

**Niedersächsisches  
Kultusministerium**

**Rahmenrichtlinien für  
das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe,  
die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe,  
das Fachgymnasium,  
das Abendgymnasium,  
das Kolleg**

---

**Sport**

---



**Niedersachsen**

An der Überarbeitung der Rahmenrichtlinien für das Unterrichtsfach Sport in der gymnasialen Oberstufe haben folgende Damen und Herren mitgewirkt:

Ursel Käsebier, Osnabrück

Sigrid Latta-Büscher, Hildesheim

Reinhard Nothdurft, Göttingen

Helmut Siekmann, Hannover

Inge Voltmann, Göttingen

Redaktion: Burkhard Rahe (Kultusministerium)

Die Ergebnisse des gesetzlich vorgeschriebenen Anhörungsverfahrens sind berücksichtigt worden.

Herausgegeben vom Niedersächsischen Kultusministerium (1997)

30159 Hannover, Schiffgraben 12

ISBN 3-507-00169-1

©1998 Schroedel Verlag GmbH, Hannover

Inhalt	Seite	
<b>1</b>	<b>Das Fach: Grundpositionen zum Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe</b>	4
1.1	Aufgaben und Ziele	4
1.2	Erfahrungs- und Lernfelder	7
1.3	Themenstellung für Kurse	8
<b>2</b>	<b>Vermittlungsprinzipien</b>	9
2.1	Bewegungs- und Sportkonzept	9
2.2	Unterrichtsgestaltung	10
<b>3</b>	<b>Unterrichtsinhalte</b>	12
3.1	Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A	12
3.1.1	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	12
3.1.2	Turnen und Bewegungskünste	14
3.1.3	Gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung	15
3.1.4	Laufen, Springen, Werfen, Orientieren	17
3.1.5	Auf Rädern und Rollen	18
3.1.6	Auf dem Wasser	19
3.1.7	Auf Schnee und Eis	21
3.1.8	Kämpfen	22
3.2	Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B	23
3.3	Lernbereiche der Sporttheorie	26
3.3.1	Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse	27
3.3.2	Training und Gesundheit	29
3.3.3	Sport in historischer und gesellschaftlicher Sichtweise	30
3.3.4	Interaktion und Verhalten im Sport	32
<b>4</b>	<b>Anforderungsprofile und Leistungsbewertung</b>	33
4.1	Anforderungen in den verschiedenen Kursformen	33
4.2	Lernerfolgskontrollen und Leistungsbewertung	33
4.2.1	Allgemeines	33
4.2.2	Sportkurse im Rahmen der Belegungsverpflichtung	34
4.2.3	Prüfungsfach Sport	35
<b>5</b>	<b>Unterrichtsorganisation</b>	36
5.1	Vorstufe	36
5.2	Kurstufe	36
5.3	Aufgaben der Fachkonferenz	38
<b>6</b>	<b>Beispiele für Kursthemen der Sportpraxis und Sporttheorie</b>	39
6.1	Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A	40
6.2	Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B	48
6.3	Fachübergreifende Kurse	51
6.4	Kurse im Prüfungsfach Sport	53

# 1 Das Fach: Grundpositionen zum Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe

## 1.1 Aufgaben und Ziele

Die Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe leiten sich aus dem überfachlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag ab und sehen die Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Methoden, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Qualifikationen vor. Der Sportunterricht soll zu einer Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung beitragen und die Schülerinnen und Schüler befähigen, sich in einer von stetem Wandel und wechselnden Anforderungen geprägten Gesellschaft zu orientieren und ein selbstbestimmtes Leben in sozialer Verantwortung und unter Mitgestaltung der demokratischen Gesellschaft führen zu können.

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe baut auf dem Unterricht im Sekundarbereich I auf. Er ist in sportpraktischer Hinsicht auf eine Steigerung und Vertiefung der konditionellen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten sowie auf eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires ausgerichtet. In Verbindung damit zielt er auf eine Differenzierung der Einsichten in die Bedingungen und Wirkungen von Sporttreiben. Zunehmend treten dabei die Reflexion des Gegenstandes und die dazu erforderlichen Methoden mit dem Ziel in den Vordergrund, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, Aufgaben selbständig zu bearbeiten, Probleme, Sachverhalte und Situationen zu analysieren und zu bewerten sowie auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen. Diese umfassende Handlungskompetenz wird im Sportunterricht in einem Praxis-Theorie-Verbund vermittelt, der sportliches Leisten, Bewegungserleben und Bewegungshandeln mit theoriebezogenem Lernen verknüpft.

Bezugspunkte für die inhaltliche Ausgestaltung des Sportunterrichts sind die traditionellen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen wie auch zukunftsweisende Entwicklungen des Sports. Dabei werden unterschiedliche Sinnorientierungen wie z. B. Leistungssteigerung und Leistungsvergleich, Gesundheit, Handeln auf Gegenseitigkeit, Gestaltung und Abenteuer thematisiert. Die sich aus der schulischen wie auch außerschulischen Lebenswelt ergebenden Interessen und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler sind Grundlage für die Planung und Durchführung des Sportunterrichts.

Nachfolgend werden wesentliche Ziele des Sportunterrichts aufgeführt und dabei den Bereichen **Sachkompetenz**, **Selbstkompetenz**, **Sozialkompetenz** zugeordnet. Sie stehen in

einem engen wechselseitigen Zusammenhang und erlangen je nach pädagogischer Zielsetzung und didaktischer Entscheidung unterschiedliches Gewicht.

**Sachkompetenz** umfaßt insbesondere das sportbezogene Können und Wissen sowie die darin gründende Urteilsfähigkeit; Inhalte und Formen des Sporttreibens sowie die Belange sporttreibender Menschen werden auf der Grundlage wissenschaftspropädeutischen Arbeitens analysiert und bewertet. Die Schülerinnen und Schüler sollen

- Sport mit unterschiedlichen Sinnorientierungen betreiben und dies differenziert wahrnehmen;
- ihr Bewegungskönnen und ihre Leistungsfähigkeit unter Anleitung und selbständig erweitern und verbessern;
- ihr sportliches Bewegungsrepertoire erweitern und eigene Formen entwickeln und einüben;
- ihre gestalterischen Fähigkeiten verbessern, indem sie z. B. Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und eigene Bewegungsfolgen zusammenstellen;
- ihre Spielfähigkeit verbessern und vertiefen, indem sie z. B. Spiele variieren, eigene Spielideen gestalten und ihr taktisches Verständnis verbessern;
- Einzelheiten und regelhafte Zusammenhänge von Bewegung und Bewegungsabläufen erkennen, Bewegungen ihrer Struktur nach analysieren, ihre Erkenntnisse auf eigene Bewegungserfahrungen beziehen und bei der Bewegungsausführung nutzen;
- die Bedeutung sportlicher Aktivitäten als Möglichkeit der Lebensgestaltung erkennen und auch unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte entwickeln und organisieren;
- Lern- und Trainingsprozesse und gemeinsames Sporttreiben selbständig organisieren;
- die Entwicklung unterschiedlicher Erscheinungsformen des Sports in Abhängigkeit von sich ständig wandelnden gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Faktoren erkennen, einordnen und beurteilen;
- bei der Entwicklung und Bearbeitung von Aufgaben zum Gegenstandsbereich Sport unterschiedliche Methoden erfassen, einüben und anwenden.

**Selbstkompetenz** umfaßt die Fähigkeit, in der Auseinandersetzung mit der sportlichen Bewegung Identität zu entwickeln und auszudrücken sowie verantwortlich zu entscheiden und zu handeln. Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- das eigene Sporttreiben in Abhängigkeit von unterschiedlichen Sinnorientierungen wahrnehmen und ihre Erfahrungen bewerten;
- eigene Handlungsideen entwickeln und kreativ ausformen;

- Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln und Einstellungen und Gewohnheiten ausbilden, die körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden fördern;
- die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen, die Ursachen für Erfolg und Mißerfolg analysieren und eigene Anforderungsprofile entwerfen und versuchen einzulösen;
- sich mit Idealvorstellungen von Bewegungen auseinandersetzen, das eigene Bewegungskönnen darauf beziehen, ggf. korrigieren und individuelle Bewegungsformen entwickeln;
- die eigenen sportbezogenen Bedürfnisse, Interessen und Motive erforschen und reflektieren sowie entsprechende sportliche Aktivitäten finden und diese selbständig ausgestalten;
- ihre Gefühle in der Bewegung ausdrücken, aber sie auch kontrollieren lernen, wenn dies im Interesse des gemeinsamen Sporttreibens erforderlich ist;
- Möglichkeiten ihrer Einflußnahme auf gesellschaftliche Entwicklungen im Sport erkennen.

**Sozialkompetenz** umfaßt die Fähigkeit, Sensibilität für das Verhalten und die Bedürfnisse der eigenen Person und anderer zu entwickeln und entsprechend verantwortlich zu handeln. Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- Formen gemeinschaftlichen Handelns im Sport entwickeln und gestalten;
- soziale Verhaltensweisen im Sport wie Rücksichtnahme, Kooperation sowie Bereitschaft zum Helfen und zur Annahme von Hilfe als zentrale Prinzipien sportlichen Miteinanders erkennen, sich aneignen und deren Verhältnis zum Prinzip von Konkurrenz und Überbietung im Sport verstehen;
- das eigene Handeln auf das Handeln anderer abstimmen und andere dazu bewegen, dies auch zu tun;
- erkennen, welche Interpretationen das eigene Sporthandeln durch andere erfährt und sich mit der Wirkung auseinandersetzen;
- unterschiedliche - insbesondere geschlechtsbezogene - Verhaltensweisen erkennen, einschätzen und berücksichtigen;
- Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung übernehmen;
- Konflikte analysieren und aushalten, an Entscheidungsprozessen aktiv mitwirken, ggf. Kompromisse eingehen sowie Vereinbarungen akzeptieren und mittragen;
- sich im sportlichen Leistungsvergleich sportethischen Grundsätzen verpflichten;
- durch gemeinsames Sporttreiben die Bereitschaft und Fähigkeit entwickeln, sich mit der Verschiedenartigkeit von Menschen (z. B. Kulturkreise, Alter, Behinderung, Sozialstatus) auseinanderzusetzen und Vorurteile abzubauen.

## 1.2 Erfahrungs- und Lernfelder

Vermittlung und Erwerb der genannten Kompetenzen erfordern die Vernetzung fachlicher und überfachlicher Inhalte sowie die Verknüpfung praxis- und theorieorientierter Bereiche. Dies wird über die didaktische Struktur offener Handlungsfelder, über Erfahrungs- und Lernfelder, erreicht. Sie sind jeweils durch grundlegende Gemeinsamkeiten insbesondere in Gestalt von Handlungsideen, Interaktionsformen, spezifischen Körper- und Bewegungserlebnissen, Bewegungsabläufen, Bewegungsräumen sowie Umgang mit Geräten gekennzeichnet. Diese Strukturierung ermöglicht darüber hinaus, den Kanon der klassischen Sportarten zu erweitern und eine pädagogisch bedeutsame Auswahl aus der Vielfalt der sportlichen Angebote zu treffen und sie mehrperspektivisch zu bearbeiten.

Die unterrichtliche Ausrichtung zielt zum einen darauf, eine Übersicht und Orientierung in der Vielzahl von Sinnorientierungen, Bewegungsformen und Sportarten zu gewährleisten. Zum anderen können gleichzeitig Schwerpunktbildungen vorgenommen werden, die den individuellen Interessen und Fähigkeiten sowie örtlichen Gegebenheiten Rechnung tragen. Die Gliederung des inhaltlichen Angebotes orientiert sich an der Bewegungspraxis als Ausgangspunkt und Zentrum unterrichtlichen Handelns. Hierbei wird die Gesamtheit der Erfahrungs- und Lernfelder in zwei Gruppen gegliedert.

Den Erfahrungs- und Lernfeldern der Gruppe A liegt primär eine Bewegungsidee zugrunde, wobei das individuelle sportliche Handeln im Vordergrund steht. Hauptmerkmal der Gruppe B ist die Spielidee, wobei der Schwerpunkt im partner- und gemeinschaftsbezogenen sportlichen Handeln liegt.

### Gruppe A

- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen;
- Turnen und Bewegungskünste;
- Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung;
- Laufen, Springen, Werfen, Orientieren;
- Auf Rädern und Rollen;
- Auf dem Wasser;
- Auf Schnee und Eis;
- Kämpfen.

### Gruppe B

- Spielen.

Weitere Erfahrungs- und Lernfelder können mit Genehmigung des Niedersächsischen Kultusministeriums angeboten werden.

## 1.3 Themenstellung für Kurse

Die Erstellung von Kursthemen geschieht nach folgenden Grundsätzen (z. T. wird auf Beispiele in Kapitel 6 Bezug genommen):

1. Ein inhaltlicher Schwerpunkt aus einem Erfahrungs- und Lernfeld wird unter verschiedenen **Sinnorientierungen** (z. B. Laufen unter der Orientierung auf Gesundheit und/oder Leistungsoptimierung) oder **Strukturgesichtspunkten** (z. B. von Rugby zum Fußball) behandelt. Dabei sind Bezüge zu berücksichtigen, die das Erfahrungs- und Lernfeld in seiner Gesamtheit konstituieren.
2. Inhalte aus mehreren Erfahrungs- und Lernfeldern werden unter dem Aspekt einer **Sinnorientierung** (z. B. Ausdauertraining und -verbesserung durch lernfeldübergreifende Mehrkämpfe), unter **Strukturgesichtspunkten** (z. B. Springen) oder einer **lebensweltbezogenen Themenstellung** (z. B. Sporttreiben in der Natur, urbane Bewegungskultur) bearbeitet, wobei die Zuordnung zu einer **Erfahrungs- und Lernfeldgruppe** gegeben sein muß.

## 2 Vermittlungsprinzipien

Auf der Grundlage von allgemeinen didaktischen Vorgaben für den Oberstufenunterricht sind fachspezifische Prinzipien für das Lehren und Lernen im Sportunterricht erforderlich, die ein Bewegungs- und Sportkonzept sowie entsprechende Vermittlungsgrundsätze beinhalten.

### 2.1 Bewegungs- und Sportkonzept

Der schulische Bildungs- und Erziehungsauftrag erfordert eine differenzierte Betrachtung individuell und gesellschaftlich geprägter Bewegungs- und Sporterfahrungen, die sich auch geschlechtsbezogen unterschiedlich darstellen können. Insbesondere im Sportunterricht bieten sich Möglichkeiten, Jugendliche in ihrer Ganzheitlichkeit und Verschiedenartigkeit zu berücksichtigen, was das Verhältnis zum eigenen Körper sowie die sozialen Beziehungen und allgemeinen Lebensumstände mit einschließt. Auf diesem Hintergrund ist Bewegungshandeln

- ein motorischer Akt, für den junge Menschen selbst verantwortlich sind und für den die individuell verfügbaren Bewegungsmöglichkeiten die Grundlage bilden;
- auch durch Reflexion und Bewußtheit bestimmt, so daß Wirkungsgefüge und Strukturen des eigenen Bewegens erfaßt und verfolgt werden können;
- ein Raum des Erlebens und Fühlens, in dem affektive und motivationale Prozesse eingebettet sind.

Die Sport- und Bewegungskultur ist vor allem durch folgende Merkmale bestimmt:

Sie übernimmt Prinzipien der Erfolgsorientierung, der Meßbarkeit, der Objektivierung von Leistung und der Standardisierung von Bedingungen, unter die sportliche Leistungen gestellt werden. Komplementär dazu werden diese Prinzipien in Frage gestellt und modifiziert. Von besonderer Bedeutung ist die Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Bewegungsformen und mit Fragen einer gesundheits- und freizeitorientierten Lebensführung.

Der Sport- und Bewegungskultur liegen als konstitutive Elemente zum einen aktuelle und traditionelle Strukturen des Sports, zum anderen individuell geprägte Ansprüche an Bewegung, Spiel und Sport zugrunde. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht mit unterschiedlichen Formen und Intentionen des Sporttreibens auseinander und gelangen zu einer begründeten individuellen Sichtweise und Handlungsfähigkeit.

Der Sportunterricht soll die Vielfalt des Sporttreibens, der Bewegung und des Spiels erfahrbar machen. Bedeutsame Sinnorientierungen sind in diesem Zusammenhang z. B.

- das Prinzip der **Leistungssteigerung** und des **Leistungsvergleichs**. Sportliches Handeln orientiert sich unter dem Aspekt der individuellen Leistungsmessung häufig an Konkurrenz zu anderen oder an gesetzten Normen;
- die Thematisierung von **Gesundheit**. Im Interesse eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit werden neben unmittelbar praktischen Erfahrungen (z. B. im Sinne von Fitness) auch theoriebezogene Reflexionen zu diesem Bereich berücksichtigt;
- das **Handeln auf Gegenseitigkeit**. Als zentrale soziale Verhaltensweisen zeigen sich die Bereiche Konkurrenz und Kooperation, die im sportbezogenen Handeln unterschiedlich gewichtet in Gruppen oder partnerbezogen erfahren und reflektiert werden ;
- **ästhetischer Ausdruck** und **Gestaltung**. Der kreative Umgang mit Bewegungsmöglichkeiten und verschiedene Ausdrucksformen mit und ohne Hilfsmittel (wie Musik etc.) werden erfahrbar und bewußt gemacht;
- **Bewegungserlebnis** und **Körpererfahrung**. Für einen sensiblen, verantwortlichen und kompetenten Umgang mit der Körperlichkeit sind materiale und leibliche Erfahrung Voraussetzung.

## 2.2 Unterrichtsgestaltung

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe fördert Handlungskompetenzen im Bereich des Sports, die ausgehend von der Bewegungspraxis eine Einübung in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten, selbständiges und exemplarisches Lernen sowie das Bewerten und Problemlösen in sozialer Verantwortung gewährleisten.

Dies erfordert Unterrichtskonzepte, die selbständiges und schülerorientiertes Arbeiten ermöglichen. Die Anleitung zu wissenschaftspropädeutischen Arbeitsweisen sollte möglichst an praktischen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler ansetzen. Wissenschaftliche Theorien werden zur Bearbeitung von Fragestellungen herangezogen und auf ihre Anwendbarkeit hin überprüft. Hierbei sind Verknüpfungen mit dem Bewegungs- und Sportkonzept erforderlich, damit Schülerinnen und Schüler befähigt werden, eine selbständige Auseinandersetzung mit Phänomenen der Sport- und Bewegungskultur zu leisten.

Dies wird z. B. erreicht durch

- ein vielfältiges Bewegungsangebot;

- das Arrangieren unterschiedlicher Sozialformen;
- das Erweitern von Gestaltungen (einzeln, mit Partner oder in Gruppen);
- den Einsatz bzw. das Vermitteln von differenzierten Methoden zunehmend selbständigen Arbeitens;
- das Erweitern von Bewegungserfahrungen z. B. durch offene Arrangements;
- unterschiedliche mündliche und schriftliche Aufgabenstellungen;
- das Finden und Anwenden eigener Regeln;
- das Überprüfen von Handlungsanleitungen in der Praxis;
- das Überprüfen theoretischer Kenntnisse für das eigene Lernen.

Die so vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen befähigen die Schülerinnen und Schüler, fachspezifische und übergreifende Zusammenhänge selbst zu erschließen und entsprechende Transferleistungen zu erbringen.

### **3 Unterrichtsinhalte**

Unterrichtsinhalte werden im Praxis-Theorie-Bezug bearbeitet und umfassen dabei neben den jeweils genannten erfahrungs- und lernfeldspezifischen Inhalten auch stets übergreifend

- Fachsprache,
- Trainingsformen und Trainingsmittel,
- Strukturmerkmale von Bewegungen,
- gesundheitliche Risiken, Verletzungen und prophylaktische Maßnahmen.

#### **3.1 Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A**

Den Erfahrungs- und Lernfeldern der Gruppe A liegt primär eine Bewegungsidee zugrunde, wobei das individuelle sportliche Handeln im Vordergrund steht.

##### **3.1.1 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**

Der Bewegungsraum Wasser bietet den Schülerinnen und Schülern durch seine physikalischen Besonderheiten und seine spezifischen Wirkungen auf den Menschen eine vielfältige Erlebniswelt. Die Bewegungs- und Gestaltungsformen im Wasser besitzen einen hohen Freizeit- und Gesundheitswert. Schwimmen, Tauchen, Rettungsmaßnahmen, Wasserball und Wasserspringen sind zentrale Inhalte.

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Schwimmfähigkeit, indem sie ihr Repertoire an Techniken ergänzen und verbessern, ihre körperliche Leistungsfähigkeit auf unterschiedlich langen Schwimmstrecken in verschiedenen Lagen weiterentwickeln, experimentell und gestaltend neue Bewegungs- und Körpererfahrungen machen und Handlungsfähigkeit in den Bereichen Gesundheit und Sicherheit für sich und andere erwerben.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- individuelle Techniken des schnellen und ausdauernden Schwimmens,
- Berücksichtigung mehrerer Lagen,
- unterschiedliche Formen des Wasserspringens und Tauchens,
- Spielen im und unter Wasser,

- physiologische Auswirkungen des Wassers auf den Körper,
- physikalische Besonderheiten der Bewegung im und unter Wasser,
- Maßnahmen des Rettens und Sicherns.

Innerhalb dieses Erfahrungs- und Lernfeldes sind ergänzend zu den sportlichen Techniken des Schwimmens, Tauchens und Springens sowie der Verbesserung von Schwimmfertigkeiten und -leistungen vielfältige Handlungsfelder einzubeziehen, die z. B. dem Ziel der Fitness-Verbesserung (z. B. Aqua-Jogging, Wassergymnastik) oder der gesundheitlichen Wirkung (z. B. Ausdauerschwimmen, Entspannung) dienen. Zudem sind Aspekte des Rettungsschwimmens ebenso wie freie und spielerische Formen zu beachten.

Hinsichtlich der gestalterischen Möglichkeiten bieten sich Wasserspringen sowie Kunst- und Synchronschwimmen an. Sie stellen Anknüpfungspunkte zu weiteren Erfahrungs- und Lernfeldern her. Das Wasserballspiel z. B. bietet eine Verknüpfung zur Erfahrungs- und Lernfeldgruppe Spielen.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei unterschiedlich langen Schwimmstrecken im Hinblick z. B. auf Schwimmtechniken, Ausdauerverbesserung und Zeitminimierung;
- gesundheitsfördernde Möglichkeiten und Wirkungen (Aquajogging, Wassergymnastik, Fitness und Spiele im Wasser);
- Erweitern der Schwimm- und Wassersicherheit um verschiedene Formen des Tauchens (z. B. Tieftauchen, Streckentauchen, Tauchen mit Gerät), des Wasserspringens sowie um Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich des Rettungsschwimmens (z. B. Kleider- und Transportschwimmen);
- Kennenlernen, Erproben und Gestalten unterschiedlicher Spiele und spielerischer Bewegungsformen im Wasser (z. B. Wasserball, Staffeln mit Transportgegenständen oder im Tauchgarten).

### **3.1.2 Turnen und Bewegungskünste**

Das Erfahrungs- und Lernfeld umfaßt die turnspezifischen Ausformungen von Springen, Schwingen und Balancieren. In Verbindung mit weiteren Grundtätigkeiten wie Rollen, Sich-Überschlagen, Drehen, Stützen, Hängen, Stemmen, Schaukeln, Klettern u. a. entsteht eine

Vielzahl von Bewegungen, zu denen das Gerätturnen, der historische Bereich des turnerischen Bewegens und neuere Entwicklungen des "freien Turnens" ebenso gehören. Diese werden entsprechend der individuellen Voraussetzungen unterschiedlich wahrgenommen wie z. B. Bewegungstheater, Partnerakrobatik und Jonglage mit Vorführungen. Sowohl die formgebundenen als auch freien Bewegungen machen die Einwirkungen der Schwerkraft und Auswirkungen schneller und ungewohnter Lageveränderungen im Raum und an Geräten auf den Körper erfahrbar.

Die Schülerinnen und Schüler ergänzen ihr gerätespezifisches Bewegungsrepertoire und verbessern ihr Bewegungskönnen und ihre Bewegungsqualität. Sie üben, variieren und entwickeln Bewegungen für bekannte Geräte, übertragen bekannte Formen auf neue Geräte und gestalten sie in Bewegungsverbindungen und offenen Bewegungsarrangements. Damit entwickeln sie ihre spezifischen Bewegungserfahrungen und -kompetenzen weiter. Darüber hinaus übernehmen sie Verantwortung im Bereich "Helfen und Sichern".

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Geräte und ihre Verwendungsmöglichkeiten,
- Bewegungsformen und ihre Übungs- und Variationsmöglichkeiten,
- spezifische Geräte- und Bewegungsarrangements zur Erleichterung schwieriger Kunststücke,
- Kriterien zur Erstellung von Bewegungsfolgen,
- Lageveränderungen des Körpers im Raum,
- formale Haltungskriterien.

Der Unterricht sollte dem Kennenlernen, Entdecken und Üben einer großen Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten einen angemessenen Raum geben. Dazu gehören z. B. das exemplarische Erlernen spezieller turnerischer Bewegungen, das Einbeziehen historischer Turngeräte oder das gemeinsame Experimentieren und Gestalten von Bewegungen auch aus dem Bereich der Partnerakrobatik, ggf. auch Pantomime.

In diesem Erfahrungs- und Lernfeld läßt sich ein mehrperspektivischer Zugriff gut realisieren. So sind z. B. verschiedene Wege zu einer differenzierten Körperwahrnehmung oder der kreativen Gestaltung von Bewegung möglich, auch bei unterschiedlichen Könnensständen innerhalb einer Gruppe. Dies ist besonders relevant für die Sinnorientierungen Freizeit und Gesundheit über die Schule hinaus.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Erproben von historischen Bewegungsformen und ihr Vergleich mit der aktuellen Bewegungskultur;
- Üben, Erproben und Vergleichen exemplarischer Elemente aus den Bereichen Gerätturnen, Kunstturnen und Freies Turnen;
- Analysieren und Bewerten geschlechtsbezogen unterschiedlicher Bewegungsformen der traditionellen Turnbereiche;
- Planen und Durchführen von Gemeinschaftsprojekten, z. B. Vorbereitung der Aufführung einer Bewegungsinszenierung.

### **3.1.3 Gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung**

Die in diesem Erfahrungs- und Lernfeld zusammengefaßten Bewegungsformen und Sportarten haben als besondere Merkmale die Rhythmisierung und Gestaltung von Bewegung. Der Rhythmus - meist in Form musikalischer Begleitung - hat sowohl dynamisierenden als auch ordnenden Einfluß auf das Bewegungsverhalten, er steuert die Bewegung von außen. Er kann aber auch Produkt einer bestimmten Gestaltungsabsicht und damit ein von innen steuerndes, vom Individuum selbst entworfenes Gestaltungselement sein.

Im wesentlichen ist das Erfahrungs- und Lernfeld durch die beiden großen Bereiche der rhythmischen Gymnastik und des Tanzes bestimmt. Deren Bewegungsvielfalt reicht von gymnastischen Einzel- und Gruppenübungen mit und ohne Handgeräte über szenische Darstellungen mit gymnastisch-tänzerischen Bewegungselementen bis hin zu internationalen volkstümlichen oder modernen Tanzformen.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern und erweitern ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten, individuelle Gestaltungen zu Bewegungsanlässen zu entwickeln und zu demonstrieren, z. B. zu Klangbildern, Musik, gymnastischen Handgeräten oder literarischen Vorlagen.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- gymnastisch-tänzerische Bewegungs- und Ausdrucksformen,
- Geräte und ihre spezifischen Verwendungsmöglichkeiten,
- Gestaltungsprinzipien für Einzel- und Gruppengestaltungen,
- elementare musikalische Grundlagen,
- ethnische und sozialgeschichtliche Ursprünge von Tanzformen.

Die gymnastisch-tänzerischen Grundlagen werden erweitert und ergänzt durch eine Verbesserung des Körper- und Rhythmusempfindens, der Körper- und Gerätetechniken sowie des freien und stilgebundenen Tanzens. Durch freies und themengebundenes Erproben, Üben, Variieren und Kombinieren von Bewegungsmöglichkeiten und kreatives Bewegungsverhalten werden vor allem Bewegungsphantasie und gestalterischer Umgang mit Bewegung angeregt und gefördert.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Weiterentwickeln und bewußtes Einsetzen der Körpersprache als Ausdrucksmittel;
- Erarbeiten historischer Bezüge des Tanzes und der Gymnastik zur Gegenwart;
- vergleichendes Analysieren von Erscheinungsformen der motorischen Grundtätigkeiten, z. B. Laufen, Werfen, Fangen;
- Erproben und Reflektieren von konditions- und gesundheitsfördernden Bestandteilen der gymnastisch-tänzerischen Bewegungspraxis;
- Herstellen (sportarten)übergreifender Bezüge zu Roll- und Eiskunstlauf, Bodenturnen, Pantomime.

### **3.1.4 Laufen, Springen, Werfen, Orientieren**

Laufen, Springen, Werfen und Orientieren sind elementare Bestandteile der Bewegungswelt. Sie ermöglichen die Erschließung neuer Bewegungsräume und finden sich in unterschiedlichen Formen auch in den verschiedenen Sportarten wieder. Dies gilt insbesondere für das Laufen, das als eigenständige Disziplin eine Vorrangstellung einnimmt.

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihr Repertoire im Bereich der Techniken und Disziplinen. Sie finden individuell geeignete Techniken und spezialisieren sich ggf. auf für sie bedeutungsvolle Disziplinen. Daneben planen, organisieren und führen sie Mehrkämpfe in wettkampforientierter und offener Form als Einzel- oder Gruppenleistungsvergleich durch.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Bewegungsformen und ihre Übungs- und Variationsmöglichkeiten,
- WettkampfregeIn und -organisation,
- witterungsbedingte Einflüsse auf das Leistungsvermögen (Temperaturen, Ozongehalt der Atemluft u. a.),
- historische Entwicklung einzelner Disziplinen und Bereiche,
- Kompaß- und Kartenkunde.

Schwerpunkte bilden in diesem Erfahrungs- und Lernfeld die Leichtathletik und der Orientierungslauf. Die Inhalte sollten - auch unter historischer Perspektive - aus den Bereichen Sprint, Ausdauer, Sprung und Wurf- bzw. Stoß gewählt werden. Sie sollen nicht allein unter dem Aspekt der Leistungsoptimierung in Bezug auf Schnelligkeit, Höhe und Weite behandelt werden. Mehrperspektivität soll auf der Grundlage weiterer Sinnorientierungen wie z. B. Gesundheit und Freizeit angestrebt und ein Überblick über die Vielfalt der Bewegungen und Bewegungskombinationen gegeben werden. Diese muß auch bei einer exemplarischen Spezialisierung gewährleistet sein.

Laufen, Springen, Werfen und Orientieren finden sich auch in Bereichen anderer Erfahrungs- und Lernfelder wie z. B. beim Skilanglauf, bei gymnastischen und turnerischen Sprüngen, Ballspielen. Einen zusätzlichen Akzent kann die Berücksichtigung regionaler und volkstümlicher Sportarten setzen.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Planen, Durchführen und Auswerten von Ausdauertraining im Hinblick auf einen gesundheitlichen Nutzen;
- Planen, Organisieren und Durchführen von Wettkämpfen, insbesondere von Mehrkämpfen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen wie Leistungssteigerung und -vergleich, Handeln auf Gegenseitigkeit oder kreatives Handeln;
- Kennenlernen, Erproben und Vergleichen der Grundtätigkeiten in ihren historischen und aktuellen Ausprägungen;
- Reflektieren der praktischen Erfahrungen im Orientierungslauf, u. a. auch bezüglich seiner Auswirkungen auf die Natur.

### 3.1.5 Auf Rädern und Rollen

Sportgeräte mit Rädern und Rollen sind wesentlicher Bestandteil des aktuellen jugendlichen Bewegungsalltags. Das Fahrrad z. B. findet Einsatz als Verkehrsmittel und als Sportgerät mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Hinzu kommen Geräte wie z. B. Inline-Skates, Rollschuhe und Rhönräder, die Bewegungsvielfalt erweitern. Im Umgang mit diesen Geräten ist in besonderer Weise von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen auszugehen.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern und erweitern ihre Bewegungsfertigkeiten und die darauf bezogenen konditionellen Voraussetzungen. Sie sammeln Erfahrungen mit neuen Geräten oder in neuen Anwendungsbereichen, wobei den Aspekten der Sicherheit und Verantwortlichkeit eine besondere Bedeutung zukommt.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Gerätekunde und Regeln des sachgerechten Umgangs,
- Vorschriften für die Sicherheit, insbesondere im Straßenverkehr,
- Sport auf Rädern und Rollen und seine Kommerzialisierung,
- Verhaltensregeln in Umwelt und Natur.

Die Verschiedenheit der Geräte eröffnet ein breites Spektrum von Bewegungserfahrungen. Sie lassen sich unter der Voraussetzung unterschiedlicher Könnensstände nur exemplarisch bearbeiten. Damit eignen sich Sinnorientierungen wie Freizeit, gemeinschaftliches und verantwortliches Handeln für eine unterrichtliche Bearbeitung.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Planen, Organisieren und Durchführen von Rad- und Rollsportwettkämpfen sowie Radwandertouren; Umgang mit Karten und Kompaß;
- Erproben und Vergleichen unterschiedlicher Geräte;
- Entwickeln von Spielen auf Rädern und Rollen;
- Gestalten und Einüben von Kunststücken für einzelne oder Gruppen;

- Planen, Organisieren und Durchführen von erfahrungs- und lernfeldübergreifenden Mehrkämpfen wie z. B. Triathlon.

### **3.1.6 Auf dem Wasser**

Das Fahren und Gleiten auf stehenden und fließenden Gewässern geschieht unter sich ständig verändernden Bedingungen wie Wasser- und Strömungsverhältnissen, Windeinflüssen, Wetterlagen u. ä. in natürlichen und naturnahen Bewegungs- und Erlebnisräumen. Das Fortbewegen auf dem Wasser erfolgt grundsätzlich durch die Beschleunigung und Steuerung eines Wasserfahrzeugs. Wassersportgeräte sind mit Muskelkraft angetriebene Fahrzeuge, z. B. Ruderboote, oder solche, die vorwiegend abhängig vom Antrieb durch Wind sind, z. B. Segelboote. Die Bewegungsvielfalt in diesem Erfahrungs- und Lernfeld erschließt sich durch den Einsatz unterschiedlicher Sportgeräte in Abhängigkeit von den regionalen Bedingungen.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben und erweitern Bewegungsfertigkeiten und Kenntnisse, um sich - auch bei unterschiedlichen Bedingungen (Wetter, Gewässerart etc.) - sachgerecht, sicher und angemessen mit dem gewählten Wassersportgerät bewegen zu können. Die Abstimmung mit den Partnern und der verantwortungsvolle Umgang mit ihnen sind von besonderer Bedeutung.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Spezifika unterschiedlicher Bootsgattungen und ihre Anforderungsprofile,
- Materialien und ihre Eigenschaften bzw. ihre Pflege,
- Spielformen und -ideen (z. B. Rigg-Spiele, Kanu-Polo),
- Wettkampfformen und -ideen,
- Helfen, Retten, Bergen, allgemeine Sicherheitsaspekte,
- Wetter-, Wind- und Gewässerkunde.

Sporttreiben auf Gewässern erfordert verantwortliches Verhalten bezogen auf die eigene Person, die Partner, die Natur und das Gerät. Der bewußte Umgang mit Natur und Umwelt und Auswirkungen durch infrastrukturelle Veränderungen auf Landschaften finden als begleitende Themen des Unterrichts Berücksichtigung.

Besondere Beachtung ist dem Aspekt der Sicherheit zu schenken, und zwar der eigenen Sicherheit (z. B. Schwimmfähigkeit auch im bewegten Wasser) sowie der Sicherheit anderer (z. B. Fähigkeit zu Rettungsleistungen).

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Erproben, Untersuchen und Reflektieren unterschiedlicher Möglichkeiten der Leistungssteigerung bzw. -optimierung;
- Reflektieren der möglichen Beeinträchtigungen der Natur durch das eigene Sporttreiben; Entwickeln von Kriterien, die helfen können, eine Balance zwischen eigenen sportlichen Bedürfnissen und den Erfordernissen des Naturschutzes herzustellen;
- Planen, Organisieren und Durchführen von unterschiedlichen Wettkampfformen und Fahrten;
- Entwickeln und Erproben von Spielformen in und mit Booten; Überprüfen von Möglichkeiten der Übertragbarkeit von Spielen an Land auf das Wasser.

### **3.1.7 Auf Schnee und Eis**

Bewegen in winterlicher Landschaft ermöglicht ein breites Spektrum an Geh-, Lauf- und vor allem Gleiterfahrten. Die Spannweite dieser ungewohnten Bewegungserlebnisse reicht vom Bewegen in der Ebene - oder auch bergauf - aus eigener Kraft bis zum Gleiten bergab, das einen schnellen Raumgewinn ermöglicht.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich - auch bei unterschiedlichen Bedingungen (Gelände, Wetter, Beschaffenheit des Untergrundes etc.) - sachgerecht, sicher und situationsangemessen auf Schnee und Eis mit dem gewählten Wintersportgerät zu bewegen. Hierbei ist der verantwortungsbewußte Umgang mit der Natur von besonderer Bedeutung.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Spezifika der Geräte und ihre Anforderungsprofile,
- Materialien und ihre Pflege,
- Geländeformen und Orientieren im Gelände,
- Helfen, Bergen, Retten und Sicherheitsbestimmungen,

- Gefahren der winterlichen Landschaft.

Sicheres Bewegen und Intensivieren der Gleiterlebnisse haben Vorrang vor dem Vermitteln von ausgefeilten Bewegungstechniken; dabei darf dies nicht auf Kosten von Sicherheit und Rücksichtnahme gehen.

Bei der Behandlung der verschiedenen Sinnorientierungen im Erfahrungs- und Lernfeld sollten auch immer Fragen der Umweltproblematik und der sinnvollen Freizeitgestaltung exemplarisch besprochen werden. Auch Aspekte der Kommerzialisierung wie das Thema „Tourismus- und Sportartikelindustrie und deren Einfluß auf Entwicklungen in diesem Bewegungsbereich“ sollten im Unterricht aufgegriffen werden.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Entwickeln und Erproben verschiedener Möglichkeiten, u. a. von Gelände- und Gleithilfen, zur Vermittlung grundlegender und vielseitiger Bewegungserfahrungen;
- Verbesserung der Bewegungsabläufe beim Gleiten auf Schnee und Eis;
- Vergleichen verschiedener Gleitgeräte auf gleichem Untergrund bzw. eines Gerätes auf unterschiedlichen Gleitflächen;
- Übertragen von Spielformen auf die Bedingungen von Schnee und Eis und Überprüfen notwendiger Veränderungen;
- Entwickeln und Erproben von Spielideen und -formen;
- Finden und Erproben von Formen der Rhythmisierung von Gleitbewegungen z. B. im Hinblick auf individuellen Rhythmus, Abstimmung mit Musik oder innerhalb einer Gruppe.

### **3.1.8 Kämpfen**

Kämpfen im sportlichen Sinne bedeutet die ritualisierte und verantwortliche körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner. In einer sportlich geregelten Kampfsituation soll der Partner vorrangig durch den Einsatz von Kraft und Geschicklichkeit überwunden werden. Um die Unversehrtheit der Beteiligten zu gewährleisten, müssen beide ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft und Verlässlichkeit aufbringen. Dazu müssen sie die Fähigkeit erwerben, ihre Kraft und Technik angemessen einzusetzen und Vertrauen in die Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle der anderen zu haben. Unter dem Aspekt der Rücksichtnahme und dem Respekt vor dem anderen und seiner Verletzlichkeit sind die körperlichen Voraussetzungen und Könnensstufen besonders zu beachten. Dies gilt sowohl für das Erproben von neuen Bewegungs-

sequenzen in offenen, spielerischen Formen des Sich-Vergleichens wie auch für das Erlernen von Techniken und Taktiken sogenannter Kampfsportarten.

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Formen des Miteinander-Kämpfens kennen. Dies bezieht sich auf volkstümliche und spielerische Kampfspiele sowie auf wettkampfbezogene Sportarten. Dabei eignen sie sich verschiedene Techniken sowie die Kontrolle physischer und psychischer Kräfte an. Die Schülerinnen und Schüler gewinnen Einsicht in die sozio-kulturellen Hintergründe der Sportarten und -formen und reflektieren sie in ihrer Bedeutung für ihre Lebenswelt.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Strukturmerkmale ritualisierten Kämpfens,
- Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen,
- Philosophisches und sozio-kulturelles Hintergrundwissen,
- Wettkampfbregeln und zeremonielles Verhalten.

Der Fairness kommt in diesem Erfahrungs- und Lernfeld besondere Bedeutung zu: Sie ist als das strikte Einhalten der Regelidee und nicht nur der formalen Regeln zu verstehen. Auch im unmittelbaren körperlichen Vergleich sollen Vertrauen und Rücksichtnahme geübt werden. Gezieltes Üben mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen sowie die gegenseitige Korrektur und Unterstützung fördern eine solche Haltung. Das Erfahrungs- und Lernfeld bietet in besonderer Weise Gelegenheit zu einer kooperativen Mitgestaltung des Unterrichts.

Hieraus können sich z. B. folgende didaktische Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Beobachten und Analysieren des Zusammenhangs zwischen Regelwerk bzw. den Absprachen zugelassener Kampfformen und dem Verlauf eines Kampfes;
- Vergleichen und Thematisieren der Einstellungen von Mädchen und Jungen zu Kampfformen und -situationen;
- Vergleichen und Bewerten der Prinzipien und Strukturen der jeweiligen Sportart;
- Planen, Organisieren und Durchführen zugelassener und Erproben eigener Kampfformen auf der Grundlage des Fairnessprinzips.

### **3.2 Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B**

Der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe liegen Spielideen zugrunde, wobei partner- und gemeinschaftsbezogenes sportliches Handeln den Schwerpunkt bilden.

Spiele konstituieren sich über eine Spielidee, spezifische Vereinbarungen und historisch gewachsene Regelwerke. Unterschiedliche Spielideen haben zu einer Vielfalt geführt, wie sie beispielsweise mit Verfolgungs-, Ausscheidungs- und Kooperationsspielen vorliegen. Einzelne oder Mannschaften spielen entweder mit vorgegebenen oder vereinbarten Regeln.

Je nach Zuschnitt der thematischen Schwerpunkte des Kurses ist dieser aufgrund seiner Sozialform entweder der Untergruppe der **Mannschaftsspiele** oder der **Partnerspiele** zuzuordnen.

## **Mannschaftsspiele**

Zu den Mannschaftsspielen gehören Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Rugby, Volleyball, Faustball, Korfball, ggf. auch Korbball, Prellball u.a.. Die unterschiedlichen Spielgrundsituationen in Mannschaftsspielen verlangen eine individuelle und kollektive Leistung sowie ein flexibles Interaktionsverhalten sowohl in bezug auf die eigene als auch die mitspielende Mannschaft.

## **Partnerspiele**

Zu den Partnerspielen gehören vor allem Tischtennis, Badminton, Tennis, Squash. Sie unterscheiden sich von den Mannschaftsspielen durch klare Spielsituationen und Rollenzuweisungen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen die grundlegenden Ideen verschiedener Spiele zu verstehen, sehen ihre Zusammenhänge und ihre Unterschiede. Dabei erwerben sie spielbezogene Wahrnehmungs-, Handlungs- und Gestaltungsfähigkeiten, die durch eine Verbesserung körperlicher, technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten unterstützt wird.

Die Bewegungspraxis und ihre Reflexion haben z. B. folgende erfahrungs- und lernfeldspezifische Inhalte zum Gegenstand:

- Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für das jeweilige Sportspiel bedeutsam sind,

- strategisches Handeln entsprechend der jeweiligen Spielidee in komplexen Spielsituationen mit dem Spielgerät im Raum und in der Zeit,
- Veränderung mannschafts- und gruppendynamischer Prozesse durch unterschiedlichen Handlungsorientierungen, z. B. Kooperation/Konkurrenz,
- technisches und taktisches mannschaftsbezogenes Handeln,
- Regelkenntnis, -anwendung und -veränderung entsprechend dem Spielniveau und der Zielorientierung,
- Spielübersicht und Antizipation im Spiel,
- Möglichkeiten der Organisation von Spielen und Leistungsvergleichen.

Aufgrund ihrer **Spielideen** lassen sich Ballspiele in die Gruppen **Zielschußspiele** und **Rückschlagspiele** einteilen:

**Zielschußspiele** (Torschuß- und Wurfspiele) sind Spiele, bei denen zwei Mannschaften in dem Bereich eines vorgegebenen Spielfeldes miteinander agieren. Beide versuchen, ein Spielgerät, z. B. einen Ball in das jeweils gegnerische Ziel zu befördern bzw. umgekehrt, die ballbesitzende Mannschaft daran zu hindern.

**Rückschlagspiele (Mehrkontaktspiele)** sind Spiele, bei denen die Spielenden räumlich durch ein Netz oder eine Leine getrennt sind. Sie versuchen, ein Spielgerät, das auch innerhalb einer Mannschaft zugespielt werden darf, durch kurzzeitige Berührung mit der Hand bzw. den Händen oder einem Schlaggerät in das gegnerische Spielfeld zu spielen, und zwar so, daß ein gegnerischer Rückschlag nicht mehr möglich ist.

**Rückschlagspiele (Einkontaktspiele)** zeichnen sich dadurch aus, daß im Einzel- oder Doppelspiel das Spielgerät sofort zurückgespielt werden muß.

Zugang zur Erfahrungs- und Lernfeldgruppe gewinnt man durch unterschiedlichen Zugriff:

1. Die Spielideen und Spielhandlungen der institutionalisierten Wettkampfformen der Sportspiele werden z. B. in ihrer Entwicklung thematisiert.
2. Die ursprüngliche Spielidee erzeugt entsprechende Spielhandlungen; diese werden durch Übungssequenzen verbessert und ggf. über konstitutive und regulative Regelvariationen verändert.
3. Aus eigenen Spielideen werden Spiele entwickelt.

Die Modifizierbarkeit vieler Spielideen erlaubt die thematische Entfaltung und den Vergleich der Auswirkungen unterschiedlicher Sinnorientierungen wie Leistungssteigerung und -vergleich, Handeln auf Gegenseitigkeit oder ästhetischer Ausdruck und Gestaltung auf die Ausprägung des jeweiligen Spiels. Darüber hinaus ergeben sich gute Möglichkeiten, an der sportlichen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler anzuknüpfen und über die aktuelle Erfahrung hinaus Perspektiven zu eröffnen und die individuelle Handlungsfähigkeit zu erweitern.

In der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe können regionale Spielformen und Spiele aus (außer)europäischen Ländern aufgegriffen werden.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen für Unterrichtseinheiten ergeben:

- Planen und Üben von Spielsituationen; Gestalten von Trainingsphasen;
- Untersuchen spielübergreifender Grundmuster der allgemeinen Spielfähigkeit zur Lösung einer Spielaufgabe;
- Beobachten, Vergleichen und Analysieren von Spielsituationen sowie Erwerb und Verbesserung ausgewählter Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Lösung und Optimierung einer Spielaufgabe;
- Verändern von Spielen auf der Grundlage von unterschiedlichen Sinnorientierungen;
- Beobachten, Analysieren und kritisches Befragen der Umsetzung einer Spielidee durch unterschiedliche Mannschaftszusammensetzungen, z. B. geschlechtshomogener oder -heterogener Mannschaften;
- Vergleichen und Erproben der vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen einer Spielidee, Regeln und Bewegungshandlungen an historischen und aktuellen Beispielen;
- Untersuchen der vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen Spielern, Schiedsrichtern und Zuschauern.

### **3.3 Lernbereiche der Sporttheorie**

Der Unterricht in Sporttheorie knüpft an Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an, die sie im Praxisteil des Kurses, im außerschulischen Sporttreiben und durch Beschäftigung mit der Darstellung des Sports in der Öffentlichkeit gewonnen haben. Er thematisiert typische Gegenstände, Ziele und Methoden der Sportwissenschaft. Dabei soll die Breite sportwissenschaftlicher Disziplinen in angemessener Weise berücksichtigt werden. Die unterrichtliche Auseinandersetzung mit Sportwissenschaft und ihren Methoden soll deren Anspruch auf Objektivität kritisch reflektieren.

Folgende Lernbereiche sind zu berücksichtigen:

- Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse,
- Training und Gesundheit,
- Sport in historischer und gesellschaftlicher Sichtweise,
- Interaktion und Verhalten im Sport.

Für Schülerinnen und Schüler, die Sport als viertes Prüfungsfach gewählt haben, erfolgt der Unterricht in Sporttheorie auf dem Niveau von Grundkursen. Sie sollen grundlegende Kenntnisse und Verfahrensweisen sowie wissenschaftspropädeutisches Arbeiten exemplarisch in mindestens drei von vier Lernbereichen erwerben.

Für Schülerinnen und Schüler, die Sport als Leistungsfach gewählt haben, erfolgt der Unterricht in Sporttheorie auf dem Niveau von Leistungskursen. Sie sollen vertieftes wissenschaftspropädeutisches Verständnis erwerben und sich erweiterte Spezialkenntnisse des Faches aneignen. Dabei sind vertiefte Kenntnisse und Verfahrensweisen in den vier Lernbereichen der Sporttheorie zu erwerben.

Für die einzelnen Lernbereiche werden im folgenden thematische Schwerpunktbildungen aufgezeigt.

### **3.3.1 Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse**

#### **Analyse von Bewegungsstrukturen**

z. B.

- Unterschiedliche Kategorien zur Bewegungsbeschreibung und deren Entwicklung,
- Konzepte für Bewegungsanalysen und ihre Aussagekraft,
- Bewegungseigenschaften und -verwandtschaften und ihre Bedeutung für das Bewegungskennenlernen.

### **Aufarbeitung biomechanischer Kategorien**

z. B.

- Bewegungsmerkmale und ihre Entwicklung,
- Reliabilität kinematischer bzw. dynamischer Analysen,
- Prinzipien der Biomechanik und ihre Anwendung zur Beobachtung konkreter Bewegungsformen.

### **Bearbeitung von Lehr- und Lernprozessen im Sport**

z. B.

- exemplarische Analyse von motorischen Lernmodellen und ihre Bedeutung für die eigenen Lernerfahrungen,
- Reflexion von Verfahren des Lehrangebots (z. B. Effizienz motorischer Übungsreihen),
- Lernhilfen und ihre Funktion im Lernprozeß.

### **Subjektive Verarbeitung von Bewegungserfahrungen**

z. B.

- Störung des Gleichgewichts, Einfluß auf die Gesamtbewegung und Möglichkeiten der Kompensation,
- Angst und ihr Einfluß auf die Bewegungssteuerung und Hilfen zum Umgang mit Ängsten,
- Auswirkungen gelungener Bewegungen auf das Gesamtverhalten und auf die Bewegungsfreude.

### **Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen in Abhängigkeit zum Alter**

z. B.

- Bewegungserwerb und Beweglichkeit im Kleinkindalter und ihr Erhalt durch sachgerechte Bewegungsschulung,
- Versteifung von Gelenken durch fehlende Bewegung oder mangelnde Übung und Maßnahmen zur Behebung,
- Beziehung zwischen Einschränkung der Beweglichkeit in Abhängigkeit vom Lebensalter und Lernmöglichkeiten im höheren Alter.

## **3.3.2 Training und Gesundheit**

## **Biologisches Grundlagenwissen zum besseren Verständnis des Sporttreibens und seiner Wirkungen**

z. B.

- Fragen der funktionellen Anatomie,
- grundlegende physiologische Prozesse,
- Aufarbeitung weiterer Aspekte sportmedizinischen Grundlagenwissens,
- Prophylaxe und Behandlung trainingsbedingten Schädigungen.

## **Trainingskonzepte unter der Perspektive der Leistungssteigerung**

z. B.

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordinationsvermögen als Maximierung sportlichen Leistungstrainings,
- Bedingungen und Möglichkeiten typischer Trainingsmethoden im Hinblick auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit,
- Periodisierung als Mittel von Trainingsplanung,
- Akzentuierung bestimmter motorischer Grundeigenschaften im Training und daraus resultierende Effekte auf die anderen Grundeigenschaften,
- allgemeine Grundsätze für Training mit dem Ziel der Leistungsverbesserung in bestimmten Sportdisziplinen.

## **Trainingskonzepte und ihr Einfluß auf die Gesundheit**

z. B.

- Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften und Maximierung von Training und Steigerung von Gesundheit,
- Einschätzung von Trainingsmitteln aus sportlicher und gesundheitsbezogener Sicht,
- ungeeignete Trainingsformen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit.

### **Gesundheit aus biologisch-medizinischer und aus psycho-sozialer Sicht**

z. B.

- der ganzheitliche Gesundheitsbegriff der WHO und der mögliche Beitrag von Sporttreiben zur Förderung der Gesundheit,
- das Verständnis von Gesundheitsförderung durch Sporttreiben aus der Sicht der Sportmedizin,
- Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung durch Fitness- und Ausdauertraining,
- Gesundheitsförderungskonzepte und ihre Versprechungen.

### **Doping**

z. B.

- Dopingverfahren und Dopingmittel und ihre kurz- bzw. längerfristigen Wirkungen,
- exemplarische Bearbeitung der Wirkmechanismen von Dopingmitteln und der damit verbundenen Risiken für die Gesundheit,
- Einsatz von Dopingmitteln als Verstoß gegen sportethische Prinzipien.

### **3.3.3 Sport in historischer und gesellschaftlicher Sichtweise**

#### **Entwicklung des Sports unter historisch-gesellschaftlichen Aspekten**

z. B.

- Konstituierung des Sports und seine Abhängigkeit von sich wandelnden gesellschaftlichen Wertvorstellungen,
- Institutionalisierung des Sports und Bildung von Organisationen auch in anderen Staaten,
- Einfluß gesellschaftlicher Normen auf das Sporttreiben,
- Geschlechterproblematik im Sport,
- Bedeutung des Frauensports,
- Sport im Bedingungsgefüge eines sich wandelnden Umweltbewußtseins.

### **Sport und seine politischen Aspekte**

z. B.

- sportliche Erfolge als Mittel nationaler Repräsentation (z. B. bei Olympischen Spielen),
- Sport als Mittel zur Durchsetzung politischer Interessen (z. B. Boykott),
- Sport als Mittel der Völkerverständigung und die sie beeinträchtigenden Faktoren (z. B. nationale Förderkonzepte),
- Abhängigkeit des Sports von innenpolitischen Rahmenbedingungen.

### **Sport als gesellschaftliches Phänomen**

z. B.

- sportlicher Wettkampf und die Bedeutung seiner Regeln,
- Sport und ethische Grundsätze,
- Konkurrenz- und Erfolgsprinzip und der Wandel gesellschaftlicher Normen,
- Sport-Großveranstaltungen und damit verbundene Probleme,
- Gewalt im Sport,
- Kommerzialisierung des Sports,
- Sportanbieter (z. B. Vereine, Studios),
- kommerzielle und mediale Einflüsse auf Sport und deren Entwicklungen.

### **Sport und Bewegungsumwelt**

z. B.

- Sport- und Freizeitanlagen sowie konzeptionelle Erfordernisse,
- Bewegungsräume in den Kommunen und ihre Nutzungsmöglichkeiten,
- Umweltschäden durch Sport und Mittel und Wege zur Vermeidung.

### **3.3.4 Interaktion und Verhalten im Sport**

#### **Sport und individuelle Leistung**

z. B.

- Persönlichkeits- und Identitätsbildung im Sport und Möglichkeiten der individuellen Einflußnahme,
- Angstentwicklung und Angstabbau im Sport,
- Strategien zur Erfassung und Bewältigung von Lern- und Verhaltensproblemen des einzelnen bzw. der Gruppe,
- Konkurrenzprinzip und Erfolgsstreben im Sport sowie ihre möglichen Auswirkungen auf Sozialverhalten und Gruppenprozesse,
- Fairness als ethisch begründetes Sozialverhalten.

#### **Interaktionsformen im Sport**

z. B.

- Analyse und Bewertung verbaler und nonverbaler Handlungen im Sport,
- Feststellung und Interpretation von Lehrer-Schüler Interaktionen,
- Wege zur Koedukation im Sport und Möglichkeiten ihrer Realisierung,
- geschlechtsspezifisch unterschiedliche Körperwahrnehmung und -erfahrung, deren Beobachtung und Konsequenzen für eine reflexive Koedukation,
- Interpretation der Erscheinungsformen und Ursachen von geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Verhaltensweisen im Sport.

## 4. Anforderungsprofile und Leistungsbewertung

### 4.1 Anforderungen in den verschiedenen Kursformen

Schülerinnen und Schüler, die im Rahmen ihrer **Auflagen** das Fach Sport **belegen**, bearbeiten Themen der Erfahrungs- und Lernfelder, indem sie im Verbund von Praxis und Theorie je nach Schwerpunkt auf lernfeldspezifische Kenntnisse und exemplarisch auch auf Lernbereiche der Sporttheorie zurückgreifen.

Schülerinnen und Schüler mit dem **Prüfungsfach** Sport befassen sich intensiver und differenzierter mit dem Zusammenhang von Sportpraxis und Sporttheorie mit dem Ziel, Kenntnis und Einsatz von Methoden selbständigen Arbeitens zu erweitern und zu vertiefen. Durch die zunehmende Beteiligung bei Planung und Durchführung des Unterrichts gewinnen sie größere Handlungs- und Entscheidungskompetenz.

Dabei bearbeiten Schülerinnen und Schüler, die Sport als **viertes Prüfungsfach** wählen, komplexe Aufgaben auf dem Niveau von Grundkursen. Dies erfordert eine grundlegende methodische Praxis und die Einbeziehung von mindestens drei der vier Lernbereiche der Sporttheorie.

Im **Leistungsfach** Sport erwerben die Schülerinnen und Schüler vertieftes wissenschaftspropädeutisches Verständnis und erweiterte Spezialkenntnisse. Sie werden mit komplexeren Gegenständen und Aufgaben, mit spezielleren Verfahrens- und Erkenntnisweisen sowie deren Reflexion in den vier Lernbereichen der Sporttheorie vertraut gemacht.

### 4.2 Lernerfolgskontrollen und Leistungsbewertung

#### 4.2.1 Allgemeines

Lernerfolgskontrollen und Leistungsbewertungen helfen Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie Lehrkräften, den jeweiligen Leistungsstand zu klären. Sie geben Einblick in die Wirksamkeit des Unterrichts und stellen eine notwendige Grundlage für die Planung und Durchführung des weiteren Unterrichts dar. Sie ermöglichen auch die individuelle Förderung und Beratung der Lernenden und versetzen diese damit in die Lage, ihre Entscheidungsmöglichkeiten sachgerecht wahrzunehmen.

Lernerfolgskontrollen und Leistungsbewertung müssen sich am vorangegangenen Unterricht, seinen Zielen, Methoden und Inhalten orientieren. Die kursthemenspezifische Bewertung muß den Schülerinnen und Schülern transparent gemacht werden. Ihnen sind z. B. bei der Bekanntgabe des Kurses die angestrebten Ziele und Bewertungskriterien aufzuzeigen.

Bei der Beurteilung und Bewertung der Leistungen wird die Mitarbeit im Unterricht angemessen berücksichtigt. Sie schließt die Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und -inhalten wie z. B. Aufwärmphasen, Veränderungen von Spielideen bzw. -regeln ebenso ein wie das Erstellen von Referaten und die Beteiligung an Unterrichtsgesprächen. Dabei sind in Abhängigkeit vom jeweiligen Thema Fachkenntnisse, eine sachgerechte und sprachlich angemessene Darstellungs- und Argumentationsfähigkeit, Kreativität, selbständiges Arbeiten und Kooperationsfähigkeit, die Fähigkeit zum Beurteilen sowie eine angemessene Methodenkenntnis und -reflexion in die Leistungsbewertung einzubeziehen.

Die Leistungen werden kontinuierlich bei der unterrichtlichen Arbeit sowie darüber hinaus punktuell bei Demonstrationen oder Vorträgen unter Berücksichtigung der Leistungsentwicklung und des Lernverhaltens ermittelt.

#### **4.2.2 Sportkurse im Rahmen der Belegungsverpflichtung**

Für Schülerinnen und Schüler, die einen Grundkurs Sport im Rahmen der Belegungsverpflichtung wählen, setzt sich die Gesamtnote aus den sportpraktischen Leistungen und der Mitarbeit im Unterricht zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis je nach Kursthema mit 70 % - 80 % ein.

### 4.2.3 Prüfungsfach Sport

Die Leistungsbewertung in Sporttheorie setzt sich aus der Mitarbeit im Unterricht und aus den Ergebnissen der Klausuren zusammen. Zur Ermittlung der Kursnote werden die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1 : 1 gewichtet (Nr. 7.8 EB-VO-GOF<sup>1)</sup>).

Für die **Abiturprüfung** können nur Sportarten bzw. sportartübergreifende Mehrkämpfe gewählt werden, die - bezogen auf angewählte Erfahrungs- und Lernfelder - im Rahmen des schulischen Kursangebotes belegt worden sind.

Den Schülerinnen und Schülern wird im Verlauf der Kursstufe Gelegenheit gegeben, sich im Rahmen des Unterrichts auf die sportpraktische Prüfung angemessen vorzubereiten.

Ist Sport **viertes Prüfungsfach**, wählt der Prüfling für die sportpraktischen Prüfungsteile eine Individualsportart aus der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A und eine weitere Sportart aus der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B aus (§ 15 Abs. 5 AVO-GOFAK<sup>2)</sup> und Nr. 14.1 EB-AVO-GOFAK<sup>3)</sup>).

Ist Sport **Leistungsfach**, sind im Rahmen der Abiturprüfung in der Sportpraxis drei Prüfungsteile abzulegen, wobei die beiden Erfahrungs- und Lernfeldgruppen Berücksichtigung finden müssen.

Einer der drei sportpraktischen Prüfungsteile wird in der Regel bereits im 3. Kurshalbjahr absolviert. Gegenstand einer der sportpraktischen Prüfungsteile sind auch theoretische Kenntnisse und deren Anwendung aus dem Erfahrungs- und Lernfeld, dem die geprüfte Sportart zugeordnet ist.

---

<sup>1)</sup> Ergänzende Bestimmungen zur Verordnung über die gymnasiale Oberstufe und das Fachgymnasium (EB-VO-GOF). Erl. d. MK vom 26.05.1997 - VORIS 22410 01 64 35 001 - SVBl. 6/97, S. 187

<sup>2)</sup> Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Fachgymnasium, im Abendgymnasium und im Kolleg (AVO-GOFAK) vom 26.05.1997 (SVBl. 6/97, S. 199)

<sup>3)</sup> Ergänzende Bestimmungen zur Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Fachgymnasium, im Abendgymnasium und im Kolleg (EB-AVO-GOFAK). Erl. d. MK vom 26.05.1997 - VORIS 22410 01 65 35 001 - SVBl. 6/97, S. 208

## 5. Unterrichtsorganisation

### 5.1 Vorstufe

Der Unterricht in der Vorstufe muß die erforderlichen Lernvoraussetzungen für die Kursstufe schaffen. Der Sportunterricht muß insbesondere sicherstellen, daß die Beteiligungs- und Erfolgchancen von Jungen und Mädchen im gesamten Kursangebot der Oberstufe gleich sind. Dazu gehört ein Überblick über die vielfältigen Sinnorientierungen des Sporttreibens.

Alle Schülerinnen und Schüler müssen im Verlauf der Vorstufe Kurse bzw. Themen aus beiden Erfahrungs- und Lernfeldgruppen belegen.

Schülerinnen und Schüler, die Sport als **Prüfungsfach** zu wählen beabsichtigen, nehmen im 2. Halbjahr der Vorstufe an einem zweistündigen Kurs in Sporttheorie teil, der auf die Anforderungen von Prüfungskursen vorbereitet und in wesentliche Arbeitsmethoden und ausgewählte Inhalte des Faches einführt. Der jeweilige organisatorische Rahmen (z. B. Kompaktphase) wird von der Schule festgelegt. Die Schülerinnen und Schüler müssen über das Erfahrungs- und Lernfeldangebot der Kursstufe, die Belegungsmöglichkeiten und -verpflichtungen sowie die Leistungsanforderungen eingehend beraten werden.

### 5.2 Kursstufe

In der Kursstufe findet der Sportunterricht in der Regel in jahrgangsübergreifenden Kursen statt. Das kann auch für Kurse im Rahmen des Prüfungsfaches gelten.

In der Kursstufe belegen alle Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht als Prüfungsfach gewählt haben, in jedem Kurshalbjahr einen zweistündigen sportpraktischen Kurs. Dabei sind im Verlauf der Kursstufe je zwei Sportarten aus beiden Erfahrungs- und Lernfeldgruppen zu berücksichtigen.

Sofern Sport nicht Prüfungsfach ist, können maximal drei Kurse in den Block I der Gesamtqualifikation eingebracht werden. Wird mehr als ein Kurs in die Gesamtqualifikation eingebracht, so müssen die Kurse unterschiedlichen Sportarten zugeordnet sein, darunter mindestens eine aus der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A.

In den Prüfungsfächern liegt der Unterricht in der Regel in der Hand einer Lehrkraft. Kann dem aus schulorganisatorischen Gründen nicht gefolgt werden, muß im Sinne des Praxis-Theorie-Verbundes sichergestellt werden, daß die theoretischen Inhalte sinnvoll auf die Sportpraxis bezogen werden. Hinsichtlich der Leistungsbewertung wird auf Kapitel 4.2.3 verwiesen.

Die Schülerinnen und Schüler mit Sport als **viertem Prüfungsfach** belegen in den vier Kurs-halbjahren der Kursstufe je einen Kurs, der aus Sportpraxis (zweistündig) und Sporttheorie (zweistündig) besteht (§ 11 Abs. 4 Nr. 8 VO-GOF<sup>4</sup>). Die Themen der sportpraktischen Kurse stammen zu gleichen Teilen aus den beiden Erfahrungs- und Lernfeldgruppen. Die Schülerinnen und Schüler mit dem **Leistungsfach** Sport belegen in jedem Halbjahr der Kursstufe je einen sechsstündigen Kurs (§ 10 Abs. 2 VO-GOF); die Kurse enthalten etwa je zur Hälfte Theorie- und Praxisanteile.

Die Zulassung von Schülerinnen und Schülern zum **Prüfungsfach** Sport ist von der Vorlage einer ärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung abhängig zu machen (§ 11 Abs. 4 Nr. 7 VO-GOF).

Kann eine Schülerin oder ein Schüler im **Prüfungsfach** Sport aus gesundheitlichen Gründen nach Abschluß des 2. Kurshalbjahres am praktischen Sportunterricht nicht mehr teilnehmen, so wird sie oder er in den weiteren Halbjahren nur nach den theoretischen Leistungen beurteilt. Falls bis zum Ende des zweiten Kurshalbjahres Sportunfähigkeit eintritt, ist bei Sport im vierten Prüfungsfach ein anderes Fach als viertes Prüfungsfach zu wählen und bei Sport als Leistungsfach das erste Jahr der Kursstufe zu wiederholen, sofern nicht ein drittes Fach als Leistungsfach betrieben worden ist.

Aus Gründen der Unterrichtsorganisation können in der Kursstufe Teile von Kursen der folgenden Erfahrungs- und Lernfelder auch als **Kompaktphasen** durchgeführt werden: "Auf dem Wasser", "Auf Schnee und Eis" und (bezogen auf das Sportgerät *Fahrrad*) „Auf Rädern und Rollen“. In der übrigen Zeit des Kurshalbjahres findet mindestens eine Wochenstunde zur Vor- und Nachbereitung statt. In diesen Kursen kann keine Abiturprüfung abgelegt werden.

### 5.3 Aufgaben der Fachkonferenz

Die Fachkonferenz koordiniert das Kursangebot. Sie informiert und berät die Schülerinnen und Schüler eingehend über Kurse, die Belegungsmöglichkeiten und -verpflichtungen, die Leis-

tungsanforderungen und -bewertungen sowie Einbringungsmöglichkeiten und -verpflichtungen.

Die Fachkonferenz bestimmt den organisatorischen Rahmen für die Kurse in der gesamten Oberstufe, die Anzahl der Klausuren je Kurshalbjahr in Kursen der Sporttheorie in der Vorstufe sowie die Gewichtung schriftlicher Lernkontrollen im Vergleich zu mündlichen und anderen fachspezifischen Lernkontrollen. Auf Kapitel 4 wird verwiesen.

Die Fachkonferenz ordnet die jeweiligen Kurse den in Kapitel 1.2 genannten Erfahrungs- und Lernfeldern zu. Im Falle eines erfahrungs- und lernfeldübergreifenden Kurses entscheidet sie, welchem Erfahrungs- und Lernfeld bzw. welcher Erfahrungs- und Lernfeldgruppe dieser zugeordnet wird. Ferner trägt sie dafür Sorge, daß das Spektrum der Erfahrungs- und Lernfelder in der Regel abgedeckt und somit inhaltliche Vielfalt gewährleistet ist. In der Fachkonferenz stellen die Lehrkräfte ihr Kursthema und die entsprechenden Bewertungskriterien vor, wobei das Gewichtungsverhältnis von Praxis und Mitarbeit im Unterricht zu erläutern ist.

In den Kursausschreibungen sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

1. Festlegung inhaltlicher Schwerpunkte und Zielsetzungen.
2. Festlegung der Leistungsbewertung in Form von orientierenden Informationen, Angaben über die Zusammensetzung der Kursgesamtnote insbesondere für Schülerinnen und Schüler in Kursen nach Nr. 4.2.2.
3. Aussagen über die Zuordnung des Kursthemas zur Erfahrungs- und Lernfeldgruppe und zu einer oder ggf. zwei Sportarten bzw. zu Mehrkämpfen, die schwerpunktmäßig betrieben werden.
4. Kennzeichnung von Kursen, die von Schülerinnen und Schülern mit dem Prüfungsfach Sport im Hinblick auf die Abiturprüfung belegt werden können.

---

<sup>4)</sup> Verordnung über die gymnasiale Oberstufe und das Fachgymnasium (VO-GOF) vom 26.05.1997, SVBl. 6/97, S. 177

## 6. Beispiele für Kursthemen der Sportpraxis und Sporttheorie

Die nachfolgenden Kursbeispiele aus dem sportpraktischen Bereich sollen Möglichkeiten aufzeigen, wie Kurssequenzen gestaltet werden können, und als Anregung für die Entwicklung eigener Kurskonzepte dienen.

### **Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A**

Thema: Mehrkämpfe planen, üben und durchführen

Thema: Bewegungskünste an und mit Geräten

Thema: Tanzen in freier und gebundener Form

Thema: Strukturieren und Gestalten verschiedener Formen des Springens

Thema: Training und Verbesserung der Ausdauer in Mehrkämpfen

Thema: Gleiten auf Schnee (mit Schwerpunkt 'alpiner Skilauf')

Thema: Windsurfen

Thema: Wie erhalte und verbessere ich meine Fitness?

### **Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B**

Thema: Vom Rugby zum Fußball

Thema: Partnerrückschlagspiele, insbesondere Badminton

Thema: Hockey und weitere Stockspiele

Thema: Turnspiele und weitere Sportspiele

### **Fachübergreifende Kurse**

Thema: Bewegungserlebnisse bildnerisch darstellen

Thema: Sportliche Bewegungen aus physikalischer und sportspezifischer Sicht

Thema: Radsporttraining und umweltgerechtes Freizeitverhalten

### 6.1 Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A

#### Mehrkämpfe planen, üben und durchführen

Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen, Orientieren“

### Zielsetzung:

- Planung und Durchführung von Leistungsvergleichen in mehreren leichtathletischen Disziplinen;
- Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Disziplinen.

### Inhalt und Aufbau:

- Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes, exemplarisches Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen;
- Konzeptionieren, Üben und Durchführen eines Mehrkampfes (4- oder 5-Kampf) auf der Bewertungsgrundlage des Deutschen Sportabzeichens;
- Üben und Durchführen eines Wettkampfes, der sich an Wettkampfdisziplinen des Erfahrungs- und Lernfeldes orientiert;
- Finden und Erproben von nicht normierten (offenen) Disziplinen und Bewegungsformen, Erarbeiten von Möglichkeiten der Bewertung.

### Zeitliche Anteile:

- Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen von Mehrkämpfen vorbehalten;
- die übrigen Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung und Erprobung neuer Disziplinen bzw. Bewegungsangebote genutzt.

## Bewegungskünste an und mit Geräten

Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“

### Zielsetzung:

- Erlernen und Variieren von Überschlagbewegungen mit und ohne Gerät, Gewinnen von Bewegungserlebnissen und Körpererfahrung sowie Erlernen des Jonglierens mit unterschiedlichen Materialien;
- Gestalten und Verändern erlernter Bewegungselemente.

### Inhalt und Aufbau:

- Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes;
- Erlernen und Verbessern unterschiedlicher Formen des Überschlagens ohne und mit Hilfsgesamt, Gewinnen von Bewegungserlebnissen;
- Erweitern und Verbessern des Bewegungsrepertoires unter besonderer Berücksichtigung von Einzel- und Gruppenkombinationen;
- Erproben und Üben des Jonglierens mit verschiedenen Geräten unter der Perspektive des sicheren Umgangs mit drei (und mehr) Bällen oder Keulen - auch in Gruppen;
- Erlangen von Sicherheit beim verantwortlichen Helfen und Sichern bei turnerischen Bewegungssituationen.

#### Zeitliche Anteile:

- Überwiegende Abschnitte des Kurses werden dem Erlernen und Verbessern turnerischer Elemente aus dem Erfahrungs- und Lernfeld zur Verfügung gestellt;
- geringere Zeitkontingente werden zum Üben der Jonglage genutzt.

### Tanzen in freier und gebundener Form

Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung“

#### Zielsetzung:

- Entwickeln und Gestalten einer tänzerischen szenischen Darstellung;
- Erarbeiten und Einüben technischer und gestalterischer Elemente.

#### Inhalt und Aufbau:

- Verständigen über Bewegungsformen und ihre Variationen im freien Tanz;
- Entwickeln und Verstehen der Ausdrucks- und Rhythmisierungsmöglichkeiten im Tanz, Bearbeiten kleinerer Aufgaben zu Bewegungsanlässen wie Klangfolgen, Szenen oder Bildern;
- zunehmend freies und selbständiges Entwerfen eigener szenischer Darstellungen zu Themen aus dem eigenen Erfahrungs- und Lebensbereich;
- Entwickeln und Bearbeiten einer Gesamtpräsentation mit der Lerngruppe, z. B. im Rahmen einer Schulveranstaltung.

### Zeitliche Anteile:

- Die Schwerpunkte des Kurses verteilen sich gleichwertig auf die Bearbeitung kleinerer Bewegungsaufgaben und die Entwicklung einer Gesamtpräsentation;
- begleitend werden einzelnen Kursteilnehmern und -teilnehmerinnen auch Möglichkeiten einer eher individuellen Weiterentwicklung und ggf. Einzelvorstellung gegeben.

### Strukturieren und Gestalten verschiedener Formen des Springens

Übergreifend, insbesondere Erfahrungsb- und Lernfelder „Laufen, Springen, Werfen, Orientieren“ sowie „Turnen und Bewegungskünste“

### Zielsetzung:

- Erfassen der Struktur, Erlernen, Üben und Gestalten verschiedenartiger Sprünge auch unter der Orientierung auf Bewegungserlebnis und Körpererfahrung.

### Inhalt und Aufbau:

- Überblick über die Bandbreite von Sprungformen und -variationen in unterschiedlichen sportlichen Zusammenhängen, z. B. klassische Sprünge im Rahmen der Erfahrungsb- und Lernfelder „Laufen, Springen, Werfen, Orientieren“, „Turnen und Bewegungskünste“, aber auch bei „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“;
- Erproben von historischen Sprungformen, auch in ihrer aktuellen Auslegung;
- Analysieren, Vergleichen und Optimieren von Sprüngen aus eigener Kraft und mit (Hilfs-)Geräten;
- Erlernen und Gestalten expressiver Sprungformen und ihre Einbindung in unterschiedliche sportliche Bewegungssituationen (und Kunststücke);
- Analysieren, praktisches Erproben und Optimieren der Verbindung von Laufen mit Formen des Springens als gestalteter Kombination z. B. im Bereich der gymnastischen Bewegungsgestaltung oder als Hilfe zur Sprungoptimierung z. B. im Spiel.

### Zeitliche Anteile:

- Im Zentrum stehen unterschiedliche Formen des Springens. Es werden mindestens zwei Sprungvarianten systematisch und gleichgewichtig thematisiert und bearbeitet; dies erfolgt in den jeweils qualitativen und quantitativen Ausprägungen;

- geringere Stundenkontingente bleiben der Erprobung der unterschiedlichen Typologien des Springens vorbehalten.

### Training und Verbesserung der Ausdauer in Mehrkämpfen

Übergreifend, Erfahrungs- und Lernfelder „Laufen, Springen, Werfen, Orientieren“, „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ sowie „Auf Rädern und Rollen“

#### Zielsetzung:

- Erproben und Üben sowie Analysieren unterschiedlicher Disziplinen und ihrer Kombination zu Mehrkämpfen wie z. B. Triathlon im Hinblick auf ihre Anforderungsprofile im Bereich der Ausdauerleistung und -verbesserung.

#### Inhalt und Aufbau:

- Erproben und Trainieren unterschiedlicher Ausdaueraktivitäten erfahrungs- und lernfeldübergreifender Mehrkämpfe wie z. B. Triathlon oder Duathlon. Sowohl die Disziplinen als auch die Streckenlänge werden gemeinsam festgelegt;
- Entwickeln und kritisches Überprüfen von veröffentlichten oder selbst erarbeiteten Trainingseinheiten zur Leistungsoptimierung und Technikverbesserung;
- Verbesserung des Leistungsvermögens auf der Grundlage standardisierter Wertungstabellen;
- Entwickeln und Erproben von Wertungskriterien mit dem Ziel des partnerschaftlichen Miteinanders;
- Selbständiges Organisieren und Durchführen eines Leistungsvergleiches im eigenen Kurs oder im Rahmen eines offenen schulischen Wettkampfes.

#### Zeitliche Anteile:

- Größere Abschnitte des Kurses sind dem Trainieren und Durchführen möglicher Ausdauerleistungsvergleiche vorbehalten;
- restliche Zeitkontingente werden zur Erprobung nicht tradierter Kombinationsmöglichkeiten genutzt.

### Gleiten auf Schnee (mit Schwerpunkt 'alpiner Skilauf')

Erfahrungs- und Lernfeld „Auf Schnee und Eis“

Zielsetzung:

- Erlernen und Üben von Techniken und Bewegungsformen des alpinen Skilaufs sowie anderer Formen der Fortbewegung in winterlicher Landschaft.

Inhalt und Aufbau:

- Erlernen und Verbessern von Bewegungsformen des alpinen Skilaufs;
- Üben von Schwungvarianten und situationsangemessenem Fahren;
- Vermitteln von Gleiterfahrungen mit unterschiedlichen Gleitgeräten entsprechend der Geländebeschaffenheit, z. B. auf Schlittschuhen, Langlaufskiern oder Snowboards;
- Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit unter Zuhilfenahme anderer Gleitgeräte, die nicht dem Bewegungsfeld „winterliche Landschaft“ angehören müssen auch unter dem Aspekt der Vielfalt und unterschiedlicher Sinnorientierungen;
- Thematisieren und Bearbeiten winterlicher Rahmenbedingungen, z. B. Sicherheit in den Bergen und Umweltschutz erfolgt auch schon vor Beginn der Kompaktphase.

### Zeitliche Anteile:

- Während der Kompaktphase stehen neben den Natur- und Sicherheitsaspekten das Erlernen und Verbessern von Bewegungsformen und Techniken des alpinen Skilaufs im Mittelpunkt;
- vorbereitend werden Übungen auf Gleit- und Balancegeräten durchgeführt sowie die Umweltschutzproblematik und Aspekte der Sicherheit wie z. B. Lawinen- und Wetterkunde thematisiert und bearbeitet.

### Windsurfen

Erfahrungs- und Lernfeld „Auf dem Wasser“

### Zielsetzung:

- Erlernen und Verbessern von Techniken und Bewegungsformen des Windsurfens sowie konzeptionelle Klärung teilweise widerstreitender Interessen bei sportbezogener und freizeitorientierter Inanspruchnahme natürlicher Ressourcen.

### Inhalt und Aufbau:

- Erlernen und Üben von Techniken und Bewegungsformen des Windsurfens;
- Vorbereiten und Durchführen eines kurs- oder schulinternen Leistungsvergleichs;
- Verbessern der Gleichgewichtserfahrungen unter Zuhilfenahme weiterer Sportgeräte auch an Land;
- Erarbeiten theoretischer Kenntnisse zum Verhalten und zur Sicherheit auf dem Wasser sowie zum Halten/Gewinnen von Gleichgewicht an Land und auf dem Wasser;
- Konzeptionelles Thematisieren und Klären von Interessen der Sportartikelindustrie, der sportbezogenen Freizeitgestaltung und des Natur- und Gewässerschutzes im Zusammenhang mit Sporttreiben auf dem Wasser.

### Zeitliche Anteile:

- Je nach regionalen Rahmenbedingungen wird der Kurs als ein- oder mehrmalige Kompaktphase durchgeführt;
- dem partnerschaftlichen Erlernen und Beherrschen des Sportgerätes wird neben der individuellen Erarbeitung ergänzend Raum gegeben;

- die Kompaktphase wird vorbereitet und begleitet durch Gleitübungen auf Sportgeräten an Land sowie durch Erörterungen zu erfahrungs- und lernfeldspezifischen Umweltgesichtspunkten.

### Wie erhalte und verbessere ich meine Fitness?

Übergreifend, insbesondere Erfahrungsfelder „Turnen und Bewegungskünste“ und „Laufen, Springen, Werfen, Orientieren“

#### Zielsetzung:

- Verbesserung der individuellen Fitness und Erarbeiten konstitutiver Merkmale von Fitness und Fitnessprogrammen.

#### Inhalt und Aufbau:

- Erfassen der Fitness von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern anhand unterschiedlicher Fitnessstests;
- Auseinandersetzen mit den Begriffen wie Fitness, Freizeit und Leistung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen wie Gesundheit, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich;
- selbständiges und angeleitetes Erarbeiten von Übungen (z. B. ohne und mit Gerät, im Wasser) zur Entwicklung von komplexeren Übungsprogrammen und Trainingseinheiten;
- Verbessern motorischer Grund- und Komplexeigenschaften im Sinne eines erweiterten Fitnessbegriffs;
- Erproben und Untersuchen von modischen - auch kommerziellen - Fitnessangeboten mit dem Ziel der kritischen Reflexion.

#### Zeitliche Anteile:

- Zentrale Teile des Kurses sind der praktischen Erarbeitung und der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Fitnessgesichtspunkten vorbehalten;
- neben der Überprüfung bestehender Fitness-Skalierungen entwickeln die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer eigene Bewertungskriterien;
- begleitend und als substantieller Bestandteil des Kurses sind Phasen der kritischen Erörterung des Fitnessbegriffs, der Trainingsmethoden, der Kommerzialisierung usw. vorgesehen.

## 6.2 Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B

### Vom Rugby zum Fußball

#### Zielsetzung:

- Erarbeitung der historischen Entwicklung des Fußballspiels, Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Rugby- und Fußballspiels.

#### Inhalt und Aufbau:

- Erproben und Beurteilen historischer Formen des Rugbyspiels und entsprechender Varianten, z. B. Australian Rugby unter Berücksichtigung schulsportlicher Sicherheitsaspekte;
- Erproben, Beurteilen und Variieren des Rugbyspiels und seiner Modifikationen ( z. B. Touch-Rugby) oder ähnlicher Formen wie American Football;
- Erproben historischer Formen des Fußballspiels unter Berücksichtigung schulsportlicher Sicherheitsaspekte;
- Finden von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen dem Fußball- und dem Rugbyspiel;
- kritisches Überprüfen geplanter oder vollzogener Regeländerungen im aktuellen Fußballspiel sowie Finden und Gestalten eigener Vorschläge.

#### Zeitliche Anteile:

- Annähernd gleiche Anteile werden auf aktuelle und historische Formen der beiden Ballspielarten, ihre Erprobung und die Verbesserung der Spielfähigkeit verwendet;
- Entwicklungen des Regelwerks in den Sportarten werden dokumentiert und der Schulföffentlichkeit zugänglich gemacht und vorgestellt.

### Partnerrückschlagspiele. insbesondere Badminton

#### Zielsetzung:

- Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Badmintonspiel, vor allem unter der Orientierung auf Leistungsverbesserung und -vergleich sowie Handeln auf Gegenseitigkeit;

- Erlernen anderer Rückschlagspiele und deren Vergleich mit Badminton.

Inhalt und Aufbau:

- Erarbeiten, Vergleichen und Erproben historischer und aktueller Varianten des Badminton- und des Federballspiels;
- Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Badmintonspiels; insbesondere unter der Orientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit;
- Analysieren und Üben unterschiedlicher Rückschlagspiele im Hinblick auf ihre spezifischen Strukturen;
- Entwickeln, Erproben und Üben von Varianten der Rückschlagspiele unter dem Gesichtspunkt unterschiedlicher Sinnorientierungen und Themenstellungen wie Leistungssteigerung und Leistungsvergleich, Handeln auf Gegenseitigkeit oder Freizeitgestaltung.

Zeitliche Anteile:

- Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen und Verbessern des Badmintonspiels unter den genannten Sinnorientierungen und im Bezug zu anderen Rückschlagspielen;
- ergänzend wird ein Überblick über historische und aktuelle Entwicklungen der Partner-rückschlagspiele gegeben.

## Hockey und weitere Stockspiele

### Zielsetzung:

- Erwerb und Verbesserung der Spielfähigkeit in Stockspielen insbesondere des Hockeyspiels;
- Erlernen und Variieren weiterer Stockspiele auch unter der Sinnorientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit.

### Inhalt und Aufbau:

- Exemplarisches Erlernen und Erproben von Stockspielen, z. B. auch auf Rollgeräten;
- Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und Spielfähigkeit des Hockeyspiels;
- Erproben und Überprüfen verschiedener Schlaggeräte unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen wie Handeln auf Gegenseitigkeit, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich oder unter der Thematik „Freizeitorientierung“;
- Planen und Organisieren kurs- oder schulinterner Leistungsvergleiche;
- Untersuchen und Verändern von Spielideen und Spielstrukturen im Bereich der Stockspiele im Hinblick auf ein Handeln auf Gegenseitigkeit sowie auf Geschlechtsspezifität und das Erproben veränderter Spielkonzepte.

### Zeitliche Anteile:

- Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Hockeyspiels - auch unter der Sinnorientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit - verfolgt;
- geringere Zeitkontingente entfallen auf einen Überblick über die Stockspiele und ihre exemplarische Erprobung, z. B. Streethockey, Rollschuh-Hockey, Inline-Hockey.

## Turnspiele und weitere Sportspiele

### Zielsetzung:

- Auseinandersetzen mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden klassischer Turnspiele, ihrer Entwicklung sowie weiterer (kleiner) Sportspiele;
- Erwerben und Verbessern der Spielfähigkeit in klassischen Turnspielen, z. B. Faustball und Prellball.

### Inhalt und Aufbau:

- Überblick über historische und aktuelle Formen klassischer Turnspiele;
- Erlernen, Trainieren und Verbessern mehrerer klassischer Turnspiele wie z. B. Faustball und Prellball;
- Erprobung und kritische Bearbeitung weiterer (kleiner) Sportspiele im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede;
- Entwickeln und Verbessern der für diese Spiele wichtigen motorischen Grund- und Komplexeigenschaften;
- Variieren von Turnspielen und kleinen Sportspielen unter dem Aspekt unterschiedlicher Sinnorientierungen und Teilnehmergruppen.

### Zeitliche Anteile:

- Schwerpunktmäßig stehen die Turnspiele - auch im Rahmen von Leistungsvergleichen mit Vereinsmannschaften - im Vordergrund;
- geringe Kursanteile sind der Bearbeitung (kleiner) Sportspiele gewidmet.

## **6.3 Fachübergreifende Kurse**

### Bewegungserlebnisse bildnerisch darstellen

In Kooperation eines Sport- und Kunsturses werden die motorischen und bildnerischen Möglichkeiten der Darstellung von Bewegungserlebnissen, -situationen und -gefühlen gemeinsam erkundet. Zum einen werden gemeinsame Bewegungssituationen gesucht, die exemplarische Bewegungserlebnisse ermöglichen, die zunächst im Gespräch thematisiert werden. Daneben können im Form einer Recherche bildnerische Darstellungen z. B. aus Anlaß von sportlichen

Großereignissen (Olympische Spielen) gesammelt werden. Fragen der Intentionalität, der bildnerischen Wirkung oder der Technik der Darstellung von Bewegungen (eigene und die anderer) können Ausgangspunkt der Arbeit sein. Somit können praktische Erfahrungen im Sport und Experimente mit künstlerischen Ausdrucksformen die Wahrnehmungen sensibilisieren und Wege für die bildnerische Arbeit eröffnen. Ergänzend können zu beiden Bereichen auch Versuche angeregt werden, sich verbal oder schriftlich mit den Empfindungen bzw. Ausdrucksformen auseinanderzusetzen. In Form einer Ausstellung in der Schule oder als Fotodokumentation für eine schulinterne Veröffentlichung können die Kursergebnisse der Schulöffentlichkeit eröffnet werden.

### Sportliche Bewegungen aus physikalischer und sportspezifischer Sicht

Im Rahmen eines gemeinsamen Projektkurses der Fächer Physik und Sport werden ausgewählte sportliche Bewegungen unter jeweils fachspezifischen Gesichtspunkten untersucht und erprobt. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden zur Dokumentation und physikalischen Auswertung von Bewegungen können z. B. Geschwindigkeiten, Beschleunigungen und Bahnkurven sowie Krafteinsatz, Impulsübertragung oder Trägheitsmomente untersucht werden. Aus den Ergebnissen können Aussagen zum Erlernen und zur Optimierung von Bewegungen abgeleitet werden, die wiederum im Spannungsfeld zwischen idealtypischen und individuell sinnvoller Realisierungsformen zu diskutieren sind. Hierbei wird insbesondere der Lernbereich „Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse“ berührt.

### Radspporttraining und umweltgerechtes Freizeitverhalten

Die drei Bezugspunkte für die thematische Ausgestaltung des Kompaktkurses bilden ein Ausdauertraining unter trainingstheoretischen und medizinischen Aspekten, ökologische Fragestellungen zur Atemluft und ihrem Schadstoffgehalt sowie der Umgang mit Meßinstrumenten und Karten zur Berechnung und Optimierung von unterschiedlichen Wegstrecken. Der Kurs fordert in besonderem Maße selbständiges Handeln. In der Vorbereitungsphase planen und gestalten die Schülerinnen und Schüler unter Anleitung der Lehrkraft ein Ausdauertraining einschließlich einer kontinuierlichen Dokumentation der individuellen Leistungsveränderungen. Sie untersuchen z. B. in Zusammenarbeit mit dem Fach Chemie die Qualität der Atemluft und führen z. B. Messungen der Schadstoffbelastung der Luft an geeigneten Punkten des Straßennetzes durch. Sie diskutieren die Ergebnisse anhand wissenschaftlicher Aussagen zu Gesundheit, Umwelt und Mobilitätsverhalten. Des weiteren sammeln sie Erfahrungen in der Auswahl geeigneter Trainingsstrecken anhand topographischen Materials. Zur Durchführung des einwöchigen Kompaktkurses können die Schülerinnen und Schüler eine unter konditionellen Gesichtspunkten angemessene Fahrtroute

50

len Gesichtspunkten angemessene Fahrtroute zusammenstellen. Erkenntnisse und Erfahrungen, die aus der Durchführung des Kurses gewonnen werden, können in einer anschließenden Dokumentation festgehalten und ggf. bei Veranstaltungen wie Schulforen der (Schul-) Öffentlichkeit vorgestellt werden.

## **6.4 Kurse im Prüfungsfach Sport**

Die Kursfolgen beziehen sich auf Sport als Prüfungsfach (viertes Prüfungsfach und Leistungsfach). Sie orientieren sich am Unterricht im Praxis-Theorie-Verbund.

### ***Vorstufe***

#### Einführung in die Sporttheorie

##### 1. Einführung in das Prüfungsfach Sport:

- Organisation des Prüfungsfaches Sport, z. B. Vorgaben der Fachkonferenz, Kursfolgen, Praxis-Theorie-Verbund, Abiturbedingungen.
- Anforderungen und Bewertungen gemäß Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung im Lande Niedersachsen für das Fach Sport sowie Beschlüssen der Fachkonferenz.

##### 2. Einführung in Fragestellungen der Sporttheorie:

- Definition und Erläuterung der sportwissenschaftlichen Lernbereiche.
- exemplarische Bearbeitung sportpraktischer und -theoretischer Themen wie Aufwärmen vor und bei sportlichen Leistungen, Sporttreiben in Sportvereinen.

Hierbei werden

- gesundheitliche sowie trainingstheoretische und -praktische Aspekte,
- Fragestellungen in bezug auf Bewegungslernen sowie
- gesellschaftspolitische Aspekte des Sports

angesprochen. Es erfolgt eine exemplarische Einführung in die Methoden wissenschaftspropädeutischen Arbeitens.

## ***Kurstufe***

### Leistungssteigerung durch Training: Konzeptionen, Umsetzungsgefahren, Grenzen

Dieses Thema knüpft mit der Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit in einer speziellen Sportart oder einer bzw. mehrerer motorischer Grundeigenschaften (z. B. Ausdauer) an einen zentralen Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler an. Besondere Beachtung soll im Kurs auf die spezifische Verschränktheit der Lernbereiche gelegt werden, was sich am Beispiel der Verbesserung von Ausdauerfähigkeit in der Behandlung trainingstheoretischer, physiologischer und motivationaler Aspekte niederschlägt. Diese soll sich immer auf die entsprechenden sportpraktischen Probleme beziehen, so daß die Relevanz der Theorietelle für das sportliche Handeln deutlich wird.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- Planbarkeit der sportlichen Leistungssteigerung durch Training: Möglichkeiten und Grenzen,
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit als Zielperspektiven von Training und die ihr zugrunde liegenden physiologischen Prozesse,
- Trainingsmethoden und Trainingsmittel, praktische Erfahrungen und theoretische Einschätzungen im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen,
- Sportverletzungen (physiologische Auswirkungen, statistische Häufigkeit) und Doping als eingrenzende und/oder unzulässige Formen des Trainings,
- Analyse und Erprobung verschiedener Trainingskonzepte für unterschiedliche Bezugsgruppen im Hinblick auf die Steigerung der sportlichen Handlungsfähigkeit.

### Vorschriften und Regeln als Rahmenbedingungen sportliche Handelns

Die gemeinsame Struktur sportlicher Regeln und ihre historische Entwicklung bilden den Schwerpunkt der Bearbeitung dieses Themas. Auf der Ebene innersportlichen Regelwerkes, institutionell eingebundener Organisationsformen und gesellschaftlich eingebundener Regeln und Normen können sportliche Handlungsfelder untersucht und sportliches Handeln besser verstanden werden. Aktuelle sportliche Geschehnisse oder Veranstaltungen (z. B. öffentliche Diskussion von Regeländerungen in einer Sportart und deren Hintergründe) können Anlaß zur Bearbeitung im Unterricht werden.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- soziale Regeln und normative Vorschriften als Rahmenbedingungen sportlichen Handelns (Sportregeln, Verbandsordnungen usw.),
- Sporttreiben in institutionell festgelegten Formen,
- sportlicher Wettkampf im Spannungsfeld individueller Leistungssteigerung und gemeinsamen Sporttreibens,
- sportliche Vergleiche auf nationaler und internationaler Ebene (zum Beispiel Olympische Spiele) in der historischen Entwicklung und aktuelle Bestandsaufnahme (z. B. Amateurregel, Kommerzialisierung),
- Verschränkungen wirtschaftlicher Interessen mit Formen des Hochleistungssports.

### Das Erlernen sportlicher Bewegungen

Das Erlernen einer sportlichen Bewegung stellt den Ausgangspunkt zur Befassung mit der Frage dar, wie Bewegungen erlernt werden und welche Probleme beim Erlernen entstehen können. Eigene Lösungsvorschläge sowie Erkenntnisse der Sportwissenschaften sollen Gegenstand der weiteren Bearbeitung sein, wobei das Auffinden von Lösungsmöglichkeiten von Bewegungsaufgaben und -problemen immer zentraler Gegenstand des Unterrichts sein soll. Hierbei bietet sich z. B. auch das Erlernen relativ unbekannter sportlicher Bewegungen (z. B. Skateboardfahren) an. Daneben sollen die traditionellen Lehr- und Lernwege ebenso wie Möglichkeiten selbständigen und problemlösenden Lernens im Hinblick auf ihre Effektivität und Sinnhaftigkeit untersucht werden. In Form einer abschließenden Auswertung sollte überprüft werden, welche Problemausschnitte mit Hilfe von sportwissenschaftlicher Theorie geklärt werden können.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- Erproben und Beurteilen eigener Lernprobleme und ihre Einbindung in Lehr- und Lernmodelle,
- Informationen über Bewegungen und wie sie beim Bewegungserwerb verarbeitet werden,
- Analyse sportlicher Bewegungen mit Hilfe von Bewegungsbeschreibungen, -merkmalen und -strukturen sowie Prüfung ihrer Tauglichkeit für eigene Bewegungsgestaltung,
- exemplarische Auseinandersetzung mit biomechanischen Prinzipien, Diskussion ihrer Wirksamkeit für motorische Lernprozesse,
- individuelle Störungen beim motorischen Lernen (z. B. Angst, Gleichgewichtsstörungen) und ihre Auswirkungen auf Gesamtbewegungen.

### Das Verhalten von Zuschauern bei sportlichen Großveranstaltungen und die Darstellung sportlicher Großereignisse in den Medien

Bei diesem Thema sollen Fragen untersucht werden, was Zuschauer an sportlichen Großveranstaltungen reizt, mit welchem Interesse sie sie besuchen oder welche Sportarten oder Ereignisse für sie besonders attraktiv sind. Weiterhin können spezifische Zuschauergruppen (z. B. Fans, Hooligans) näher untersucht und die Frage geklärt werden, wie Reaktionen auf Zuschauerausschreitungen ausfallen und welche Gründe hierfür vorliegen. Probleme der Sportberichterstattung, des Sportkonsums und der Kommerzialisierung von Großveranstaltungen können ergänzend bearbeitet werden.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- unterschiedliche Verhaltensweisen von Zuschauern bei sportlichen Großveranstaltungen und Erklärungsversuche,
- Ausschreitungen von Zuschauern und Konsequenzen bei der Durchführung und Berichterstattung von sportlichen Großveranstaltungen,
- Fußballfans als Sondergruppe bei sportlichen Großveranstaltungen und Maßnahmen zur Auseinandersetzung mit dieser Zuschauergruppe,
- Radikalisierungstendenzen bei jugendlichen Fangruppen und ihre Ursachen,
- Einfluß der Medien bzw. der Berichterstattung auf Zuschauer,
- Sportarten in der Zuschauer- und Mediengunst, Interesse und Interessenlenkung.

### Gymnastik als grundlegendes Bewegungssystem: historischer Ursprung und modische Erscheinungsformen

Gymnastik hat unterschiedliche Funktionen, wird mit unterschiedlichem Interesse betrieben und zeigt ein breites Spektrum von Erscheinungsformen im sportlichen Alltag. Ausgehend von praktizierten Formen (z. B. Stretching, Aerobic, spezielles Aufwärmen) werden die entsprechenden physiologischen und anatomischen Grundlagen erarbeitet, ökonomische und organisatorische Rahmenbedingungen erkundet sowie ggf. ein eigenes Gymnastikprogramm entwickelt. Die historische Entwicklung der Gymnastik und die sich hieraus ergebenden unterschiedlichen aktuellen Veränderungen vermitteln ein breites Spektrum an Handlungswissen für das eigene Sporttreiben.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- Gymnastik als Möglichkeit, das Bedürfnis nach körperlichen, ästhetischen und sozialen Erfahrungen zu befriedigen,
- moderne Erscheinungsformen der Gymnastik und ihre Wirkung auf Körper und Gesundheit (trainingstheoretische und physiologische Aspekte),
- anatomische Begründungen von Formen funktionaler Gymnastik,
- Musik und ihr Einfluß auf Bewegungsgestaltung und Ausdruck,
- freie und institutionalisierte Organisationsformen und ihre gesellschaftlichen und ökonomischen Auswirkungen,
- sportive Formen der Gymnastik und ihre Bedeutung in unterschiedlichen sportlichen Handlungsfeldern.

### Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit - Möglichkeiten und Grenzen in unterschiedlichen sportlichen Handlungsfeldern

Ausdauerleistungen scheinen einen besonderen Reiz auf den Menschen auszuüben; häufig hört man von unterschiedlichsten Rekordversuchen, die sich auf die seltsamsten Formen von Ausdauerleistungen beziehen. Ein sehr sportliches Produkt dieser Wettbewerbe ist der Triathlon-Wettkampf, in dem die drei Ausdauersportarten Langstreckenschwimmen, Radfahren und Langstreckenlauf hintereinander ohne Pause durchgeführt werden. Diese 'neue' Sportart ist aber nicht nur wegen der extremen Ausdauerbelastung interessant, sondern auch wegen der Trainingsprobleme, da sehr unterschiedliche Anforderungen an das Ausdauertraining sinnvoll kombiniert werden müssen. Dazu ist es erforderlich, daß insbesondere die physiologischen und trainingstheoretischen Ursachen für die unterschiedlichen Anforderungen herausgearbeitet werden, um Gemeinsamkeiten und notwendige Differenzierungen im Trainingsprogramm festlegen zu können. In Form einer Auswertung sollen die Schülerinnen und Schüler sich mit

Handlungswissen zur Steigerung der Ausdauerleistung und der Frage der gesundheitlichen Begründung bestimmter Ausdauerniveaus auseinandersetzen.

Hieraus können sich z. B. die folgenden didaktischen Orientierungen ergeben:

- Verbesserung der Ausdauer am Beispiel eines selbstorganisierten Triathlonwettbewerbes,
- Erfassen sportartspezifischer Bedingungen von Ausdauerleistungen,
- Auseinandersetzung mit dem Sinn und der Funktion von Ausdauerleistungs-Wettbewerben,
- Bestimmung von allgemeinen Leistungsfaktoren, die für eine Verbesserung der sportlichen Leistung bestimmend sind (Rückgriff auf medizinische Parameter),
- Beurteilung der physiologischen Veränderungen bei erhöhten Leistungsanforderungen für unterschiedliche Adressatengruppen (z. B. Kinder, Infarktgruppen).