

# **Sport**

## **Bildungsplan für das Gymnasium Jahrgangsstufe 5 - 10**

Herausgegeben vom Senator für Bildung und Wissenschaft,  
Rembertiring 8 – 12, 28195 Bremen

2006

Ansprechpartnerin:

Landesinstitut für Schule, Am Weidedamm 20, 28215 Bremen  
Abteilung 2, Referat Curriculumentwicklung: Beate Vogel

## Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	4
1. Aufgaben und Ziele	5
2. Themen und Inhalte	8
2.1 Pädagogische Perspektiven	9
2.2 Bewegungsfelder	10
3. Standards	11
3.1 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	11
3.2 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 8	14
3.3 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10	17
4. Leistungsbeurteilung	21

## Vorbemerkung

Der vorliegende Bildungsplan für das Fach Sport gilt für den gymnasialen Bildungsgang; er löst den stufenbezogenen Fachrahmenplan ab.

Bildungspläne orientieren sich an Standards, in denen die erwarteten Lernergebnisse als verbindliche Anforderungen formuliert sind. In den Standards werden die Lernergebnisse durch fachbezogener Kompetenzen beschrieben, denen fachdidaktisch begründete Kompetenzbereiche zugeordnet sind.

Die Standards werden für die Jahrgangsstufe 10 zum Übergang in die Qualifikationsphase festgelegt. Auf welchen Niveaus diese Kompetenzen in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 erreicht werden können, wird über die erwarteten Kompetenzen am Ende der Jahrgangsstufen 6 und 8 dargestellt. Dabei beschränken sich die Festlegungen auf die wesentlichen Kenntnisse und Fähigkeiten und die damit verbundenen Inhalte und Themenbereiche, die für den weiteren Bildungsweg unverzichtbar sind.

Mit den Bildungsplänen werden so die Voraussetzungen geschaffen, ein klares Anspruchsniveau an der Einzelschule und den Schulen der Freien Hansestadt Bremen zu schaffen. Gleichzeitig erhalten die Schulen Freiräume zur Vertiefung und Erweiterung der zu behandelnden Unterrichtsinhalte und damit zur thematischen Profilbildung, indem die Vorgaben der Bildungspläne sich auf die zentralen Kompetenzen beschränken.

Für die Jahrgangsstufen 9 und 10 werden die Vorgaben der Inhalte und Themenbereiche im gymnasialen Bildungsgang getrennt dargestellt, um so den Übergang zwischen den Schulstufen von den Unterrichtsgegenständen her zu ermöglichen.

Für die Sonderschulen und den Bereich der sonderpädagogischen Förderung liegt ein gesonderter Rahmenplan „Sonderpädagogische Förderung an Bremer Schulen“ vor. Zusammen mit den Bildungsplänen ist er die Grundlage für die sonderpädagogische Förderung im gymnasialen Bildung

## 1. Aufgaben und Ziele

Der Sportunterricht leistet als Bewegungsfach einen spezifischen Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung Spiel und Sport. Er erschließt den Schülerinnen und Schülern zugleich die Bewegungs- und Sportkultur dieser Gesellschaft.

Dabei geht es neben der Entwicklung und Förderung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch um die kognitive Erschließung von theoretischen, physiologischen, sozialen und medizinischen Aspekten des Sports.

Die Entwicklung der Handlungsfähigkeit im und durch Sport orientiert sich in den Zielsetzungen an sechs gleichwertigen **pädagogischen Perspektiven**:

- Das Leisten erfahren und reflektieren
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

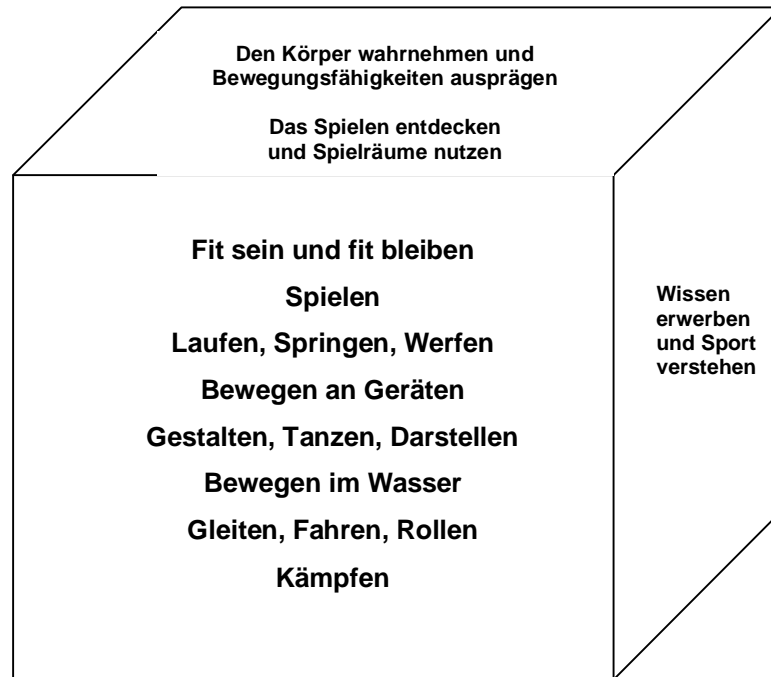
sowie an den folgenden **Bewegungsfeldern und Inhaltsbereichen**:

- Fit sein und fit bleiben
- Spielen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen an Geräten
- Gestalten, Tanzen, Darstellen
- Bewegen im Wasser<sup>1\*</sup>
- Gleiten, Fahren, Rollen\*
- Kämpfen\*
- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Wissen erwerben und Sport verstehen

Dabei sind die drei zuletzt genannten Inhaltsbereiche von grundlegender Bedeutung für die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und die Teilnahme und Gestaltung an und von Bewegungskultur insgesamt. Sie sind in allen Bewegungsfeldern zu berücksichtigen, indem sie diese, je nach inhaltlicher Schwerpunktsetzung des Unterrichts, in angemessenem Maße durchdringen.

---

<sup>1</sup> Die mit \* gekennzeichneten Bewegungsfelder sind nicht obligatorisch, da sie abhängig sind von den zur Verfügung stehenden personellen und materiellen Voraussetzungen.



Bewegungsbezogene Qualifikationsanforderungen im Sportunterricht sind immer auch mit Erziehungsaufgaben verknüpft. Auf diese Weise sollen den Schülerinnen und Schülern ein selbstverantwortlicher Umgang mit dem eigenen Körper ermöglicht und Wege zu einem lebenslangen aktiven Sporttreiben eröffnet werden. Folgende Kompetenzen sind dabei anzustreben:

- Förderung und Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und des Bewegungskönnens
- Entwicklung, Anwendung und kritische Reflexion von körper- und bewegungsbezogenen Fähigkeiten, Kenntnissen und Einsichten auch hinsichtlich von Sport als wichtigem gesellschaftlichen Teilbereich
- Befähigung der Schülerinnen und Schüler zu sportbezogenen Sach-, Methoden-, Sozial- und Personalkompetenzen, welche zur Persönlichkeitsentwicklung und so zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung beitragen

In Kooperation mit anderen Fächern werden außerdem Aspekte der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, des nachhaltigen Gebrauchs und Verbrauchs von sportlichen Mitteln und Ressourcen, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der Ausbildung fairen und sozialen Verhaltens sowie der kritischen Reflexion der Medien thematisiert.

Bei der schulischen Umsetzung ist von folgenden Grundsätzen auszugehen: In den Jahrgangsstufen 5 und 6 geht es vor allem um die Vermittlung der Vielfalt der Bewegungsfelder. Dabei steht bei der Förderung der körperlichen Entwicklung die Entwicklung motorischer Grundeigenschaften im Vordergrund. Hinsichtlich des pädagogischen Auftrages geht es insbesondere um die Betonung des sozialen Lernens. In den Jahrgangsstufen 7 und 8 geht es um die Vertiefung und Stabilisierung sportlicher Erfahrungen. Hier wird zunehmend die mehrperspektivische Behandlung sportlicher Handlungsvollzüge bedeutend, welche auch die Thematisierung normierter Sportarten einschließen kann. In den Jahrgangsstufen 9 und 10 werden die sportli-

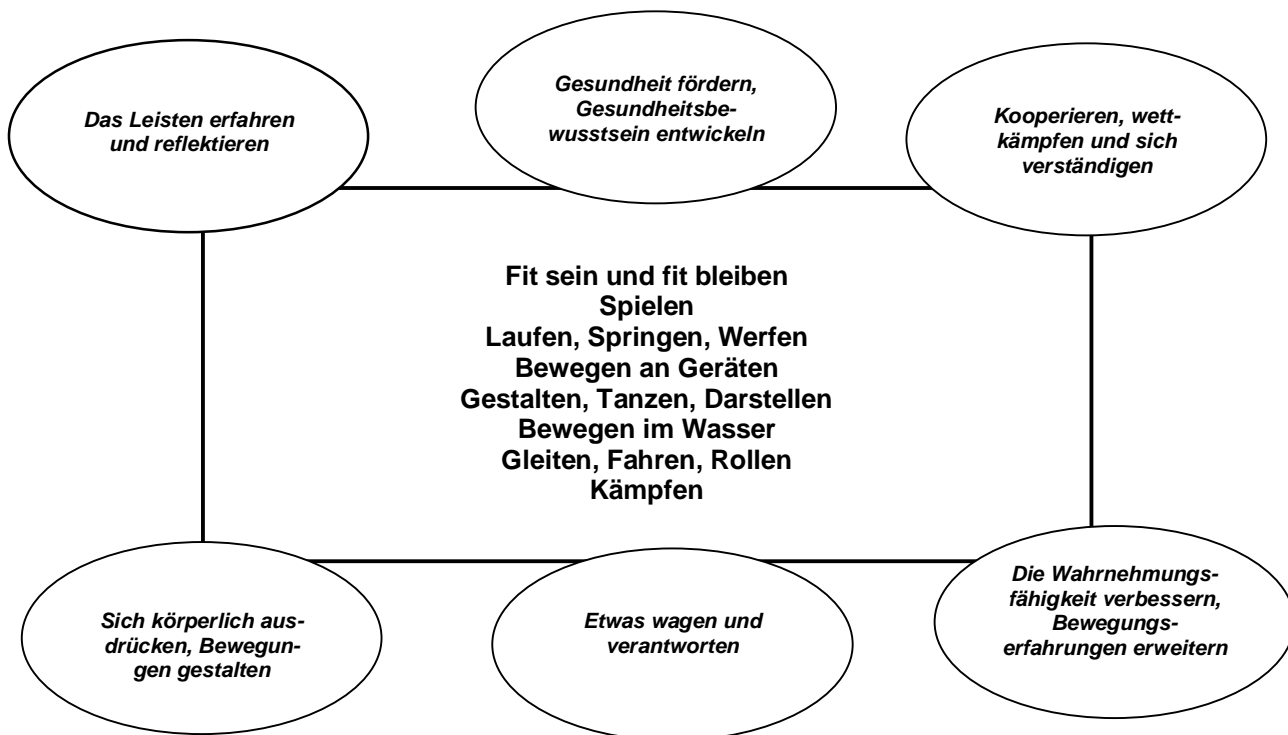
chen Inhalte mehrperspektivisch vertieft. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zunehmend spezialisiert.

<p style="text-align: center;"><b>Jahrgangsstufen 9 und 10</b> Mehrperspektivische Vertiefung sportlicher Inhalte Spezialisierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten</p>
<p style="text-align: center;"><b>Jahrgangsstufen 7 und 8</b> Vertiefung und Stabilisierung sportlicher Erfahrungen Mehrperspektivische Behandlung sportlicher Handlungsvollzüge</p>
<p style="text-align: center;"><b>Jahrgangsstufen 5 und 6</b> Vermittlung der Vielfalt von Bewegungsfeldern Förderung motorischer Grundeigenschaften Betonung des sozialen Lernens</p>

## 2. Themen und Inhalte

Das Fach Sport muss gewährleisten, dass den Schülerinnen und Schülern das gesamte Spektrum der sportlichen Inhalte in Verbindung mit den pädagogischen Perspektiven alters- und entwicklungsangemessen vermittelt wird. Die fachbezogenen Inhalte des Sportunterrichts ergeben sich hierbei aus den einzelnen Bewegungsfeldern. Dementsprechend werden die pädagogischen Inhalte aus den pädagogischen Perspektiven abgeleitet, denen beispielhaft Themen zugeordnet sind.

Die Inhalte und Themen des Bildungsplans Sport sollen in der Regel in durchgängigen Unterrichtsvorhaben realisiert werden, die 6 bis 15 Unterrichtsstunden umfassen. Dabei kann der Sportunterricht in Form von Klassenunterricht, von Wahlpflichtkursen, von jahrgangsübergreifenden Angeboten oder im Kontext von fächerübergreifenden Projekten und Projektwochen stattfinden. Die entsprechende Umsetzung, Organisation sowie die inhaltliche Spezifizierung des Bildungsplans in schulinterne Curricula obliegen den Fachkonferenzen der Schulen. Jede schulintern erstellte Themenliste ist verbindlich. Bei der Aufstellung ist ein Freiraum für individuelle Vorhaben mit einzuplanen.



Durch die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Bewegungsfeldern entsteht ein mehrperspektivisch ausgerichteter, themenorientierter Sportunterricht, der in der Unterrichtsplanung vom Inhalt ausgeht und ihn unter verschiedenen Sinnperspektiven realisiert. Obwohl ein bzw. zwei pädagogische Perspektiven vorgeplant werden, sollte das jeweilige Unterrichtsvorhaben offen bleiben für alle anderen Sinnperspektiven, die sich möglicherweise erst aus der konkreten Unterrichtssituation ergeben. Wichtiges Anliegen des Sportunterrichts bleibt aber der individuelle Lernfortschritt und das sportliche Können der Schülerinnen und Schüler.



## **2.1 Pädagogische Perspektiven**

### **Das Leisten erfahren und reflektieren**

Leistung wird verstanden als eine ergebnisorientierte sportmotorische Handlung. Da Sport und Leistung in einer engen Beziehung zueinander stehen, eignet sich insbesondere der Sportunterricht als ein exemplarisches Feld zur Leistungserziehung. Unter der Prämisse, dass Bewegung, Spiel und Sport mehrperspektivisch unterrichtet werden, soll das Leistungsprinzip nicht eindimensional verstanden, sondern durch andere Perspektiven erweitert werden. Die Gestaltung von Leistungssituationen ist daher im Sportunterricht eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe.

### **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Steigende motorische Defizite, die Zunahme von Allergien, Infektionskrankheiten und Kreislaufkrankungen bei Kindern und Jugendlichen können auch auf eine mangelnde Bewegungssozialisation zurückzuführen sein. Ein abwechslungsreicher und bewegungsreicher Schulsport sollte hier kompensatorische und prophylaktische Funktionen besitzen.

### **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

Das gemeinsame Sporttreiben und Organisieren von sportlichen Handlungen setzt voraus, die eigenen Stärken oder Schwächen und die der Mitschülerinnen und Mitschüler zu akzeptieren und sich darauf einzustellen. Dabei kann es notwendig sein, die eigenen Ansprüche für die gemeinsame sportliche Tätigkeit zurückzunehmen, aber auch sportliche und soziale Fähigkeiten einzubringen und zu helfen oder fremde Hilfe anzunehmen.

### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**

Der Körper des Menschen ist Ausdruck seiner seelischen Verfassung, die sich in Haltung, Mimik und Gestik widerspiegelt. Umgekehrt kann aber auch über den Körper Einfluss auf die psychische Verfassung genommen werden. Für die Jugendlichen sind der Körper und sein Aussehen von großer Bedeutung. Dabei sehen sie sich von außen gesetzten Ansprüchen gegenüber, die dazu führen können, dass sie ihre eigene Körperlichkeit nicht akzeptieren. Der Sportunterricht trägt dazu bei, dass junge Menschen ihren Körper und den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler annehmen und dass sie urteilsfähig und unabhängig gegenüber äußeren Vorgaben werden, die ihnen vorschreiben, wie man aussehen und sich bewegen soll.

### **Etwas wagen und verantworten**

Manche Kinder und Jugendliche suchen aus eigener Entscheidung sportliche Situationen mit gefährlichem und unsicherem Ausgang auf, um sich und anderen ihre Fähigkeiten zu beweisen und weiter zu entwickeln. Wagnisse im Sport ergeben sich immer dort, wo die gewohnte Position im Raum verlassen wird und erhöhte Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Gleichgewichts- und Steuerungsfähigkeiten gestellt werden. Jedes Wagnis enthält Probleme für die Selbsteinschätzung und bietet gleichzeitig Anreize, das eigene Können weiter zu entwickeln.

### **Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Der erkundende, spielerische Umgang mit der materialen Umgebung und die Erschließung von Körpererfahrung durch Bewegung sind neben der Einweisung in funktionale Bewegungstechniken des Sports Teil des Sportunterrichts. Mit dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickelt sich zugleich die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Bewegungsaufgaben stimulieren durch vestibuläre, kinästhetische und taktile Wahrnehmungen und fördern deren Integration. Dies kommt auch motorischen Lernprozessen und der sportlichen Leistungsfähigkeit zugute. Andererseits lässt sich über die Erweiterung des Bewegungskönnens die Wahrnehmungsfähigkeit differenzieren.

## 2.2 Bewegungsfelder

Die fachlichen Inhalte greifen Bewährtes aus dem traditionellen Inhaltskanon des Schulsports auf. Diese werden nunmehr als Bewegungsfelder bezeichnet, die sich durch typische Bewegungsanforderungen, Handlungsstrukturen, Erlebnisgehalte, soziale Bezüge und Umweltbedingungen beschreiben und von anderen abgrenzen lassen. Die nachfolgend aufgeführten Sportarten und Sportbereiche können exemplarisch dem jeweiligen Bewegungsfeld zugeordnet werden.

Bewegungsfelder	Sportarten und Sportbereiche
Fit sein und fit bleiben	Aufwärmen, Stretching, Koordinations- und Konditionstraining, Entspannungstechniken
Spielen	Kleine Spiele, große Sportspiele Stockballspiele, Rückschlagspiele
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik
Bewegen an Geräten	Turnen, Gerätturnen
Gestalten, Tanzen, Darstellen	Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste
Bewegen im Wasser*	Schwimmen, Retten, Tauchen, Springen, Wasserball
Gleiten, Fahren, Rollen*	Rollsport, Wassersport, Wintersport
Kämpfen*	Zweikampfsport

Die mit \* gekennzeichneten Bewegungsfelder sind nicht obligatorisch. Dort, wo die materiellen und personellen Voraussetzungen gegeben sind, können sie im Rahmen von Wahlpflicht- oder Neigungskursen angeboten werden. Für diese Angebote gelten dementsprechend die unten aufgeführten Standards.

### 3. Standards

In den Standards werden die Kompetenzen beschrieben, die Schülerinnen und Schüler erworben haben sollen. Die Kompetenzen legen die Anforderungen im Fach Sport am Ende einer Doppeljahrgangsstufe fest. Sie gliedern sich nach den Bereichen des Faches und beschreiben den Kern der fachlichen Anforderungen.. Der Unterricht ist nicht auf ihren Erwerb beschränkt, er soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, darüber hinausgehende Kompetenzen zu erwerben und weiter zu entwickeln. Eine thematisch-inhaltliche Reihenfolge innerhalb der Doppeljahrgangsstufe wird durch die Standards nicht festgeschrieben. Die Anforderungen in den mit \* gekennzeichneten Bewegungsfelder sind nicht obligatorisch. Sie gelten dort, wo die materiellen und personellen Voraussetzungen gegeben sind.

#### 3.1 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6

##### Fit sein und fit bleiben

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Körpersignale und Körperreaktionen wahrnehmen und deuten,
- eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten,
- Ausdauerleistungen im mittleren Intensitätsbereich (40 - 50% der maximalen Belastungsfähigkeit) erbringen,
- sich im Raum orientieren,
- rhythmisch laufen,
- das Gleichgewicht herstellen und aufrechterhalten,
- notwendige hygienische Maßnahmen im Sport nennen und die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung beschreiben,
- den Trainingsprozess mitgestalten und kleinere Aufgaben übernehmen,
- partnerschaftlich agieren und sich in sportliche Aktivitäten integrieren.

##### Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- bisher erworbene allgemeine Spielfähigkeiten in das entsprechende Spielgeschehen einbringen,
- spielspezifische Situationen erkennen und darauf adäquat reagieren,
- ihr Handeln sinnvoll auf die Grundsituationen in Angriff und Abwehr abstimmen,
- mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen,
- mit- und gegeneinander spielen,
- Spielregeln aushandeln, umsetzen und ggf. verändern,
- festgelegte Spielregeln einhalten,
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren,
- eigenständig einfache Spiele entwickeln, organisieren und leiten.

## **Laufen, Springen, Werfen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände läuferisch bewältigen, d.h., dem Gelände angepasst schnell und ausdauernd laufen,
- vielfältige und kreative Formen des Laufens demonstrieren,
- eine Kurzstrecke in schnellem Tempo mit hoher Schrittfrequenz zurücklegen,
- bei Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo durchhalten,
- unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung demonstrieren und beschreiben,
- Grundelemente der Bewegungsausführungen zum Weit- und Zielwerfen benennen und diese angemessen zur Steigerung ihrer Wurfleistung einsetzen,
- sich in Wettkämpfen angemessen verhalten.

## **Bewegen an Geräten**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Risiken abwägen und Hemmungen überwinden,
- über vielfältige, ungebundene Bewegungsformen an Geräten verfügen,
- grundlegende Bewegungsfertigkeiten an ausgewählten Turngeräten ausführen,
- den organisatorischen Rahmen aktiv mittragen,
- anderen helfen und Hilfe annehmen.

## **Gestalten, Tanzen, Darstellen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Rhythmen wahrnehmen und sich nach Rhythmen bewegen,
- eine einfache Schrittfolge mit Musik bewusst verbinden,
- grundlegende Bewegungselemente der Gymnastik mit einem Handgerät koordinieren,
- individuelle und fremde Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsgrenzen erkennen und akzeptieren,
- mit Empathie auf kreative Aktionen und Reaktionen anderer reagieren.

### **Bewegen im Wasser\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich in mindestens einer Schwimm- lage entsprechend den situativen Anforderungen sicher im Wasser fortbewegen,
- unterschiedliche Schwimmstrecken bewältigen und sich längere Zeit ohne Pause im Wasser fortbewegen,
- ihren Körper im Wasser beschleunigen und die Gleitgeschwindigkeit durch unterschiedliche Körperlagen beeinflussen,
- vielfältiges und kreatives Fallen und Springen vom Beckenrand, Startblock und 1-m-Brett erproben und demonstrieren,
- sich unter Wasser orientieren,
- sich im und unter Wasser eigen- und mitverantwortlich verhalten,
- Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten.

### **Gleiten, Fahren, Rollen\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Geschwindigkeiten und Beschleunigungen wahrnehmen,
- die Geschwindigkeit regulieren und ihren Körper beschleunigen,
- die Richtung des Gleitens steuern,
- die stabile Gleichgewichtslage in Ruhe zu Gunsten einer labilen und dynamischen Gleichgewichtslage aufgeben,
- gleichgewichtsgünstige Körperpositionen finden,
- auf wechselnde Untergrundbeschaffenheiten, unterschiedliche Neigungen und Gefälle reagieren,
- das Erleben in der Natur intensivieren und mit Umweltressourcen verantwortungsbewusst umgehen,
- die Bedeutung von Schutzkleidung erkennen und nutzen,
- sich beim Fahren in der Gruppe sicherheits- und verantwortungsbewusst verhalten,
- über Grundfertigkeiten in einer Gleit- oder Rollsportart verfügen.

### **Kämpfen\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- in unterschiedlichen Raufspielen mit- und gegeneinander kämpfen,
- sich mit einem Partner körperlich messen,
- Kampfsituationen in Angriff und Verteidigung kontrolliert durchführen,
- die Wirkung von Angriffs- und Verteidigungshandlungen einschätzen,
- sich regelgerecht in Zweikämpfen verhalten,
- eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen und verantwortungsvoll mit ihnen umgehen,
- grundlegende Sicherheitsmaßnahmen anwenden.

## 3.2 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 8

### Fit sein und fit bleiben

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- über die eigene Leistungsfähigkeit einen neuen bzw. anderen Zugang zum eigenen Körper finden,
- allein und in Kooperation mit anderen die eigene sportliche Leistungsfähigkeit verbessern,
- sich auf Ausdaueranforderungen einlassen und die Ausdauer durch Dauerläufe steigern,
- die unmittelbare Rückmeldung über die Wirkung ihrer Bemühungen wahrnehmen,
- Übungen begründet auswählen, die ein Krafttraining ermöglichen, ohne den Halte- und Bewegungsapparat zu überlasten,
- selbstständig Übungen und Übungsprogramme zusammenstellen und erproben,
- erworbene Kenntnisse bezüglich einer funktionalen Haltung beim Sitzen, Stehen, Gehen, Tragen und Heben situationsgerecht anwenden und erläutern,
- Fehlbelastungen und Gefahren vor möglichen Schädigungen erkennen und beschreiben, um Verletzungen beim Circuit- und Stationstraining zu vermeiden.

### Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Bewegungsabläufe beschreiben und erklären,
- bisher erworbene Grundfertigkeiten spielspezifisch und situationsadäquat einsetzen und anwenden,
- spielspezifische Angriffs- und Verteidigungshandlungen erkennen und darauf situationsadäquat reagieren,
- eigene Spielideen entwickeln und umsetzen,
- spielbezogen miteinander kommunizieren und kooperieren,
- mit Konfliktsituationen umgehen,
- eigenständig Spiele organisieren und als Schiedsrichter leiten,
- Schiedsrichterentscheidungen von Mitschülern akzeptieren,
- Erfolg und Misserfolg verarbeiten.

## **Laufen, Springen, Werfen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- allgemeine Grundfertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen anwenden und weiterentwickeln,
- Elemente des Lauf-ABC demonstrieren,
- auf ein Signal hin den Körper beschleunigen und die Geschwindigkeit halten,
- die eigene Laufgeschwindigkeit auf das Tempo anderer oder zeitliche Vorgaben abstimmen,
- zunehmend längere Strecken im individuellen Tempo ohne Unterbrechung laufen,
- nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung erproben, vergleichen und zweckmäßige Lösungen herausarbeiten,
- funktionale Bewegungsausführungen zum Weit- und Zielwerfen sowie zum Stoßen benennen und erklären und diese zur eigenen Leistungssteigerung nutzen.

## **Bewegen an Geräten**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- in Kooperation mit anderen Großgeräte auf- und abbauen,
- verantwortungsbewusst Helfen und Sichern,
- qualitative Merkmale von turnerischen Bewegungen benennen und erklären,
- unter Rückgriff auf Grundfertigkeiten im Balancieren, Rollen, Springen, Schwingen sowie aus dem Bereich der Überschläge Bewegungsaufgaben allein und in der Gruppe kreativ lösen,
- verschiedene Bewegungsverbindungen an klassischen Turngeräten und am Boden ausführen und präsentieren,
- eine Bewegungsgestaltung durch Kombinieren von Großgeräten entwickeln und inszenieren,
- Entschlossenheit, Mut und Selbstvertrauen bei der Ausführung von turnerischen Bewegungen unter Beweis stellen.

## **Gestalten, Tanzen, Darstellen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- unterschiedliche Rhythmen erfassen und in Bewegung umsetzen,
- eigene und fremde Ausdrucks- und Kommunikationsformen erkennen und erklären,
- vorgegebene und frei gewählte Elemente zu einer Bewegungsfolge kombinieren,
- mit zwei unterschiedlichen Handgeräten grundlegende Bewegungselemente der Gymnastik mit einer Partnerin bzw. einem Partner koordinieren,
- eine Bewegungsgestaltung in Kooperation mit anderen entsprechend der musikalischen bzw. thematischen Vorgaben inszenieren und präsentieren,
- Bewegungsangebote kommerzieller Anbieter beschreiben und einordnen,
- ihr individuelles Körperbild erkennen und sich mit der eigenen Körperlichkeit auseinandersetzen.

### **Bewegen im Wasser\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich in mindestens zwei Schwimmlagen entsprechend den situativen Anforderungen sicher im Wasser fortbewegen,
- den Wasserwiderstand wahrnehmen, zum Ziehen und Abdrücken nutzen und durch Einnehmen einer angemessenen Gleitlage verringern,
- nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten zum Fallen und Springen vom 1-m-Brett und 3-m-Brett erproben, vergleichen und beurteilen,
- sich auf die besonderen Bedingungen unter Wasser einlassen, sie bewältigen und erklären,
- in Kooperation mit anderen Grundfertigkeiten beim Helfen und Retten anwenden und begründen,
- im und unter Wasser Verantwortung für sich und andere übernehmen,
- Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten.

### **Gleiten, Fahren, Rollen\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- ihre Körperposition ständig an unterschiedliche Gegebenheiten anpassen,
- die Geschwindigkeit beim Gleiten durch die Wahl der Fahrspur, der Nutzung des Geländes und des Untergrundes beeinflussen,
- über Grundtechniken verfügen und das Fallen steuern,
- einbeinig rollen, Slalom fahren und hüpfen,
- den Schwierigkeitsgrad vorab einschätzen, auswählen und erläutern sowie kalkulierbare Risikosituationen zulassen,
- sich in den Bewegungsrhythmus einfühlen und das Gleiten gemeinsam mit anderen gestalten,
- eigene Lernerfahrungen in Form von Lerntipps formulieren,
- durch Beobachtung und Austausch mit anderen Lösungen finden und in eigenes Bewegungshandeln umsetzen,
- Bewegungsräume nach vorgegebenen oder frei gewählten Kriterien erarbeiten, suchen und gestalten.

### **Kämpfen\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich partnerschaftlich und fair kämpferisch auseinander setzen,
- Grundfertigkeiten im Fallen, Werfen und Greifen demonstrieren und erläutern,
- unterschiedliche Angriffshandlungen des Gegners erfassen und darauf kontrolliert reagieren,
- den Gegner beim Fallen aktiv und verantwortungsvoll unterstützen,
- direkten Körperkontakt erfahren und die Nähe und Distanz zum Gegner individuell bestimmen,
- Regeln und Vereinbarungen verstehen, einhalten und zunehmend selbst mitgestalten.



### 3.3 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10

Die folgenden Anforderungen sind so beschrieben, dass sie einen reibungslosen Übergang in die gymnasiale Oberstufe ermöglichen. Sie nehmen die Anforderungen aus den Inhalten des Einführungskurses der Jahrgangsstufe 11/1 („Potpourikurse“) mit auf.

Sie gewährleisten damit die notwendigen Voraussetzungen für die Weiterführung des Sportunterrichts als Prüfungsfach am Ende der Einführungsphase der gymnasialen Oberstufe.

#### Fit sein und fit bleiben

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- das Krafttraining mit Hilfe des subjektiven Belastungsempfindens steuern,
- die eigene Verantwortung für eine gesundheitsfördernde sowie gesundheitsbewusste Lebensführung erkennen und akzeptieren sowie ihre Leistungen reflektieren,
- dokumentierte Trainingsergebnisse als Grundlage einer zielorientierten Trainingsplanung im Kraft- und Ausdauerbereich nutzen,
- methodische Kenntnisse bei der Erstellung individuell präventiv orientierter Übungsprogramme anwenden und erläutern.

#### Spiele

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- Bewegungsabläufe beschreiben und die Funktion relevanter, die Bewegung unterstützender Teilelemente benennen und erklären sowie die vorgegebenen Bewegungen in der Grobform ausführen (Beispiel Basketball: Druckpass und indirekter Pass, Dribbling im Zwei-Kontakt-Rhythmus, Korbleger, Positionswurf),
- im Sinne der Spielidee die eigene Spielleistung sowie die Spielleistung der Mitschüler kritisch einschätzen und beurteilen sowie im Bedarfsfall konstruktive Lösungsansätze aufzeigen,
- spielspezifische Angriffs- und Verteidigungshandlungen erkennen und in zweckmäßigen und zielgerichteten technisch-taktischen Handlungen darauf situationsadäquat reagieren (Beispiel Basketball: Angriffshandlungen im 1:1, Give and Go, Befreien zum Ball, Dreieckspiel, Manndeckung),
- unter Anleitung thematisch gebundene Unterrichtssequenzen planen, organisieren, durchführen und reflektieren,
- unter Beachtung allgemeiner Grundsätze von Fairness und Rücksichtnahme Spiele eigenständig regeln.

Am Ende der Klasse 10 sollten Grundfertigkeiten sowie die Handlungsfähigkeit in zwei Sportspielen erworben worden sein.

## Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- bisher erlernte leichtathletische Techniken und erworbene Fähigkeiten aus dem Bereich der Grundformen der Bewegung anwenden und eigenständig weiterentwickeln (Beispiel Grundfertigkeiten aus dem Bereich Springen: Sprint-Sprung-ABC, Horizontalsprünge – Weitsprung, Schrittweitsprung, Dreisprung, Vertikalsprünge - Hochsprung, Schersprung, Wälzprung, Flop),
- funktionsgerecht über Hindernisse laufen und sprinten,
- ihre Leistungsfähigkeit einschätzen und daraus Maßnahmen ableiten, die zur Leistungssteigerung führen sollen,
- leichtathletische Mannschaftswettbewerbe organisieren und durchführen,
- unter Anleitung einen leichtathletischen Mehrkampf, bestehend aus einer Laufdisziplin, einer Sprungdisziplin und einer Wurf- oder Stoßdisziplin, planen, durchführen und auswerten.

Am Ende der Klasse 10 sollten Grundkenntnisse, disziplinspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus zwei Bereichen der Grundformen der Bewegung erworben worden sein.

## Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- selbstständig Geräte fachgerecht auf- bzw. abbauen und absichern,
- Sicherheitsmaßnahmen treffen und Hilfestellung leisten,
- Kriterien zur Beurteilung von Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik nennen und erörtern,
- an zwei klassischen Turngeräten bzw. am Boden und an einem klassischen Turngerät über Grundfertigkeiten verfügen (Beispiel Bodenturnen: Rollen vorwärts/ rückwärts mit Varianten, Streck sprung, Handstand, Handstützüberschlag seitwärts; Beispiel Minitrampolin: Fußsprung vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Grätschwinkelsprung),
- unter Rückgriff auf verschiedene Fertigkeiten im Balancieren, Rollen, Springen, Schwingen sowie aus dem Bereich der Überschlüge eine Bewegungsgestaltung allein und in der Gruppe entwickeln und präsentieren,
- Risikobewusstsein entwickeln, Wagnisse eingehen und reflektieren,

## **Gestalten, Tanzen, Darstellen**

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- die spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen von zwei Tanzarten erläutern und voneinander abgrenzen,
- über typische Rhythmen von zwei Tanzarten verfügen,
- mit zwei unterschiedlichen Handgeräten die Grundelemente der Gymnastik als Bewegungsabfolge im Raum kombinieren (Beispiel Gymnastik mit dem Ball: Werfen/ Fangen, Balancieren, Rollen, Prellen in Verbindung mit Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen),
- zwei verschiedene Bewegungsgestaltungen aus dem Bereich Tanz/ Gymnastik in Kooperation mit anderen entsprechend der musikalischen bzw. thematischen Vorgaben inszenieren und präsentieren,
- Regelungen zur kooperativen Zusammenarbeit entwickeln und einhalten sowie Verantwortung für sich und andere übernehmen,
- die Wahrnehmung der eigenen Person (Selbstbild) und des eigenen Körpers (Körperbild) problematisieren und reflektieren.

## **Bewegen im Wasser\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich in mindestens zwei Schwimmlagen entsprechend den situativen Anforderungen sicher im Wasser fortbewegen,
- zwei unterschiedliche Strecken entsprechend dem Regelwerk in einer Schwimmlage der eigenen Wahl absolvieren,
- unter Ausdauergesichtspunkten im Rahmen einer vorgegebenen Zeiteinheit eine definierte Strecke bewältigen,
- die Bewegungsmerkmale der unterschiedlichen Schwimmlagen und der entsprechenden Wenden benennen,
- ohne Hilfsmittel tief und weit tauchen,
- mit Flossen schwimmen,
- die Grundlagen des ABC-Tauchens erklären und anwenden,
- Gefahrensituationen beim Schwimmen einschätzen,
- Rettungsmaßnahmen einleiten,
- Spiele im Wasser organisieren und durchführen.

### **Gleiten, Fahren, Rollen\***

Die Schülerinnen und Schüler können in unterschiedlichen Zusammenhängen ...

- das Bewegungsverhalten anderer sowie die räumliche Umgebung wahrnehmen und das eigene Handeln darauf einstellen,
- im Lernprozess methodische Hilfen nutzen, durch Beobachtung und Austausch mit anderen Lösungen finden und in eigenes Bewegungshandeln umsetzen,
- mit dem erworbenen Können neue Handlungsbedingungen bewältigen (z.B. Schneear-ten, Geländeformen, unterschiedliche Gewässer, Strömung, andersartige Ausrüstung usw.),
- über Grundfertigkeiten in zwei Gleit- oder Rollsportarten verfügen (Beispiel Kanu-sport: Ein- und Aussteigen, An- und Ablegen, Ausstieg unter Wasser, Bergung geken-terter Boote, Vorwärtsschlag, Konterschlag, Geradeausfahrt bei unterschiedlicher Wind-, Wellen- und Strömungsrichtung, Steuern des Bootes, Gestaltung einer Grup-penfahrt).

### **Kämpfen\***

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich in einer Kampfsportart entsprechend den Regeln und kampfspezifischen Ritualen verhalten,
- die Grundtechniken einer Kampfsportart beschreiben, demonstrieren und anwenden (z.B. Griffe, Würfe, Falltechniken),
- die kulturellen und philosophischen Hintergründe einer Kampfsportart erläutern,
- fair kämpfen und für den Gegner im Kampf Verantwortung übernehmen,
- selbstständig und partnerschaftlich einen Übungs- und Kampfbetrieb durchführen,
- unter Anleitung das Wertungssystem einer Kampfsportart anwenden.

## 4. Leistungsbeurteilung

Die Dokumentation und Beurteilung der individuellen Entwicklung des Lern- und Leistungsstandes der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt nicht nur die Produkte sondern auch die Prozesse schulischen Lernens und Arbeitens. Leistungsbeurteilung dient der Rückmeldung für Lernende, Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte. Sie ist eine Grundlage verbindlicher Beratung sowie der Förderung der Schülerinnen und Schüler.

Grundsätze der Leistungswertung:

- Bewertet werden die im Unterricht und für den Unterricht erbrachten Leistungen der Schülerinnen und Schüler.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie sie in den „Anforderungen“ (Standards) beschrieben sind.
- Leistungsbewertung muss für Schülerinnen und Schüler sowie Erziehungsberechtigte transparent sein, die Kriterien der Leistungsbewertung müssen zu Beginn des Beurteilungszeitraums bekannt sein.
- Die Kriterien für die Leistungsbeurteilung und die Gewichtung zwischen den Beurteilungsbereichen werden in der Fachkonferenz festgelegt

Die beiden notwendigen Beurteilungsbereiche sind:

1. Sportlich-motorische Leistungen
2. Laufende Unterrichtsarbeit.

Bei der Festsetzung der Noten werden zunächst für die beiden Bereiche Noten festgelegt, danach werden beide Bereiche angemessen zusammengefasst. Die Noten dürfen sich nicht überwiegend auf die Ergebnisse des zweiten Beurteilungsbereichs stützen.

### *Sportlich-motorische Leistungen*

- sportliche Leistungen im Rahmen der Kontrolle der jeweiligen Unterrichtseinheiten,
- motorische Leistungen im Rahmen von schulischen und regionalen Wettkämpfen,
- motorische Leistungen als individuell beobachtbarer und messbarer Leistungszuwachs.

### *Laufende Unterrichtsarbeit*

- mündliche Mitarbeit und Kenntnisse,
- soziales und sportliches Verhalten,
- individueller Lernzuwachs (beobachtbares Verhalten bei Bewältigung von Lernprozessen),
- längerfristig gestellte häusliche Arbeiten (z.B. Referate) und
- Gruppenarbeit und Mitarbeit in Unterrichtsprojekten (Prozess- Produkt - Präsentation).