




BILDUNGSPLAN DES GYMNASIUMS

 Bildungsplan 2016

Sport

**Bildung,
die allen
gerecht wird**

Das Bildungsland



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

KULTUS UND UNTERRICHT

AMTSBLATT DES MINISTERIUMS FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG

Stuttgart, den 23. März 2016

BILDUNGSPLAN DES GYMNASIUMS

Vom 23. März 2016

Az. 32-6510.20/370/292

- I. Der Bildungsplan des Gymnasiums gilt für das Gymnasium der Normalform und Aufbauform mit Heim sowie für Schulen besonderer Art.
- II. Der Bildungsplan tritt am 1. August 2016 mit der Maßgabe in Kraft, dass er erstmals für die Schülerinnen und Schüler Anwendung findet, die im Schuljahr 2016/2017 in die Klassen 5 und 6 eintreten.
- Gleichzeitig tritt der Bildungsplan für das Gymnasium der Normalform vom 21. Januar 2004 (Lehrplanheft 4/2004) mit der Maßgabe außer Kraft, dass er letztmals für die Schülerinnen und Schüler gilt, die vor dem Schuljahr 2016/2017 in die Klasse 6 eingetreten sind.
- Abweichend hiervon tritt der Fachplan Literatur und Theater am 1. August 2016 mit der Maßgabe in Kraft, dass er erstmals für Schülerinnen und Schüler Anwendung findet, die im Schuljahr 2016/2017 in die Jahrgangsstufe 1 eintreten. Gleichzeitig tritt der Bildungsplan für das Fach Literatur und Theater in der Kursstufe des Gymnasiums der Normalform und der Aufbauform mit Heim (K.u.U. 2012, S. 122) mit der Maßgabe außer Kraft, dass er letztmals für die Schülerinnen und Schüler gilt, die vor dem Schuljahr 2016/2017 in die Jahrgangsstufe 1 eingetreten sind.

K.u.U., LPH 3/2016

BEZUGSSCHLÜSSEL FÜR DIE BILDUNGSPLÄNE DER ALLGEMEIN BILDENDEN SCHULEN 2016

Reihe	Bildungsplan	Bezieher
A	Bildungsplan der Grundschule	Grundschulen, Schule besonderer Art Heidelberg, alle sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren
S	Gemeinsamer Bildungsplan der Sekundarstufe I	Werkrealschulen/Hauptschulen, Realschulen, Gemeinschaftsschulen, Schulen besonderer Art, alle sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren
G	Bildungsplan des Gymnasiums	allgemein bildende Gymnasien, Schulen besonderer Art, sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren mit Förderschwerpunkt Schüler in längerer Krankenhausbehandlung, sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit Internat mit Förderschwerpunkt Hören, Stegen
O	Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen	Gemeinschaftsschulen

Nummerierung der kommenden Bildungspläne der allgemein bildenden Schulen:

LPH 1/2016 Bildungsplan der Grundschule, Reihe A Nr. 10

LPH 2/2016 Gemeinsamer Bildungsplan der Sekundarstufe I, Reihe S Nr. 1

LPH 3/2016 Bildungsplan des Gymnasiums, Reihe G Nr. 16

LPH 4/2016 Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen, Reihe O Nr. 1

Der vorliegende Fachplan *Sport* ist als Heft Nr. 29 (Pflichtbereich) Bestandteil des Bildungsplans des Gymnasiums, der als Bildungsplanheft 3/2016 in der Reihe G erscheint, und kann einzeln bei der Neckar-Verlag GmbH bezogen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Leitgedanken zum Kompetenzerwerb	3
1.1 Bildungswert des Faches Sport	3
1.2 Kompetenzen	5
1.3 Didaktische Hinweise	7
1.4 Stufenspezifische Hinweise	10
2. Prozessbezogene Kompetenzen	17
2.1 Bewegungskompetenz	17
2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz	17
2.3 Personalkompetenz	18
2.4 Sozialkompetenz	18
3. Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen	19
3.1 Klassen 5/6	19
3.1.1 Pflichtbereich	19
3.1.1.1 Spielen	19
3.1.1.2 Laufen, Springen, Werfen	20
3.1.1.3 Bewegen an Geräten	22
3.1.1.4 Bewegen im Wasser	23
3.1.1.5 Tanzen, Gestalten, Darstellen	24
3.1.1.6 Fitness entwickeln	26
3.1.2 Wahlpflichtbereich	27
3.1.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen	27
3.1.2.2 Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten	28
3.2 Klassen 7/8	30
3.2.1 Pflichtbereich	30
3.2.1.1 Spielen	30
3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen	31
3.2.1.3 Bewegen an Geräten	33
3.2.1.4 Bewegen im Wasser	35
3.2.1.5 Fitness entwickeln	36
3.2.2 Wahlpflichtbereich	38
3.2.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen	38
3.2.2.2 Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten	39
3.2.2.3 Wahlpflichtbereich Spielen	40
3.2.2.4 Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen	42

3.3	Klassen 9/10	44
3.3.1	Spielen	44
3.3.2	Laufen, Springen, Werfen	45
3.3.3	Bewegen an Geräten	47
3.3.4	Bewegen im Wasser	49
3.3.5	Fitness entwickeln	50
3.3.6	Tanzen, Gestalten, Darstellen	52
3.3.7	Miteinander/gegeneinander kämpfen	54
3.3.8	Fahren, Rollen, Gleiten	55
3.4	Klassen 11/12 (zweistündiger Kurs)	57
3.4.1	Wissen	57
3.4.2	Spielen	60
3.4.3	Laufen, Springen, Werfen	61
3.4.4	Bewegen an Geräten	62
3.4.5	Bewegen im Wasser	64
3.4.6	Tanzen, Gestalten, Darstellen	65
3.4.7	Fitness entwickeln	67
3.5	Klassen 11/12 (vierstündiger Kurs)	69
3.5.1	Wissen	69
3.5.2	Spielen	72
3.5.3	Laufen, Springen, Werfen	73
3.5.4	Bewegen an Geräten	75
3.5.5	Bewegen im Wasser	76
3.5.6	Tanzen, Gestalten, Darstellen	78
3.5.7	Fitness entwickeln	79
4.	Operatoren	81
5.	Anhang	83
5.1	Verweise	83
5.2	Abkürzungen	84
5.3	Geschlechtergerechte Sprache	86
5.4	Besondere Schriftauszeichnungen	87
5.5	Glossar	88

1. Leitgedanken zum Kompetenzerwerb

1.1 Bildungswert des Faches Sport

Bedeutung und Ziele des Faches

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule ist unverzichtbarer Bestandteil einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen und Schülern immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, und der Tatsache, dass Schule immer mehr im Ganztage stattfindet, kommt der Körper- und Bewegungsbildung eine immer größere Bedeutung zu.

Die Ziele des Schulsports werden durch dessen Doppelauftrag bestimmt, welcher sich als „Erziehung zum Sport und Erziehung im und durch den Sport“ beschreiben lässt. Sportunterricht bietet den Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten, durch aktive Auseinandersetzung mit vielfältigen sportlichen Handlungssituationen ihre motorischen Grundlagen, mit deren Förderung bereits in Kindergarten und Grundschule begonnen wurde, weiter auszubilden und zu verbessern. Damit entwickeln sie ihre individuelle sportliche Leistungsfähigkeit und erwerben und vertiefen ein vielseitiges Bewegungskönnen. Über ein breites Sportangebot besteht für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, die für sie geeigneten Bewegungsaktivitäten und Sportarten zu finden, um diese für sich in den Alltag zu integrieren (Erziehung zum Sport).

Überdies leistet der Schulsport einen Beitrag zur allgemeinen Bildung im Sinne der Persönlichkeitsbildung (Erziehung im und durch Sport). Der Sportunterricht bietet den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Situationen, in welchen sie ihr Bewegungshandeln unter verschiedenen Sinnperspektiven ausüben können. Sie machen vielfältige, unmittelbare Erfahrungen, welche neben den motorischen Kompetenzen auch kognitive, reflexive, personale und soziale Kompetenzen ansprechen. Dabei lernen sie ihr eigenes Handeln sachbezogen sowie intentional zu reflektieren und entwickeln die Fähigkeit, ihr gegenwärtiges und zukünftiges Sporttreiben selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten. Vielfältige Bewegungsaufgaben und das Ansprechen aller Sinne verbessern die Wahrnehmungsfähigkeit und das Körperbewusstsein. Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre personalen und sozialen Kompetenzen, indem sie miteinander spielen und wetteifern. Sie entwickeln ein Regelbewusstsein, verstehen die Bedeutung des Fair Play-Gedankens und lernen, notwendige Formen des Mit- und Gegeneinanders zu akzeptieren und anzuwenden. Dadurch lernen sie mit Emotionen umzugehen, sie zu verarbeiten und sich konstruktiv in Interaktionsprozesse einzubringen. Bewegung, Spiel und Sport bietet ein geeignetes Feld, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern, eine positive Einstellung zur Anstrengung zu entwickeln, sich Leistungsanforderungen zu stellen und die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst realistisch einzuschätzen, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen und ein positives Selbstbeziehungsweise Körperkonzept zu entwickeln. Durch selbstständiges Planen und Verantworten von Bewegungsaktivitäten werden Selbstwirksamkeit und Kooperationsbereitschaft gefördert sowie das Bewegungsinteresse weiterentwickelt. Sie erfahren und erkennen, dass kontinuierliches Sporttreiben in und außerhalb der Schule, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, sich förderlich auf ihre physische und psychische Entwicklung auswirken kann und erleben Freude am Sport. Mit zunehmender Reflexionsfähigkeit setzen sich die Schülerinnen und Schüler kritisch mit der gesellschaftlichen Rolle, den Chancen, aber auch Risiken von Bewegung, Spiel und Sport auseinander.

Beitrag des Faches zu den Leitperspektiven

In welcher Weise das Fach Sport einen Beitrag zu den Leitperspektiven leistet, wird im Folgenden dargestellt:

- **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)**

Die Leitperspektive „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ findet im Fach Sport Berücksichtigung im Bereich der Gesundheitsförderung, im umweltbewussten Verhalten beim Sporttreiben in der Natur und in der kritischen Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen Rolle des Sports.

- **Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt (BTv)**

Die Leitperspektive „Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt“ wird durch Bewegung, Spiel und Sport aufgrund seiner körperlichen Dimension unmittelbar von den Schülerinnen und Schülern erlebt. Wertorientiertes Handeln, Toleranz, Solidarität, Konfliktbewältigung und Interessenausgleich werden im sportlichen Handeln miteinander eingeübt und sind unabdingbare Voraussetzungen für gemeinsames Sporttreiben. Ziel ist die Förderung von Respekt, gegenseitiger Achtung und Wertschätzung von Verschiedenheit, auch damit sich die Schülerinnen und Schüler frei und ohne Angst vor Diskriminierung artikulieren können.

- **Prävention und Gesundheitsförderung (PG)**

Die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“, welche eine gesundheitsfördernde Schule zum Ziel hat, ist im Fach Sport besonders wirksam verankert. Motorisches Lernen, Körperwahrnehmung, Anspannung und Entspannung, verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper, wertschätzendes Handeln, aber auch die Einsicht, dass Bewegung, Spiel und Sport die persönliche Lebensqualität beeinflusst, sind Beispiele, welche die Bedeutung des Faches für diese Perspektive betonen. Insbesondere der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ greift wichtige Aspekte einer nachhaltigen Gesundheitsförderung auf.

In sportlichen Handlungssituationen lernen die Schülerinnen und Schüler, ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Der Fähigkeit zur Selbstregulation liegen kognitive Prozesse zugrunde, die in ihrer Gesamtheit als exekutive Funktionen bezeichnet werden. Diese können durch Bewegung, Spiel und Sport unterstützt werden. Selbstregulationskompetenz ist im schulischen Kontext von großer Bedeutung, sowohl für den Erwerb der fachlichen Kompetenzen in allen Fächern als auch der sozial-emotionalen Kompetenzen während der gesamten Schulzeit.

- **Berufliche Orientierung (BO)**

Durch die individuelle Förderung der persönlichen Potenziale und Interessen der Schülerinnen und Schüler kann der Sportunterricht die berufliche Orientierung unterstützen. Erfahrungen in der Durchführung von Projekten sowie die Übernahme von Verantwortung bei der Gestaltung von gemeinsamem Sport treiben ermöglichen handlungsorientierte Zugänge zur Arbeits- und Berufswelt und leisten dadurch einen Beitrag zur Leitperspektive „Berufliche Orientierung“.

- **Medienbildung (MB)**

Die Leitperspektive „Medienbildung“ kommt immer dort zum Tragen, wo Medien die Analyse sowie Reflexion von sportlichen Handlungssituationen unterstützen können.

- **Verbraucherbildung (VB)**

Die Leitperspektive „Verbraucherbildung“ bietet Orientierung in jenen Bereichen, wo es um die Reflexion von Lebensgewohnheiten und daraus resultierenden Konsumententscheidungen geht (zum Beispiel sportgerechte Kleidung, erforderliche Schutzausrüstung, Werbung).

1.2 Kompetenzen

Übergeordnete Zielsetzung des Schulsports ist der Erwerb individueller Handlungskompetenz im Kontext von Bewegung, Spiel und Sport. Sportliche Handlungskompetenz beschreibt eigenes Bewegungskönnen und den kompetenten Umgang mit der Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Veränderbarkeit von Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ihr gegenwärtiges und zukünftiges Bewegungshandeln auf der Grundlage reflexiv erworbener Handlungsfähigkeit selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu müssen sie die Sinnvielfalt von Bewegung, Spiel und Sport erkennen und verstehen lernen sowie ihre Bedeutung für die persönliche sportive Lebensführung beurteilen. Handlungsfähigkeit zum, im und durch Sport erfordert daher die prozessbezogenen Kompetenzen Bewegungskompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz, Personalkompetenz und Sozialkompetenz.

Prozessbezogene Kompetenzen

Bewegungskompetenz umfasst bewegungsbezogene Kompetenzen in den Bereichen konditionelle Anforderungen, koordinative Fähigkeiten, technische Fertigkeiten, Bewegungsgestaltung, Bewegungsausdruck und die Anwendung grundlegenden Fachwissens. Sie beschreibt den motorischen Anteil der Kompetenzen, die den Schülerinnen und Schülern die aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen.

Reflexions- und Urteilskompetenz bezieht sich auf das Hinterfragen und Beurteilen von Phänomenen und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport. Durch vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sportererfahrungen in unterschiedlichen Inhaltsbereichen und sozialen Konstellationen bauen die Schülerinnen und Schüler Handlungswissen über den eigenen Körper, über ihre Intentionen und Motive sowie die Folgen ihres Handelns in Gemeinschaften auf. Sie erhalten die Gelegenheit, durch eigenes Erfahren und Erleben die unterschiedlichen Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns zu erkennen. Dies befähigt sie, eigene Positionen zur spielerischen und sportlichen Bewegungspraxis zu entwickeln, sich kritisch mit der Ambivalenz des Sports auseinanderzusetzen und die daraus resultierenden Einsichten für das eigene Handeln zu nutzen.

Personalkompetenz umfasst den Anteil von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, sich kritisch mit dem eigenen Verhalten zu beschäftigen (Selbstreflexion) und es bewusst zu steuern (Selbststeuerung).

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Bild von sich selbst und besitzen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie kennen aber auch ihre Grenzen, setzen sich realistische Ziele und lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen (zum Beispiel das Bedürfnis nach Bewegung, Sicherheit oder nach sozialen Beziehungen) und diese auch zu äußern. Trotz Widerständen können sie sich weiter motivieren und den Willen aufbringen, eine Aufgabe zu Ende zu führen sowie ihre Aufmerksamkeit und Konzentration adäquat zu steuern.

Sozialkompetenz setzt sich aus einem vielschichtigen Komplex von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen und Einstellungen sowie aus Wissen zusammen, der die Schülerinnen und Schüler befähigt, in sozialen Situationen ihre persönlichen Ziele zu erreichen und dabei positive soziale Beziehungen mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen

Basis für die Anbahnung der prozessbezogenen Kompetenzen bilden die *inhaltsbezogenen Kompetenzen*, welche in Unterrichtsvorhaben konkretisiert werden. In diesen Kompetenzbereichen wird einerseits das eigene sportliche Bewegungshandeln entwickelt (Erziehung zum Sport), andererseits werden personale und soziale Kompetenzen erworben (Erziehung im und durch Sport). Diese Prozesse münden in die Bewegungs-, Personal- und Sozialkompetenz, welche in Wechselwirkungen mit der Reflexions- und Urteilskompetenz stehen.

Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind in den Klassen 5–10 in die folgenden Inhaltsbereiche gegliedert: „Spielen“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“, „Tanzen, Gestalten, Darstellen“, „Fitness entwickeln“, „Miteinander/gegeneinander kämpfen“ und „Fahren, Rollen, Gleiten“.

In der Kursstufe sind diese: „Wissen“, „Spiel“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“, „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ und „Fitness entwickeln“.

Diese Systematisierung umfasst sowohl Sportarten in ihren schulischen Ausformungen wie auch weitere Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten. Dies ermöglicht, aktuelle Veränderungen (Trendsportarten) in der sport- und bewegungsbezogenen Umwelt der Schülerinnen und Schüler sowie weitere Inhalte zu berücksichtigen. Mit den genannten Inhaltsbereichen werden vielfältigste Handlungsideen, Bewegungsräume, Interaktionsformen, Bewegungsabläufe, Ausdrucksformen sowie Körper- und Bewegungserlebnisse unter verschiedenen räumlich-situativen und materialen Rahmenbedingungen berücksichtigt. Die Anwendung des erworbenen Wissens in unterschiedlichen Kontexten und spezifischen Anforderungssituationen trägt zur Sicherung inhaltsbezogener Kompetenzen bei und fördert den Aufbau prozessbezogener Kompetenzen.

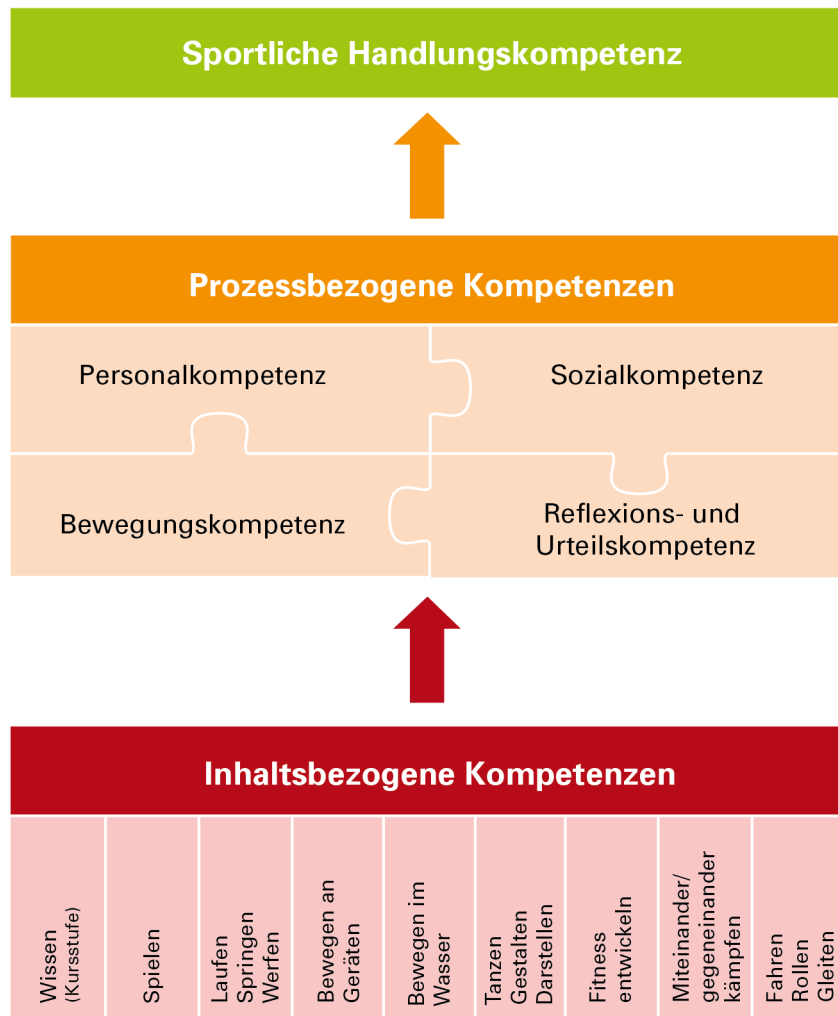
Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind in motorische, kognitiv/reflexive und kreativ/gestalterische Teilkompetenzen gegliedert:

Motorische Teilkompetenzen beziehen sich auf die Ausführung sportpraktischer Handlungen.

Bei den kognitiv/reflexiven Teilkompetenzen steht die geistige Auseinandersetzung mit Bewegung und Sport im Mittelpunkt.

Kreativ/gestalterische Teilkompetenzen, die nicht in allen Inhaltsbereichen ausgewiesen sind, können sowohl motorische als auch kognitive Anteile beinhalten.

Ein mehrperspektivischer, kompetenzorientierter Sportunterricht, dessen Ausgangspunkt und Zentrum stets das Bewegungshandeln ist, bedarf einer kognitiv-reflexiven Durchdringung, um einerseits die motorischen Lernprozesse und damit die Entwicklung des Bewegungskönnens der Schülerinnen und Schüler sowie andererseits deren Persönlichkeitsentwicklung im Sinne von Reflexions- und Urteilskompetenz, Personalkompetenz und Sozialkompetenz zu fördern.



Inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen (© Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik)

Fachbegriffe, die kursiv geschrieben sind, sind im Unterricht verbindlich mit dem Ziel einzusetzen, dass die Schülerinnen und Schüler diese

- in unterschiedlichen Kontexten ohne zusätzliche Erläuterung verstehen und anwenden können,
- im eigenen Wortschatz als Fachsprache aktiv benutzen können,
- mit eigenen Worten korrekt beschreiben können.

1.3 Didaktische Hinweise

Sportunterricht ist didaktisch-methodisch so zu planen, dass die Schülerinnen und Schüler mit der Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Veränderbarkeit der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur selbstbestimmt umgehen und ihr gegenwärtiges und zukünftiges Bewegungshandeln eigenverantwortlich gestalten können.

Um den Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts zu konkretisieren, ist der Unterricht so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler diesen aus verschiedenen sportpädagogischen Perspektiven erleben können:

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern**

Durch vielfältige Bewegungsaufgaben und vielfältiges Ansprechen der Sinne wird die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und die allgemeine Lernfähigkeit gefördert. Den eigenen Körper und die eigene Belastungsfähigkeit einschätzen zu können, ist von Bedeutung für die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes. Auch die Fähigkeit zur Anspannung respektive Entspannung, die Freude an neuen Körpererfahrungen sowie das Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen körperlicher Befindlichkeit und Bewegungsaktivität gehören zu diesem Bereich.

- **Das Leisten erfahren und reflektieren**

Neben der Förderung der Lern- und Leistungsbereitschaft und der Entwicklung einer positiven Einstellung zur Anstrengung, stellen sich die Schülerinnen und Schüler den Leistungsanforderungen und verbessern die eigene Leistungsfähigkeit. Leistung ist abhängig von individuellen Voraussetzungen. Die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts hat Vorrang vor der Erfahrung des Leistungsvergleichs mit anderen. Leistung in der Gruppe sollte als wichtiger Bestandteil des Leistungsgedankens verstanden und gefördert werden.

- **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten**

Vielfältige Gelegenheiten, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben und zu reflektieren, gehören in diesen Bereich: mit der Bewegung spielen, sich über Bewegung ausdrücken, mittels der Bewegung mit anderen kommunizieren, Bewegungsideen gestalten und verschiedene Bewegungen kombinieren, choreografieren und präsentieren.

- **Etwas wagen und verantworten**

Unter Einhaltung von Sicherheitsaspekten ist die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang eine wichtige Erfahrung und Entwicklungsaufgabe. Durch die Hinführung zu bewusstem und umsichtigem Beurteilen von Wagnissen wird die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler können lernen, zu ihrer Angst zu stehen, sie zu überwinden und Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen.

- **Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen**

Im Unterricht bieten sich unterschiedlichste Anlässe, Probleme zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln. Durch gezielte Aufgabenstellungen wird konkurrierendes und kooperatives Verhalten gefördert. Gemeinsames Planen und Verantworten fördern Selbstständigkeit und Kooperationsfähigkeit, welche wichtige Voraussetzungen für den Lernerfolg sind. Schülerinnen und Schüler mit besonderen Fähigkeiten und Talenten sowie mit Förderbedarf können durch eine entsprechende Aufgabenentwicklung und Rollenverteilung gut integriert werden.

- **Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psycho-physischen Belastbarkeit ist ein wesentliches Ziel eines gesundheitsorientierten Sportunterrichts. Durch eigene Erfahrungen wird das Bewusstsein für die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das subjektive Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise entwickelt.

Diese Perspektiven bilden das besondere pädagogische Potenzial des Fachs Sport und konkretisieren seinen Beitrag zum allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule. Gleichzeitig umfassen sie die vielfältigen Motive beziehungsweise Sinnperspektiven des Sporttreibens vieler Kinder und Jugendlicher und dienen der Orientierung bei der Planung und Gestaltung der Unterrichtsvorhaben.

Die didaktische Umsetzung erfolgt durch einen mehrperspektivisch angelegten Sportunterricht, welcher sich entweder aus Unterrichtsvorhaben zusammensetzt, die Perspektiven an unterschiedlichen Inhalten akzentuieren, oder solchen, in denen ein Inhalt unter verschiedenen Perspektiven zum Unterrichtsgegenstand wird. Die Schülerinnen und Schüler erleben zum Beispiel, dass sie sowohl unter Leistungs- und Wettkampfaspekten als auch unter Gesundheits- und Entspannungsaspekten ausdauernd laufen können. Dies ermöglicht ihnen, sich ein Urteil über eine passende Sinnggebung für ihr eigenes sportliches Handeln zu bilden.

Der mehrperspektivisch ausgerichtete Sportunterricht bietet mögliche Ansatzpunkte für inklusiven Unterricht, der sich für Schulen sowohl als Herausforderung als auch als Chance begreifen lässt.

Schulsport beschränkt sich jedoch nicht auf den Sportunterricht. Vielmehr bieten sich in der Schule weitere Möglichkeiten zum Kompetenzerwerb im Handlungsfeld Bewegung, Spiel und Sport wie Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Projektunterricht, Wandertage, Wintersporttage, Schulsport- und Spielfeste sowie Schulsportwettbewerbe wie Jugend trainiert für Olympia/Paralympics.

Sport außerhalb des Sportunterrichts und an außerschulischen Lernorten bietet den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, selbstbestimmt ihren sportlichen Neigungen nachzugehen und Anregungen und Einstellungen für ein lebenslanges Bewegen zu gewinnen. Sie erfahren ihre sportive Handlungskompetenz im Sinne eines anwendungs- und lebensweltbezogenen Könnens. Dies gelingt insbesondere im Rahmen von Exkursionen und Kompaktkursen.

Der Schulsport baut auch Brücken zum außerschulischen Sport. Durch die Zusammenarbeit zum Beispiel mit Sportvereinen öffnet sich die Schule zum örtlichen Umfeld und ermöglicht Lernerfahrungen an außerschulischen Lernorten.

1.4 Stufenspezifische Hinweise

Inhaltsbereiche			
Klassen 5/6	Klassen 7/8	Klassen 9/10	Kurstufe
Pflichtbereich			
1. Spielen 2. Laufen, Springen, Werfen 3. Bewegen an Geräten 4. Bewegen im Wasser 5. Tanzen, Gestalten, Darstellen 6. Fitness entwickeln	1. Spielen 2. Laufen, Springen, Werfen 3. Bewegen an Geräten 4. Bewegen im Wasser 5. Tanzen, Gestalten, Darstellen 6. Fitness entwickeln	1. Spielen 2. Laufen, Springen, Werfen 3. Bewegen an Geräten 4. Bewegen im Wasser 5. Tanzen, Gestalten, Darstellen 6. Fitness entwickeln	1. Wissen 2. Spielen 3. Laufen, Springen, Werfen 4. Bewegen an Geräten 5. Bewegen im Wasser 6. Tanzen, Gestalten, Darstellen 7. Fitness entwickeln
Wahlpflichtbereich		7. Miteinander/gegen-einander kämpfen 8. Fahren, Rollen, Gleiten	
1. Wahlpflichtbereich Miteinander/gegen-einander kämpfen 2. Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten	1. Wahlpflichtbereich Miteinander/gegen-einander kämpfen 2. Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten 3. Wahlpflichtbereich Spielen 4. Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen		

Inhaltsbereiche im Überblick (Gymnasium)

Stufenspezifische Hinweise Klassen 5/6

Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Grundschule wird weitergeführt und vertieft. Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Der Schwerpunkt des Sportunterrichts in den Klassen 5/6 liegt auf der Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausbildung sportmotorischer und sportartspezifischer Grundlagen. Im Inhaltsbereich „Spielen“ steht die integrative Sportspielvermittlung im Zentrum des Unterrichtens. Einfache organisatorische Aufgaben werden den Schülerinnen und Schülern frühzeitig übertragen.

Organisatorische Hinweise:

Der Unterricht wird je nach pädagogischer Zielsetzung koedukativ oder in getrennten Sportgruppen erteilt.

Inhaltsbereiche:

Pflichtbereich

1. Spielen
2. Laufen, Springen, Werfen

3. Bewegen an Geräten
4. Bewegen im Wasser
5. Tanzen, Gestalten, Darstellen
6. Fitness entwickeln

Wahlpflichtbereich

1. Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen
2. Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten

Organisatorische Hinweise Pflichtbereich:

Inhaltsbereich 1

Im Verlauf der Klassen 5/6 wird der Inhaltsbereich „Spielen“ pro Klasse mindestens einmal behandelt.

Inhaltsbereiche 2–5

Im Verlauf der Klassen 5/6 werden die Inhaltsbereiche 2–5 mindestens einmal behandelt.

Inhaltsbereich 6

Im Verlauf der Klassen 5/6 werden die Teilkompetenzen des Inhaltsbereichs „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

Organisatorische Hinweise Wahlpflichtbereich:

Inhaltsbereiche 1–2

Im Verlauf der Klassen 5/6 wird pro Klasse aus den Inhaltsbereichen „Miteinander/gegeneinander kämpfen“ und „Fahren, Rollen, Gleiten“ mindestens ein Inhaltsbereich behandelt.

Stufenspezifische Hinweise Klassen 7/8

Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft, erweitert und optimiert.

Unterschiede in der persönlichen Einstellung zur Bewegung und zum Sport treiben werden in diesen Klassen besonders deutlich. Der Sportunterricht muss deshalb unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse berücksichtigen.

Er wird unter anderem durch die Pflicht- und Wahlpflichtbereiche so gestaltet, dass Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten ohne Benachteiligung entwickeln können. Im Rahmen von Projekten, Schulandheimaufenthalten und geeigneten Unterrichtsvorhaben können die pädagogischen Chancen, die eine koedukative Erziehung bietet, genutzt werden. Auf der Basis der motorischen Erfahrungen im Grundlagenbereich lernen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Sportarten fundierter kennen und erhalten damit eine Orientierungshilfe für das Sport treiben im außerschulischen Bereich.

Inhaltsbereiche:

Pflichtbereich

1. Spielen
2. Laufen, Springen, Werfen
3. Bewegen an Geräten
4. Bewegen im Wasser
5. Fitness entwickeln

Wahlpflichtbereich

1. Wahlpflichtbereich Spielen
2. Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen
3. Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen
4. Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten

Organisatorische Hinweise Pflichtbereich:

Im Verlauf der Klassen 7/8 werden pro Klasse mindestens vier unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt.

Inhaltsbereich 1

Im Verlauf der Klassen 7/8 werden im Inhaltsbereich „Spielen“ von den Sportspielen Basketball, Fußball, Handball, Volleyball und Badminton mindestens drei, davon zwei Zielschuss-/Zielwurfspiele und ein Rückschlagspiel, behandelt.

Inhaltsbereiche 2–3

Im Verlauf der Klassen 7/8 werden die Inhaltsbereiche „Laufen, Springen, Werfen“ und „Bewegen an Geräten“ mindestens einmal behandelt.

Inhaltsbereich 4

Im Verlauf der Klassen 7–10 wird der Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser“ mindestens einmal behandelt.

Inhaltsbereich 5

Im Verlauf der Klassen 7/8 wird der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

Organisatorische Hinweise Wahlpflichtbereich:

Inhaltsbereich 1–4

Im Verlauf der Klassen 7/8 werden aus dem Wahlpflichtbereich zwei Inhaltsbereiche folgendermaßen gewählt:

- Aus den Inhaltsbereichen „Spielen“ und „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ wird mindestens ein Bereich gewählt.
- Der zweite Inhaltsbereich wird aus den drei verbleibenden gewählt.
- Wird der Bereich „Spielen“ gewählt, werden die Teilkompetenzen in einem weiteren, nicht im Pflichtbereich gewählten Sportspiel realisiert.

Stufenspezifische Hinweise Klassen 9/10

Die bisher erworbenen Teilkompetenzen der Klassen 7/8 werden in weiteren Sportarten, Disziplinen, Geräten, Tänzen, Techniken und/oder auf einem höheren Niveau realisiert (zum Beispiel taktische Fähigkeiten, Bewegungsqualität, komplexere, situative Anforderungen, konditionelle Fähigkeiten).

Da sich aufgrund der körperlichen Veränderungen zum Teil Kraft-, Hebel- und Gewichtsverhältnisse verändert haben, erhalten die Schülerinnen und Schüler im Verlauf der beiden Klassen die Möglichkeit, ihre Bewegungskoordination neu zu organisieren und so einmal Gekonntes wieder zu festigen

und Beherrschtes vielfältig anzuwenden. Durch die Zunahme ihres Handlungswissens erkennen sie immer mehr die Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. So gewinnen sie Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren. Das wachsende Interesse der Schülerinnen und Schüler an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in diesen Klassen die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen ein.

Der Unterricht wird so gestaltet, dass Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten ohne Benachteiligung entwickeln können. Im Rahmen von Projekten, Schullandheimaufenthalten und geeigneten Unterrichtsvorhaben können die pädagogischen Chancen, die eine koedukative Erziehung bietet, genutzt werden.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten Gelegenheit, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten. Diese tragen ihren Neigungen und Interessen Rechnung und geben ihnen Entscheidungshilfen für die Kursstufe.

Organisatorische Hinweise:

Inhaltsbereiche:

1. Spielen
2. Laufen, Springen, Werfen
3. Bewegen an Geräten
4. Bewegen im Wasser
5. Tanzen, Gestalten, Darstellen
6. Fitness entwickeln
7. Miteinander/gegeneinander kämpfen
8. Fahren, Rollen, Gleiten

Der Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser“ wird im Verlauf der Klassen 7–10 mindestens einmal behandelt.

Klasse 9

In Klasse 9 werden mindestens drei unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt.

Der Inhaltsbereich „Spielen“ wird behandelt.

Aus den Inhaltsbereichen 2–5 wird mindestens ein Inhaltsbereich behandelt.

In Klasse 9 wird der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

Klasse 10

In Vorbereitung auf die Kursstufe erfolgen Einführungen in die folgenden drei Themenbereiche im Sinne von Praxis-Theorie-Verknüpfungen in drei verschiedenen Inhaltsbereichen:

Themenbereiche	Mögliche Inhaltsbereiche
1. Bewegungen beschreiben und analysieren	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen Miteinander/gegeneinander kämpfen Fahren, Rollen, Gleiten
2. Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern	Laufen, Springen, Werfen Bewegen im Wasser Miteinander/gegeneinander kämpfen Fahren, Rollen, Gleiten Fitness entwickeln
3. Sportspiele analysieren und vergleichen	Spielen

Stufenspezifische Hinweise Klassen 11/12

Der Unterricht in der Kursstufe baut auf die in der Sekundarstufe I erworbenen Kompetenzen auf, vertieft und erweitert sie. Das aktive sportliche Handeln steht im Zentrum des Sportunterrichts, der sich an der Mehrperspektivität und den Prinzipien des Erziehenden Sportunterrichts orientiert. Die zunehmende Reflexion und Selbsttätigkeit führen zu einem selbstbestimmten, verantwortungsbewussten Gestalten der eigenen Bewegungsbiografie.

Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext und Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext tragen zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens bei. Diese werden in einer engen Praxis-Theorie-Verknüpfung vermittelt, wobei der Unterricht im 4-stündigen Fach im Unterschied zum 2-stündigen Fach zu vertieften Kenntnissen und zu einem verstärkten wissenschaftspropädeutischen Verständnis führt. Der Kompetenzerwerb zeichnet sich im 4-stündigen Fach durch eine größere Breite (insbesondere Inhaltsbereiche 2–6) und Tiefe (insbesondere Inhaltsbereich 1) aus.

Organisatorische Hinweise:**Inhaltsbereiche :**

1. Wissen
2. Spielen
3. Laufen, Springen, Werfen
4. Bewegen an Geräten
5. Bewegen im Wasser
6. Tanzen, Gestalten, Darstellen
7. Fitness entwickeln

Um dem Doppelauftrag des Schulsports gerecht zu werden, bleibt der Sportunterricht in der Kursstufe mehrperspektivisch ausgerichtet.

Die offene didaktische Struktur der Inhaltsbereiche soll den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit eröffnen, eine breite und aktuelle Bewegungskompetenz im Hinblick auf ein selbstbestimmtes lebenslanges Sporttreiben zu erwerben. Dazu benötigen sie auch eine vertiefte Handlungskompetenz in normierten Sportarten.

Kurstufe (2-stündig)

Der Unterricht wird in der Verknüpfung der Inhaltsbereiche 2–7 mit dem Inhaltsbereich 1 „Wissen“ durchgeführt.

Die praktische Umsetzung erfolgt in den folgenden vier Themenbereichen:

Themenbereiche	Mögliche Inhaltsbereiche
1. Gemeinsam Sport treiben – kooperieren und wettkämpfen	Spielen
2. Bewegung lernen, Bewegung optimieren – technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
3. Fitness trainieren – Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Fitness entwickeln oder längsschnittartig mit anderen Inhaltsbereichen verknüpft
4. Sport selbstständig durchführen und einen Wettkampf organisieren – lebenslanges Sporttreiben anbahnen	Spielen Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen

Im Inhaltsbereich 2 „Spielen“ wird mindestens ein Zielwurf-/Zielschuss- oder Rückschlagspiel behandelt.

Aus den Inhaltsbereichen 3–6 („Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“ und „Tanzen, Gestalten, Darstellen“) wird mindestens ein Inhaltsbereich behandelt.

Der Inhaltsbereich 7 „Fitness entwickeln“ wird in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

Beispiel 1:

11/1	11/2	12/1	12/2
Themenbereich 1/2	Themenbereich 1/2	Themenbereich 3	Themenbereich 4
Spiel: Badminton	Spiel: Basketball	Fitness entwickeln: Krafttraining	Spiel: Badminton
Bewegen an Geräten	Laufen, Springen, Werfen	Fitness entwickeln: Basketball	

Beispiel 2:

11/1	11/2	12/1	12/2
Themenbereich 1/2/3	Themenbereich 1/2/3	Themenbereich 1/3	Themenbereich 3/4
Spiel: Baseball	Spiel: Volleyball	Spiel: Baseball	Spiel: Volleyball inklusive Fitness entwickeln
Laufen, Springen, Werfen inklusive Fitness entwickeln	Tanzen, Gestalten, Darstellen inklusive Fitness entwickeln	Bewegen an Geräten inklusive Fitness entwickeln	

„Fitness entwickeln“ wird längsschnittartig mit verschiedenen Inhaltsbereichen verknüpft.

Kurstufe (4-stündig)

Der Unterricht wird in der Verknüpfung der Inhaltsbereiche 2–7 mit dem Inhaltsbereich 1 „Wissen“ durchgeführt.

Die praktische Umsetzung erfolgt in den folgenden sieben Themenbereichen:

Themenbereiche	Inhaltsbereiche
1. Wie kann man Bewegungen beschreiben und analysieren?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
2. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen im Wasser Fitness entwickeln
3. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Kraftfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser
4. Wie gestaltet man ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining?	Fitness entwickeln oder längsschnittartig in andere Inhaltsbereiche integriert
5. Wie verbessert man die spezifische Spielfähigkeit in einem Sportspiel?	Spiel
6. Was bewegt jemanden, bewegungs- und sportaktiv zu sein?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
7. Wie entwickelt man Fairness?	Spiel

Im Inhaltsbereich 2 „Spielen“ werden mindestens ein Zielwurf-/Zielschusspiel und ein Rückschlagspiel behandelt.

Aus den Inhaltsbereichen 3–6 („Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“, „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ und „Fitness entwickeln“) werden mindestens zwei unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt.

Der Inhaltsbereich 7 „Fitness entwickeln“ wird in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

2. Prozessbezogene Kompetenzen

2.1 Bewegungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, sich durch Bewegungskönnen und Handlungswissen die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu erschließen. Sie erwerben Bewegungskompetenz durch vielfältige Bewegungserfahrungen an schulischen und außerschulischen Lernorten (zum Beispiel Exkursionen, Besuch von Sportveranstaltungen), in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen, in denen sie sich mit bewegungs- und sportbezogenen Anforderungen auseinandersetzen.

Die Schülerinnen und Schüler können

1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen
2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden
3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
4. grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen

2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, sportliche Handlungssituationen zu analysieren, sich mit ihnen kritisch auseinanderzusetzen, sie zu beurteilen und die daraus resultierenden Einsichten für das eigene Handeln zu nutzen.

Die Schülerinnen und Schüler können

1. durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen
2. aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen und fachlichen wie methodischen Kenntnisse eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln
3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern

2.3 Personalkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, sich und ihre sportlichen Fähigkeiten wahrzunehmen und realistisch einzuschätzen. Sie nehmen ihre Emotionen bewusst wahr und reflektieren die Wirkung auf sich und andere. Sie können ihr Verhalten in sportlichen Handlungssituationen reflektieren und steuern.

Die Schülerinnen und Schüler können

1. ein realistisches Selbstbild entwickeln
2. aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben
3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln
4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen
5. eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren
6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern

2.4 Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, das eigene Verhalten in sozialen Situationen einzuschätzen und sportliche Handlungen – auch aus der Perspektive von anderen – zu betrachten. Sie entwickeln die Fähigkeit, in kommunikativer und kooperativer Zusammenarbeit in wechselnden Gruppen eigene und übergeordnete Ziele zu verfolgen.

Die Schülerinnen und Schüler können

1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen
2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren
3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen
4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten
5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen
6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren
7. in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren

3. Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen

3.1 Klassen 5/6

3.1.1 Pflichtbereich

3.1.1.1 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler besitzen ein Repertoire an Bewegungs- und Sportspielen (zum Beispiel auch aus anderen Kulturkreisen), die sie zum Teil selbst entwickeln und auch in ihrer Freizeit spielen können. Sie besitzen eine altersgemäße Spielfähigkeit in strukturverschiedenen Spielen sowie mit unterschiedlichen Spielgeräten. Sie verfügen über altersgemäße technische Fertigkeiten, grundlegende taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse. Sie respektieren Mit- und Gegenspielerinnen und -spieler, halten Regeln ein, lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen und ihre Emotionen zu kontrollieren.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sportspielübergreifende technische (zum Beispiel Prellen, Fangen, Passen) und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten (zum Beispiel Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen) in Kleinen Spielen (zum Beispiel Wandball, Parteiball) und kleinen Sportspielen anwenden	
(2) die erlernten sportspielspezifischen Bewegungs- und Balltechniken (zum Beispiel Ballannahme und -mitnahme, Schlagwurf, Korbwurf, volley spielen) in vereinfachten Spielen (zum Beispiel Überzahlspiele, 1 mit 1) anwenden	
(3) sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken und ihre individual- und gruppentaktischen Maßnahmen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Regeln anwenden	
(4) Spielsituationen in Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen (zum Beispiel Fintieren, Anbieten, Freilaufen, Dreiecks-/Rautenaufstellung, Einnehmen der inneren Linie zwischen Ballbesitzer und Ziel)	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 P 2.3 Personalkompetenz 6 P 2.4 Sozialkompetenz 6</p>	
kognitiv/reflexiv	
(5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1</p>	
(6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben	
(7) Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten	
(8) Spielregeln mit Hilfen variieren	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(9) einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen	
L	BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich
(10) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen und dieses Wissen in Wett-kämpfen anwenden	
L	BTV Wertorientiertes Handeln
(11) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren (zum Beispiel bei der Teambildung) und kontrollieren (zum Beispiel bei Schiedsrichterentscheidungen)	
L	PG Selbstregulation und Lernen
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5
P	2.4 Sozialkompetenz 2, 3, 5, 7
kreativ/gestalterisch	
(12) Spiele entwickeln (zum Beispiel eine Spielidee übertragen)	
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an.
 Im Inhaltsbereich steht die integrative Sportspielvermittlung im Zentrum des Unterrichts.

3.1.1.2 Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern in den Grundformen menschlicher Bewegung Laufen, Springen und Werfen ihr Bewegungsrepertoire, ihre Bewegungssensibilität und ihre Körpererfahrung. Diese Entwicklung ist grundlegend sowohl für viele Bereiche sportlicher Betätigung als auch für den Alltag.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen und weit und zielgenau werfen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 6
I	3.1.1.1 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(2) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen
L	PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen
kognitiv/reflexiv	
	(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1
	(4) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen
L	BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale
	(5) eigene Bewegungen wahrnehmen
L	PG Wahrnehmung und Empfindung
	(6) Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Das Leisten erfahren und reflektieren“, „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“, „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.1.1.3 Bewegungen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des Freien Turnens sowie der Bewegungskünste (zum Beispiel Akrobatik, Parkour). Sie entwickeln ihre statische und dynamische Gleichgewichtsfähigkeit sowie ihre Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und schätzen ihre eigenen Möglichkeiten realistisch und verantwortungsbewusst ein. Die Grundtätigkeiten und Bewegungsfertigkeiten zeigen sie beim selbstständigen Lösen von Bewegungsaufgaben, als individuelle Bewegungsleistung oder im Rahmen einer Partner- oder Gruppeninszenierung. So erwerben sie Grundlagen für ihre schul- und freizeitsportliche Betätigung sowie für ihren Alltag.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Balancieren, Rollen, Klettern, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Springen) an unterschiedlichen Geräten (zum Beispiel Barren, Schwebebalken, Kletterwand) und Gerätekombinationen anwenden	
(2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstand schwingen, Rad, Schwingen im Stütz, Kehre, Sprünge mit Minitrampolin, Hüftaufschwung)	
(3) einfache akrobatische Figuren (zum Beispiel Flieger) paarweise und in der Gruppe ausführen	
<ul style="list-style-type: none"> L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Kommunikation und Kooperation 	
(4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen	
(5) einfache Helferhandlungen ausführen (zum Beispiel Griffsicherung durch Umfassen der Handgelenke)	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Sicherheit und Unfallschutz 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6 	
kognitiv/reflexiv	
(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 	
(7) Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Sicherheit und Unfallschutz 	
(8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Selbstregulation und Lernen 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2 	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(9)	mit den erlernten turnerischen Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie allein sowie in der Gruppe präsentieren (zum Beispiel Synchronturnen)
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
(10)	gemeinsam aus Grundtätigkeiten, akrobatischen Elementen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L	MB Kommunikation und Kooperation
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.3 Personalkompetenz 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel Parkour in der Stadt) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.1.1.4 Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler erweitern beim Bewegen im Wasser und Schwimmen ihre Körpererfahrung, ihre Bewegungssensibilität und ihr Bewegungsrepertoire. Die Entwicklung der Schwimmfähigkeit ist grundlegend für die sportliche und gesundheitspräventive Betätigung im Alltag. Die Schülerinnen und Schüler bewältigen vielfältige Anforderungen beim Bewegen im Wasser und Schwimmen, auch unter dem Aspekt der eigenen Rettungsfähigkeit und der Übertragbarkeit auf das Sport treiben in der Natur.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1)	gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen (zum Beispiel vom Startblock, 1-Meter-Brett) und tauchen
(2)	eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren
(3)	grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen (zum Beispiel Wechselarmzug)
(4)	ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes beziehungsweise schnelles Schwimmen anpassen
L	PG Bewegung und Entspannung
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 2, 6
P	2.4 Sozialkompetenz 1
F	BNT 3.1.3 Wasser – ein lebenswichtiger Stoff

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
	(5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1
	(6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden
L	PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz
	(7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten
	(8) Regeln bei Wettbewerben anwenden
P	2.4 Sozialkompetenz 4, 7

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.1.15 Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Bewegungsvielfalt des eigenen Körpers wahr und stellen sich durch Bewegung dar. Sie nehmen den Rhythmus unterschiedlicher Musik (auch aus anderen Kulturkreisen) auf und setzen ihn in gymnastischen und tänzerischen Bewegungsabläufen um.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
	(1) gymnastische Grundformen auch in Verbindungen (zum Beispiel Gehen, Hüpfen, Springen) ausführen
	(2) vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen
	(3) einfache Techniken (zum Beispiel Rollen, Schwingen, Werfen) mit verschiedenen Materialien (zum Beispiel Jongliertücher, Alltagsgegenstände) und Geräten (zum Beispiel verschiedene Bälle, Seile) ausführen
	(4) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen (zum Beispiel Körperspannung, Bewegungsweite)
L	PG Wahrnehmung und Empfindung
	(5) einfache Aufstellungsformen umsetzen
P	2.1 Bewegungskompetenz 2, 3
P	2.3 Personalkompetenz 6
F	BK 3.1.4.2 Aktion
F	LUT 3.1.1.1 Gestaltungsfeld Körper
F	MUS 3.1.1 Musik gestalten und erleben

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 </div>	
(7) ausgewählte Gestaltungskriterien (zum Beispiel Raumwege, Aufstellungsformen) erkennen und benennen	
(8) grundlegende Gerätetechniken benennen (zum Beispiel Seil durchschlagen, Bogenwürfe mit dem Ball)	
(9) Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen (zum Beispiel auch medienunterstützt)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> F MUS 3.1.2 Musik verstehen F MUS 3.1.3 Musik reflektieren L MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation L PG Wahrnehmung und Empfindung </div>	
kreativ/gestalterisch	
(10) gestalterische Bewegungsaufgaben (zum Beispiel pantomimische Gestaltungsaufgaben) in der Gruppe lösen (zum Beispiel Raumwege oder Aufstellungsformen ändern)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> P 2.3 Personalkompetenz 2, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz F LUT 3.1.1.1 Gestaltungsfeld Körper </div>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ und „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an.

3.1.1.6 Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler bewältigen alters- und entwicklungsgemäße koordinative und konditionelle Anforderungen. Ihre Fitness ist die Grundlage für vielfältige Bewegungshandlungen in Sport und Alltag.

Sie nehmen Körperreaktionen und die physischen und psychischen Auswirkungen des Sporttreibens bewusst wahr.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1 P 2.3 Personalkompetenz 1, 6 I 3.1.1.1 Spielen I 3.1.1.2 Laufen, Springen, Werfen I 3.1.1.3 Bewegen an Geräten I 3.1.1.4 Bewegen im Wasser I 3.1.1.5 Tanzen, Gestalten, Darstellen I 3.1.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen I 3.1.2.2 Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten 	
kognitiv/reflexiv	
(2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 	
(3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers (zum Beispiel nach Ausdauerbelastungen oder Entspannungsübungen) erkennen und beurteilen	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung 	
(4) ihren Puls messen	
(5) Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben (zum Beispiel Puls, Atmung)	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung 	
(6) die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung und die Gefahren von Piercing, Schmuck etc. beim Sport treiben benennen	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz L VB Chancen und Risiken der Lebensführung 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4 	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.1.2 Wahlpflichtbereich

3.1.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen

Die Schülerinnen und Schüler gehen beim Raufen und Kämpfen verantwortungsvoll mit sich selbst und der Partnerin und dem Partner um. Sie nehmen ihre eigenen Grenzen und die des Gegenübers wahr. Durch das Reflektieren von Kampfsituationen werden Sozialkompetenz und Empathie gefördert. Die Schülerinnen und Schüler verfügen über Erfahrungen in normungebundenen Zweikämpfen. Sie sind in der Lage, nach Regeln zu kämpfen sowie einfache Zweikampfsituationen zu lösen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden wie Verdrängen, Schieben, Drehen, Fixieren/Halten und Befreien paarweise und in der Gruppe ausführen und anwenden	
(2) Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3, 4</p> <p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7</p>	
kognitiv/reflexiv	
(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1</p>	
(4) die Prinzipien des Umdrehens und des Befreiens nennen	
(5) die Kriterien des Haltens nennen	
(6) mit der eigenen Kraft situationsangemessen umgehen	
<p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
(7) Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären	
(8) sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten	
<p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
(9) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren	
<p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(10) die grundlegenden Regeln des fairen Kämpfens nennen und erläutern	
kompetenzbezogen	<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 2, 3, 4, 5
kreativ/gestalterisch	
(11) Rauf- und Kampfspiele mit Unterstützung variieren und entwickeln (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)	
kompetenzbezogen	<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an.

Im Zentrum dieses Bereichs stehen der respektvolle, faire Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern, die Kontrolle von Emotionen und das Einhalten von Regeln. Die Schülerinnen und Schüler erleben besondere Körpererfahrungen, wie den direkten Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner. Mit Bedenken/Hemmungen, die aus unterschiedlichsten Gründen entstehen (aufgrund von Geschlecht, Herkunft etc.), wird sensibel umgegangen und es werden Alternativen geschaffen.

3.1.2.2 Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten

Die Schülerinnen und Schüler erweitern beim Fahren, Rollen oder Gleiten ihre Körpererfahrung, ihre Bewegungssensibilität und ihr Bewegungsrepertoire. Die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten, zum Beispiel der Gleichgewichtsfähigkeit, ist grundlegend für viele Bereiche sportlicher Betätigung und für den Alltag.

Die Anwendung grundlegender Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- oder Gleitgeräten ermöglicht den Schülerinnen und Schülern die Teilhabe an vielfältigen Freizeitangeboten und die verantwortungsbewusste Teilnahme am Straßenverkehr.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (zum Beispiel Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen)	
kompetenzbezogen	<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 P 2.3 Personalkompetenz 1, 3, 6

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
(2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen	
P 2.2	Reflexions- und Urteilskompetenz 1
(3) Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten	
L PG	Selbstregulation und Lernen; Sicherheit und Unfallschutz
(4) die Funktion erforderlicher Schutzausrüstung benennen	
L PG	Sicherheit und Unfallschutz
L VB	Qualität der Konsumgüter
(5) sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten	
L BNE	Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen
P 2.1	Bewegungskompetenz 4
P 2.2	Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P 2.3	Personalkompetenz 1, 5
P 2.4	Sozialkompetenz 1, 4
kreativ/gestalterisch	
(6) Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe lösen	
L BTV	Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
P 2.1	Bewegungskompetenz 2, 3, 4
P 2.2	Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 3
P 2.3	Personalkompetenz 1, 5, 6
P 2.4	Sozialkompetenz

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“ an.

3.2 Klassen 7/8

3.2.1 Pflichtbereich

3.2.1.1 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grundstruktur eines Spiels und sind in der Lage, aktiv an Spielen teilzunehmen, sie zu verändern und umzugestalten. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten, ihre Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren in Wettkämpfen fair und regulieren dabei ihre Emotionen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken (zum Beispiel Nachstellschritte in der Abwehr) und Balltechniken (zum Beispiel Passen und Annehmen in der Bewegung, Wurf-/Schusstechniken, Clear, Oberes und Unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffs- und Abwehraktionen) in Gleichzahlspielen anwenden
	(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3 oder 4:4) handeln (zum Beispiel Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Schneiden zum Korb, Hinterlaufen, Ball zum Ziel/in Netznähe bringen, sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen)
	(3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff, Annahmeregeln, Zuspiel über Position 3) im reduzierten Zielspiel anwenden
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 6</p>	
kognitiv/reflexiv	
	(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
	(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben
	(6) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Foto, Video, Grafik) erkennen, beschreiben und erklären
<p>L MB Information und Wissen; Medienanalyse</p>	
	(7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern
	(8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren (zum Beispiel Sportportfolio)
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation</p>	
	(9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen
<p>L BTV Wertorientiertes Handeln</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(10) Spielleitungsaufgaben übernehmen
L	BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich
	(11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen
L	BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale
	(12) mit Emotionen (zum Beispiel bei Konflikten, Sieg oder Niederlage) umgehen und sie reflektieren
L	PG Selbstregulation und Lernen
	(13) Spielregeln selbstständig variieren (zum Beispiel Torgröße, Spielerzahl)
	(14) Spiele wettkampfgemäß organisieren
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2, 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Klassenturniere) möglich.

3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler verfügen im Laufen, Springen und Werfen über ein erweitertes Bewegungsrepertoire, erweiterte Bewegungssensibilität und zunehmend bessere Bewegungsqualität. Sie erkennen durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen ihre Leistungsfortschritte und erfassen die Bedeutung des Übens.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
	(1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) – über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)
	(2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – hoch springen (zum Beispiel aus bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen) – weit springen (zum Beispiel die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen)
	(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und/oder schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 6
I	3.2.1.1 Spielen (1)

Die Schülerinnen und Schüler können	
(4) 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen	
L	PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen
(5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1
P	2.3 Personalkompetenz 4
P	2.4 Sozialkompetenz 4
I	3.2.1.5 Fitness entwickeln
L	PG Selbstregulation und Lernen
kognitiv/reflexiv	
(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (zum Beispiel Ballenlauf, Anlaufgeschwindigkeit, Schlagwurf)	
(8) die eigene Leistung realistisch einschätzen	
L	BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale
(9) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren	
L	MB Medienanalyse
(10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio)	
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
L	PG Selbstregulation und Lernen
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(11) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</p>	
P 2.1	Bewegungskompetenz 4
P 2.4	Sozialkompetenz 2, 4, 6, 7

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Staffeln, Bundesjugendspiele) möglich.

zu (4): siehe Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV) Laufabzeichen Stufe 2

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.2.1.3 Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine breitere Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des Freien Turnens und der Bewegungskünste (zum Beispiel Akrobatik, Parkour) sowie über eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination. Die Bewegungsausführung ist alters- und entwicklungsgemäß. Die Schülerinnen und Schüler sind zunehmend in der Lage, mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen verantwortungsbewusst umzugehen und verbessern (zum Beispiel bei Partner- und Gruppengestaltungen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern) ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Schwingen, Springen, Balancieren, Klettern) unter erschwerten Bedingungen (zum Beispiel rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen	
(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an zwei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)	
(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)	
<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p>	
P 2.1	Bewegungskompetenz 1, 2
P 2.3	Personalkompetenz 1, 2, 5, 6
P 2.4	Sozialkompetenz 1, 4, 6, 7

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(5) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären	
(6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren	
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	
(7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff)	
<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7</p>	
kreativ/gestalterisch	
(8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren	
(9) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren (zum Beispiel Partner- und Gruppenakrobatik, miteinander turnen an Gerätekombinationen und Gerätebahnen)	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation</p>	
(10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen (zum Beispiel Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, Parkour)	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2, 3 P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz</p>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Etwas wagen und verantworten“ und „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Bundesjugendspiele) möglich.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel Parkour in der Stadt) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.2.1.4 Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihr Wasserbewegungsgefühl, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erlangen Sicherheit, auch unter dem Aspekt der Rettungsfähigkeit.

Die Verbesserung der Schwimmfähigkeit ist für die sportliche und gesundheitspräventive Betätigung im Alltag, aber auch für das Erlernen weiterer Wassersportarten grundlegend und eröffnet vielfältige Freizeitmöglichkeiten, zum Beispiel das Schwimmen in natürlichen Gewässern.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale (zum Beispiel Atmung, Zug- und Druckphase) über eine Strecke von 25 m demonstrieren	
(2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen	
(3) 400 m in höchstens 25 Minuten schwimmen, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage	
L	PG Bewegung und Entspannung
(4) sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen)	
(5) einen Transportgriff anwenden	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 6
I	3.2.1.5 Fitness entwickeln
kognitiv/reflexiv	
(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(7) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären	
(8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten	
L	PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz
(9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen	
L	BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2
P	2.4 Sozialkompetenz 4

Die Schülerinnen und Schüler können	
 kreativ/gestalterisch 	
(10) Wassersprünge variieren	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 3</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 5</p>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ und „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Staffeln) möglich.

zu (3): siehe Deutscher Schwimm-Verband (DSV) Jugendschwimmabzeichen Silber

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.2.1.5 Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass ihre Fitness aktiv von ihnen beeinflusst und verbessert werden kann. Sie verstehen die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise. Sie erbringen alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Leistungen und können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
 motorisch 	
(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (zum Beispiel sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest)	
(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden	
<p>L PG Bewegung und Entspannung</p>	
(3) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2</p> <p>I 3.2.1.1 Spielen</p> <p>I 3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen</p> <p>I 3.2.1.3 Bewegen an Geräten</p> <p>I 3.2.1.4 Bewegen im Wasser</p> <p>I 3.2.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen</p> <p>I 3.2.2.3 Wahlpflichtbereich Spielen</p> <p>F BIO 3.2.2.2 Atmung, Blut und Kreislaufsystem</p>	
 kognitiv/reflexiv 	
(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können

(5) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben

L PG Bewegung und Entspannung; Wahrnehmung und Empfindung

(6) Prozesse des Übens und Trainierens reflektieren

(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen

L BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale

(8) das Herz-Kreislauf-System sowie wichtige Muskelgruppen funktional beschreiben
(zum Beispiel Sauerstofftransport, Prinzip Beuger – Strecker)

F BIO 3.2.2.2 Atmung, Blut und Kreislaufsystem

(9) Fitnessübungen (zum Beispiel zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur,
zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen

L PG Bewegung und Entspannung

(10) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren
(zum Beispiel Lauftagebuch, Fitness-Apps)

L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation

L VB Umgang mit eigenen Ressourcen; Verbraucherrechte

(11) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer
Fitness einschätzen

L MB Medienanalyse

P 2.1 Bewegungskompetenz 4

P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz

P 2.3 Personalkompetenz

F BIO 3.2.2.2 Atmung, Blut und Kreislaufsystem

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

Der Fitnessunterricht kann auch an außerschulischen Lernorten stattfinden. In diesem Zusammenhang sollte auf verbraucherrechtliche Bestimmungen eingegangen werden.

Auf die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln sollte hingewiesen werden.

3.2.2 Wahlpflichtbereich

3.2.2.1 Wahlpflichtbereich Miteinander/gegenseinander kämpfen

Die Schülerinnen und Schüler erfahren beim Kämpfen den verantwortungsvollen Umgang miteinander und das Respektieren und Einhalten von Regeln eines fairen Zweikampfs. Durch den intensiven Körperkontakt werden ihre Wahrnehmungsfähigkeit und die Bewegungserfahrung auf besondere Art und Weise erweitert. Beim Üben lernen sie gegenseitige Verantwortung und enges Kooperieren, ehe sie in Wettkämpfen konkurrieren. Sie verfügen über ein Repertoire an technisch-taktischen Lösungen in Zweikampfsituationen am Boden und im Stand.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- (zum Beispiel Hüftwurf, Beinangriff außen) und Bodentechniken ausführen und anwenden	
(2) taktische Fähigkeiten (zum Beispiel Ausweichen, Fintieren) beim Kämpfen anwenden	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7 	
kognitiv/reflexiv	
(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 	
(4) die Fallprinzipien (zum Beispiel die auftreffende Körperfläche muss groß sein) nennen und erklären	
(5) Funktionen einer Konter-, Ausweich-, Fall- oder Wurfbewegung nennen und erklären	
(6) Möglichkeiten nennen, um Chancengleichheit bei Zweikämpfen herzustellen	
<ul style="list-style-type: none"> L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung 	
(7) Rituale und Regeln des Zweikampfens einhalten, anpassen und deren Bedeutung erklären	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Selbstregulation und Lernen 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz P 2.3 Personalkompetenz 5 P 2.4 Sozialkompetenz 2, 4, 5 	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(8) ein Zweikampfturnier (zum Beispiel Sumo-Turnier) mit Unterstützung planen (zum Beispiel Regeln, Ermittlung des Siegers, Erhaltung der Chancengleichheit) und ausführen	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</p>	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2, 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

<p>Hinweise</p> <p>Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an; dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Turniere) möglich.</p> <p>Im Zentrum dieses Bereichs stehen der respektvolle, faire Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern, die Kontrolle von Emotionen und das Einhalten von Regeln. Die Schülerinnen und Schüler erleben besondere Körpererfahrungen, wie den direkten Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner. Mit Bedenken/Hemmungen, die aus unterschiedlichsten Gründen entstehen (aufgrund von Geschlecht, Herkunft etc.), wird sensibel umgegangen und es werden Alternativen geschaffen.</p>

3.2.2.2 Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten

Die Schülerinnen und Schüler beherrschen verschiedene Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- oder Gleitgeräten. Dies ermöglicht ihnen die verantwortungsbewusste Teilhabe an vielfältigen Freizeitangeboten. Sie gehen mit komplexen und wagnisreichen Situationen verantwortungsvoll um.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sich auf der Basis der bereits erlernten Techniken in komplexen Bewegungssituationen unter Berücksichtigung von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände sicher fortbewegen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 2, 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 3, 6
L	PG Selbstregulation und Lernen; Sicherheit und Unfallschutz
kognitiv/reflexiv	
(2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(3) Gefahrenmomente beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen	
L	PG Selbstregulation und Lernen; Sicherheit und Unfallschutz

Die Schülerinnen und Schüler können	
(4) Verhaltensregeln beim Sport treiben in der Natur benennen und sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten	
L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen	
P 2.1 Bewegungskompetenz 4	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 3	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 5	
P 2.4 Sozialkompetenz 1, 4	
 kreativ/gestalterisch	
(5) komplexe Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe gestalten und lösen (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)	
P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3, 4	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 3	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6	
P 2.4 Sozialkompetenz	
L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung	

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“ an, dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Schulmeisterschaften) möglich.

3.2.2.3 Wahlpflichtbereich Spielen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grundstruktur eines Spiels und sind in der Lage, aktiv an Spielen teilzunehmen, sie zu verändern und umzugestalten. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten, ihre Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren in Wettkämpfen fair und regulieren dabei ihre Emotionen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
 motorisch	
(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken (zum Beispiel Nachstellschritte in der Abwehr) und Balltechniken (zum Beispiel Passen und Annehmen in der Bewegung, Wurf-/Schusstechniken, Clear, Oberes und Unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffs- und Abwehraktionen) in Gleichzahlspielen anwenden	
(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3 oder 4:4) handeln (zum Beispiel Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Schneiden zum Korb, Hinterlaufen, Ball zum Ziel/in Netznähe bringen, sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen)	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff, Annahmeregeln, Zuspiel über Position 3) im reduzierten Zielspiel anwenden	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 6</p>	
kognitiv/reflexiv	
(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben	
(6) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Foto, Video, Grafik) erkennen, beschreiben und erklären	
<p>L MB Information und Wissen; Medienanalyse</p>	
(7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern	
(8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren (zum Beispiel Sportportfolio)	
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation</p>	
(9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen	
<p>L BTV Wertorientiertes Handeln</p>	
(10) Spielleitungsaufgaben übernehmen	
<p>L BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich</p>	
(11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen	
<p>L BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale</p>	
(12) mit Emotionen (zum Beispiel bei Konflikten, Sieg oder Niederlage) umgehen und sie reflektieren	
<p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
(13) Spielregeln selbstständig variieren (zum Beispiel Torgröße, Spielerzahl)	
(14) Spiele wettkampfgemäß organisieren	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4</p> <p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2, 3</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz</p>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Klassenturniere) möglich.

3.2.2.4 Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrung und ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck. Sie drücken sich über den Körper und unter Einbeziehung von Materialien rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren. Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einschätzen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) weitere gymnastische und tänzerische Grundformen (zum Beispiel Federn, Drehungen, Abwürfe) rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren	
(2) weitere Techniken (zum Beispiel Schwünge, Spiralen) mit Handgeräten und Materialien in einfache Bewegungsverbindungen integrieren und demonstrieren	
(3) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen	
(4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren (zum Beispiel Bewegungstempo, Körperhaltung)	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">L</div> <div>PG Wahrnehmung und Empfindung</div> </div>	
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 2px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #FF9800; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">P</div> <div>2.1 Bewegungskompetenz 2, 3</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #FF9800; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">P</div> <div>2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">F</div> <div>BK 3.2.4.2 Aktion</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">F</div> <div>MUS 3.2.1 Musik gestalten und erleben</div> </div> </div>	
kognitiv/reflexiv	
(5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #FF9800; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">P</div> <div>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</div> </div>	
(6) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (zum Beispiel einfache Schrittfolgen oder Laufwege)	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">L</div> <div>MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</div> </div>	
(7) Kriterien von Bewegungsqualität (zum Beispiel Körperspannung, Bewegungstempo, Körperhaltung) nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und bewerten	
(8) Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen (zum Beispiel Aufstellungsformationen beziehungsweise Raumwege ändern, andere Levels einnehmen)	
(9) einfache Funktionsweisen von Musik auf Bewegungsabläufe anwenden (zum Beispiel Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden)	
(10) Rhythmus erfassen (zum Beispiel Einsätze geben) und strukturieren (zum Beispiel Achterbögen zusammenfassen)	

Die Schülerinnen und Schüler können

(11) Feedback (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen

P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 2, 3
L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation

P 2.1 Bewegungskompetenz 4
F MUS 3.2.2 Musik verstehen
F MUS 3.2.3 Musik reflektieren

kreativ/gestalterisch

(12) Gestaltungskriterien auf eine Bewegungsverbindung anwenden und variieren

(13) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine gymnastische oder tänzerische Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren

L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L MB Produktion und Präsentation

P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P 2.3 Personalkompetenz 6
P 2.4 Sozialkompetenz 1, 3, 6, 7
F BK 3.2.4.2 Aktion
F MUS 3.2.1 Musik gestalten und erleben
F MUS 3.2.2 Musik verstehen

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ und „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an.

3.3 Klassen 9/10

3.3.1 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grundstruktur eines Spiels und sind in der Lage, aktiv an Spielen teilzunehmen, sie zu verändern und umzugestalten. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten und Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren fair und regulieren dabei ihre Emotionen.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse der Struktur von Sportspielen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken (zum Beispiel Nachstellschritte in der Abwehr) und Balltechniken (zum Beispiel Passen und Annehmen in der Bewegung, Wurf-/Schusstechniken, Clear, Oberes und Unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffs- und Abwehraktionen) in Gleichzahlspielen anwenden	
(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch situationsangemessen im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3 oder 4:4) handeln (zum Beispiel Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Schneiden zum Korb, Hinterlaufen, Ball zum Ziel/in Netznähe bringen, sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen)	
(3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff, Annahmeriegel, Zuspiel über Position 3) im reduzierten Zielspiel anwenden	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 6</p>	
kognitiv/reflexiv	
(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (zum Beispiel Kennzeichen von Rückschlagspielen, schulspezifisches Regelwerk, Auswirkungen von Regeländerungen auf die Taktik, Spielpositionen)	
(6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben	
(7) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären	
<p>L MB Information und Wissen; Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse</p>	
(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern	
(9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken in geeigneter Form dokumentieren (zum Beispiel Sportportfolio)	
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen	
L BTV Wertorientiertes Handeln	
(11) Spielleitungsaufgaben übernehmen	
L BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich	
(12) die eigene Spielfähigkeit einschätzen	
L BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale	
(13) mit Emotionen (zum Beispiel bei Konflikten, Sieg und Niederlage) umgehen und sie reflektieren	
L PG Selbstregulation und Lernen	
(14) Spielregeln selbstständig variieren (zum Beispiel Torgröße, Spielerzahl)	
(15) Spiele wettkampfgemäß organisieren	
P 2.1 Bewegungskompetenz 4	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6	
P 2.4 Sozialkompetenz	

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Klassenturniere) möglich.

3.3.2 Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler verfügen im Laufen, Springen und Werfen über ein erweitertes Bewegungsrepertoire, erweiterte Bewegungssensibilität und zunehmend bessere Bewegungsqualität. Sie erkennen durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen ihre Leistungsfortschritte und erfassen die Bedeutung des Übens.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens und/oder des sportlichen Trainings.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) – über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)	
(2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – hoch springen (zum Beispiel aus bogenförmigen Anlauf in die Höhe springen) – weit springen (zum Beispiel die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen)	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 P 2.3 Personalkompetenz 6 I 3.3.1 Spielen 	
(4) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,28m/s, männlich > 2,61m/s) laufen	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen 	
(5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz P 2.4 Sozialkompetenz 4 I 3.3.5 Fitness entwickeln L PG Selbstregulation und Lernen 	
kognitiv/reflexiv	
(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 	
(7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	
(8) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(9) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	
(11) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären	
(12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (zum Beispiel technische Merkmale: Ballenlauf, Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, konditionelle Merkmale: Kraft, Schnelligkeit, Techniken: zum Beispiel Schrittsprungtechnik)	
(13) die eigene Leistung realistisch einschätzen	
<ul style="list-style-type: none"> L BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale 	
(14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren	
(15) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio)	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7 L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation L PG Selbstregulation und Lernen 	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(16) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6, 7 L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</p>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Staffeln, Bundesjugendspiele) möglich.

zu (4): 2,28 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.100 m in 30 Minuten, 2,61 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.700 m in 30 Minuten.

3.3.3 Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine breitere Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des Freien Turnens und der Bewegungskünste (zum Beispiel Akrobatik, Parkour). Die Bewegungsausführung ist alters- und entwicklungsgemäß. Sie nehmen ihren Körper in ungewohnten Situationen und in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln besondere Erfahrungen mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht sowie der Höhe, wodurch sie über eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination verfügen. Sie sind zunehmend in der Lage, mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen verantwortungsbewusst umzugehen. Durch das miteinander Agieren (zum Beispiel bei Partner- und Gruppengestaltungen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern) verbessern sie ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Schwingen, Springen, Balancieren) unter erschwerten Bedingungen (zum Beispiel rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen	
(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an drei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)	
(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)	
<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	
(6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(8) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	
(9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären	
(10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen und korrigieren	
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	
(11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff)	
<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7</p>	
kreativ/gestalterisch	
(12) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren	
(13) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren (zum Beispiel Partner- und Gruppenakrobatik, miteinander turnen an Gerätekombinationen und Gerätebahnen)	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation</p>	
(14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen (zum Beispiel Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, Parkour)	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz</p>	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Etwas wagen und verantworten“ und „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Bundesjugendspiele) möglich.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel Parkour in der Stadt) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.3.4 Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihr Wasserbewegungsgefühl, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erlangen Sicherheit, auch unter dem Aspekt der Rettungsfähigkeit.

Die Verbesserung der Schwimmfähigkeit ist für die sportliche und gesundheitspräventive Betätigung im Alltag, aber auch für das Erlernen weiterer Wassersportarten grundlegend und eröffnet vielfältige Freizeitmöglichkeiten, zum Beispiel das Schwimmen in natürlichen Gewässern.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens und/oder des sportlichen Trainings.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale (zum Beispiel Atmung, Zug- und Druckphase) über eine Strecke von 25 m demonstrieren	
(2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen	
(3) 400 m in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100m in Rückenlage schwimmen	
L	PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen
(4) sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen)	
(5) einen Transportgriff anwenden	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 6
I	3.3.5 Fitness entwickeln
kognitiv/reflexiv	
(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse
(8) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(9) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	
(11) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären	
(12) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären	
(13) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten	
L	PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz

Die Schülerinnen und Schüler können	
(14) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen	
L	BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2
P	2.4 Sozialkompetenz 4
kreativ/gestalterisch	
(15) Wassersprünge variieren	
P	2.1 Bewegungskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 5

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ und „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an. Dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Staffeln) möglich.

zu (3): siehe Deutscher Schwimm-Verband (DSV) Jugendschwimmabzeichen Silber

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.3.5 Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass ihre Fitness aktiv von ihnen beeinflusst und verbessert werden kann. Sie verstehen die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise. Sie erbringen alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Leistungen. Sie können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des sportlichen Trainings.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (zum Beispiel sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest)	
(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden	
L	PG Bewegung und Entspannung

Die Schülerinnen und Schüler können	
(3) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 I 3.3.1 Spielen I 3.3.2 Laufen, Springen, Werfen I 3.3.3 Bewegen an Geräten I 3.3.4 Bewegen im Wasser I 3.3.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen I 3.3.7 Miteinander/gegeneinander kämpfen I 3.3.8 Fahren, Rollen, Gleiten L PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen 	
kognitiv/reflexiv	
(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 	
(5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären	
(6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung; Wahrnehmung und Empfindung 	
(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen	
<ul style="list-style-type: none"> L BO Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale 	
(8) Fitnessübungen (zum Beispiel zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung 	
(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (zum Beispiel Lauftagebuch, Fitness-Apps)	
<ul style="list-style-type: none"> L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation L VB Umgang mit eigenen Ressourcen; Verbraucherrechte 	
(10) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen	
<ul style="list-style-type: none"> L MB Medienanalyse 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz P 2.3 Personalkompetenz 	

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ an.

Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.

3.3.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrung und vergrößern ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck. Sie drücken sich über den Körper und unter Einbeziehung von unterschiedlichen Materialien rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren. Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einschätzen.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) weitere gymnastische und tänzerische Grundformen (zum Beispiel Federn, Drehungen, Abwürfe) rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren	
(2) weitere Techniken (zum Beispiel Schwünge, Spiralen) mit Handgeräten und Materialien in einfache Bewegungsverbindungen integrieren und demonstrieren	
(3) eine tänzerische Bewegungskombination demonstrieren	
(4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren (zum Beispiel Bewegungstempo, Körperhaltung)	

L PG	Wahrnehmung und Empfindung
P 2.1	Bewegungskompetenz 2, 3
P 2.3	Personalkompetenz 1, 2, 6
F MUS 3.3.1	Musik gestalten und erleben
kognitiv/reflexiv	
(5) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	

P 2.2	Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(6) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	

L MB	Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
(7) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(8) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(9) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	

(10) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (zum Beispiel einfache Schrittfolgen oder Laufwege)	

L MB	Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
(11) Kriterien von Bewegungsqualität (zum Beispiel Körperspannung) erkennen und bewerten	
(12) Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen (zum Beispiel Aufstellungsformationen beziehungsweise Raumwege ändern, andere Levels einnehmen)	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(13) einfache Funktionsweisen von Musik auf Bewegungsabläufe anwenden (zum Beispiel Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden)
	(14) Rhythmus erfassen (zum Beispiel Einsätze geben) und strukturieren (zum Beispiel Achterbögen zusammenfassen)
	(15) Feedback (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen

L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
F	MUS 3.2.2 Musik verstehen
F	MUS 3.2.3 Musik reflektieren
 kreativ/gestalterisch	
	(16) Gestaltungskriterien auf eine Bewegungsverbinding anwenden und variieren
	(17) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine gymnastische oder tänzerische Bewegungsfolge (zum Beispiel Jumpstyle, Modern) choreografieren und präsentieren

L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L	MB Produktion und Präsentation
P	2.1 Bewegungskompetenz 3, 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3
P	2.3 Personalkompetenz 6
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 3, 6, 7
F	BK 3.3.4.2 Aktion
F	MUS 3.3.1 Musik gestalten und erleben
F	MUS 3.3.2 Musik verstehen

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“ und „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an.

3.3.7 Miteinander/gegeneinander kämpfen

Die Schülerinnen und Schüler erfahren beim Kämpfen den verantwortungsvollen Umgang miteinander und das Respektieren und Einhalten von Regeln eines fairen Zweikampfs. Durch den intensiven Körperkontakt werden ihre Wahrnehmungsfähigkeit und die Bewegungserfahrung auf besondere Art und Weise erweitert. Beim Üben lernen sie gegenseitige Verantwortung und enges Kooperieren, ehe sie in Wettkämpfen konkurrieren. Sie verfügen über ein Repertoire an technisch-taktischen Lösungen in Zweikampfsituationen am Boden und im Stand.

In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- (zum Beispiel Hüftwurf, Beinangriff außen) und Bodentechniken in einer Bewegungsgestaltung oder in einer ausgewählten Kampfsportart ausführen und anwenden	
(2) taktische Fähigkeiten (zum Beispiel Ausweichen, Fintieren) beim Kämpfen anwenden	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz</p>	
kognitiv/reflexiv	
(3) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(4) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	
<p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	
(5) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(6) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(7) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	
(8) die Fallprinzipien (zum Beispiel die auftreffende Körperfläche muss groß sein) nennen und erklären	
(9) Funktionen einer Konter-, Ausweich-, Fall- oder Wurfbewegung nennen und erklären	
(10) Möglichkeiten nennen, um Chancengleichheit bei Zweikämpfen herzustellen	
(11) Rituale und Regeln des Zweikämpfens einhalten, anpassen und deren Bedeutung erklären	
<p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4</p> <p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 5</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 2, 4, 5</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(12) ein Zweikampfturnier (zum Beispiel Sumo-Turnier) planen (zum Beispiel Regeln, Ermittlung des Siegers, Erhaltung der Chancengleichheit) und ausführen	
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

Hinweise

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an, dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Turniere) möglich.

Im Zentrum dieses Bereichs stehen der respektvolle, faire Umgang mit Mitschülerinnen und -schülern, die Kontrolle von Emotionen und das Einhalten von Regeln. Die Schülerinnen und Schüler erleben besondere Körpererfahrungen, wie den direkten Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner. Mit Bedenken/Hemmungen, die aus unterschiedlichsten Gründen entstehen (aufgrund von Geschlecht, Herkunft etc.), wird sensibel umgegangen und es werden Alternativen geschaffen.

3.3.8 Fahren, Rollen, Gleiten

Die Schülerinnen und Schüler beherrschen verschiedene Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- oder Gleitgeräten. Dies ermöglicht ihnen die verantwortungsbewusste Teilhabe an vielfältigen Freizeitangeboten. Sie gehen mit komplexen und wagnisreichen Situationen verantwortungsvoll um. In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sich auf der Basis der bereits erlernten Techniken in komplexen Bewegungssituationen unter Berücksichtigung von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände sicher fortbewegen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 2, 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 3, 6
L	PG Selbstregulation und Lernen; Sicherheit und Unfallschutz
kognitiv/reflexiv	
(2) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
L	BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen

Die Schülerinnen und Schüler können	
(3) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren	
L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation	
(4) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben	
(5) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären	
(6) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären	
(7) Gefahrenmomente beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen	
L PG Selbstregulation und Lernen; Sicherheit und Unfallschutz	
(8) Verhaltensregeln beim Sport treiben in der Natur benennen und sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten	
L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen	
P 2.1 Bewegungskompetenz 4	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 5	
P 2.4 Sozialkompetenz 1, 4	
kreativ/gestalterisch	
(9) komplexe Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe gestalten und lösen (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)	
L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung	
P 2.1 Bewegungskompetenz	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6	
P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6, 7	

Hinweise
 Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“ an, dabei ist auch die Teilnahme an unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Wettkämpfen (zum Beispiel Schulmeisterschaften) möglich.

3.4 Klassen 11/12 (zweistündiger Kurs)

3.4.1 Wissen

Die Schülerinnen und Schüler kennen sportartspezifische Grundlagen und wesentliche Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen der behandelten Inhaltsbereiche.

Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training sowie über grundlegende Kenntnisse einer gesunden Lebensführung. Sie kennen Motive sportlichen Handelns, den Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln, Formen sozialen Verhaltens im Sport und sind in der Lage, sportliche Übungs- und Wettkampfsituationen zu organisieren.

Dieses Wissen unterstützt sie bei der Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und bei der Reflexion und Beurteilung ihres sportlichen Handelns im sozialen Kontext. Sie hinterfragen Phänomene des Sports im gesellschaftlichen Kontext. Durch den Erwerb von Wissen und Kenntnissen in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein grundlegendes wissenschaftspropädeutisches Verständnis.

Die Schülerinnen und Schüler können
1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte
(1) sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern
Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
(2) sportliche Bewegungen unter <i>funktionaler Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)
(3) sportliche Bewegungen unter <i>biomechanischer Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik oder biomechanische Prinzipien anwenden)
(4) mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen
L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
(5) <i>Bewegungsspielräume</i> erkennen und Fehler korrigieren
L PG Selbstregulation und Lernen

Die Schülerinnen und Schüler können	
Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training	
(6) wesentliche Komponenten der <i>konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i> für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben	
(7) allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als <i>Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse</i> erklären	
(8) <i>Belastungskomponenten</i> benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben	
(9) individuell angemessene <i>Trainingsbereiche</i> auswählen	
(10) Training anhand grundlegender <i>Trainingsgesetze und -prinzipien</i> beurteilen	
(11) die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben	
(12) anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären	
(13) den Aufbau der quer gestreiften <i>Skelettmuskulatur</i> beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären	
(14) Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim <i>Grundlagenausdauer- und Krafttraining</i> nennen und beschreiben	
Grundlagen einer gesunden Lebensführung	
(15) die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung L VB Chancen und Risiken der Lebensführung 	
(16) Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung)	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz L VB Chancen und Risiken der Lebensführung; Umgang mit eigenen Ressourcen 	
(17) die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen	
(18) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen	
(19) die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Bewegung und Entspannung L VB Alltagskonsum; Chancen und Risiken der Lebensführung 	
(20) den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung darstellen	
2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext	
Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln	
(21) die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> L BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich; Wertorientiertes Handeln 	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(22) die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen	
<ul style="list-style-type: none"> I 3.4.2 Spielen (4) L BTV Wertorientiertes Handeln 	
Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere	
(23) Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit	
<ul style="list-style-type: none"> L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung 	
Formen sozialen Verhaltens im Sport	
(24) die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)	
<ul style="list-style-type: none"> L BTV Formen von Vorurteilen, Stereotypen, Klischees; Konfliktbewältigung und Interessenausgleich; Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation L PG Mobbing und Gewalt 	
3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext	
Motive sportlichen Handelns	
(25) den Unterschied zwischen <i>Motiv</i> , <i>Motivierung</i> und <i>Motivation</i> erläutern	
(26) Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> L VB Chancen und Risiken der Lebensführung 	
(27) die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)	
<ul style="list-style-type: none"> I 3.4.2 Spielen (6) I 3.4.3 Laufen, Springen, Werfen (6) I 3.4.4 Bewegen an Geräten (7) I 3.4.5 Bewegen im Wasser (8) I 3.4.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen (8) I 3.4.7 Fitness entwickeln (7) L MB Medienanalyse; Mediengesellschaft L VB Medien als Einflussfaktoren 	

3.4.2 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten situationsangemessen ausführen und anwenden. Erweitertes taktisches Wissen befähigt sie, auch komplexere situative Anforderungen zu bewältigen. Sie kennen die konditionellen Anforderungen der Spiele und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein Übungskonzept zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit selbstständig planen und durchführen. Sie beobachten, analysieren und reflektieren taktisches und soziales Verhalten und können mit ihrem Wissen die Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler durch Feedback unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler kennen Gestaltungsmöglichkeiten der Spiele und können die Spielidee in verschiedenen Spielformen kreativ umsetzen. Sie erfüllen grundlegende Teamanforderungen wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und das Einhalten von Regeln. Durch die gemeinsame Planung von Spiel- und Turnierformen und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden Sensibilität im Umgang mit anderen. Insgesamt erkennen sie so die Bedeutung von Sportspielen für das lebenslange Sport treiben.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren	
(2) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (siehe Abituranforderungen) umsetzen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4</p> <p>I 3.4.1 Wissen (1)</p>	
kognitiv/reflexiv	
(3) taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
<p>I 3.4.1 Wissen (1), (4)</p> <p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	
(4) soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
<p>P 2.3 Personalkompetenz 5</p> <p>I 3.4.1 Wissen (24)</p>	
(5) spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen	
<p>I 3.4.1 Wissen (6), (17)</p>	
(6) die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p> <p>I 3.4.1 Wissen (20), (26)</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
kreativ/gestalterisch	
(7) kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee gestalten, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren (zum Beispiel Regeln variieren)	
(8) Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln	
I	3.4.1 Wissen (23)

3.4.3 Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen schulrelevante Regeln der Disziplinen. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken, können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Laufens, Springens und Werfens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie lernen verschiedene Sinnzuschreibungen des Laufens, Springens und Werfens kennen und vermögen so, deren Bedeutung für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 6
I	3.4.1 Wissen (1)
I	3.4.2 Spielen (1)
(2) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,33m/s, männlich >2,72m/s) laufen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6
I	3.4.1 Wissen (14)
L	PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen
kognitiv/reflexiv	
(3) Regeln der Disziplinen nennen	
(4) wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)	
I	3.4.1 Wissen (2), (3)

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(5) spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
I	3.4.1 Wissen (6), (8), (9)
	(6) die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.3 Personalkompetenz 1
I	3.4.1 Wissen (15), (17), (19), (20), (21), (22), (26)
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
L	PG Selbstregulation und Lernen

Hinweise
 zu (2):
 2,33 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.200 m in 30 Minuten.
 2,72 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.900 m in 30 Minuten.

3.4.4 Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, die erlernten Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine und in der Gruppe zu realisieren und präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-koordinativen Niveau. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes turnerisches und akrobatisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch verschiedene Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Durch das notwendige gegenseitige Helfen und Sichern beim Erlernen von neuen Bewegungsfertigkeiten sowie bei Wagnissituationen und das gemeinsame Agieren in Paar- und Gruppengestaltungen erwerben die Schülerinnen und Schüler die Sensibilität für die Möglichkeiten und Grenzen der Partnerin und des Partners. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen und den Sinn des Turnens und der Akrobatik für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
	(1) Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren

Die Schülerinnen und Schüler können	
(2) Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren	
(3) Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig anwenden	
L PG	Selbstregulation und Lernen
P	2.1 Bewegungskompetenz
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7
I	3.4.1 Wissen (1)
kognitiv/reflexiv	
(4) spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen	
I	3.4.1 Wissen (6)
(5) wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)	
(6) Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen	
I	3.4.1 Wissen (5)
L MB	Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
(7) die Bedeutung vom Bewegen an Geräten als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
L BNE	Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 3
I	3.4.1 Wissen (2), (3), (4), (5), (17), (20), (24)
kreativ/gestalterisch	
(8) normgebundene und -ungebundene Bewegungsfertigkeiten in Kompositionen und Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren	
(9) gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 2, 3, 4
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6, 7
I	3.4.1 Wissen (2), (3), (4), (17), (21), (23), (24), (25), (26)
L BTV	Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L MB	Medienanalyse

3.4.5 Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen Rettungsmaßnahmen und Regeln der Schwimmtechniken. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken und können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Schwimmens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie erfahren die Besonderheiten des Bewegen im Wasser, lernen verschiedene Sinnzuschreibungen innerhalb des Schwimmens kennen und vermögen so, die Bedeutung des Schwimmens für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) 50 m und 100 m oder 200 m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 I 3.4.1 Wissen (1)</p>	
(2) 600 m in höchstens 24 min schwimmen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 6 L PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen</p>	
(3) Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung demonstrieren (zum Beispiel Achselschleppgriff) und diese situationsadäquat in einer Rettungsübung anwenden	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4</p>	
(4) einen Kopf- und zwei Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten demonstrieren	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 3 I 3.4.1 Wissen (2), (5)</p>	
kognitiv/reflexiv	
(5) schulrelevante Regeln der Schwimmtechniken nennen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4 I 3.4.1 Wissen (1)</p>	
(6) wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben und erklären	
<p>I 3.4.1 Wissen (1), (2), (4) L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>	
(7) spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen	
<p>I 3.4.1 Wissen (6), (14)</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(8) die Bedeutung von Schwimmen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
I	3.4.1 Wissen (17), (19), (20), (25), (26)
L	BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen
L	PG Bewegung und Entspannung

3.4.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, tänzerische und gymnastische Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine, als Paar- oder Gruppengestaltung zu realisieren und zu präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau und mit einer verfeinerten Bewegungsqualität im Hinblick auf Gerätetechnik und Körpertechnik. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes tänzerisches und gestalterisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch Anwendung verschiedener Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen. Sie gewinnen einen Einblick in Tanzstile/-richtungen aus dem Trend-, Gesundheits- oder Fitnessbereich und können deren Sinn für ihre Lebensgestaltung erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) gymnastische Pflichtelemente mit einem selbstgewählten Handgerät demonstrieren	
I	3.4.1 Wissen (1), (6)
(2) eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren	
(3) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren	
P	2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6
I	3.4.1 Wissen (5), (6)
kognitiv/reflexiv	
(4) spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 2, 3
P	2.3 Personalkompetenz 4, 6
I	3.4.1 Wissen (6)

Die Schülerinnen und Schüler können	
(5) Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und reflektieren (zum Beispiel Rückmeldung geben mithilfe von Beobachtungsbögen)	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 6 I 3.4.1 Wissen (1), (4), (5) L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation 	
(6) die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen	
<ul style="list-style-type: none"> I 3.4.1 Wissen (1) F MUS 3.4.2 Musik verstehen L MB Medienanalyse 	
(7) Choreografien dokumentieren	
(8) die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4 I 3.4.1 Wissen (4), (21), (22) L PG Bewegung und Entspannung 	
 kreativ/gestalterisch	
(9) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren	
(10) eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln	
<ul style="list-style-type: none"> I 3.4.1 Wissen (5) 	
(11) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 4, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz I 3.4.1 Wissen (26), (27) 	

3.4.7 Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der eigenen körperlichen Fitness unter der Perspektive einer gesunden Lebensführung und mit dem Ziel der Leistungsentwicklung auseinander. Sie verfügen über Kenntnisse zum Gesundheitswert der gewählten Inhaltsbereiche und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein gesundheitsorientiertes Übungskonzept selbstständig planen und durchführen. Dabei wenden sie ihnen bekannte Trainingsprinzipien und -methoden gezielt an. Sie erfassen und reflektieren ihr Essverhalten, ihr Aktivitätsmuster und Trends aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich kritisch.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen	
(2) funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden	
P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 I 3.4.1 Wissen (2) L PG Bewegung und Entspannung	
kognitiv/reflexiv	
(3) den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen	
P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5 I 3.4.1 Wissen (18) L PG Bewegung und Entspannung	
(4) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern	
(5) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen	
I 3.4.1 Wissen (8), (10), (18) L PG Bewegung und Entspannung	
(6) die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen	
I 3.4.1 Wissen (9), (14) L PG Bewegung und Entspannung	
(7) die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 3, 4 I 3.4.1 Wissen (15), (16), (19), (20) L PG Bewegung und Entspannung	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(8) Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern	
<ul style="list-style-type: none"> L PG Ernährung L VB Chancen und Risiken der Lebensführung 	
(9) außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training bewerten	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz I 3.4.1 Wissen (17) L VB Chancen und Risiken der Lebensführung 	

3.5 Klassen 11/12 (vierstündiger Kurs)

3.5.1 Wissen

Die Schülerinnen und Schüler kennen sportartspezifische Grundlagen und wesentliche Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen der sportpraktischen Inhaltsbereiche.

Sie verfügen über vertiefte Kenntnisse zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training und über grundlegende Kenntnisse einer gesunden Lebensführung. Sie kennen und reflektieren Motive sportlichen Handelns, den Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln, Formen sozialen Verhaltens im Sport und sind in der Lage, sportliche Übungs- und Wettkampfsituationen zu organisieren.

Dieses Wissen unterstützt sie bei der Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und bei der Reflexion und Beurteilung ihres sportlichen Handelns im sozialen Kontext. Sie hinterfragen Phänomene des Sports im gesellschaftlichen Kontext. Durch den Erwerb von Wissen und Kenntnissen in der Sporttheorie – so weit wie möglich in Praxis-Theorie-Verknüpfung – entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein wissenschaftspropädeutisches Verständnis.

Die Schülerinnen und Schüler können	
1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns	
Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte	
(1) sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern	
Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen	
(2) sportliche Bewegungen unter <i>funktionaler Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)	
(3) sportliche Bewegungen unter <i>biomechanischer Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)	
(4) mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen	
L MB	Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
(5) <i>Bewegungsspielräume</i> erkennen und Fehler korrigieren	
L PG	Selbstregulation und Lernen
Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training	
(6) wesentliche <i>Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> erklären und sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen beschreiben	
(7) allgemeine biologische Grundlagen (und Einflussfaktoren als Voraussetzung <i>physiologischer Anpassungsprozesse</i>) erklären	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(8) <i>Trainingsmethoden</i> beschreiben und erläutern
	(9) Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen beurteilen
	(10) <i>aerobe und anaerobe</i> Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung beschreiben und deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung erläutern
	(11) die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung dieser Systeme/Organe durch das Ausdauertraining erklären
	I 3.5.7 Fitness entwickeln
	(12) den Aufbau und die Funktion der <i>quer gestreiften Skelettmuskulatur</i> und der verschiedenen <i>Kontraktionsformen</i> beschreiben, <i>Muskelfasertypen</i> nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren, deren Anpassungsmöglichkeiten beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch das Krafttraining erklären
	I 3.5.7 Fitness entwickeln
	(13) <i>konditionelle Fähigkeiten</i> und ihre Wechselbeziehungen erläutern
	(14) exemplarische Diagnose- und Testverfahren (zum Beispiel Jump and Reach) zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit anwenden
Grundlagen einer gesunden Lebensführung	
	(15) Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit (zum Beispiel Risikofaktoren- und <i>Salutogenesemodell</i>) beschreiben und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern (zum Beispiel Gesundheitsprophylaxe)
	(16) Zielbereiche des Sports (zum Beispiel Gesundheitssport, Sporttherapie) nennen und erklären
	L BO Informationen über Berufe, Bildungs-, Studien- und Berufswege L PG Körper und Hygiene
	(17) Zusammenhänge von sportlicher Bewegung und kognitiven Lernprozessen beschreiben
	(18) Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung erklären (zum Beispiel Über- und Fehlbelastungen erkennen; Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen, Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben)
	L PG Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz L VB Alltagskonsum; Chancen und Risiken der Lebensführung; Umgang mit eigenen Ressourcen
	(19) Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- beziehungsweise leistungsorientiertes Training <i>einschätzen und ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining</i> planen
	(20) die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen
	(21) die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren
	L PG Bewegung und Entspannung L VB Alltagskonsum; Chancen und Risiken der Lebensführung; Umgang mit eigenen Ressourcen
	(22) den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung reflektieren

Die Schülerinnen und Schüler können	
2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext	
Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln	
(23) die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren	
<p>L BTV Konfliktbewältigung und Interessenausgleich; Wertorientiertes Handeln</p>	
(24) die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen	
<p>I 3.5.2 Spielen L BTV Wertorientiertes Handeln</p>	
Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere	
(25) Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit	
<p>L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</p>	
Formen sozialen Verhaltens im Sport	
(26) mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden reflektiert umgehen	
<p>L BTV Formen von Vorurteilen, Stereotypen, Klischees; Konfliktbewältigung und Interessenausgleich; Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</p>	
(27) die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)	
<p>L BTV Formen von Vorurteilen, Stereotypen, Klischees; Konfliktbewältigung und Interessenausgleich; Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation L PG Mobbing und Gewalt</p>	
3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext	
Motive sportlichen Handelns	
(28) den Unterschied zwischen <i>Motiv</i> , <i>Motivierung</i> und <i>Motivation</i> erläutern	
(29) Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren	
<p>L VB Chancen und Risiken der Lebensführung</p>	
(30) die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)	
<p>I 3.5.2 Spielen (6) I 3.5.3 Laufen, Springen, Werfen (9) I 3.5.4 Bewegen an Geräten (7) I 3.5.5 Bewegen im Wasser (8) I 3.5.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen (8) I 3.5.7 Fitness entwickeln (8) L MB Medienanalyse; Mediengesellschaft L VB Medien als Einflussfaktoren</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(31) Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden im Überblick beschreiben
	(32) den gesellschaftlichen Stellenwert und die Folgen von Doping reflektieren
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">L</div> <div>PG Sucht und Abhängigkeit</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">L</div> <div>VB Chancen und Risiken der Lebensführung</div> </div> </div>	

3.5.2 Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten situationsangemessen ausführen und anwenden. Erweitertes taktisches Wissen befähigt sie, auch komplexere situative Anforderungen zu bewältigen. Sie kennen die konditionellen Anforderungen der Spiele und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein Übungskonzept zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit selbstständig planen und durchführen. Sie beobachten, analysieren und reflektieren taktisches und soziales Verhalten und können mit ihrem Wissen die Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler durch Feedback unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler kennen Gestaltungsmöglichkeiten der Spiele und können die Spielidee in verschiedenen Spielformen kreativ umsetzen. Sie erfüllen grundlegende Teamanforderungen wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und das Einhalten von Regeln. Durch die gemeinsame Planung von Spiel- und Turnierformen und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden Sensibilität im Umgang mit anderen. Insgesamt erkennen sie so die Bedeutung von Sportspielen für das lebenslange Sport treiben.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
	(1) sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren
	(2) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">P</div> <div>2.1 Bewegungskompetenz 2, 4</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">I</div> <div>3.5.1 Wissen (1)</div> </div> </div>	
kognitiv/reflexiv	
	(3) taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">I</div> <div>3.5.1 Wissen (1), (4)</div> </div>	
	(4) soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">P</div> <div>2.3 Personalkompetenz 5</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">I</div> <div>3.5.1 Wissen (26), (27)</div> </div> </div>	
	(5) spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen und ein Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">I</div> <div>3.5.1 Wissen (6), (8), (9)</div> </div>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(6) die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz
I	3.5.1 Wissen (20), (21), (22), (29), (30)
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
L	PG Selbstregulation und Lernen
kreativ/gestalterisch	
(7) kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee entwickeln (zum Beispiel indem sie Regeln variieren)	
(8) Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln	
I	3.5.1 Wissen (25)

3.5.3 Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen schulrelevante Regeln der Disziplinen. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken, können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Laufens, Springens und Werfens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie lernen verschiedene Sinnzuschreibungen des Laufens, Springens und Werfens kennen und vermögen so, deren Bedeutung für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
P	2.3 Personalkompetenz 6
I	3.5.1 Wissen (1), (24)
I	3.5.2 Spielen
(2) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,33 m/s, männlich >2,72 m/s) laufen	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6
I	3.5.1 Wissen (14)
L	PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
	(3) Regeln der Disziplinen nennen
I	3.5.1 Wissen (1)
	(4) wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)
	(5) leichtathletische Weit- und Hochsprungformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren
	(6) leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren
I	3.5.1 Wissen (2), (3)
	(7) spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
I	3.5.1 Wissen (6), (8), (9)
	(8) Verfahren der Leistungsdiagnostik anwenden, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten
I	3.5.1 Wissen (14)
	(9) die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2
I	3.5.1 Wissen (15), (17), (19), (20), (21), (30)
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
L	PG Selbstregulation und Lernen

	Hinweise
	zu (2):
	2,33 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.200 m in 30 Minuten
	2,72 m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.900 m in 30 Minuten

3.5.4 Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, die erlernten Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine und in der Gruppe zu realisieren und präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-koordinativen Niveau. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes turnerisches und akrobatisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch verschiedene Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Durch das notwendige gegenseitige Helfen und Sichern beim Erlernen von neuen Bewegungsfertigkeiten sowie bei Wagnissituationen und das gemeinsame Agieren in Paar- und Gruppengestaltungen erwerben die Schülerinnen und Schüler die Sensibilität für die Möglichkeiten und Grenzen der Partnerin und des Partners. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen und den Sinn des Turnens und der Akrobatik für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren	
(2) Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren	
(3) Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig anwenden	
P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 3, 4 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7 I 3.5.1 Wissen (1), (6) L PG Selbstregulation und Lernen	
kognitiv/reflexiv	
(4) spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen	
(5) wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)	
(6) Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen	
L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(7) die Bedeutung vom Bewegen an Geräten als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen 	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.3 Personalkompetenz 1, 3 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 6, 7 I 3.5.1 Wissen (2), (3), (4), (17), (19), (23) 	
kreativ/gestalterisch	
(8) normgebundene und -ungebundene Bewegungsfertigkeiten in Kompositionen und Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren	
(9) gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3, 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6, 7 I 3.5.1 Wissen (3), (4), (21), (25), (26), (27), (28) L BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung L MB Medienanalyse 	

3.5.5 Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen Rettungsmaßnahmen und Regeln der Schwimmtechniken. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken und können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Schwimmens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie erfahren die Besonderheiten des Bewegens im Wasser, lernen verschiedene Sinnzuschreibungen innerhalb des Schwimmens kennen und vermögen so, die Bedeutung des Schwimmens für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) 50 m und 100 m oder 200 m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 I 3.5.1 Wissen (1), (14) 	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(2) 600m in höchstens 24 min schwimmen	<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 6</p> <p>L PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen</p>
(3) Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung demonstrieren (zum Beispiel Achselschleppgriff) und diese situationsadäquat in einer Rettungsübung anwenden	
(4) einen Kopf- und zwei Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten demonstrieren	<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 3</p> <p>I 3.5.1 Wissen (2), (5)</p>
kognitiv/reflexiv	
(5) schulrelevante Regeln der Schwimmtechniken nennen	<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 4</p> <p>I 3.5.1 Wissen (1)</p> <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p>
(6) wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben und erklären	<p>I 3.5.1 Wissen (1), (2), (3), (4)</p> <p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>
(7) spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen	<p>I 3.5.1 Wissen (6)</p>
(8) die Bedeutung von Schwimmen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p> <p>I 3.5.1 Wissen (16), (20), (21), (22), (28), (29)</p> <p>L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen</p> <p>L PG Bewegung und Entspannung</p>

3.5.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, tänzerische und gymnastische Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine, als Paar- oder Gruppengestaltung zu realisieren und zu präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-koordinativen Niveau und mit einer verfeinerten Bewegungsqualität im Hinblick auf Gerätetechnik und Körpertechnik. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes tänzerisches und gestalterisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch Anwendung verschiedener Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen. Sie gewinnen einen Einblick in Tanzstile/-richtungen aus dem Trend-, Gesundheits- oder Fitnessbereich und können deren Sinn für ihre Lebensgestaltung erkennen.

Die Schülerinnen und Schüler können	
motorisch	
(1) gymnastische Pflichtelemente mit einem selbstgewählten Handgerät demonstrieren	
<div style="border-top: 1px dashed black; padding-top: 5px;"> I 3.5.1 Wissen (1) </div>	
(2) eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren	
(3) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren	
<div style="border-top: 1px dashed black; padding-top: 5px;"> P 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 I 3.5.1 Wissen (5), (6) </div>	
(4) spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen und ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil trainieren	
<div style="border-top: 1px dashed black; padding-top: 5px;"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 3 P 2.3 Personalkompetenz 4, 6 I 3.5.1 Wissen (6) </div>	
kognitiv/reflexiv	
(5) Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und rückmelden	
<div style="border-top: 1px dashed black; padding-top: 5px;"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6 I 3.5.1 Wissen (1), (4), (5) L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation </div>	
(6) die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen	
<div style="border-top: 1px dashed black; padding-top: 5px;"> I 3.5.1 Wissen (1) F MUS 3.4.3 Musik reflektieren L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation </div>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(7) Choreografien dokumentieren	I 3.5.1 Wissen (1)
(8) die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2
(9) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren	P 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4 I 3.5.1 Wissen (4), (20), (21), (27), (28) L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen L PG Bewegung und Entspannung
 kreativ/gestalterisch 	
(10) eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln	I 3.5.1 Wissen (5)
(11) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren	P 2.1 Bewegungskompetenz P 2.3 Personalkompetenz P 2.4 Sozialkompetenz I 3.5.1 Wissen (25), (26)

3.5.7 Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der eigenen körperlichen Fitness unter der Perspektive einer gesunden Lebensführung und mit dem Ziel der Leistungsentwicklung auseinander. Sie verfügen über Kenntnisse zum Gesundheitswert der gewählten Inhaltsbereiche und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein gesundheitsorientiertes Übungskonzept selbstständig planen und durchführen. Dabei wenden sie ihnen bekannte Trainingsprinzipien und -methoden gezielt an. Sie erfassen und reflektieren ihr Essverhalten, ihr Aktivitätsmuster und Trends aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich kritisch.

Die Schülerinnen und Schüler können	
 motorisch 	
(1) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen	
(2) funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden	
	P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 I 3.5.1 Wissen (2)

Die Schülerinnen und Schüler können	
kognitiv/reflexiv	
(3) den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen	<p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5 I 3.5.1 Wissen (14), (19) L PG Bewegung und Entspannung</p>
(4) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern	
(5) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen	<p>I 3.5.1 Wissen (8), (11), (12), (19)</p>
(6) die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen	<p>I 3.5.1 Wissen (10), (14), (19)</p>
(7) zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sport treiben unterscheiden	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 I 3.5.1 Wissen (16), (28) L PG Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene</p>
(8) die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 3, 4 I 3.5.1 Wissen (20), (21), (22), (29) L BNE Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen L PG Bewegung und Entspannung</p>
(9) die Zusammenhänge von Fitnessstraining und kognitiven Lernprozessen beschreiben	<p>I 3.5.1 Wissen (17)</p>
(10) Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern	<p>L PG Ernährung L VB Chancen und Risiken der Lebensführung</p>
(11) außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training beurteilen	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz I 3.5.1 Wissen (20) L PG Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene</p>

4. Operatoren

In den Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen werden Operatoren (handlungsleitende Verben) verwendet. Diese sind in der vorliegenden Liste aufgeführt. Standards legen fest, welchen Anforderungen die Schülerinnen und Schüler gerecht werden müssen. Daher werden Operatoren in der Regel nach drei Anforderungsbereichen (AFB) gegliedert:

- **Reproduktion (AFB I)**
- **Reorganisation (AFB II)**
- **Transfer/Bewertung (AFB III)**

Nicht in allen Fällen ist eine eindeutige Zuordnung eines Operators zu einem Anforderungsbereich möglich.

Im Fach Sport wird auf Paraphrasierungen sportspezifischer Verben wie schwimmen oder laufen verzichtet.

Operatoren	Beschreibung	AFB
analysieren	auf einzelne Merkmale hin untersuchen, zergliedern und dadurch klarlegen	I, II
anwenden	eine Fähigkeit oder Fertigkeit, eine bestimmte Technik oder Taktik etc. zu verwenden	II
anpassen	sich jemandem beziehungsweise einer Sache angleichen	II
ausführen	erklärte, vorgeführte, beschriebene Bewegungen, Techniken, Spiele etc. selbst ausüben	I
auswählen	aus mehreren Alternativen die passende(n) bewusst aussuchen	II, III
benennen	einen Sachverhalt oder Bezeichnungen zielgerichtet begrifflich anführen oder Informationen aus vorgegebenem Material entnehmen, ohne zu kommentieren	I
beschreiben	Bewegungen, Techniken, Sachverhalte, Zusammenhänge etc. fachsprachlich richtig, zusammenhängend und schlüssig in eigenen Worten wiedergeben	I, II
beurteilen	Bewegungsausführungen, Spielverläufe, Methoden und Sachverhalte selbstständig einschätzen, wobei die Kriterien und die wesentlichen Gründe dafür offengelegt werden	III
demonstrieren	etwas vormachen, zeigen	I
dokumentieren	etwas schriftlich, grafisch, digital festhalten	I
einhalten	etwas, das als verbindlich gilt, eine Verpflichtung befolgen, erfüllen, sich daran halten	I
einprägen	etwas so eindringlich ins eigene Bewusstsein bringen, dass es im Gedächtnis haften bleibt	I
einschätzen	in bestimmter Weise beurteilen, bewerten	II, III
entwickeln	etwas ausbilden, entstehen lassen	III

Operatoren	Beschreibung	AFB
erbringen	ein Ergebnis liefern	I, II
erkennen	wesentliche Informationen aus vorgegebenem Material oder aus Kenntnissen herausfiltern (immer in Verbindung mit weiterem Operator, um die Performanz hervorzuheben)	II
erklären	Sachverhalte fachsprachlich in einen Zusammenhang stellen und Hintergründe beziehungsweise Ursachen aufzeigen	II
erläutern	Sachverhalte ausführlich, durch Beispiele und zusätzliche Informationen, veranschaulichen und verständlich machen	II
handeln	bewusstes Ausführen oder Tun	I
integrieren	in ein größeres Ganzes eingliedern, einbeziehen, einfügen	III
kontrollieren	etwas (zum Beispiel Emotionen) beherrschen	II
korrigieren	Fehler erkennen und neue Handlungsanweisungen geben	III
lösen	Aufgabenstellungen bewältigen, Probleme klären, entschlüsseln	III
organisieren	vorbereiten und durchführen, zum Beispiel ein Spiel oder einen Wettkampf	II
planen	etwas entwerfen, festlegen und den Verlauf strukturieren	II, III
präsentieren	Bewegungen, Techniken, Spiele, Sachverhalte, Methoden darbieten	II
reflektieren	sich mit Inhalten und Handlungen kognitiv auseinandersetzen, strukturiert prüfend und vergleichend über Sachverhalte nachdenken und austauschen und/oder dokumentieren	III
sich orientieren	sich räumlich zurechtfinden	II
sich verhalten	in bestimmter Weise auf jemanden oder etwas reagieren	II
sich verständigen	sich über etwas einigen, zu einer Einigung kommen, gemeinsam eine Lösung finden	II, III
übernehmen	übertragene Aufgaben annehmen und sie erfüllen	II, III
umgehen mit	sich angemessen mit einer Sache oder einer Person auseinandersetzen	II
umsetzen	Ideen, Ziele, Vorhaben verwirklichen	II
variieren	Bewegungen, Techniken, taktische Elemente, Spiele etc. verändern	II
wahrnehmen	Reize über die Sinnesorgane aufnehmen, im Gehirn verarbeiten (bewusst machen)	I

5. Anhang

5.1 Verweise

Das Verweissystem im Bildungsplan 2016 unterscheidet zwischen vier verschiedenen Verweisarten. Diese werden durch unterschiedliche Symbole gekennzeichnet:

Symbol	Erläuterung
P	Verweis auf die prozessbezogenen Kompetenzen
I	Verweis auf andere Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen desselben Fachplans
F	Verweis auf andere Fächer
L	Verweis auf Leitperspektiven

Die vier verschiedenen Verweisarten

Die Darstellungen der Verweise weichen im Web und in der Druckfassung voneinander ab.

Darstellung der Verweise auf der Online-Plattform

Verweise auf Teilkompetenzen werden unterhalb der jeweiligen Teilkompetenz als anklickbare Symbole dargestellt. Nach einem Mausklick auf das jeweilige Symbol werden die Verweise im Browser detaillierter dargestellt (dies wird in der Abbildung nicht veranschaulicht):

(2) anhand von einfachen Versuchen zwei Wetterelemente analysieren (zum Beispiel Niederschlag, Temperatur)	
P I F L	

Darstellung der Verweise in der Webansicht (Beispiel aus Geographie 3.1.2.1 „Grundlagen von Wetter und Klima“)

Darstellung der Verweise in der Druckfassung

In der Druckfassung und in der PDF-Ansicht werden sämtliche Verweise direkt unterhalb der jeweiligen Teilkompetenz dargestellt. Bei Verweisen auf andere Fächer ist zusätzlich das Fächerkürzel dargestellt (im Beispiel „BNT“ für „Biologie, Naturphänomene und Technik (BNT)“):

(2) anhand von einfachen Versuchen zwei Wetterelemente analysieren (zum Beispiel Niederschlag, Temperatur)	
P 2.5 Methodenkompetenz 3	
I 3.1.2.2 Klimazonen Europas	
F BNT 3.1.1 Denk- und Arbeitsweisen der Naturwissenschaften und der Technik	
L MB Produktion und Präsentation	

Darstellung der Verweise in der Druckansicht (Beispiel aus Geographie 3.1.2.1 „Grundlagen von Wetter und Klima“)

Gültigkeitsbereich der Verweise

Sind Verweise nur durch eine gestrichelte Linie von den darüber stehenden Kompetenzbeschreibungen getrennt, beziehen sie sich unmittelbar auf diese.

Stehen Verweise in der letzten Zeile eines Kompetenzbereichs und sind durch eine durchgezogene Linie von diesem getrennt, so beziehen sie sich auf den gesamten Kompetenzbereich.

Die Schülerinnen und Schüler können		Die Verweise gelten für...
(1) die Sichtweisen von Betroffenen und Beteiligten in Konfliktsituationen herausarbeiten und bewerten (zum Beispiel Elternhaus, Schule, soziale Netzwerke)		
L ←		... die Teilkompetenz (1)
(2) Erklärungsansätze für Gewalt anhand von Beispielsituationen herausarbeiten und beurteilen		
(3) selbstständig Strategien zu gewaltfreien und verantwortungsbewussten Konfliktlösungen entwickeln und überprüfen (zum Beispiel Kompromiss, Mediation, Konsens)		
L ←		... die Teilkompetenzen (2) und (3)
P I ←		... alle Teilkompetenzen der Tabelle

Gültigkeitsbereich von Verweisen (Beispiel aus Ethik 3.1.2.2 „Verantwortung im Umgang mit Konflikten und Gewalt“)

5.2 Abkürzungen

Leitperspektiven

Allgemeine Leitperspektiven	
BNE	Bildung für nachhaltige Entwicklung
BTV	Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt
PG	Prävention und Gesundheitsförderung
Themenspezifische Leitperspektiven	
BO	Berufliche Orientierung
MB	Medienbildung
VB	Verbraucherbildung

Fächer des Gymnasiums

Abkürzung	Fach
BIO	Biologie
BK	Bildende Kunst
BKPROFIL	Bildende Kunst – Profulfach
BMB	Basiskurs Medienbildung
BNT	Biologie, Naturphänomene und Technik (BNT)
CH	Chemie
D	Deutsch
E1	Englisch als erste Fremdsprache
E2	Englisch als zweite Fremdsprache
ETH	Ethik
F1	Französisch als erste Fremdsprache
F2	Französisch als zweite Fremdsprache
F3	Französisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
G	Geschichte
GEO	Geographie
GK	Gemeinschaftskunde
GR3	Griechisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
ITAL3	Italienisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
L1	Latein als erste Fremdsprache
L2	Latein als zweite Fremdsprache
L3	Latein als dritte Fremdsprache – Profulfach
LUT	Literatur und Theater
M	Mathematik
MUS	Musik
MUSPROFIL	Musik – Profulfach
NWT	Naturwissenschaft und Technik (NwT) – Profulfach
PH	Physik
PORT3	Portugiesisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
RAK	Altkatholische Religionslehre
RALE	Alevitische Religionslehre

Abkürzung	Fach
REV	Evangelische Religionslehre
RISL	Islamische Religionslehre sunnitischer Prägung
RJUED	Jüdische Religionslehre
RRK	Katholische Religionslehre
RSYR	Syrisch-Orthodoxe Religionslehre
RU2	Russisch als zweite Fremdsprache
RU3	Russisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
SPA3	Spanisch als dritte Fremdsprache – Profulfach
SPO	Sport
SPOPROFIL	Sport – Profulfach
WBS	Wirtschaft / Berufs- und Studienorientierung (WBS)
WI	Wirtschaft

5.3 Geschlechtergerechte Sprache

Im Bildungsplan 2016 wird in der Regel durchgängig die weibliche Form neben der männlichen verwendet; wo immer möglich, werden Paarformulierungen wie „*Lehrerinnen und Lehrer*“ oder neutrale Formen wie „*Lehrkräfte*“, „*Studierende*“ gebraucht.

Ausnahmen von diesen Regeln finden sich bei

- Überschriften, Tabellen, Grafiken, wenn dies aus layouttechnischen Gründen (Platzmangel) erforderlich ist,
- Funktions- oder Rollenbezeichnungen beziehungsweise Begriffen mit Nähe zu formalen und juristischen Texten oder domänenspezifischen Fachbegriffen (zum Beispiel „*Marktteilnehmer*“, „*Erwerbstätiger*“, „*Auftraggeber*“, „*(Ver-)Käufer*“, „*Konsument*“, „*Anbieter*“, „*Verbraucher*“, „*Arbeitnehmer*“, „*Arbeitgeber*“, „*Bürger*“, „*Bürgermeister*“),
- massiver Beeinträchtigung der Lesbarkeit.

Selbstverständlich sind auch in all diesen Fällen Personen jeglichen Geschlechts gemeint.

5.4 Besondere Schriftauszeichnungen

Klammern und Verbindlichkeit von Beispielen

Im Fachplan sind einige Begriffe in Klammern gesetzt.

Steht vor den Begriffen in Klammern „zum Beispiel“, so dienen die Begriffe lediglich einer genaueren Klärung und Einordnung.

Begriffe in Klammern ohne „zum Beispiel“ sind ein verbindlicher Teil der Kompetenzformulierung.

Steht in Klammern ein „unter anderem“, so sind die in der Klammer aufgeführten Aspekte verbindlich zu unterrichten und noch weitere Beispiele der eigenen Wahl darüber hinaus.

Kursivschreibung

Fachbegriffe, die kursiv geschrieben sind, sind im Unterricht verbindlich mit dem Ziel einzusetzen, dass die Schülerinnen und Schüler diese

- in unterschiedlichen Kontexten ohne zusätzliche Erläuterung verstehen und anwenden können,
- im eigenen Wortschatz als Fachsprache aktiv benutzen können,
- mit eigenen Worten korrekt beschreiben können.

Gestrichelte Unterstreichungen in den gymnasialen Fachplänen

In den prozessbezogenen Kompetenzen:

Die gekennzeichneten Stellen sind in der Oberstufe (Klassen 10–12) zu verorten.

In den inhaltsbezogenen Kompetenzen:

Die gekennzeichneten Stellen reichen über das E-Niveau des gemeinsamen Bildungsplans für die Sekundarstufe I hinaus und sind explizit erst in der Klasse 10 zu verorten.

5.5 Glossar

Im Glossar werden fachspezifische Begriffe erläutert.

Begriff	Erläuterung
domänenspezifisch	<p>Das Kompetenzmodell im Klieme-Gutachten (Klieme, Eckhard et al. (2003): Zur Entwicklung nationaler Bildungsstandards. Eine Expertise, Berlin) ist fachspezifisch angelegt: „Bildungsstandards sind jeweils auf einen bestimmten Lernbereich bezogen und arbeiten die Grundprinzipien der Disziplin beziehungsweise des Unterrichtsfachs klar heraus.“ (Klieme, Eckhard et al. (2003), 18). Domänen und Fächer können im Bildungsplan gleichgesetzt werden, domänenspezifisch ist damit synonym zu fachspezifisch.</p>
Doppelauftrag	<p>Die Ziele des Schulsports insgesamt werden durch den Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts bestimmt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erziehung zum Sport 2. Erziehung im und durch Sport <p>Dieser Doppelauftrag orientiert sich immer an den sechs pädagogischen Perspektiven und wird mit den Prinzipien des erziehenden Sportunterrichts umgesetzt.</p>
Inhaltsbereiche	<p>In den Klassen 5–10 sind die inhaltsbezogenen Kompetenzen in die folgenden acht Inhaltsbereiche gegliedert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spielen 2. Laufen, Springen, Werfen 3. Bewegen an Geräten 4. Bewegen im Wasser 5. Tanzen, Gestalten, Darstellen 6. Fitness entwickeln 7. Miteinander/gegeneinander kämpfen 8. Fahren, Rollen, Gleiten <p>In der Kursstufe sind die inhaltsbezogenen Kompetenzen in die folgenden sieben Inhaltsbereiche gegliedert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wissen 2. Spielen 3. Laufen, Springen, Werfen 4. Bewegen an Geräten 5. Bewegen im Wasser 6. Tanzen, Gestalten, Darstellen 7. Fitness entwickeln

Begriff	Erläuterung
integrative Spielevermittlung	<p>Die integrative Spielevermittlung hebt die Gemeinsamkeiten der Sportspiele hervor und gründet auf dem Leitsatz „Vom Sportspielübergreifenden zum Sportspielspezifischen“.</p> <p>Sie verläuft über drei Stufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportspielübergreifendes Lernen (die Schülerinnen und Schüler erwerben in Kleinen Spielen der verschiedensten Art vielseitige Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten) • sportspielgerichtetes Lernen (die Schülerinnen und Schüler sammeln umfangreiche Erfahrungen und erwerben technische Fertigkeiten sowie taktische Verhaltensweisen im Sinne von Basiselementen für eine bestimmte Gruppe von Sportspielen, zum Beispiel Zielschussspiele) • sportspielspezifisches Lernen (die Schülerinnen und Schüler erwerben alle leistungsbestimmenden Faktoren eines bestimmten Sportspiels, zum Beispiel Basketball)
Mehrperspektivität	<p>Mehrperspektivität kann als vielfältige didaktische Thematisierung des Gegenstands <i>Bewegung, Spiel und Sport</i> verstanden werden. In einem mehrperspektivischen Sportunterricht wird Sport unter verschiedenen Sinnrichtungen angeboten, eine einseitige Ausrichtung wird vermieden. Damit können Schülerinnen und Schüler Sport aus verschiedenen Blickwinkeln wahrnehmen und erleben. Mehrperspektivität wird in den Bildungsplänen der meisten Bundesländer durch die Pädagogischen Perspektiven von Kurz charakterisiert.</p>
Pädagogische Perspektive	<p>Unter den Pädagogischen Perspektiven ist systematisch gefasst, was im Schulsport an den jeweils ausgewählten Inhalten thematisiert werden sollte, damit das Fach seinem Auftrag gerecht wird. Sie beschreiben Sinnrichtungen und Motive des Sporttreibens, markieren inhaltliche Schwerpunkte (auch inhaltsbereichsübergreifend) und werden in enger Anlehnung an das Bewegungshandeln im Sportunterricht vermittelt. In diesem Bildungsplan werden die folgenden sechs sportpädagogischen Perspektiven verwendet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern • Das Leisten erfahren und reflektieren • Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten • Etwas wagen und verantworten • Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen • Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Pflichtbereich	<p>Der Pflichtbereich bezeichnet Inhaltsbereiche, die innerhalb bestimmter Klassen verpflichtend behandelt werden müssen. Näheres zum Umfang etc. regeln die organisatorischen Hinweise in den Leitgedanken.</p>
Prinzipien erziehenden Sportunterrichts	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrperspektivität • Selbstständigkeit • Reflexion • Erfahrungs- und Handlungsorientierung • Wertorientierung

Begriff	Erläuterung
<p>Unterrichtsvorhaben</p>	<p>Die Kompetenzbereiche werden durch Unterrichtsvorhaben konkretisiert und umgesetzt. Unterrichtsvorhaben sind thematisch akzentuierte unterrichtliche Einheiten als Verknüpfung von Prinzipien Erziehenden Sportunterrichts, sportpädagogischen Perspektiven und konkreten Inhalten. In ihrer Auswahl und planvollen Abfolge sollen sie die Kontinuität des Unterrichts und die Lernprogression bei den Schülerinnen und Schülern sichern und diese zur selbstständigen und reflexiven Auseinandersetzung mit dem Thema auffordern. Unterrichtsvorhaben, welche den Planungscharakter von Unterricht kennzeichnen, zielen darauf ab,</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Lernprogression über mehrere Unterrichtsstunden in den Blick zu nehmen, • von der traditionellen Sachlogik der Sportarten zur intentionalen Ausrichtung des Unterrichtsgegenstandes zu gelangen, wie sie in den verschiedenen Kompetenzbereichen festgelegt ist, • die Bedeutung des Themas für die Bewegungsbildung und Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen. <p>Teilkompetenzen aus einem oder mehreren Inhaltsbereichen bilden den Ausgangspunkt für die Planung von Unterrichtsvorhaben. Neben dem Aspekt der anvisierten Kompetenzen sind die jeweilige Lerngruppe sowie infrastrukturelle Bedingungen weitere wesentliche Aspekte bei der Planung von Unterrichtsvorhaben. Diese berücksichtigt die klare Formulierung des Themas, die Begründung und Einordnung des ausgewählten Themas (Warum?), Aufgabenschwerpunkte und inhaltliche Konkretisierungen (Was?) sowie wesentliche didaktische Hinweise (Wie?) und Qualitäts- beziehungsweise Evaluationskriterien in Bezug auf den erwarteten Unterrichtserfolg.</p>
<p>Wahlpflichtbereich</p>	<p>Der Wahlpflichtbereich bezeichnet mehrere Inhaltsbereiche, aus denen innerhalb bestimmter Klassen einzelne verpflichtend ausgewählt werden müssen. Näheres zum Umfang etc. regeln die organisatorischen Hinweise in den Leitgedanken.</p>

IMPRESSUM

Kultus und Unterricht	Amtsblatt des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Ausgabe C	Bildungsplanplanhefte
Herausgeber	Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Postfach 103442, 70029 Stuttgart in Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Schulentwicklung, Heilbronner Str. 172, 70191 Stuttgart
Internet	www.bildungsplaene-bw.de
Verlag und Vertrieb	Neckar-Verlag GmbH, Villingen-Schwenningen
Urheberrecht	Die fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion des Satzes beziehungsweise der Satzordnung für kommerzielle Zwecke nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Bildnachweis	Robert Thiele, Stuttgart
Gestaltung	Ilona Hirth Grafik Design GmbH, Karlsruhe
Druck	Konrad Tritsch Print und digitale Medien GmbH, Ochsenfurt
	Soweit die vorliegende Publikation Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Die Urheberrechte der Copyrightinhaber werden ausdrücklich anerkannt. Sollten dennoch in einzelnen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an den Herausgeber.
	Alle eingesetzten beziehungsweise verarbeiteten Rohstoffe und Materialien entsprechen den zum Zeitpunkt der Angebotsabgabe gültigen Normen beziehungsweise geltenden Bestimmungen und Gesetzen der Bundesrepublik Deutschland. Der Herausgeber hat bei seinen Leistungen sowie bei Zulieferungen Dritter im Rahmen der wirtschaftlichen und technischen Möglichkeiten umweltfreundliche Verfahren und Erzeugnisse bevorzugt eingesetzt.
	<i>Juni 2016</i>
Bezugsbedingungen	Die Lieferung der unregelmäßig erscheinenden Bildungsplanplanhefte erfolgt automatisch nach einem festgelegten Schlüssel. Der Bezug der Ausgabe C des Amtsblattes ist verpflichtend, wenn die betreffende Schule im Verteiler (abgedruckt auf der zweiten Umschlagseite) vorgesehen ist (Verwaltungsvorschrift vom 22. Mai 2008, K.u.U. S. 141). Die Bildungsplanplanhefte werden gesondert in Rechnung gestellt. Die einzelnen Reihen können zusätzlich abonniert werden. Abbestellungen nur halbjährlich zum 30. Juni und 31. Dezember eines jeden Jahres schriftlich acht Wochen vorher bei der Neckar-Verlag GmbH, Postfach 1820, 78008 Villingen-Schwenningen.



PEFC zertifiziert
Diese Broschüre stammt aus
nachhaltig bewirtschafteten
Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

**Bildung,
die allen
gerecht wird**

Das Bildungsland



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT