Aachen

Sportpädagogik, Friedrich Verlag

Sportpraxis, Limpert Verlag

Sportunterricht, Verlag Hofmann

##### Indooraktivitäten

Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, Fachverlag Meyer & Meyer, Aachen

Bucher, Walter (Hrsg.): 1000 Spiel- und Übungsformen: im Gerätturnen, zum Aufwärmen, in der Leichtathletik, alle Verlag Hofmann, Schorndorf

Deutscher Sportbund/Bundesauschuss für Breitensport (Hrsg.): Der Übungsleiter, Sammelband, Limpert Verlag, Bad Homburg oder als Beilage zu Sportinform, Zeitschrift für den Landessportbund Rheinland-Pfalz

Engelhard, Christian: Trampolinspringen in der Schule, Betrifft Sport 11/86, Verlag Bergmoser & Höller, Aachen

Finnigen, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens, Du Mont Verlag, Köln

Herrmann, Klaus: Mit Rock über'n Bock, Pohl-Verlag, Celle

Kollegger, Manfred: Körpererfahrung im Gerätturnen, Limpert Verlag, Bad Homburg

Medler, Michael: Turnen am Minitrampolin, Sportbuch-Verlag C. Medler, Neumünster

Trebels, Andreas H. (Hrsg.): Spielen und Bewegen an Geräten, rororo Hamburg

##### Kleine Spiele

Glorius, Stephan/Leue, Winfried: Ballspiele - Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein, Band 1 und 2. Aachen, 1996

##### Outdooraktivitäten

Bucher, Walter (Hrsg.): 1000 Spiel- und Übungsformen: auf Rollen und Rädern, im Eislaufen und Eishockey, im Skifahren und Skilanglauf, im Schwimmen, alle Verlag Hofmann, Schorndorf

Bull, Andy: Biken lernen, Verlag Delius Klasing, Bielefeld

Goßner, Stefan: Lehrbuch für Rettungsschwimmen, Bayerisches Rotes Kreuz/Wasserwacht

Hartmann, Herbert: Orientierungslaufen als Freizeitsport, Verlag Hofmann, Schorndorf

Jost, Herbert: Laufen, rororo, Hamburg

Katzenbogner, Hans: Spielleichtathletik, Sportbuch-Verlag C. Medler, Neumünster

Schildmacher, Anne: In-Line-Skating, in: Betrifft Sport 6/96, Fachverlag Meyer & Meyer, Aachen

Wilke, Kurt: Schwimmsport Praxis, rororo, Hamburg