Die Oberschule im Land Bremen

# Sport

## Bildungsplan für die Oberschule

***Entwurfsfassung vom 04.04.2012***

**Die Senatorin für Bildung, Wissenschaft und Gesundheit**

**Freie Hansestadt Bremen**

Herausgeberin
Die Senatorin für Bildung, Wissenschaft und Gesundheit
Rembertiring 8 – 12
28195 Bremen
http://www.bildung.bremen.de

2012

Curriculumentwicklung
Landesinstitut für Schule
Abteilung 2 – Qualitätssicherung und Innovationsförderung
Am Weidedamm 20
28215 Bremen
Ansprechpartnerin: Beate Vogel

Nachdruck ist zulässig

Bezugsadresse: http://www.lis.bremen.de

# Inhaltsverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| Vorbemerkung | | 4 |
| 1. | Aufgaben und Ziele | 5 |
| 2. | Themen und Inhalte | 8 |
| 2.1 | Pädagogische Perspektiven | 9 |
| 2.2 | Bewegungsfelder | 11 |
| 3. | Standards | 12 |
| 3.1 | Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6 | 12 |
| 3.2 | Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 8 | 15 |
| 3.1 | Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10 | 17 |
| 4. | Leistungsbeurteilung | 19 |

## Vorbemerkung

Der vorliegende Bildungsplan für das Fach Sport gilt für die Sekundarstufe I der Oberschule im Land Bremen.

Die Bildungspläne dienen als Grundlage für die Entwicklung schulinterner Curricula, in denen Festlegungen über Unterrichtsinhalte und Unterrichtsgestaltung (z.B. fächerübergreifende Projekte) an der Einzelschule getroffen werden.

Die Bremer Bildungspläne orientieren sich an Standards, in denen die erwarteten Lernergebnisse als verbindliche Anforderungen formuliert sind. Die Anforderungen sind als fachbezogene Kompetenzen beschrieben, denen fachdidaktisch begründete Kompetenzbereiche zugeordnet sind.

Mit den Bildungsplänen werden so die Voraussetzungen geschaffen, ein klares Anspruchsniveau an der Einzelschule und den Schulen im Lande Bremen zu sichern.

Die Oberschule bereitet auf die folgenden Abschlüsse und Berechtigungen vor, die am Ende der 10. Jahrgangsstufe vergeben werden:

- Erweiterte Berufsbildungsreife
- Mittlerer Schulabschluss
- Zugang zur Gymnasialen Oberstufe (Abitur nach 9 Jahren)

An Oberschulen, an denen ein Bildungsgang angeboten wird, der nach acht Jahren zum Abitur führt, können die Schülerinnen und Schüler nach Jahrgangsstufe 9 in die Gymnasiale Oberstufe versetzt werden. Im Rahmen der Binnendifferenzierung und über zusätzlichen Unterricht in den Jahrgangsstufen 7 bis 9 werden weiter vertiefende Anforderungen gestellt, die sich auf komplexere Situationen beziehen und ein höheres Maß an Abstraktion erfordern und sich an den Anforderungen im gymnasialen Bildungsgang orientieren.

Die Anforderungen werden am Ende der Jahrgangsstufe 6, 8 und 10 beschrieben. Dabei beschränken sich die Festlegungen auf die wesentlichen Kenntnisse und Fähigkeiten und die damit verbundenen Inhalte und Themenbereiche, die für den weiteren Bildungsweg und in der Arbeitswelt unverzichtbar sind.

Der Einsatz elektronischer Medien und Informationstechniken im Unterricht ist in einem gesonderten Plan beschrieben, der die Bildungspläne um den Bereich der Medienpädagogik ergänzt.

Für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf sind bei zieldifferenter inklusiver Unterrichtung die entsprechenden curricularen Vorgaben heranzuziehen.

Unabdingbare Voraussetzung für den schulischen Erfolg und die gesellschaftliche Integrationsfähigkeit ist die Entwicklung von Sprachkompetenz. Ihre Förderung und Stärkung ist somit verbindliche Aufgabe aller Fächer. Dies beinhaltet insbesondere die Entwicklung einer umfassenden Lesekompetenz („reading literacy“).

# 1. Aufgaben und Ziele

Im Bereich unterstützender inklusiver Praxis wird Sportunterricht als bewegungspädagogische Aufgabe verstanden, die vor allem die soziale und emotionale Ebene eines gemeinsamen Lernens in den Blick nimmt.

Der Sportunterricht in der Oberschule leistet als Bewegungsfach einen spezifischen Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung, Spiel und Sport und erschließt den Schülerinnen und Schülern zugleich die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur dieser Gesellschaft. 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
- Gleiten, Fahren, Rollen
- Kämpfen
- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Wissen erwerben und Sport verstehen

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

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

Die heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen stellt, insbesondere angesichts der Herausforderung der Inklusion, hinsichtlich der sportspezifischen Voraussetzungen, sozialen Kompetenzen, der Geschlechter und Ethnien besondere Anforderungen an den Unterricht.

Im Bereich unterstützender inklusiver Praxis wird Sportunterricht als bewegungspädagogische Aufgabe verstanden, die vor allem die soziale und emotionale Ebene eines gemeinsamen Lernens in den Blick nimmt.

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.

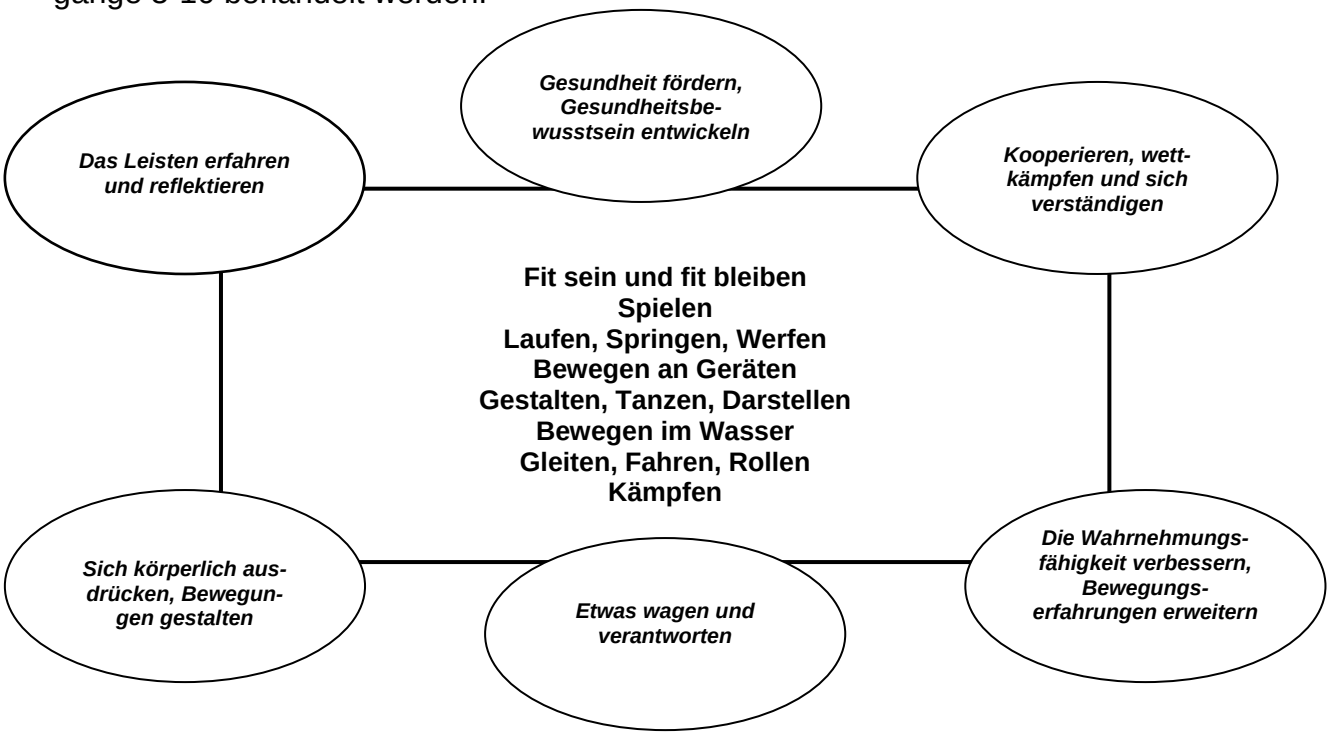
Bei der schulischen Umsetzung ist von folgenden Grundsätzen auszugehen: In den Jahrgangsstufen 5 und 6 geht es vor allem um die Vermittlung der Vielfalt der Bewegungsfelder. Dabei steht bei der Förderung der körperlichen Entwicklung die Entwicklung motorischer Grundeigenschaften im Vordergrund. Hinsichtlich 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 sportlichen Inhalte mehrperspektivisch vertieft. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zunehmend spezialisiert.

| |
|---|
| **Jahrgangsstufen 9 und 10**<br>Mehrperspektivische Vertiefung sportlicher Inhalte<br>Spezialisierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten |
| **Jahrgangsstufen 7 und 8**<br>Vertiefung und Stabilisierung sportlicher Erfahrungen<br>Mehrperspektivische Behandlung sportlicher Handlungsvollzüge |
| **Jahrgangsstufen 5 und 6**<br>Vermittlung der Vielfalt von Bewegungsfeldern<br>Förderung motorischer Grundeigenschaften<br>Betonung des sozialen Lernens |

Die entsprechende Umsetzung, Organisation sowie die inhaltliche Spezifizierung des Bildungsplans in schulinterne Curricula obliegt den Schulen, den Fachberatungen Sport und den Schulkonferenzen.

## 2. Themen und Inhalte

Der Schulsport der Oberschule 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 pädagogischen und die fachlichen Inhalte sind für alle Schülerinnen und Schüler der Oberschule verbindlich und müssen im Verlauf der Jahrgänge 5-10 behandelt werden.




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. Das jeweilige Unterrichtsvorhaben sollte offen bleiben für alle Sinnperspektiven, die sich möglicherweise erst aus der konkreten Unterrichtssituation ergeben. Zentrales Anliegen des Sportunterrichts bleibt aber der individuelle Lernfortschritt und das sportliche Können der Schülerinnen und Schüler.

Die Standards in den Bewegungsfeldern beschreiben Mindestanforderungen in den Kompetenzbereichen Sach-, Methoden-, Sozial- und Personalkompetenz. Hierbei steht eine qualitative Beschreibung des zu erreichenden fachbezogenen Könnens im Mittelpunkt und nicht die Auflistung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese Anforderungen sind unter der Zielsetzung formuliert, die Qualitätsentwicklung und -sicherung im Schulsport zu fördern und auf diese Weise die praktische Umsetzung des Bremer Bildungsplans Sport im Sportunterricht der Oberschule zu unterstützen.

## 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 Kreislauferkrankungen 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 Steuerungsfähig-

keiten 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.

| Bewegungsfeld | Sportarten und Sportbereiche |
|---|---|
| Fit sein und fit bleiben | Aufwärmen, Stretching, Koordinations-und Konditionstraining, Entspannungstechniken |
| Spielen | Kleine Spiele, große Sportspiele<br>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 am Ende der Jahrgänge 6, 8 und 10 erworben haben sollen. Die Kompetenzen legen die Anforderungen im Fach Sport 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 hinaus gehende Kompetenzen zu erwerben und weiter zu entwickeln.

Eine thematisch-inhaltliche Reihenfolge innerhalb der Doppeljahrgangsstufe wird durch die Standards nicht festgeschrieben.

## 3.1 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6

### Fit sein und fit bleiben

Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine angemessene ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten,
- rhythmisch laufen,
- das Gleichgewicht herstellen und aufrechterhalten,
- sich im Raum orientieren,
- Körpersignale und Körperreaktionen in Anstrengung und Entspannung wahrnehmen und deuten,
- Techniken zur Körperentspannung anwenden,
- notwendige hygienische Maßnahmen im Sport nennen und wissen um die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung,
- den Trainingsprozess mit gestalten,
- 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- und gegeneinander spielen,
- Spielregeln aushandeln, umsetzen und ggf. verändern,
- festgelegte Spielregeln einhalten,
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren,
- unterschiedliche Spielgeräte variabel anwenden.

## 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 einfache 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,
- Hilfestellung leisten und annehmen,
- beim Auf- und Abbau der Geräte mithelfen.

## Gestalten, Tanzen, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Rhythmen wahrnehmen und sich danach bewegen,
- eine einfache Schrittfolge mit Musik bewusst verbinden,
- grundlegende Bewegungselemente der Gymnastik koordinieren,
- individuelle und fremde Bewegungsformen und -grenzen erkennen und akzeptieren,
- mit Empathie auf kreative Aktionen und Reaktionen anderer reagieren.

## Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich in mindestens einer Schwimmlage 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 erproben und demonstrieren,
- sich unter Wasser orientieren,
- sich am, 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 Richtung des Gleitens steuern,
- die stabile Gleichgewichtslage in Ruhe zu Gunsten einer labilen und dynamischen Gleichgewichtslage aufgeben und gleichgewichtsgünstige Körperpositionen finden,
- auf wechselnde Untergrundbeschaffenheiten, unterschiedliche Neigungen und Gefälle reagieren,
- die Bedeutung von Schutzkleidung erkennen und nutzen,
- sich beim Fahren in der Gruppe sicherheits- und verantwortungsbewusst verhalten,
- das Erleben in der Natur intensivieren und mit Umweltressourcen verantwortungsbewusst umgehen.

## Kämpfen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich in unterschiedlichen Raufspielen mit einem Partner körperlich messen,
- Raufspiele und Kampfsituationen in Angriff und Verteidigung kontrolliert durchführen,
- die Wirkung von Angriffs- und Verteidigungshandlungen einschätzen und 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...

- die eigene Leistungsfähigkeit erfahren,
- allein und in Kooperation mit anderen die eigene sportliche Leistungsfähigkeit verbessern,
- sich auf Ausdaueranforderungen einlassen und die Ausdauer durch Training verbessern,
- Übungen zusammenstellen und erproben,
- Fehlbelastungssituationen erkennen, um Verletzungen beim Stationstraining zu vermeiden,
- sich bewegungsspezifisch erwärmen.

### Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe beschreiben,
- bisher erworbene Grundfertigkeiten spielspezifisch und situationsadäquat einsetzen,
- spielspezifische Angriffs- und Verteidigungshandlungen erkennen und darauf situationsadäquat reagieren,
- spielbezogen miteinander kommunizieren und kooperieren,
- mit Konfliktsituationen umgehen,
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren,
- Erfolg und Misserfolg verarbeiten,
- eigenständig einfache Spiele modifizieren, organisieren und leiten.

### Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- allgemeine Grundfertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen anwenden und weiter entwickeln,
- den Körper beschleunigen und die Geschwindigkeit über die Kurzstrecken halten,
- zunehmend längere Strecken im individuellen Tempo ohne Unterbrechung laufen,
- die eigene Laufgeschwindigkeit auf das Tempo anderer oder zeitliche Vorgaben abstimmen,
- nach vorgegebenen Kriterien komplexere Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung kennen und durchführen,
- funktionale Bewegungsausführungen zum Weit- und Zielwerfen sowie zum Stoßen benennen 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,
- unter Rückgriff auf Grundfertigkeiten im Balancieren, Rollen, Springen, Schwingen sowie aus dem Bereich der Überschläge Bewegungsaufgaben kreativ lösen und präsentieren,
- Entschlossenheit und Selbstvertrauen bei der Ausführung von turnerischen Bewegungen zeigen.

## Gestalten, Tanzen, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Rhythmen erfassen und in Bewegung umsetzen,
- vorgegebene Elemente zu einer Bewegungsfolge kombinieren,
- mit einem Handgerät grundlegende Bewegungselemente der Gymnastik mit einer Partnerin bzw. einem Partner koordinieren.

## Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich in mindestens zwei Schwimmlagen entsprechend den spezifischen 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 Springen erproben, vergleichen und beurteilen,
- sich auf die besonderen Bedingungen unter Wasser einlassen und sie bewältigen,
- in Kooperation mit anderen Grundfertigkeiten beim Helfen und Retten anwenden,
- 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,
- Grundtechniken gezielt einsetzen und das Fallen steuern,
- den Schwierigkeitsgrad vorab einschätzen, auswählen und kalkulierbare Risikosituationen zulassen,
- eigene Lernerfahrungen in Form von Lerntipps formulieren,
- durch Beobachtung und Austausch mit anderen Lösungen finden und in eigenes Bewegungshandeln umsetzen.

**Kämpfen**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich partnerschaftlich und fair kämpferisch auseinander setzen,
- Grundfertigkeiten im Fallen, Werfen und Greifen benennen und demonstrieren,
- unterschiedliche Angriffshandlungen des Gegners erfassen und darauf kontrolliert reagieren,
- den Gegner beim Fallen aktiv und verantwortungsvoll unterstützen,
- Regeln und Vereinbarungen verstehen und einhalten.

## 3.3 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10

**Fit sein und fit bleiben**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Verbesserungen ihrer physiologischen Leistungsfähigkeit wahrnehmen und in Trainingsplänen dokumentieren,
- durch angeleitetes Krafttraining Fehlbelastungen vermeiden,
- die Angemessenheit der Belastungswerte überprüfen und korrigieren,
- Bewegungsangebote kommerzieller Anbieter beurteilen.

**Spielen**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe beschreiben und die Wirkung von Teilelementen benennen,
- nach vorgegebenen Kriterien ihre eigene Spielleistung und die ihrer Mitschüler einschätzen und beurteilen,
- die zu Grunde liegende Spielidee erkennen und die dem Spiel zugehörigen Spielregeln einhalten,
- unter Anleitung Elemente von Spielstunden planen und durchführen,
- eigene Spielideen entwickeln und modifizieren,
- Schiedsrichteraufgaben eigenständig durchführen und Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.

**Laufen, Springen, Werfen**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Techniken leichtathletischer Disziplinen anwenden und unter Anleitung weiter entwickeln,
- ihre Leistungsfähigkeit einschätzen und erkennen, dass Verbesserungen nur über kontinuierliches Üben und Trainieren zu erzielen sind,
- leichtathletische Mannschaftswettbewerbe unter Einhaltung des Regelwerkes und allgemeiner Grundsätze sportlicher Fairness durchführen.

## Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können...

- selbstständig Geräte fachgerecht auf- bzw. abbauen und absichern,
- Sicherheitsmaßnahmen treffen und Hilfestellung leisten,
- durch die Kombination verschiedener Klein- und Großgeräte deren Funktion neu interpretieren und ihr Bewegungsrepertoire im Balancieren, Rollen, Springen, Schwingen sowie aus dem Bereich der Überschläge erweitern und inszenieren.

## Gestalten, Tanzen, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen von einer Tanzart benennen und in seinem gesellschaftlichen Kontext reflektieren,
- über typische Rhythmen einer Tanzart verfügen,
- eine einfache Bewegungsabfolge in der Gruppe präsentieren,
- Absprachen zur kooperativen Zusammenarbeit treffen und einhalten.

## Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich in mehreren Schwimmlagen entsprechend den situativen Anforderungen sicher im Wasser fortbewegen,
- die Bewegungsmerkmale einer Schwimmlage benennen,
- über unterschiedliche Techniken des Sportschwimmens verfügen,
- Gefahrensituationen beim Schwimmen einschätzen,
- Rettungsmaßnahmen einleiten.

## Gleiten, Fahren, Rollen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- funktionale Zusammenhänge zur Gleichgewichtsregulation erkennen und ihr Handeln kontrollieren,
- über Grundfertigkeiten in einer Gleit- oder Rollsportart verfügen.

## Kämpfen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich in einer Kampfsportart entsprechend den Regeln und spezifischen Ritualen verhalten,
- die Bewegungsmerkmale der Grundtechniken einer Kampfsportart demonstrieren und anwenden,
- fair kämpfen und für den Gegner im Kampf Verantwortung übernehmen,
- selbstständig und partnerschaftlich üben.

# 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*

Dieser Beurteilungsbereich umfasst

- 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).