



BILDUNGSPLAN DER OBERSTUFE AN GEMEINSCHAFTSSCHULEN

 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 DER OBERSTUFE AN GEMEINSCHAFTSSCHULEN

Vom 23. März 2016

Az. 32-6510.20/370/293

- I. Der Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen gilt für die Klassenstufen 11 bis 13 der Gemeinschaftsschule.
- 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.
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 2019/2020 in die Jahrgangsstufe 1 eintreten.

K.u.U., LPH 4/2016

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. 23 (Pflichtbereich) Bestandteil des Bildungsplans der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen, der als Bildungsplanheft 4/2016 in der Reihe O erscheint, und kann einzeln bei der Neckar-Verlag GmbH bezogen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Hinweis zum Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen	3
2. Prozessbezogene Kompetenzen	4
2.1 Bewegungskompetenz	4
2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz	4
2.3 Personalkompetenz	5
2.4 Sozialkompetenz	5
3. Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen	6
3.3 Klasse 11	6
3.3.1 Spielen	6
3.3.2 Laufen, Springen, Werfen	8
3.3.3 Bewegen an Geräten	10
3.3.4 Bewegen im Wasser	12
3.3.5 Fitness entwickeln	13
3.3.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen	15
3.3.7 Miteinander/gegeneinander kämpfen	17
3.3.8 Fahren, Rollen, Gleiten	18
3.4 Klassen 12/13 (zweistündiger Kurs)	20
3.4.1 Wissen	20
3.4.2 Spielen	23
3.4.3 Laufen, Springen, Werfen	24
3.4.4 Bewegen an Geräten	25
3.4.5 Bewegen im Wasser	27
3.4.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen	28
3.4.7 Fitness entwickeln	30
3.5 Klassen 12/13 (vierstündiger Kurs)	32
3.5.1 Wissen	32
3.5.2 Spielen	35
3.5.3 Laufen, Springen, Werfen	36
3.5.4 Bewegen an Geräten	38
3.5.5 Bewegen im Wasser	39
3.5.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen	41
3.5.7 Fitness entwickeln	42
4. Operatoren	44

5. Anhang	46
5.1 Verweise	46
5.2 Abkürzungen	47
5.3 Geschlechtergerechte Sprache	49
5.4 Besondere Schriftauszeichnungen	49
5.5 Glossar	50

1. Hinweis zum Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen

Grundlage für den Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen ist der Bildungsplan des Gymnasiums. Dabei entsprechen die Klassen 11 bis 13 der Gemeinschaftsschule den Klassen 10 bis 12 des allgemein bildenden Gymnasiums.

Für die Klasse 11 der Gemeinschaftsschule sind die Kompetenzen und Inhalte der Bildungsstandards der Klassen 9/10 des Bildungsplans des Gymnasiums maßgebend. In den Bildungsstandards der Klassen 9/10 des allgemein bildenden Gymnasiums sind jene Kompetenzen und Inhalte durch Unterstreichungen beziehungsweise Sternchen kenntlich gemacht, die über den Mittleren Schulabschluss hinausgehen. Diese besonders kenntlich gemachten Kompetenzen und Inhalte werden in der Gemeinschaftsschule in Klasse 11 unterrichtet.

Fachspezifische Hinweise zu den einzelnen Fächern werden in den jeweiligen Leitgedanken zum Kompetenzerwerb im Bildungsplan des Gymnasiums gegeben.

Der Bildungsplan der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen basiert auf dem Bildungsplan des Gymnasiums, das heißt im vorliegenden Plan sind sämtliche Angaben – mit Ausnahme der Kapitelüberschriften – unverändert aus den Gymnasialplänen übernommen und daher von der Lehrkraft gegebenenfalls auf die abweichenden Klassenstufen zu übertragen.

Hierunter fallen beispielsweise Angaben (Kompetenzbeschreibungen, Anhänge etc.), die explizit Klassenstufen nennen oder Verweise auf Passagen, die außerhalb des Bildungsplans der Oberstufe an Gemeinschaftsschulen liegen. Verweise auf Fächer, die nur am Gymnasium erteilt werden, haben für diesen Bildungsplan keine Bedeutung.

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

3.3 Klasse 11

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	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken in geeigneter Form dokumentieren (zum Beispiel Sportportfolio)
L	MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation
	(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)	
(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 6</p> <p>I 3.3.1 Spielen</p>	
(4) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,28m/s, männlich > 2,61m/s) laufen	
<p>L PG Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen</p>	
(5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen	
<p>P 2.1 Bewegungskompetenz 1</p> <p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz 4</p> <p>I 3.3.5 Fitness entwickeln</p> <p>L PG Selbstregulation und Lernen</p>	
kognitiv/reflexiv	
(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
(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	

Die Schülerinnen und Schüler können	
	(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

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)
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
kreativ/gestalterisch	
	(16) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen

P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6, 7
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
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)	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">L</div> <div>PG Sicherheit und Unfallschutz</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 1, 2</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, 5, 6</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>2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6</div> </div> </div>	
kognitiv/reflexiv	
(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren	
<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>	
(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	
<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>	
(10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen und korrigieren	
<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>	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff)	
L	PG Sicherheit und Unfallschutz
P	2.1 Bewegungskompetenz 4
P	2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7
 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)	
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L	MB Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation
(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)	
L	BTV Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
L	PG Selbstregulation und Lernen
P	2.1 Bewegungskompetenz
P	2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz
P	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6
P	2.4 Sozialkompetenz

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 12/13 (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 gruppendynamische 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 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 I 3.4.1 Wissen (1)	
kognitiv/reflexiv	
(3) taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
I 3.4.1 Wissen (1), (4) L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation	
(4) soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
P 2.3 Personalkompetenz 5 I 3.4.1 Wissen (24)	
(5) spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen	
I 3.4.1 Wissen (6), (17)	
(6) die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 I 3.4.1 Wissen (20), (26)	
kreativ/gestalterisch	
(7) kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee gestalten, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren (zum Beispiel Regeln variieren)	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(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)
(5) spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen	
I	3.4.1 Wissen (6), (8), (9)

Die Schülerinnen und Schüler können

(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-kordinativen 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

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

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)	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 6</p> <p>I 3.4.1 Wissen (1), (4), (5)</p> <p>L MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation</p>
(6) die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen	<p>I 3.4.1 Wissen (1)</p> <p>F MUS 3.4.2 Musik verstehen</p> <p>L MB Medienanalyse</p>
(7) Choreografien dokumentieren	
(8) die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4</p> <p>I 3.4.1 Wissen (4), (21), (22)</p> <p>L PG Bewegung und Entspannung</p>
 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	<p>I 3.4.1 Wissen (5)</p>
(11) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren	<p>P 2.1 Bewegungskompetenz</p> <p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>P 2.4 Sozialkompetenz</p> <p>I 3.4.1 Wissen (26), (27)</p>

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>P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 I 3.4.1 Wissen (2) L PG Bewegung und Entspannung</p>	
kognitiv/reflexiv	
(3) den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen	
<p>P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5 I 3.4.1 Wissen (18) 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 3.4.1 Wissen (8), (10), (18) L PG Bewegung und Entspannung</p>	
(6) die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen	
<p>I 3.4.1 Wissen (9), (14) L PG Bewegung und Entspannung</p>	
(7) die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
<p>P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2</p>	
<p>P 2.3 Personalkompetenz 3, 4 I 3.4.1 Wissen (15), (16), (19), (20) L PG Bewegung und Entspannung</p>	

Die Schülerinnen und Schüler können

(8) Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern

L PG Ernährung

L VB Chancen und Risiken der Lebensführung

(9) außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training bewerten

P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz

I 3.4.1 Wissen (17)

L VB Chancen und Risiken der Lebensführung

3.5 Klassen 12/13 (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
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">I 3.5.7 Fitness entwickeln</div>	
	(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
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">I 3.5.7 Fitness entwickeln</div>	
	(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
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L BO</div> <div>Informationen über Berufe, Bildungs-, Studien- und Berufswege</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L PG</div> <div>Körper und Hygiene</div> </div> </div>	
	(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)
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L PG</div> <div>Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L VB</div> <div>Alltagskonsum; Chancen und Risiken der Lebensführung; Umgang mit eigenen Ressourcen</div> </div> </div>	
	(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
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L PG</div> <div>Bewegung und Entspannung</div> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #c0e0c0; padding: 2px;">L VB</div> <div>Alltagskonsum; Chancen und Risiken der Lebensführung; Umgang mit eigenen Ressourcen</div> </div> </div>	
	(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, Motivierung und 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	
L PG Sucht und Abhängigkeit L VB Chancen und Risiken der Lebensführung	

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	
P 2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 I 3.5.1 Wissen (1)	
kognitiv/reflexiv	
(3) taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
I 3.5.1 Wissen (1), (4)	
(4) soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren	
P 2.3 Personalkompetenz 5 I 3.5.1 Wissen (26), (27)	
(5) spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen und ein Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen	
I 3.5.1 Wissen (6), (8), (9)	

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-kordinativen 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	
<ul style="list-style-type: none"> 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	
<ul style="list-style-type: none"> 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	
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
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	
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	
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-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	
<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">I</div> 3.5.1 Wissen (1)	
(2) eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren	
(3) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren	
<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 <div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">I</div> 3.5.1 Wissen (5), (6)	
(4) spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen und ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil trainieren	
<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 3 <div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.3 Personalkompetenz 4, 6 <div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">I</div> 3.5.1 Wissen (6)	
kognitiv/reflexiv	
(5) Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und rückmelden	
<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 <div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.3 Personalkompetenz 1, 2 <div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 2px;">P</div> 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6 <div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">I</div> 3.5.1 Wissen (1), (4), (5) <div style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">L</div> MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation	
(6) die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen	
<div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">I</div> 3.5.1 Wissen (1) <div style="background-color: #f44336; color: white; padding: 2px;">F</div> MUS 3.4.3 Musik reflektieren <div style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px;">L</div> MB Kommunikation und Kooperation; Medienanalyse; Produktion und Präsentation	

Die Schülerinnen und Schüler können	
(7) Choreografien dokumentieren	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> I 3.5.1 Wissen (1) </div>	
(8) die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 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 </div>	
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	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> I 3.5.1 Wissen (5) </div>	
(11) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> P 2.1 Bewegungskompetenz P 2.3 Personalkompetenz P 2.4 Sozialkompetenz I 3.5.1 Wissen (25), (26) </div>	

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	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 I 3.5.1 Wissen (2) </div>	

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

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):

(3) sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dilemmasituationen (Gefangenendilemma, Trittbrettfahrersituation) erklären und das Verhalten der Akteure in diesen Situationen bewerten

P I F L

Darstellung der Verweise in der Webansicht (Beispiel aus Wirtschaft 3.1.1 „Grundlagen der Ökonomie“)

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 „ETH“ für „Ethik“):

(3) sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dilemmasituationen (Gefangenendilemma, Trittbrettfahrersituation) erklären und das Verhalten der Akteure in diesen Situationen bewerten

P 2.2 Urteilskompetenz 1
P 2.4 Methodenkompetenz 8
I 3.1.3 Globale Gütermärkte (5)
F ETH 3.3.2.1 Grundlagen des Zusammenlebens
L BNE Werte und Normen in Entscheidungssituationen
L BTV Wertorientiertes Handeln

Darstellung der Verweise in der Druckansicht (Beispiel aus Wirtschaft 3.1.1 „Grundlagen der Ökonomie“)

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

Fächerliste

Abkürzung	Fach
BIO	Biologie
BK	Bildende Kunst
BKPROFIL	Bildende Kunst – Profulfach
CH	Chemie
D	Deutsch
E	Englisch
ETH	Ethik
F	Französisch
G	Geschichte
GEO	Geographie
GK	Gemeinschaftskunde
LUT	Literatur und Theater
M	Mathematik
MUS	Musik
MUSPROFIL	Musik – Profulfach
NWT	Naturwissenschaft und Technik (NwT) – Profulfach
PH	Physik
RAK	Altkatholische Religionslehre
RALE	Alevitische Religionslehre
REV	Evangelische Religionslehre
RISL	Islamische Religionslehre sunnitischer Prägung
RJUED	Jüdische Religionslehre
RRK	Katholische Religionslehre
RSYR	Syrisch-Orthodoxe Religionslehre
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 Fachplänen der Oberstufe der Gemeinschaftsschule

In den prozessbezogenen Kompetenzen:

Die gekennzeichneten Stellen sind in der Oberstufe (Klassen 11–13) 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 11 zu verorten.

5.5 Glossar

Im Glossar werden fachspezifische Begriffe erläutert.

Begriff	Erläuterung
domänenspezifisch	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.
Doppelauftrag	Die Ziele des Schulsports insgesamt werden durch den Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts bestimmt: 1. Erziehung zum Sport 2. Erziehung im und durch Sport Dieser Doppelauftrag orientiert sich immer an den sechs pädagogischen Perspektiven und wird mit den Prinzipien des erziehenden Sportunterrichts umgesetzt.
Inhaltsbereiche	In den Klassen 5–10 sind die inhaltsbezogenen Kompetenzen in die folgenden acht Inhaltsbereiche gegliedert: 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 In der Kursstufe sind die inhaltsbezogenen Kompetenzen in die folgenden sieben Inhaltsbereiche gegliedert: 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
Unterrichtsvorhaben	<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>
Wahlpflichtbereich	<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 Triltsch 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.
Bezugsbedingungen	<i>Juni 2016</i> 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