

Berlin	Land Brandenburg	Mecklenburg- Vorpommern
--------	---------------------	----------------------------

Kerncurriculum für die Qualifikationsphase
der gymnasialen Oberstufe

Sport

Inhaltsverzeichnis

1	Bildung und Erziehung in der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe	3
1.1	Grundsätze	3
1.2	Lernen und Unterricht	4
1.3	Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung	5
2	Der Beitrag des Unterrichtsfaches Sport zum Kompetenzerwerb.....	7
2.1	Fachprofil	7
2.2	Fachbezogene Kompetenzen	8
3	Eingangsvoraussetzungen und abschlussorientierte Standards	10
3.1	Eingangsvoraussetzungen.....	10
3.2	Abschlussorientierte Standards	10
4	Kompetenzen und Inhalte	12
4.1	Laufen, Springen, Werfen	13
4.2	Spiele	14
4.3	Bewegen an und mit Geräten	15
4.4	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten.....	16
4.5	Bewegen im Wasser	18
4.6	Mit/gegen Partner kämpfen.....	19
4.7	Fahren, Rollen, Gleiten	20
4.8	Fitness	21
4.9	Sporttheorie	22

1 Bildung und Erziehung in der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe

1.1 Grundsätze

In der Qualifikationsphase erweitern und vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihre bis dahin erworbenen Kompetenzen mit dem Ziel, sich auf die Anforderungen eines Hochschulstudiums oder einer beruflichen Ausbildung vorzubereiten. Sie handeln zunehmend selbstständig und übernehmen Verantwortung in gesellschaftlichen Gestaltungsprozessen. Die Grundlagen für das Zusammenleben und -arbeiten in einer demokratischen Gesellschaft und für das friedliche Zusammenleben der Völker sind ihnen vertraut. Die Lernenden erweitern ihre interkulturelle Kompetenz und bringen sich im Dialog und in der Kooperation mit Menschen unterschiedlicher kultureller Prägung aktiv und gestaltend ein. Eigene und gesellschaftliche Perspektiven werden von ihnen zunehmend sachgerecht eingeschätzt. Die Lernenden übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen, für die Gleichberechtigung der Menschen ungeachtet des Geschlechts, der Abstammung, der Sprache, der Herkunft, einer Behinderung, der religiösen und politischen Anschauungen und der wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Stellung. Im Dialog zwischen den Generationen nehmen sie eine aktive Rolle ein. Sie setzen sich mit wissenschaftlichen, technischen, rechtlichen, politischen, sozialen und ökonomischen Entwicklungen auseinander, nutzen deren Möglichkeiten und schätzen Handlungsspielräume, Perspektiven und Folgen zunehmend sachgerecht ein. Sie gestalten Meinungsbildungsprozesse und Entscheidungen mit und eröffnen sich somit vielfältige Handlungsalternativen.

Der beschleunigte Wandel einer von Globalisierung geprägten Welt erfordert ein dynamisches Modell des Kompetenzerwerbs, das auf lebenslanges Lernen und die Bewältigung vielfältiger Herausforderungen im Alltags- und Berufsleben ausgerichtet ist. Hierzu durchdringen Schülerinnen und Schüler zentrale Zusammenhänge grundlegender Wissensbereiche, erkennen die Funktion und Bedeutung vielseitiger Erfahrungen und lernen, vorhandene und neu erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten miteinander zu verknüpfen. Die Lernenden entwickeln ihre Fähigkeiten im Umgang mit Sprache und Wissen weiter und setzen sie zunehmend situationsangemessen, zielorientiert und adressatengerecht ein.

Kompetenzerwerb

Die Eingangsvoraussetzungen verdeutlichen den Stand der Kompetenzentwicklung, den die Lernenden beim Eintritt in die Qualifikationsphase erreicht haben sollten. Mit entsprechender Eigeninitiative und gezielter Förderung können auch Schülerinnen und Schüler die Qualifikationsphase erfolgreich absolvieren, die die Eingangsvoraussetzungen zu Beginn der Qualifikationsphase noch nicht in vollem Umfang erreicht haben.

Standardorientierung

Mit den abschlussorientierten Standards wird verdeutlicht, über welche fachlichen und überfachlichen Kompetenzen Schülerinnen und Schüler im Abitur verfügen müssen. Die Standards bieten damit Lernenden und Lehrenden Orientierung für erfolgreiches Handeln und bilden einen wesentlichen Bezugspunkt für die Unterrichtsgestaltung, für das Entwickeln von Konzepten zur individuellen Förderung sowie für ergebnisorientierte Beratungsgespräche.

Für die Kompetenzentwicklung sind zentrale Themenfelder und Inhalte von Relevanz, die sich auf die Kernbereiche der jeweiligen Fächer konzentrieren und sowohl fachspezifische als auch überfachliche Zielsetzungen deutlich werden lassen. So erhalten die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit zum exemplarischen Lernen und zum Erwerb einer vertieften und erweiterten allgemeinen und wissenschafts-

Themenfelder und Inhalte

propädeutischen Bildung. Dabei wird stets der Bezug zur Erfahrungswelt der Lernenden und zu den Herausforderungen an die heutige sowie perspektivisch an die zukünftige Gesellschaft hergestellt.

Schülerinnen und Schüler entfalten anschlussfähiges und vernetztes Denken und Handeln als Grundlage für lebenslanges Lernen, wenn sie die in einem Lernprozess erworbenen Kompetenzen auf neue Lernbereiche übertragen und für eigene Ziele und Anforderungen in Schule, Studium, Beruf und Alltag nutzbar machen können.

Diesen Erfordernissen trägt das Kerncurriculum durch die Auswahl der Themenfelder und Inhalte Rechnung, bei der nicht nur die Systematik des Faches, sondern vor allem der Beitrag zum Kompetenzerwerb berücksichtigt wird.

Schulinternes Curriculum

Das Kerncurriculum ist die verbindliche Basis für die Gestaltung des schulinternen Curriculums, in dem der Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule standortspezifisch konkretisiert wird. Dazu werden fachbezogene, fachübergreifende und fächerverbindende Entwicklungsschwerpunkte sowie profilbildende Maßnahmen festgelegt.

Die Kooperation innerhalb der einzelnen Fachbereiche ist dabei von ebenso großer Bedeutung wie fachübergreifende Absprachen und Vereinbarungen. Bei der Erstellung des schulinternen Curriculums werden regionale und schulspezifische Besonderheiten sowie die Neigungen und Interessenlagen der Lernenden einbezogen. Dabei arbeiten alle an der Schule Beteiligten zusammen und nutzen auch die Anregungen und Kooperationsangebote externer Partner.

Zusammen mit dem Kerncurriculum nutzt die Schule das schulinterne Curriculum als ein prozessorientiertes Steuerungsinstrument im Rahmen von Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung. Im schulinternen Curriculum werden überprüfbare Ziele formuliert, die die Grundlage für eine effektive Evaluation des Lernens und des Unterrichts in der Qualifikationsphase bilden.

1.2 Lernen und Unterricht

Mitverantwortung und Mitgestaltung von Unterricht

Lernen und Lehren in der Qualifikationsphase muss dem besonderen Entwicklungsabschnitt Rechnung tragen, in dem die Jugendlichen zu jungen Erwachsenen werden. Dies geschieht vor allem dadurch, dass die Lernenden Verantwortung für den Lernprozess und den Lernerfolg übernehmen und sowohl den Unterricht als auch das eigene Lernen aktiv selbst gestalten.

Lernen als individueller Prozess

Beim Lernen konstruiert jeder Einzelne ein für sich selbst bedeutsames Abbild der Wirklichkeit auf der Grundlage seines individuellen Wissens und Könnens sowie seiner Erfahrungen und Einstellungen.

Dieser Tatsache wird durch eine Lernkultur Rechnung getragen, in der sich Schülerinnen und Schüler ihrer eigenen Lernwege bewusst werden, diese weiterentwickeln sowie unterschiedliche Lösungen reflektieren und selbstständig Entscheidungen treffen. So wird lebenslanges Lernen angebahnt und die Grundlage für motiviertes, durch Neugier und Interesse geprägtes Handeln ermöglicht. Fehler und Umwege werden dabei als bedeutsame Bestandteile von Erfahrungs- und Lernprozessen angesehen.

Phasen des Anwendens

Neben der Auseinandersetzung mit dem Neuen sind Phasen des Anwendens, des Übens, des Systematisierens sowie des Vertiefens und Festigens für erfolgreiches Lernen von großer Bedeutung. Solche Lernphasen ermöglichen auch die gemeinsame Suche nach Anwendungen für neu erworbenes Wissen und verlangen eine variantenreiche Gestaltung im Hinblick auf Übungssituationen, in denen vielfältige Methoden und Medien zum Einsatz gelangen.

Lernumgebungen werden so gestaltet, dass sie das selbstgesteuerte Lernen von Schülerinnen und Schülern fördern. Sie unterstützen durch den Einsatz von Medien sowie zeitgemäßer Kommunikations- und Informationstechnik sowohl die Differenzierung individueller Lernprozesse als auch das kooperative Lernen. Dies trifft sowohl auf die Nutzung von multimedialen und netzbasierten Lernarrangements als auch auf den produktiven Umgang mit Medien zu. Moderne Lernumgebungen ermöglichen es den Lernenden, eigene Lern- und Arbeitsziele zu formulieren und zu verwirklichen sowie eigene Arbeitsergebnisse auszuwerten und zu nutzen.	Lernumgebung
Die Integration geschlechtsspezifischer Perspektiven in den Unterricht fördert die Wahrnehmung und Stärkung der Lernenden mit ihrer Unterschiedlichkeit und Individualität. Sie unterstützt die Verwirklichung von gleichberechtigten Lebensperspektiven. Schülerinnen und Schüler werden bestärkt, unabhängig von tradierten Rollenfestlegungen Entscheidungen über ihre berufliche und persönliche Lebensplanung zu treffen.	Gleichberechtigung von Mann und Frau
Durch fachübergreifendes Lernen werden Inhalte und Themenfelder in größerem Kontext erfasst, außerfachliche Bezüge hergestellt und gesellschaftlich relevante Aufgaben verdeutlicht. Die Vorbereitung und Durchführung von fächerverbindenden Unterrichtsvorhaben und Projekten fördert die Zusammenarbeit der Lehrkräfte und ermöglicht allen Beteiligten eine multiperspektivische Wahrnehmung.	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen
Im Rahmen von Projekten, an deren Planung und Organisation sich Schülerinnen und Schüler aktiv beteiligen, werden über Fächergrenzen hinaus Lernprozesse vollzogen und Lernprodukte erstellt. Dabei nutzen Lernende überfachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten auch zum Dokumentieren und Präsentieren. Auf diese Weise bereiten sie sich auf das Studium und ihre spätere Berufstätigkeit vor.	Projektarbeit
Außerhalb der Schule gesammelte Erfahrungen, Kenntnisse und erworbene Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler werden in die Unterrichtsarbeit einbezogen. Zur Vermittlung solcher Erfahrungen werden auch die Angebote außerschulischer Lernorte, kultureller oder wissenschaftlicher Einrichtungen sowie staatlicher und privater Institutionen genutzt. Die Teilnahme an Projekten und Wettbewerben, an Auslandsaufenthalten und internationalen Begegnungen hat ebenfalls eine wichtige Funktion; sie erweitert den Erfahrungshorizont der Schülerinnen und Schüler und trägt zur Stärkung ihrer interkulturellen Handlungsfähigkeit bei.	Einbeziehung außerschulischer Erfahrungen

1.3 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Wichtig für die persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ist eine individuelle Beratung, die die Stärken der Lernenden aufgreift und Lernergebnisse nutzt, um Lernfortschritte auf der Grundlage nachvollziehbarer Anforderungs- und Bewertungskriterien zu beschreiben und zu fördern.

So lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Stärken und Schwächen sowie die Qualität ihrer Leistungen realistisch einzuschätzen und kritische Rückmeldungen und Beratung als Chance für die persönliche Weiterentwicklung zu verstehen. Sie lernen auch, anderen Menschen faire und sachliche Rückmeldungen zu geben, die für eine produktive Zusammenarbeit und erfolgreiches Handeln unerlässlich sind.

Die Anforderungen in Aufgabenstellungen orientieren sich im Verlauf der Qualifikationsphase zunehmend an der Vertiefung von Kompetenzen und den im Kerncurriculum beschriebenen abschlussorientierten Standards sowie an den Aufgabenformen und der Dauer der Abiturprüfung. Aufgabenstellungen sind so offen, dass sie den Lernenden eine eigene Gestaltungsleistung abverlangen. Die von den Schülerinnen und Schülern geforderten Leistungen orientieren sich an lebens- und arbeitsweltbezogenen Textformaten und Aufgabenstellungen, die einen Beitrag zur Vor-

Aufgabenstellungen

bereitung der Lernenden auf ihr Studium und ihre spätere berufliche Tätigkeit liefern.

Schriftliche Leistungen

Neben den Klausuren fördern umfangreichere schriftliche Arbeiten in besonderer Weise bewusstes methodisches Vorgehen und motivieren zu eigenständigem Lernen und Forschen.

Mündliche Leistungen

Auch den mündlichen Leistungen kommt eine große Bedeutung zu. In Gruppen und allein erhalten Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, ihre Fähigkeit zum reflektierten und sachlichen Diskurs und Vortrag und zum mediengestützten Präsentieren von Ergebnissen unter Beweis zu stellen.

Praktische Leistungen

Praktische Leistungen können in allen Fächern eigenständig oder im Zusammenhang mit mündlichen oder schriftlichen Leistungen erbracht werden. Schülerinnen und Schüler erhalten so die Gelegenheit, Lernprodukte selbstständig allein und in Gruppen zu erstellen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

2 Der Beitrag des Unterrichtsfaches Sport zum Kompetenzerwerb

2.1 Fachprofil

Der Sportunterricht leistet als Lern- und Erfahrungsfeld einen spezifischen, unverzichtbaren und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags und trägt somit zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung bei. Das allgemeine fachliche Ziel eines pädagogisch orientierten Sportunterrichts in der Qualifikationsphase ist Handlungskompetenz im und durch Sport.

Sportunterricht wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel in der Gesellschaft und den damit einhergehenden Erkrankungen entgegen. Zudem ermöglicht der Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern den unmittelbaren Vergleich und die Einordnung und Bewertung von erbrachten Leistungen.

Der Sportunterricht ist in sportpraktischer Hinsicht auf eine Steigerung und Vertiefung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten sowie auf eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires ausgerichtet. In Verbindung mit dem sporttheoretischen Teil 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 selbstständig zu bearbeiten, Probleme, Sachverhalte und Situationen zu analysieren und zu bewerten sowie auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen.

Die zu entwickelnde Handlungskompetenz wird im Sportunterricht in einem Praxis-Theorie-Verbund vermittelt, der sportliches Leisten, Bewegungserleben und Bewegungshandeln mit theoriebezogenem Lernen verknüpft.

Sportunterricht basiert auf der Mehrperspektivität der Sinngebungen sportlichen Handelns. Die verschiedenen pädagogischen Perspektiven geben sowohl den Lehrkräften als auch den Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht der Qualifikationsphase Handlungsorientierung. Grundlegende pädagogische Perspektiven sind:

- **Gesundheit:** Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
- **Leistung:** Leisten und Leistung beim Sporttreiben erfahren, verstehen und reflektieren
- **Kooperation:** im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen
- **Körpererfahrung:** Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
- **Gestaltung:** kreativ Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken
- **Wagnis:** etwas wagen und verantworten.

Mit seiner Handlungsorientierung ermöglicht der Sportunterricht der Qualifikationsphase den Schülerinnen und Schülern, unmittelbar Erfahrungen zu sammeln, leistet damit einen spezifischen, nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung und hat somit seine grundsätzliche Bedeutung im Kanon der Unterrichtsfächer. Mit zunehmender theoretischer Reflexion des Bewegungshandelns eröffnen sich Möglichkeiten des fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens.

Sportunterricht in der Qualifikationsphase fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler in besonderem Maße, weil sich gerade im Sport und durch Sport Fähigkeiten wie Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Fairness, mitverantwortliches Handeln und die

Entwicklung des Leistungswillens, der Anstrengungs- und der Risikobereitschaft festigen. Durch das Streben nach persönlicher Bestleistung und das Erkennen individueller Leistungssteigerung bilden Schülerinnen und Schüler ein stabiles Selbstwertgefühl heraus und erleben Sport-, Spiel- und Wettkampffreude.

Sportunterricht bietet ein weites Feld für soziales Lernen. Konfliktlösungsstrategien werden thematisiert und faires Verhalten eingeübt. Die Fähigkeit zum klärenden Gespräch ist hierfür genauso wichtig wie die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen und Gefahren. Die Art und Weise des Erarbeitungsprozesses z. B. von zwischenmenschlichen Umgangsformen, für Gleichstellung, für das interkulturelle Lernen und im Hinblick auf die Einbeziehung von Behinderungen und Beeinträchtigungen im Sportunterricht ist dabei von exemplarischer Bedeutung. Im erziehenden Schulsport gibt es keinen Raum für Diskriminierung. Sportunterricht fördert die Gleichstellung von Jungen und Mädchen in sportlichen Übungs- und Leistungssituationen. Er kann koedukativ erteilt werden.

Die Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness wird im Sportunterricht zunehmend reflektiert. Im Hinblick auf die gesellschaftliche Bedeutung präventiver Maßnahmen gegen Bewegungsmangelkrankheiten und psychische Überbeanspruchung in unserer Zeit kommt neben der Ausbildung von gesundheitsfördernden Bewegungsgewohnheiten auch der Entwicklung von Einstellungen zur gesunden Lebensführung und dem Wissen über ein gesundheitsförderndes individuelles Training zentrale Bedeutung zu.

Sportunterricht weist den Schülerinnen und Schülern Wege zu sinnvoller sportorientierter Freizeitgestaltung. Die Möglichkeit, innerhalb des schulischen Kursangebotes eigene Schwerpunkte zu wählen, unterstützt die individuelle Ausbildung stabiler Interessen und überdauernder Motivationen für den Sport. Sie fördert die Herausbildung von Handlungskompetenz, die über die Schulzeit hinaus wirken.

Schulsport in der Qualifikationsphase ist mehr als Sportunterricht, indem er auch Verbindungen zum außerschulischen Sport schafft. Sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe, außerhalb der Schule gesammelte Erfahrungen, Kenntnisse und erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler werden in die Unterrichtsarbeit einbezogen und gefördert.

2.2 Fachbezogene Kompetenzen

Der Kompetenzerwerb im Unterrichtsfach Sport orientiert sich zum einen an den Grundsätzen zum Kompetenzerwerb in der Qualifikationsphase (vgl. 1.1), zum anderen an den nachfolgend beschriebenen Kompetenzbereichen. Die fachbezogenen Kompetenzen stehen in einem engen wechselseitigen Zusammenhang und erlangen je nach pädagogischer Zielsetzung und didaktischer Entscheidung unterschiedliches Gewicht. Insgesamt führen sie zu einer Handlungskompetenz nicht nur im unmittelbaren sportlichen Handeln. Darüber hinaus korrespondieren sie mit den Kompetenzbereichen in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport.

Mit Sprache, Wissen und Können situationsangemessen umgehen

Im Sportunterricht erwerben Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise körper- und bewegungsbezogenes Wissen und Können, analysieren und bewerten Inhalte und Formen des Sporttreibens.

Den situationsangemessenen Umgang mit Sprache, Wissen und Können zeigen Schülerinnen und Schüler, die

- eigene motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten reflektiert in Bewegungshandeln einbringen,
- Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen,

- Merkmale sportartspezifischer Bewegungen begründend bewerten,
- Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen,
- mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend umgehen,
- Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen entwickeln,
- Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben,
- Erscheinungsformen des Sports einschließlich historischer Entwicklungen und aktueller Veränderungen bewerten.

Sozial handeln

Im Sportunterricht entwickeln Schülerinnen und Schüler Fähigkeiten, in wechselnden sozialen Situationen, in kommunikativer und kooperativer Zusammenarbeit, im Einklang mit anderen Menschen eigene und übergeordnete Ziele erfolgreich zu verfolgen.

Soziales Handeln zeigen Schülerinnen und Schüler, die

- Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren,
- kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln,
- Konfliktsituationen in der Gruppe/Mannschaft wahrnehmen, Lösungsstrategien entwickeln und Konflikte lösen,
- mit Sieg und Niederlage umgehen,
- faire und unsportliche Verhaltensweisen benennen und sich fair verhalten,
- Regeln entwickeln, anpassen und anwenden,
- Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen,
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden.

Selbstständig handeln

Im Sportunterricht bringen Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Körper in den Unterricht ein und entwickeln in der Auseinandersetzung mit der sportlichen Bewegung in besonderer Weise Identität, drücken diese auch vielfältig aus und entscheiden verantwortlich über ihr Bewegungshandeln.

Selbstständiges Handeln zeigen Schülerinnen und Schüler, die

- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen,
- Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln,
- sich Ziele setzen, um sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten und sportliches Können zu verbessern,
- Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren,
- Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln,
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen,
- Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten,
- Wettkampfsituationen begründet auswählen und organisieren,
- Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren.

3 Eingangsvoraussetzungen und abschlussorientierte Standards

3.1 Eingangsvoraussetzungen

Für einen erfolgreichen Kompetenzerwerb sollten Schülerinnen und Schüler zu Beginn der Qualifikationsphase bestimmte fachliche Anforderungen bewältigen. Diese sind in den Eingangsvoraussetzungen dargestellt. Den Schülerinnen und Schülern ermöglichen sie, sich ihres Leistungsstandes zu vergewissern. Lehrkräfte nutzen sie für differenzierte Lernarrangements sowie zur individuellen Lernberatung.

Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- kennen die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen,
- wenden grundlegende Bewegungstechniken in den gewählten Individualsportarten an,
- wenden spielspezifische Fertigkeiten in den gewählten Sportarten an,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- erklären grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungswissenschaft,
- erklären und erfahren die Möglichkeit der Leistungssteigerung durch beständiges Üben und Trainieren.

3.2 Abschlussorientierte Standards

Fach und Hauptfach unterscheiden sich nicht hinsichtlich der inhaltlichen Themenstellungen. Der Unterricht im Hauptfach vermittelt im Unterschied zum Fach vertiefte Kenntnisse und ein verstärkt wissenschaftspropädeutisches Verständnis. Verlangt werden ein höherer Grad an Reflexion und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen und vielfältigen Methoden des Unterrichtsfaches. Die Anforderungen im Hauptfach unterscheiden sich von denen im Fach dadurch, dass

- die Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Komplexität der ausgewählten Inhalte, Theorien und Modelle größer sind,
- das Abstraktionsniveau, der Differenzierungs- und der Vertiefungsgrad der ausgewählten Inhalte, Theorien und Modelle höher sind,
- die Praxis-Theorie-Verbindung eine höhere Qualität erreicht,
- die fachliche Systematik einen höheren Stellenwert erlangt,
- der Anteil und das Niveau selbstständigen Arbeitens und Untersuchens beim Wissenserwerb und in der Praxis-Theorie-Verbindung größer sind.

Mit Sprache, Wissen und Können situationsangemessen umgehen

Fach	Hauptfach
Die Schülerinnen und Schüler gehen mit Sprache, Wissen und Können souverän um, indem sie	
<ul style="list-style-type: none"> – eigene motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten in Bewegungs- 	<ul style="list-style-type: none"> – eigene motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten reflektiert in

Fach	Hauptfach
<p>handeln einbringen,</p> <ul style="list-style-type: none"> – sportliche Bewegungen sowohl praktisch handelnd als auch theoretisch begreifen, – kreativ und zielführend Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen aufzeigen, – den Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für das Bewegungskönnen und sicheres Bewegungshandeln kennen, – Sport-, Spiel- und Bewegungssituationen angeleitet regeln, – Fachsprache themenfeldspezifisch anwenden, – Grundsätze zur Gesundheitsförderung durch regelmäßige Bewegung erläutern, – Grundzüge der gegenwärtigen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen kennen, – grundlegende Sachverhalte sportlicher Handlungen mit Kenntnissen aus der Sportwissenschaft erklären. 	<p>Bewegungshandeln einbringen,</p> <ul style="list-style-type: none"> – sportliche Bewegungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoretisch reflektieren, – Sport-, Spiel- und Bewegungssituationen eigenständig regeln, – Fachsprache auch in themenfeldübergreifenden Bezügen anwenden, – Gesundheitsförderung durch regelmäßige Bewegung argumentativ vertreten, – Grundzüge der gegenwärtigen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen charakterisieren und kritisch reflektieren, – Sachverhalte sportlicher Handlungen mit sportwissenschaftlichen Erkenntnissen begründen.

Sozial handeln

Fach	Hauptfach
<p>Die Schülerinnen und Schüler handeln sozial, indem sie</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf andere Rücksicht nehmen, – Konfliktsituationen wahrnehmen und Lösungsansätze finden, – mit sportlichen Siegen und Niederlagen fair und verantwortungsvoll umgehen, – in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen, – im Lern- und Übungsprozess Lernenden helfen und sie sichern, – sich regelgerecht, fair und taktisch angemessen verhalten, – Regeln für gemeinsames sportliches Handeln vereinbaren und diese einhalten. 	

Selbstständig handeln

Fach	Hauptfach
<p>Die Schülerinnen und Schüler handeln selbstständig, indem sie</p> <ul style="list-style-type: none"> – Möglichkeiten nutzen, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen, – Unterrichtsprozesse entwickeln, unter Anleitung organisieren und leiten, – ihr sporttheoretisches Wissen anwenden, um durch beständiges Üben ihre 	<ul style="list-style-type: none"> – Unterrichtsprozesse entwickeln, selbstständig organisieren und leiten, – ihre sportwissenschaftlichen Erkenntnisse anwenden, um durch regelmäßiges,

Fach	Hauptfach
<p>persönlichen Leistungen zu verbessern,</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsabläufe präsentieren, – sportliche Handlungen anhand vorgegebener Kriterien beobachten, analysieren, bewerten und Fehlerkorrekturen geben, – grundlegende Sachverhalte aus der Sportwissenschaft in sportpraktisches Handeln umsetzen, – Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren, – eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zeigen, – mit Wagnis und Risiko reflektiert umgehen, – bewegungsbezogene Aufgabenstellungen lösen und die Lösung präsentieren, – mit Übungsstätten, Sportgeräten und Materialien sachgerecht und verantwortungsbewusst umgehen, – Informationen, Materialien und Medien beschaffen und nutzen. 	<p>reflektiertes und zielgerichtetes Trainieren ihre persönlichen Leistungen zu verbessern,</p> <ul style="list-style-type: none"> – sportliche Handlungen kriterienbezogen beobachten, analysieren, bewerten und Fehlerkorrekturen geben, – umfassende Sachverhalte aus der Sportwissenschaft in sportpraktisches Handeln umsetzen, – eine überdurchschnittliche altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zeigen, – Informationen, Materialien und Medien systematisch beschaffen, strukturieren und nutzen.

4 Kompetenzen und Inhalte

Das Kerncurriculum gibt Inhalte vor, die in den folgenden Themenfeldern für das Fach und Hauptfach aufgeführt sind:

4.1 Laufen, Springen, Werfen

4.2 Spiele

4.3 Bewegen an und mit Geräten

4.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

4.5 Bewegen im Wasser

4.6 Mit/gegen Partner kämpfen

4.7 Fahren, Rollen, Gleiten

4.8 Fitness

4.9 Sporttheorie

Die Themenfelder 4.1 bis 4.8 werden im Folgenden als Bewegungsfelder bezeichnet. Die Bewegungsfelder 4.1 bis 4.7 sind identisch mit den Bewegungsfeldern in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport.

Im Verlauf der Qualifikationsphase sind aus den Bewegungsfeldern mindestens zwei verpflichtend zu belegen. Darüber hinaus muss Sporttheorie einbezogen werden. Sportpraktische Inhalte aus den Bewegungsfeldern sind mit ausgewählten sporttheoretischen Inhalten sinnvoll zu verknüpfen.

Für den Sportunterricht in der Qualifikationsphase gelten einige Aspekte für alle Bewegungsfelder gleichermaßen:

Die Inhalte jedes Bewegungsfeldes

- sind geeignet, die pädagogischen Perspektiven zu verdeutlichen, wenngleich bewegungsfeldspezifisch in unterschiedlicher Gewichtung. Die Perspektiven Gesundheit und Leistung nehmen in allen Bewegungsfeldern eine zentrale Rolle ein,
- bieten gute Möglichkeiten, Kenntnisse der Grundstruktur sportlicher Bewegungsabläufe, biomechanische Gesetzmäßigkeiten, gesundheitsbiologisches und trainingswissenschaftliches Wissen zu erwerben und zu vertiefen,
- fördern die Schülerinnen und Schüler in der Entwicklung ihrer koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie ihrer motorischen Fertigkeiten,
- fördern die Fitness unter dem Gesundheitsaspekt.

4.1 Laufen, Springen, Werfen

Inhalte

- grundlegende Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens in vielfältigen Formen
- Beweglichkeit, Konzentration und Reaktion, Taktik
- allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurfgeschicklichkeit
- ausdauerndes Gehen und Laufen
- schnelles Laufen
- weites/hohes Springen
- weites Werfen und Stoßen
- Kraftausdauer
- wesentliche Grundsätze und Zusammenhänge und praktische Beispiele fitness- und gesundheitsorientierten Laufens, Springens und Werfens

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlicher Bewegung, Grundlage für vielfältige Bewegungsaufgaben und sportliche Aktivitäten und in besonderer Art und Weise geeignet, die Belastung in vielseitigen Erlebnisdimensionen zu erfahren. Für die Schülerinnen und Schüler geht es darum, die ganze Breite und Vielfalt des Bewegungsfeldes zu erfahren.

Die Schülerinnen und Schüler

- legen eine Sprintstrecke in hohem Tempo und mit hoher Schrittfrequenz und Schrittlänge zurück,
- bewältigen verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi,
- erbringen eine Ausdauerlaufleistung von mindestens 12 Minuten,
- kennen und wenden unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung an, um die Bewegungen stabil und flüssig auszuführen und möglichst weit und hoch zu springen,
- verfügen über Techniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten und führen die Bewegungen stabil und flüssig aus, um möglichst weit zu werfen bzw. zu stoßen,
- absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung), Springen und Werfen/Stoßen; dabei sind die Bewegungsausführung stabil und der Bewegungsfluss erkennbar.

4.2 Spiele

Inhalte

- Spielfähigkeit
- technische Fertigkeiten der Ballannahme und -abgabe, gegebenenfalls auch Ballmitnahme
- (allgemeine) motorische Fähigkeiten, vor allem spezifische Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit, Reaktion
- taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen
- wesentliche internationale Spielregeln
- Schiedsrichtertätigkeit

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Spiele sind zentraler Gegenstand des Sportunterrichts, da sie dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise entgegenkommen. Spiele fördern die Bereitschaft zur Kooperation und Kommunikation und haben einen hohen Freizeitwert.

Gemeinschaftliches Handeln auf der Grundlage einer Spielidee ist eine besondere Anforderung der Spiele. Alle spezifischen Potenzen der Sportarten sollen genutzt werden, damit die Schülerinnen und Schüler ihre soziale Kompetenz (Fairness, Toleranz und Teamarbeit mit allen ihren Facetten) weiterentwickeln und gleichzeitig ihr psychosoziales Wohlbefinden steigern.

Schülerinnen und Schüler sollen vor allem ihre Spielfähigkeit weiterentwickeln. In vielfältigen Übungs-, Wettkampf- und Spielformen schulen sie ihre technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten und verbessern gleichzeitig ihre allgemeinen motorischen Fähigkeiten.

Sie sollen die Fähigkeit verbessern, Regeln zu akzeptieren und im Spiel einzuhalten. Sie lernen als Mitglied eines Teams, besonders in den Mannschaftsspielen, zum Gelingen eines Spieles beizutragen.

Als Voraussetzung für selbstständiges sportliches Spielen in der Freizeit sammeln Schülerinnen und Schüler elementare Wettkampferfahrungen und lernen, wie man Sportspiele organisiert und leitet. Die Schülerinnen und Schüler sollen spielerische Möglichkeiten kennen lernen oder vervollkommen, die sie auch nach der Schulzeit bis ins hohe Alter ausüben können. Unter Beachtung vielfältiger Sinnperspektiven erwerben die Schülerinnen und Schüler Kenntnisse und Erfahrungen sowohl über mehr geselligkeitsorientierte Spielvarianten als auch über leistungsbetonte Übungsformen.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über hohe sportspielspezifische koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie technisch-taktisch angemessenes Wettkampfverhalten,
- bewältigen Spielsituationen sowohl in der Offensive als auch in der Defensive; dabei sind die Hauptmerkmale der Zielübung deutlich sichtbar; die Bewegungskonsequenz ist stabil, der Bewegungsfluss optimal, die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo können in der Spielsituation variiert werden,
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten in mindestens zwei Sportspielen,
- initiieren Sportspiele, setzen Spielideen um, organisieren und leiten sie an,
- verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das wettkampfspezifische Spielgeschehen einbringen.

4.3 Bewegen an und mit Geräten

Inhalte

- elementare Bewegungstätigkeiten wie Stützen, Handstehen, Drehen, Rollen, Überschlagen, Balancieren, Schwingen und Springen sowie die Partner- oder Gruppenakrobatik an den Standardturngeräten, an Gerätearrangements oder im „Freien Turnen“
- Dehnfähigkeit, Schnellkraft, Haltekraft, Körperspannung, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit sowie Entspannungsfähigkeit
- normgebundenes und normungebundenes Turnen an und mit turnerischen Geräten und Gerätekombinationen auch unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten
- Helfen und Sichern
- turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltung
- turnspezifische Kraftausdauer
- harmonisch muskuläre Ausbildung für den gesamten Körper
- individuelle Beweglichkeit unter Vermeidung muskulärer Dysbalancen

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Dieses Bewegungsfeld eröffnet den Schülerinnen und Schülern vielfältige, zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Die besondere Zielstellung des Bewegens an und mit Geräten besteht darin, dass unter Einbeziehung vielfältiger Geräte verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Raum eröffnet und zugleich neue Lageempfindungen vermittelt werden.

Akrobatisches Bewegen ergänzt, erweitert und verändert partiell in der Qualifikationsphase das bisherige turnerische Bewegungsverständnis. Gegenseitiges Helfen und Sichern sowie gemeinsames Gestalten von Partner- und Gruppenübungen fördern zudem die Herausbildung sozialer Kompetenz.

In der bewegungsbezogenen Auseinandersetzung an und mit verschiedenen Geräten nehmen die Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln besondere Erfahrung mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe. Bisher erlernte Bewegungsabläufe werden qualitativ verbessert und in vielfältigen Übungskombinationen kreativ angewendet und ausgestaltet. Hierbei eröffnen sich zugleich vielfältige Ansätze zur Vermittlung von Körpererfahrung. Für das Gelingen turnerischer Bewegungsabläufe sind neben Kraft und Beweglichkeit vor allem eine gut entwickelte Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit bedeutsam. Bei der Gestaltung des eigenen Lernprozesses und der Analyse von Bewegungsfehlern werden sowohl sportspezifische als auch fachübergreifende Kenntnisse angewendet.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über turnerische Fertigkeiten an mindestens zwei Turngeräten; Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss stimmen mit den Erfordernissen der Elemente überein,
- demonstrieren Fertigkeiten im Rahmen selbst konzipierter Bewegungsarrangements allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe,
- beherrschen Sprungfolgen mit mehreren Elementen auf dem Trampolin, die in harmonischer Übungsverbinding geturnt werden,
- kennen wichtige Helfergriffe und grundlegende Prinzipien bei der bewegungsbegleitenden, -führenden und -unterstützenden Sicherungs- und Helfertätigkeit und wenden diese an,
- benennen und beschreiben Bewegungsgrundmuster der gelernten Fertigkeiten.

4.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Inhalte

- elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten
- Übungsverbindungen ohne Handgerät und mit einem klassischen oder alternativen Handgerät
- tänzerische Techniken anhand einer Tanzform
- Grundkenntnisse der Musikanalyse, Choreografie sowie der Charakteristik einer ausgewählten Gymnastik- oder Tanzform
- gymnastische und tänzerische Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer
- aerobe Ausdauer und Beweglichkeit
- wesentliche Grundsätze, Zusammenhänge und praktische Beispiele im fitness- und gesundheitsorientierten Gymnastik- und Tanz-Sport

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Im Zentrum stehen zweckgebundene Bewegungsformen und die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Durch den Umgang mit den vielfältigen Formen der Gymnastik und des Tanzes mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und ihrer rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variation wird die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Elementen verknüpft.

Durch überwiegend offene und schöpferisch gestaltete Handlungssituationen fördert dieses Bewegungsfeld in besonderem Maße die soziale Kontaktfähigkeit. Tanz kann zudem eine Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sein und Verständnis für fremde Kulturen wecken. Neue Trends können in den Unterricht mit einbezogen werden und Grundlage für eine kritische Auseinandersetzung sein.

Die in diesem Bewegungsfeld angesprochenen Möglichkeiten für kreatives Bewegunghandeln bieten ein Entfaltungsfeld für beide Geschlechter; sie dürfen Jungen nicht vorenthalten werden.

Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beziehen neben der eigenen Bewegung auch die speziellen Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Handgeräten und unterschiedlichen Materialien mit ein. Die rhythmische Bewegungsgestaltung im Tanz eröffnet Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten, sich variationsreich auszudrücken. Die Entwicklung der körperlichen Darstellungs- und Improvisationsfähigkeit ist eng verbunden mit einer Sensibilisierung der audiovisuellen und kinästhetischen Wahrnehmung über verschiedene Bewegungsaktionen.

Vielfältige konditionelle und koordinative Übungsformen schaffen wichtige Grundlagen für eine sichere Aneignung sportlich-künstlerischer Bewegungselemente.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten, die sie, in Handlungskomplexen in stabiler und optimierter Ausführung rhythmisch-musikalisch gestaltet, reflektierend erbringen,
- beherrschen Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen mit und ohne Handgeräte/Objekte/Materialien aus Gymnastik/Tanz/Bewegungskunst und wenden sie in kleinen Verbindungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenform an,
- erkunden aktiv unterschiedliche Musik durch einfache motorische Aufgaben bei einer ästhetischen Einheit von Musik und Bewegung,
- präsentieren erarbeitete Kurzkompositionen mit oder ohne Handgerät und demonstrieren

4.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

ren eine sportive, tänzerische oder künstlerische Gestaltung (mit Partnerin, Partner oder in kleiner Gruppe),

- verfügen über Schrittarten, Bewegungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsformen für ein choreografisch exemplarisch kleines Bewegungs- oder Tanzarrangement,
- kennen und reflektieren wichtige Prinzipien der sportiven und künstlerischen Bewegungsgestaltung bei individuellen, partner- und gruppenspezifischen kreativen Gestaltungsprozessen.

4.5 Bewegen im Wasser

Inhalte

- Technik im Erstschwimmstil (i. d. R. Brustschwimmen), im Zweit- und Drittschwimmstil jeweils einschließlich Start und Wende
- Elemente aus dem Rettungsschwimmen, dem Tauchen, dem Wasserspringen, dem Synchronschwimmen und dem Wasserball
- Schwimmrhythmus
- schwimmerische Grundlagen- und Kraftausdauer
- wesentliche Grundsätze und Zusammenhänge und praktische Beispiele für fitness- und gesundheitsorientiertes Schwimmen, bewegungstechnische und trainingsmethodische Kenntnisse des Bewegens im Wasser

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Beim Bewegen im, unter oder ins Wasser finden Handlungen in einem speziellen Medium statt und ermöglichen damit für die Schülerinnen und Schüler ein spezifisches Körper- und Bewegungserleben, wie z. B. Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen, Kälte, Widerstand und Erfahren von Auftrieb. Sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser sowie Rettungstechniken sind zudem eine unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und gegebenenfalls lebensrettend.

Für die gesundheitliche Fitness können Bewegungshandlungen im Wasser mit ihren spezifischen Wirkungsfaktoren einen wichtigen Beitrag leisten.

Die Schülerinnen und Schüler festigen erlernte Schwimmtechniken. Darüber hinaus setzen sie sich mit Elementen aus dem Rettungsschwimmen, dem Tauchen, dem Wasserspringen sowie aus dem Freizeitbereich auseinander. Sie erwerben wesentliche bewegungstechnische und trainingsmethodische Kenntnisse des Bewegens im Wasser, um die eigene Belastung konditionell und koordinativ gestalten zu können. Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen und Wasserball stellen besondere Anforderungen dar und sind geeignete Betätigungsfelder für eine verantwortungsvolle Selbsteinschätzung und für die Bewältigung von Risikosituationen. Bewegen im Wasser mit all seinen Facetten besitzt für die Schülerinnen und Schüler einen besonderen Freizeitwert.

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren die Grundtechnik in drei Schwimmstilen, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation,
- legen eine Sprintstrecke in hohem Tempo zurück,
- schwimmen in einem Schwimmstil eine Strecke von mindestens 400 m,
- demonstrieren ein technikorientiertes Springen von einer erhöhten Position (mindestens Startblockhöhe) ins Wasser,
- bewältigen Spielsituationen im Wasserball sowohl in der Offensive als auch in der Defensive; dabei sind die Hauptmerkmale der Zielübung deutlich sichtbar, die Bewegungsausführung ist stabil, der Bewegungsfluss optimal, die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo können in der Spielsituation variiert werden,
- demonstrieren eine Kür im Synchronschwimmen mit spielerisch erprobenden, künstlerisch-gestalterischen Handlungsformen,
- erfüllen die Bedingungen einer komplexen Übung im Rettungsschwimmen,
- können erste Hilfe bei Badeunfällen leisten und verfügen über Techniken der Selbst- und Fremdreitung.

4.6 Mit/gegen Partner kämpfen

Inhalte

- zweikampfspezifische Kondition und Koordination wie Schnellkraft, Kraftausdauer und Gewandtheit
- grundlegende Techniken und Handlungen in der Angriffs- und Verteidigungsposition
- normierte Formen des jeweiligen Zweikampfes
- Kriterien verantwortungsbewussten Kämpfens
- zeremonielle Handlungen und moralische Prinzipien
- Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen
- Grundlagenausdauer
- wesentliche Grundsätze, Zusammenhänge und praktische Beispiele fitness- und gesundheitsorientierten Bewegungshandelns in Zweikampfsportarten

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Dieses Bewegungsfeld umfasst Formen des Kämpfens ohne und vor allem mit direktem Körperkontakt. Das Bewegungshandeln darf dabei nicht zum Ziel haben, der Partnerin bzw. dem Partner Schmerzen zuzufügen oder sie bzw. ihn körperlich zu verletzen!

In der kämpferischen Auseinandersetzung steckt ein großes Potenzial für das motorische und soziale Lernen. Kämpfen ist mehr als die direkte Auseinandersetzung mit den Partnerinnen und Partnern unter normierten Bedingungen. In der kämpferischen Auseinandersetzung lassen sich vielseitige körperbezogene Erfahrungen sammeln. Kämpfen ist ein sehr komplexes Bewegungsfeld, das hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten ebenso wie an konditionelle Fähigkeiten sowie Kraft, Schnelligkeit, insbesondere Reaktionsschnelligkeit, stellt.

Bei allen Formen des Kämpfens sollen die Schülerinnen und Schüler mit typischen Angriffs- und Verteidigungshandlungen vertraut gemacht und gleichzeitig zur Variation und kreativen Entwicklung neuer Bewegungskombinationen angeregt werden.

Eine besondere Bedeutung im Lern- und Übungsprozess haben zeremonielle Handlungen und moralische Prinzipien, mit deren Hilfe partnerschaftliches Verhältnis gegenüber der Übungspartnerin bzw. dem Übungspartner entwickelt wird, das auf gegenseitiger Rücksichtnahme beruht.

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen eigene Kräfte angemessen und kontrolliert in einem Kampf unter wettkampfnahen Bedingungen ein,
- nehmen Bewegungen und Kräfte des Partners gezielt wahr und reagieren angemessen darauf,
- realisieren komplexe Handlungsabläufe (Eingangsvarianten, Kombinationen, Handlungsketten),
- setzen mindestens drei sportartspezifische Stand- und Bodentechniken gezielt ein,
- demonstrieren eine Spezialtechnik mit bewegungstheoretischer Erläuterung,
- können kontrolliert und variantenreich rollen und fallen,
- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit der Partnerin bzw. dem Partner,
- kennen die Problematik von Aggression und körperlicher Gewalt bei Partnerkämpfen und setzen sich damit auseinander.

4.7 Fahren, Rollen, Gleiten

Inhalte

- grundlegende Techniken des Fahrens, Rollens oder Gleitens mit dem jeweiligen Sportgerät zum sicheren, verantwortungsbewussten Fortbewegen
- Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen sowie sachgerechter Umgang mit dem Material
- fahr-, roll- oder gleitspezifische Kondition und Koordination wie dynamisches Gleichgewicht, räumliche Orientierungs- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Grundlagenausdauer
- wesentliche Grundsätze, Zusammenhänge und praktische Beispiele fitness- und gesundheitsorientierten Bewegungshandelns mit dem jeweiligen Sportgerät

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Bewegungserfahrungen in diesem Bewegungsfeld sind für Schülerinnen und Schüler eine attraktive Herausforderung an ihr Bewegungsvermögen. Sie werden vor allem außerhalb normierter Anlagen gemacht, sodass neben den vielfältigen Variationen von Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen auch Naturerlebnisse vermittelt werden, die einen hohen Freizeit- und Gesundheitswert besitzen und vielfältige Ansätze für die Erziehung zu umweltbewusstem Verhalten bieten.

Die Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen bzw. Partnern und Material hat in diesem Bewegungsfeld eine hohe Bedeutung.

Das Bewegungsfeld umfasst besondere Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten. Es stellt hohe Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht und an die Bewegungssteuerung.

Der sicherheitsbewusste und verantwortliche Umgang mit dem Sportgerät und ggf. mit Partnerinnen und Partnern steht im Mittelpunkt.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über variable Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät, erproben die Geräte in unterschiedlichen Zusammenhängen und demonstrieren ihre Gleichgewichtsfähigkeit bei der Absolvierung eines Geschicklichkeitsparcours,
- absolvieren eine Strecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen,
- haben grundlegende Erfahrungen in mindestens drei Basistechniken der ausgeübten Sportart und setzen sie in spezifischen Situationen adäquat ein,
- haben Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur und beachten sie,
- verfügen über umfassende Kenntnisse zum funktionsgerechten Einsatz der erforderlichen Schutzausrüstung und setzen diese ein.

4.8 Fitness

Inhalte

- Bewegungserfahrung in freizeitrelevanten Ausdauersportarten
- Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Problemzonentraining zum Ausgleich einseitiger Belastungen und zur Vorbeugung und Beseitigung muskulärer Dysbalancen
- funktionelle Dehnübungen zur Vorbereitung des Trainings, als Entspannung, nach dem Üben oder als eigenständiges Fitnessstraining wie z. B. Stretching, Anspannungs- und Entspannungsdehnen, Funktionsgymnastik
- psychoregulative Verfahren zur Verhinderung und zum Abbau von Stress

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Dieses Bewegungsfeld besitzt eine große Relevanz für das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler, die sich hier grundlegend mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegen auseinandersetzen. In vielfältigen Übungen und Aufgaben im Bereich der Körpererfahrung und Körperwahrnehmung reflektieren sie Vorstellungen zu Körperidealen und -akzeptanz.

Unterricht in diesem Bewegungsfeld beinhaltet ein besonderes Potenzial zur pädagogischen Bewertung von Leistungsfortschritt, Anstrengungsbereitschaft und Selbstständigkeit.

Schülerinnen und Schüler lenken ihr Augenmerk besonders auf den Gesundheits-, aber auch auf den Freizeit- und Sozialwert von Bewegung und Sport. Dabei kommen Aspekte des eigenen Wohlbefindens, des Erlebens und Verstehens der Wirkungen sportlicher Betätigung verstärkt in den Blick. Fitness wird verstanden als der durch Bewegung und sportliches Training erreichte gute körperliche Zustand in seiner Wechselwirkung mit dem geistig-seelischen Befinden des Menschen.

Schülerinnen und Schüler werden sensibel für die individuellen körperlichen Erfahrungen, lernen grundlegende Methoden und Wirkungen des Trainings der Ausdauer, der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordination und von Entspannungsmaßnahmen kennen, um zunehmend eigenverantwortlich handeln zu können.

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen den Wert von Körperübungen zur Gesunderhaltung,
- reflektieren die Bedeutung funktionellen Erwärmens,
- kennen und reflektieren die motorischen Grundeigenschaften Kraft und Ausdauer und wissen, wie diese erhalten und gesteigert werden können,
- belasten sich im aeroben Bereich über mindestens 30 Minuten,
- wenden Beweglichkeits- und Kraftübungen funktional an,
- setzen Methoden, Übungen und Programme zur Entspannung eigenständig um,
- beachten Prinzipien der Belastungssteuerung und Ernährung, um ihr individuelles Wohlbefinden positiv zu beeinflussen,
- empfinden, kontrollieren und reflektieren Reaktionen des Körpers, besonders des cardio-pulmonalen Systems,
- kennen den Zusammenhang zwischen körperlichen Fehlhaltungen, muskulären Dysbalancen und mangelnder körperlicher Bewegung mit dem Ziel der Prävention.

4.9 Sporttheorie

Inhalte

Die Sporttheorie umfasst drei Bereiche, die jeweils Bezug zu den sportwissenschaftlichen Teildisziplinen und zu anderen Wissenschaftsbereichen nehmen und dadurch die Interdisziplinarität des Unterrichtsfaches Sport unterstreichen:

- Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns mit Bezügen zur Bewegungswissenschaft, Trainingswissenschaft, Sportbiologie (Biologie und Medizin) und Psychologie
 - Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte
 - Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
 - Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
- Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext mit Bezügen zur Psychologie und Soziologie
 - Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln
 - Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere
 - Formen sozialen Verhaltens im Sport
- Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext mit Bezügen zur Soziologie, Geschichte, Wirtschaft und Politik
 - Motive sportlichen Handelns
 - Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

Der Unterricht soll wichtige Bereiche des Sports umfassen und eine systematische Bearbeitung ermöglichen. Zur Bearbeitung der festgelegten drei Bereiche müssen Ergebnisse verschiedener Disziplinen der Sportwissenschaft herangezogen werden.

Kompetenzerwerb im Themenfeld

Der Sportunterricht in der Qualifikationsphase strebt bei den Schülerinnen und Schülern den Erwerb eines inhaltlich spezifischen, strukturierten und regelorientierten Wissens und die Fähigkeit an, selbstständig zu lernen, zu arbeiten und über das eigene Handeln, Denken und Urteilen zu reflektieren.

In der Praxis-Theorie-Verknüpfung fördert er geistige Beweglichkeit, Fantasie und Kreativität ebenso, wie er Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsgenauigkeit und Ausdauer als allgemein wichtige Verhaltensweisen des Lernens und Arbeitens stärkt.

Der Unterricht in der Sporttheorie knüpft an Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an, die sie im Unterrichtsfach, im außerunterrichtlichen bzw. außerschulischen Sporttreiben und durch Beschäftigung mit der Darstellung des Sports in der Öffentlichkeit gewonnen haben. Dabei soll die Breite sportwissenschaftlicher Disziplinen in angemessener Weise berücksichtigt werden.

Die unterrichtliche Auseinandersetzung mit der Sportwissenschaft, ihren Zielen und Methoden soll ihren Anspruch auf Objektivität kritisch reflektieren. In der theoretischen Auseinandersetzung mit Sport erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihre eigene Sportpraxis mit Hilfe von wissenschaftlichen und argumentativen Texten sowie in fachbezogenen Diskussionen und Präsentationen zu durchdringen. Dazu sollen sie in die Lage versetzt werden, Stellungnahmen zu den Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft

zu erarbeiten.

Aus dem Gelernten sollen die Schülerinnen und Schüler für sich selbst Konsequenzen ziehen sowie in Gesprächen und Präsentationen begründet Stellung nehmen. Über den Zugang zur Sportwissenschaft und ihren Teildisziplinen wird den Schülerinnen und Schülern die Interdisziplinarität des Unterrichtsfaches deutlich.

Die Anforderungen an eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung in der gymnasialen Oberstufe werden dadurch erfüllt, dass sich die Schülerinnen und Schüler wissenschaftlich erarbeitete Erkenntnisse aneignen, dabei Methoden wissenschaftlichen Arbeitens verwenden, ihre erworbenen Kenntnisse anwenden und begründete Stellungnahmen abgeben, die ggf. miteinander verknüpft werden können.

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über fachlich fundiertes Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, indem sie

- die vertieft erworbenen Kenntnisse, Methoden sportwissenschaftlichen Arbeitens, Lernstrategien und Einstellungen kritisch reflektiert einsetzen,
- selbstständig lernen, arbeiten und über das eigene Lernen, Denken, Urteilen und Handeln reflektieren,
- begründete Stellungnahmen zu sporttheoretischen Themen und Fragestellungen aus den drei Sporttheoriebereichen abgeben,
- wissenschaftlich erarbeitete Erkenntnisse auf ihr eigenes sportpraktisches Handeln beziehen und reflektiert anwenden,
- sich Texte und andere Materialien zu ihnen sonst nicht zugänglichen Erfahrungsbereichen erarbeiten, sich dazu Meinungen bilden und diese formulieren.