



Lehrplan Berufsschule/Berufsfachschule

Sport

2021

Der Lehrplan für die Berufsschule und die Berufsfachschule tritt am 1. August 2021 in Kraft.

Impressum

Der Lehrplan wurde erarbeitet durch Lehrerinnen und Lehrer der Fachschule in Zusammenarbeit mit dem

Landesamt für Schule und Bildung
Standort Radebeul
Dresdner Straße 78 c
01445 Radebeul

www.lasub.smk.sachsen.de

Im Jahr 2022 erfolgte eine redaktionelle Überarbeitung.

Herausgeber:
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Carolaplatz 1
01097 Dresden

www.smk.sachsen.de

Download:

www.schulportal.sachsen.de/lplandb/

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Teil Grundlagen	4
Aufbau und Verbindlichkeit des Lehrplanes	4
Ziele und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule	6
Lernen lernen	11
Teil Fachlehrplan Sport	12
Ziele und Aufgaben des Faches Sport	12
Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte	15
Ziele der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung	16
Ziele der Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur	21

Teil Grundlagen

Aufbau und Verbindlichkeit des Lehrplanes

Grundstruktur	<p>Der Lehrplan gilt in der Berufsschule für den berufsübergreifenden Bereich der dualen Berufsausbildung, für das Berufsgrundbildungsjahr sowie für den berufsübergreifenden Bereich in der Berufsfachschule¹.</p> <p>Im Teil Grundlagen enthält der Lehrplan Ziele und Aufgaben der Berufsschule und der Berufsfachschule sowie verbindliche Aussagen zur Entwicklung von Lernkompetenz. Im fachspezifischen Teil werden für das Fach allgemeine fachliche Ziele ausgewiesen, die in der Regel über den Lernbereichen differenziert beschrieben sind und dabei die Prozess- und Ergebnisorientierung des schulischen Lernens ausweisen.</p>												
Lernbereiche, Zeitrichtwerte	<p>Die Ausbildungsjahre werden als pädagogische Einheit aufgefasst, für die jeweils Lernbereiche mit Pflichtcharakter im Umfang von 28 Wochen verbindlich festgeschrieben sind. Zusätzlich kann jeweils ein Lernbereich mit Wahlcharakter bearbeitet werden. Eine Ausnahme bildet das Fach Englisch mit verbindlich zu unterrichtenden Modulen und Modulen mit Wahlcharakter.</p> <p>Entsprechend dem Kenntnisstand der Schüler, den jeweiligen beruflichen Anforderungen und den Vorgaben der Stundentafel des Berufes ist der Lehrplan in freier pädagogischer Verantwortung zu akzentuieren bzw. zu reduzieren.</p> <p>Entscheidungen über eine zweckmäßige zeitliche Reihenfolge der Lernbereiche innerhalb der Ausbildungsjahre bzw. zu Schwerpunkten innerhalb eines Lernbereiches liegen in der Verantwortung des Lehrers. Zeitrichtwerte können, soweit das Erreichen der Ziele gewährleistet ist, variiert werden.</p>												
tabellarische Darstellung der Lernbereiche	<p>Die Gestaltung der Lernbereiche erfolgt in tabellarischer Darstellungsweise.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Bezeichnung des Lernbereiches</th> <th style="text-align: right;">Zeitrichtwert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;">Lernziele</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Lerninhalte</td> <td style="padding: 2px;">Bemerkungen</td> </tr> </tbody> </table>	Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert	Lernziele		Lerninhalte	Bemerkungen						
Bezeichnung des Lernbereiches	Zeitrichtwert												
Lernziele													
Lerninhalte	Bemerkungen												
Verbindlichkeit der Lernziele und Lerninhalte	<p>Lernziele und Lerninhalte sind verbindlich. Sie kennzeichnen grundlegende Anforderungen in den Bereichen Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung, Werteorientierung.</p>												
Bemerkungen	<p>Bemerkungen haben Empfehlungscharakter. Gegenstand der Bemerkungen sind inhaltliche Erläuterungen, Hinweise auf geeignete Lehr- und Lernmethoden und Beispiele für Möglichkeiten einer differenzierten Förderung der Schüler. Sie umfassen Bezüge zu Lernzielen und Lerninhalten des gleichen Faches, zu anderen Fächern und zu den überfachlichen Bildungs- und Erziehungszielen der Berufsschule und der Berufsfachschule.</p>												
Verweisdarstellungen	<p>Verweise auf Lernbereiche des gleichen Faches und anderer Fächer sowie auf überfachliche Ziele werden mit Hilfe folgender grafischer Elemente veranschaulicht:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding: 2px;">→ LB 2</td> <td style="padding: 2px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">→ 3. Aj., LB 2</td> <td style="padding: 2px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches in einem anderen Ausbildungsjahr</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">→ DE/KOM, 2. Aj., LB 2</td> <td style="padding: 2px;">Verweis auf Ausbildungsjahr, Lernbereich eines anderen Faches</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">→ LB 2</td> <td style="padding: 2px;">Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">→ berufsbezogener Bereich</td> <td style="padding: 2px;">Verweis auf einen Lehrplan des berufsbezogenen Bereichs</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">⇒ Selbstkompetenz</td> <td style="padding: 2px;">Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule</td> </tr> </table>	→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres	→ 3. Aj., LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches in einem anderen Ausbildungsjahr	→ DE/KOM, 2. Aj., LB 2	Verweis auf Ausbildungsjahr, Lernbereich eines anderen Faches	→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres	→ berufsbezogener Bereich	Verweis auf einen Lehrplan des berufsbezogenen Bereichs	⇒ Selbstkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule
→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres												
→ 3. Aj., LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches in einem anderen Ausbildungsjahr												
→ DE/KOM, 2. Aj., LB 2	Verweis auf Ausbildungsjahr, Lernbereich eines anderen Faches												
→ LB 2	Verweis auf Lernbereich des gleichen Faches des gleichen Ausbildungsjahres												
→ berufsbezogener Bereich	Verweis auf einen Lehrplan des berufsbezogenen Bereichs												
⇒ Selbstkompetenz	Verweise auf ein Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule												

¹ Im Rahmen der dualen Berufsausbildung kann der Lehrplan Englisch auch für den berufsbezogenen Bereich gelten, sofern in entsprechenden Lernfeldern berufsbezogenes Englisch vorgesehen ist.

In den Lehrplänen der Berufsschule/Berufsfachschule werden folgende Abkürzungen verwendet:

Abkürzungen

Aj.	Ausbildungsjahr
BIO	Biologie (Oberschule)
CH	Chemie (Oberschule)
DE	Deutsch (Oberschule)
DE/KOM	Deutsch/Kommunikation
EN	Englisch
ETH	Ethik
GE	Geschichte (Oberschule)
GEO	Geographie (Oberschule)
GK	Gemeinschaftskunde
HS	Hauptschulbildungsgang
INF	Informatik (Oberschule)
KU	Kunst (Oberschule)
Kl.	Klassenstufe
LB	Lernbereich
LBW	Lernbereich mit Wahlcharakter
MA	Mathematik (Oberschule)
MU	Musik (Oberschule)
MW	Modul mit Wahlcharakter
MWP	Modul mit Wahlpflichtcharakter
OS	Oberschule
OS GK	Gemeinschaftskunde/Rechtserziehung (Oberschule)
PH	Physik (Oberschule)
RE/e	Evangelische Religion
RE/k	Katholische Religion
RS	Realschulbildungsgang
SPO	Sport
TC	Technik/Computer (Oberschule)
Ustd.	Unterrichtsstunden
WK	Wirtschaftskunde
WTH	Wirtschaft-Technik-Haushalt/Soziales (Oberschule)
2. FS	Zweite Fremdsprache (Oberschule)

Die Bezeichnungen Schüler und Lehrer werden im Lehrplan allgemein für Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer gebraucht.

Ziele und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule

Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsschule

Die Berufsschule hat die Aufgabe, im Rahmen der Berufsvorbereitung, der Berufsausbildung oder Berufsausübung vor allem berufsbezogene Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln und die allgemeine Bildung zu vertiefen und zu erweitern. Sie führt als gleichberechtigter Partner gemeinsam mit den Ausbildungsbetrieben und anderen an der Berufsausbildung Beteiligten zu berufsqualifizierenden Abschlüssen.

Die Bereitschaft und die Fähigkeit für lebenslanges Lernen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft werden weiterentwickelt.

Die Berufsschule ist eine Schulart der Sekundarstufe II. Sie baut auf einen mindestens neunjährigen Besuch einer allgemeinbildenden Vollzeitschule auf.

Die Berufsschule realisiert eine praxisbezogene Aneignung der theoretischen Grundlagen und vermittelt so

- Handlungskompetenz in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz,
- berufliche Flexibilität zur Bewältigung der sich wandelnden Anforderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft auch im Hinblick auf das Zusammenwachsen Europas,
- die Bereitschaft zur beruflichen Fort- und Weiterbildung,
- die Fähigkeit und Bereitschaft, bei der individuellen Lebensgestaltung und im öffentlichen Leben verantwortungsbewusst zu handeln.

Die Berufsschule ist damit dem übergreifenden Ziel verpflichtet, die Schüler zur Erfüllung der Aufgaben im Beruf sowie zur Mitgestaltung der Arbeitswelt und Gesellschaft in sozialer und ökologischer Verantwortung zu befähigen.

Das erste Jahr der Berufsausbildung kann auch als Vollzeitunterricht der beruflichen Grundbildung (Berufsgrundbildungsjahr) oder als Teilzeitunterricht gemeinsam für die einem Berufsbereich oder einer Berufsgruppe zugeordneten anerkannten Ausbildungsberufe durchgeführt werden.

Für die Berufsvorbereitung kann die Berufsschule für Jugendliche, die zu Beginn der Berufsschulpflicht kein Berufsausbildungsverhältnis nachweisen und die nicht über einen Schulabschluss verfügen, als ein- oder zweijährige berufsvorbereitende Vollzeitschule (Berufsvorbereitungsjahr) geführt werden. Der zweijährige Bildungsgang richtet sich dabei an Jugendliche, die das Berufsvorbereitungsjahr aufgrund ihres Entwicklungsstands voraussichtlich nicht innerhalb eines Schuljahres mit Erfolg abschließen können. Im Rahmen der Berufsvorbereitung können auch Vorbereitungsklassen für berufsschulpflichtige Schüler, deren Herkunftssprache nicht oder nicht ausschließlich Deutsch ist und deren Kenntnisse der deutschen Sprache für eine Teilnahme am Regelunterricht nicht ausreichen, eingerichtet werden. Darüber hinaus umfasst die Berufsvorbereitung Klassen berufsvorbereitender Bildungsmaßnahmen und Maßnahmen der Einstiegsqualifizierung, die jeweils im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt werden.

Schüler der Berufsschule, die gemäß § 4c Sächsischem Schulgesetz einer sonderpädagogischen Förderung bedürfen, werden entsprechend ihrem Ausbildungsziel nach den jeweils geltenden Lehrplänen und Stundentafeln für die anerkannten Ausbildungsberufe, für einen Beruf gemäß § 66 des Berufsbildungsgesetzes und für einen Beruf gemäß § 42r der Handwerksordnung oder nach den Lehrplänen und Stundentafeln für die vollzeitschulischen Bildungsgänge unterrichtet. Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf können gemeinsam in Klassen mit Schülern ohne sonderpädagogischen Förderbedarf oder in Klassen, die ausschließlich für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf gebildet werden, unterrichtet werden. Damit wird gesichert, dass die besonderen Voraussetzungen dieser Schüler berücksichtigt werden. Dieses Ziel kann auch Besonderheiten in der zeitlichen und inhaltlichen Gliederung der Stundentafeln erfordern.

In der Berufsfachschule werden die Schüler für einen Beruf ausgebildet. Außerdem wird die allgemeine Bildung gefördert.

Die Bereitschaft und die Fähigkeit für lebenslanges Lernen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft werden weiterentwickelt. Die Berufsfachschule ist eine Vollzeitschule der Sekundarstufe II.

Die Berufsfachschule realisiert eine berufspraxisbezogene, handlungsorientierte Ausbildung und vermittelt so

- Handlungskompetenz in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz,
- berufliche Flexibilität zur Bewältigung der sich wandelnden Anforderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft auch im Hinblick auf das Zusammenwachsen Europas,
- die Bereitschaft zur beruflichen Fort- und Weiterbildung,
- die Fähigkeit und Bereitschaft, bei der individuellen Lebensgestaltung und im öffentlichen Leben verantwortungsbewusst zu handeln.

Die Berufsfachschule ist damit dem übergreifenden Ziel verpflichtet, die Schüler zur Erfüllung der Aufgaben im Beruf sowie zur Mitgestaltung der Arbeitswelt und Gesellschaft in sozialer und ökologischer Verantwortung zu befähigen.

Die Berufsfachschulen führen entweder zu einem Berufsabschluss nach Landesrecht oder für bundesrechtlich geregelte Gesundheitsfachberufe zu einem Berufsabschluss nach Bundesrecht.

Bei der Ausbildung in anerkannten Ausbildungsberufen werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die zur Ausübung einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit im Sinne des Berufsbildungsgesetzes befähigen. In der Berufsfachschulordnung ist festgelegt, für welche dualen Ausbildungsberufe eine berufsfachschulische Ausbildung möglich ist.

Ziel der Berufsausbildung in der Berufsschule/Berufsfachschule ist es, die Entwicklung umfassender Handlungskompetenz zu fördern. Diese wird verstanden als die Bereitschaft und Befähigung des Einzelnen, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten. Handlungskompetenz entfaltet sich in den Dimensionen von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz.

In dieser Zielperspektive sind an der sächsischen Berufsschule/Berufsfachschule Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung miteinander verknüpft.

Fachkompetenz bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, auf der Grundlage fachlichen Wissens und Könnens Aufgaben und Probleme zielorientiert, sachgerecht, methodengeleitet und selbstständig zu lösen und das Ergebnis zu beurteilen.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule klären Schüler methodengeleitet Sachverhalte und erstellen Konzeptionen.

Die Schüler beschaffen sich die notwendigen Informationen und strukturieren diese. Sie entwickeln eigene Lerntechniken und Lernstrategien sowie die Bereitschaft zum lebenslangen berufsbegleitenden Lernen. Die Schüler lesen und interpretieren fachliche Darstellungen.

Sie verstehen fachliche Begriffe und interpretieren die inhaltlichen Ziele einer Arbeitsaufgabe. Sie vollziehen konkrete berufliche Handlungen mit dem Ziel der Befähigung zur Ausübung einer beruflichen Tätigkeit und präsentieren die Ergebnisse ihrer Arbeit. Die Schüler führen Arbeitsgespräche und erkennen darin Einstellungen unter Nutzung verbaler, formaler und nonverbaler Mittel. Sie wenden die Fachsprache exakt und die Fremdsprache fachlich korrekt an.

Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsfachschule

Bildungs- und Erziehungsziele der Berufsschule/ Berufsfachschule

Selbstkompetenz bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln. Sie umfasst Eigenschaften wie Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein. Zu ihr gehören insbesondere auch die Entwicklung durchdachter Wertvorstellungen und die selbstbestimmte Bindung an Werte.

Eine besondere Bedeutung kommt der politischen Bildung als aktivem Beitrag zur Entwicklung der Mündigkeit junger Menschen und zur Stärkung der Zivilgesellschaft zu. Im Vordergrund stehen dabei die Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen. Als ein übergeordnetes Bildungs- und Erziehungsziel der Berufsschule/Berufsfachschule ist politische Bildung im Sächsischen Schulgesetz verankert und muss in allen Fächern angemessen Beachtung finden.

Dazu gehören insbesondere Erfahrungen der Toleranz, der Akzeptanz, der Anerkennung und der Wertschätzung im Umgang mit Vielfalt sowie Respekt vor dem Leben, dem Menschen und vor zukünftigen Generationen. Die Schüler entwickeln ihre Fähigkeit und Bereitschaft, sich vor dem Hintergrund demokratischer Handlungsoptionen aktiv in die freiheitliche Demokratie einzubringen.

Ausgehend von den eigenen Lebens- und Arbeitsweltbezügen, einschließlich ihrer Erfahrungen mit der Vielfalt und Einzigartigkeit der Natur, setzen sich die Schüler zunehmend mit lokalen, regionalen und globalen Entwicklungen auseinander. Sie entwickeln die Fähigkeit weiter, Auswirkungen von Entscheidungen auf das Leben der Menschen, die Umwelt und die Wirtschaft zu erkennen und zu bewerten. Sie setzen sich verstärkt bewusst für eine ökologisch, sozial und ökonomisch nachhaltige Entwicklung ein und wirken gestaltend daran mit. Dabei kennen und nutzen sie Partizipationsmöglichkeiten.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule nutzen die Schüler Methoden der Selbstreflexion, um ihre Handlungsfähigkeit weiter zu entwickeln. Sie entwerfen reflektiert eigene Lebenspläne, verstehen analysierend Positionen und Urteile. Die Schüler planen ihre Kompetenzentwicklung. Sie beachten gesellschaftliche und soziale Rahmenbedingungen für ihre persönlichen Planungen, wenden Kreativitätstechniken an und ordnen ihre Interessen in das gesellschaftliche Umfeld ein. Die Schüler verstehen Lern- und Arbeitsprozesse und gestalten sie effizient. Sie reflektieren und entwickeln ihre Einstellungen zur Kommunikation weiter und bringen eigene und andere Interessen in Einklang.

Die Schüler nutzen verstärkt und gezielt traditionelle sowie digitale Medien, um benötigte Informationen zu beschaffen, zu strukturieren und zu bewerten. Mit Quellen und der Meinungsbildung in Medien gehen sie reflektiert kritisch um. Sie suchen, bewerten und nutzen Medien selbstständig zum Lernen, erkennen und analysieren Medieneinflüsse und -wirkungen und stärken ihre medienkritische Reflexion. Aktuelle Informations- und Kommunikationstechnologien setzen die Schüler sachgerecht, situativ-zweckmäßig sowie verantwortungs- und gesundheitsbewusst ein. Dabei sind ihnen die Notwendigkeit des Schutzes sensibler Daten sowie die eigenen Rechte und die Rechte anderer bewusst und sie agieren entsprechend zunehmend sicher.

Sozialkompetenz bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, soziale Beziehungen zu leben und zu gestalten, Zuwendungen und Spannungen zu erfassen und zu verstehen sowie sich mit anderen rational und verantwortungsbewusst auseinanderzusetzen und zu verständigen. Hierzu gehört insbesondere auch die Entwicklung sozialer Verantwortung und Solidarität.

In der Ausbildung an der Berufsschule/Berufsfachschule erkennen und analysieren die Schüler Teamstrukturen und gestalten soziale Beziehungen. Sie verstehen soziale Strukturen von Unternehmen, Behörden und Einrichtungen.

Dazu tragen die Erfahrungen, die während der berufspraktischen Ausbildung oder in Betriebspraktika in Arbeitsteams und in hierarchischen Strukturen gesammelt werden, wesentlich bei.

Die Schüler verstehen gruppendynamische Lernprozesse und gestalten diese aktiv mit.

Sie treffen Entscheidungen in der Gruppe und präsentieren gemeinsame Arbeitsergebnisse. Die Schüler beherrschen Kommunikationsstrategien und gestalten fremdsprachliche Kommunikation mit Rücksicht auf regional- und landestypische sowie kulturelle Hintergründe.

Der Bildungs- und Erziehungsprozess ist individuell und gesellschaftsbezogen zugleich. Die Berufsschule/Berufsfachschule muss als sozialer Erfahrungsraum den Schülern Gelegenheit geben, den Anspruch auf Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung einzulösen und Mitverantwortung bei der gemeinsamen Gestaltung schulischer Prozesse zu tragen.

Um die Bildungs- und Erziehungsziele zu erreichen, muss die Berufsschule/Berufsfachschule

- den Unterricht an einer für ihre Aufgaben spezifischen Pädagogik ausrichten, die Handlungsorientierung betont,
- individuelles und selbstorganisiertes Handeln und insbesondere Lernen in der digitalen Welt fördern,
- unter Berücksichtigung notwendiger beruflicher Spezialisierung berufsübergreifende Qualifikationen vermitteln,
- die bildungs-, berufs- und fachsprachlichen Kompetenzen fördern,
- ein differenziertes und flexibles Bildungsangebot gewährleisten und einen Unterricht mit entsprechender individueller Förderung vor dem Hintergrund unterschiedlicher Erfahrungen, Fähigkeiten und Begabungen aller Schüler ermöglichen,
- eine nachhaltige Entwicklung der Arbeits- und Lebenswelt und eine selbstbestimmte Teilhabe an der Gesellschaft unterstützen,
- für Gesunderhaltung und Unfallgefahren sensibilisieren,
- einen Überblick über die Bildungs- und beruflichen Entwicklungsperspektiven einschließlich unternehmerischer Selbstständigkeit aufzeigen, um eine selbstverantwortliche Berufs- und Lebensplanung zu unterstützen,
- an den relevanten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Ergebnissen im Hinblick auf Kompetenzentwicklung und -feststellung ausgerichtet sein.

Den Ausgangspunkt des Lernens der Schüler in der Berufsschule/Berufsfachschule bilden ganzheitliche berufliche Handlungsabläufe. Sie sollen im Unterricht als Lernhandlungen selbst ausgeführt und/oder gedanklich nachvollzogen werden.

Auftrags- und projektbezogene Aufgabenstellungen tragen zum Erwerb von Handlungskompetenz bei. Dabei ist die selbstständige Arbeit der Schüler bei der Planung, Durchführung, Bewertung und Präsentation der Lösung von Arbeitsaufgaben zu fördern.

**Gestaltung des
Bildungs- und
Erziehungs-
prozesses der
Berufsschule/
Berufsfachschule**

Der Lernende wird in seiner Individualität angenommen, indem seine Leistungsvoraussetzungen, seine Lebens- und Berufserfahrungen und seine Interessen und Neigungen berücksichtigt werden. Dazu ist ein Unterrichtsstil notwendig, der beim Schüler Neugier weckt, ihn zu Kreativität anspornt und Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung verlangt. Durch unterschiedliche Formen der Binnendifferenzierung wird fachliches und soziales Lernen gefördert. Der systematische und zielgerichtete Einsatz von traditionellen und digitalen Medien fördert das selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen. Der Unterricht bleibt zwar lehrergesteuert, doch im Mittelpunkt steht die Förderung von Eigenaktivität der jungen Erwachsenen bei der Gestaltung des Lernprozesses. Eine derart veränderte Lehr- und Lernkultur prägt die Unterrichtsgestaltung.

Eine von Kooperation und gegenseitigem Verständnis geprägte Lernatmosphäre an der Schule, in der die Lehrer Vertrauen in die Leistungsfähigkeit ihrer Schüler haben, trägt nicht nur zur besseren Problemlösung im Unterricht bei, sondern fördert gleichzeitig soziale Lernfähigkeit.

Die veränderten Anforderungen an den Unterricht erfordern eine neue Qualität der Zusammenarbeit der Lehrer. Der Unterricht an der Berufsschule/Berufsfachschule bemüht sich um eine Sicht, die über das einzelne Lernfeld oder Fach hinausgeht. Die Lebenswelt ist in ihrer Komplexität nur begrenzt aus der Perspektive einzelner Fächer oder Lernfelder zu erfassen. Die Verbindung von berufsübergreifendem und -bezogenem Bereich trägt dazu bei, andere Perspektiven einzunehmen, Bekanntes und Neuartiges in Beziehung zu setzen und nach möglichen gemeinsamen Lösungen zu suchen. Eine möglichst ausgeprägte Praxisnähe der Ausbildung, die unter anderem durch die Integration oder Simulation berufsrelevanter Situationen erreicht werden kann, leistet dazu ihren Beitrag. Es ist Aufgabe der Lehrer, verstärkt die Erfahrungen der Schüler aus der berufspraktischen Ausbildung bzw. dem Betriebspraktikum in den Unterricht einzubeziehen.

In berufsbildenden Schulen lernen und leben die Schüler gleichberechtigt miteinander. Der Schüler wird mit seinem Wissen, seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Eigenschaften, Wertvorstellungen und seinen Lebenserfahrungen respektiert. In gleicher Weise respektiert er seine Mitschülerinnen und Mitschüler. Unterschiedliche Positionen bzw. Werturteile können geäußert werden und sie werden auf der Basis der demokratischen Grundordnung zur Diskussion gestellt.

Wesentliche Kriterien eines guten Schulklimas an berufsbildenden Schulen sind Transparenz der Entscheidungen, Gerechtigkeit und Toleranz sowie Achtung und Verlässlichkeit im Umgang aller an Schule Beteiligten. Wichtige Partner von Berufsschulen/Berufsfachschulen sind die dualen Ausbildungspartner, Praxiseinrichtungen der berufspraktischen Ausbildung oder des Betriebspraktikums, die den schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrag unterstützen.

Die Schüler werden dazu angeregt, sich über den Unterricht hinaus zu engagieren. Da Berufsschulen/Berufsfachschulen i. d. R. in ein Berufliches Schulzentrum eingegliedert sind, bieten sich genügend Betätigungsfelder.

Die berufsbildenden Schulen öffnen sich stärker gegenüber ihrem gesellschaftlichen Umfeld und leisten einen Beitrag zur Regionalentwicklung.

Schulinterne Evaluation muss zu einem selbstverständlichen Bestandteil der Lehr-, Lern- und Arbeitskultur werden. Dadurch können Planungen bestätigt, modifiziert oder verworfen werden. Die Evaluation unterstützt die Kommunikation und die Partizipation der Betroffenen bei der Gestaltung von Schule und Unterricht.

Lernen lernen

Die Entwicklung von Lernkompetenz zielt darauf, das Lernen zu lernen. Unter Lernkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, selbstständig Lernvorgänge zu planen, zu strukturieren, durchzuführen, zu überwachen, ggf. zu korrigieren und abschließend auszuwerten. Zur Lernkompetenz gehören als motivationale Komponente das eigene Interesse am Lernen und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern.

Lernkompetenz

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenz stehen Lernstrategien. Diese umfassen:

Strategien

- Basisstrategien, welche vorrangig dem Erwerb, dem Verstehen, der Festigung, der Überprüfung und dem Abruf von Wissen dienen,
- Regulationsstrategien, die zur Selbstreflexion und Selbststeuerung hinsichtlich des eigenen Lernprozesses befähigen,
- Stützstrategien, die ein gutes Lernklima sowie die Entwicklung von Motivation und Konzentration fördern.

Um diese genannten Strategien einsetzen zu können, müssen die Schüler konkrete Lern- und Arbeitstechniken erwerben. Diese sind:

Techniken

- Techniken der Beschaffung, Überprüfung, Verarbeitung und Aufbereitung von Informationen (z. B. Lese-, Schreib-, Mnemo-, Recherche-, Strukturierungs-, Visualisierungs- und Präsentationstechniken),
- Techniken der Arbeits-, Zeit- und Lernregulation (z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Hausaufgabenmanagement, Arbeits- und Prüfungsvorbereitung, Selbstkontrolle),
- Motivations- und Konzentrationstechniken (z. B. Selbstmotivation, Entspannung, Prüfung und Stärkung des Konzentrationsvermögens),
- Kooperations- und Kommunikationstechniken (z. B. Gesprächstechniken, Arbeit in verschiedenen Sozialformen).

Ziel der Entwicklung von Lernkompetenz ist es, dass Schüler ihre eigenen Lernvoraussetzungen realistisch einschätzen können und in der Lage sind, individuell geeignete Techniken und Medien situationsgerecht zu nutzen und für das selbstbestimmte Lernen einzusetzen.

Ziel

Für eine nachhaltige Wirksamkeit muss der Lernprozess selbst zum Unterrichtsgegenstand werden. Gebunden an Fachinhalte sowohl im berufsübergreifenden als auch im -bezogenen Bereich sollte ein Teil der Unterrichtszeit dem Lernen des Lernens gewidmet sein.

Verbindlichkeit

Teil Fachlehrplan Sport

Ziele und Aufgaben des Faches Sport

Beitrag zur allgemeinen und beruflichen Bildung

Der Sportunterricht ist ein eigenständiger und wesentlicher Bestandteil der schulischen Bildung und Erziehung. Als einziges Bewegungsfach des berufsübergreifenden Bereiches unterstützt es mit seinen motorischen, kognitiven und sozialen Lerngebieten die ganzheitliche Entwicklung der Schüler und stellt einen nicht austauschbaren Bestandteil der Gesundheitserziehung dar.

Der Sportunterricht orientiert sich an den Lernvoraussetzungen und Lerninteressen der Schüler, berücksichtigt ihre Berufs- und Arbeitssituation und verfolgt das Ziel, das Bedürfnis an regelmäßiger sportlicher Aktivität zu erhalten bzw. neue Impulse zu einer bewegungsorientierten, gesundheitsförderlichen Lebensweise in Alltag und Beruf zu setzen.

Zentrale Aufgaben des Sportunterrichts sind dabei der Erwerb und die Erweiterung der Handlungskompetenz der Schüler im Sport und der damit verbundenen Einführung in einen Kultur- und Freizeitbereich. Die Reflexion des Sporttreibens und der Wissenserwerb tragen zur Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei.

Die besonderen Möglichkeiten des Sportunterrichts an berufsbildenden Schulen liegen in seiner Gelenkfunktion zwischen Schule und Berufsleben und erfordern eine fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsgestaltung. Er befähigt daher die Schüler, durch sportliche Betätigung gesundheitlichen Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen entgegenzuwirken und ermöglicht damit einen Transfer ins Alltags- und Berufsleben. Der Sportunterricht an berufsbildenden Schulen hat den Anspruch, die Schüler für die Erfüllung der Anforderungen in der Ausbildung und im künftigen Beruf dauerhaft zu befähigen.

Das Fach Sport an der Berufsschule/Berufsfachschule hat besondere Potenzen für die Herausbildung von Werten wie Verantwortungsbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Kooperationsfähigkeit, Teamgeist, Toleranz und gegenseitige Akzeptanz für die Bewältigung des beruflichen und persönlichen Lebens.

Die Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen, Methoden und Übungen zur Prävention und Kompensation berufsspezifischer Fehlbelastungen und zur Förderung bzw. Erhaltung der gesundheitlichen Verfassung entspricht damit den besonderen Anliegen des Sportunterrichts an der Berufsschule/Berufsfachschule.

allgemeine fachliche Ziele

Abgeleitet aus den Zielen und Aufgaben der Berufsschule/Berufsfachschule und dem Beitrag des Faches zur allgemeinen und beruflichen Bildung werden folgende allgemeine fachliche Ziele formuliert:

Die Schüler

- wenden sportmotorische, konditionelle und psychische Leistungsvoraussetzungen in vielfältigen Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen an und verbessern durch deren Zusammenwirken ihre sportliche Leistung,
- entwickeln grundlegende motorische Fähigkeiten als Beitrag zur Gesundheitsförderung,
- wenden gezielte Bewegungs- und Entspannungsformen zur Kompensation und Prävention einseitiger berufsbedingter Beanspruchungen im Alltag an,
- entwickeln Freude an sportlichen Aktivitäten,
- erwerben lernbereichsspezifische Kenntnisse,
- organisieren Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten in Schule, Beruf und Freizeit unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung,

- setzen sich kritisch mit aktuellen Problemfeldern im internationalen Sport (z. B. Doping, Einbürgerung, Kommerzialisierung) auseinander,
- entwickeln Einsichten zu den Werten des Sporttreibens unter besonderer Berücksichtigung sozialer und demokratischer Grundsätze.

Der Lehrplan gliedert sich in zwei Teilbereiche – Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung und Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur.

Strukturierung

Die Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung leisten mit berufsgruppenorientierten prophylaktischen Inhalten einen signifikanten Beitrag zur Gesundheitserziehung im Unterricht.

Die Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur unterstützen die Festigung der sportlichen und motorischen Handlungskompetenz und motivieren zur Bewegung und Spielfreude.

Der Anteil der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung am Unterrichtsfach Sport beträgt mindestens 50 %.

Die Hauptmethode des Sportunterrichts ist die Bewegung. Die Kenntnisvermittlung erfolgt überwiegend integrativ.

Die Inhalte im Sportunterricht sind so auszuwählen, zu arrangieren und durchzuführen, dass die beruflichen Anforderungen berücksichtigt werden, sie tätigkeitsorientiert und prophylaktisch wirken sowie die Kreativität fördern und somit in der beruflichen Tätigkeit bzw. in der Freizeit selbstständig angewendet werden können.

Des Weiteren muss im Fach Sport der Berufsschule/Berufsfachschule eine Vielfalt an schulinternen Lösungen für die Umsetzung des Sportunterrichts gefunden werden. Dabei sind die Inhalte entsprechend der Berufsspezifik und der schulinternen Unterrichtsorganisation zu wichten.

Innerhalb der Lernbereiche werden verbindliche Lernziele und -inhalte ausgewiesen. Im Sinne der Vergleichbarkeit von Lernprozessen erfolgt die Beschreibung der Lernziele unter Verwendung einheitlicher Begriffe, die die didaktischen Schwerpunktsetzungen für die unterrichtliche Erarbeitung der Lerninhalte verdeutlichen:

sportspezifische Untersetzung der Lernziele

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Erkunden/Üben	Neues kennen lernen und Bekanntes, aber nicht Ge- konntes aneignen bzw. Bekanntes ausprägen
Verbessern	Steigerung des Ausprägungsniveaus sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
Festigen	Vervollkommen der Lern- und Leistungsvoraus- setzungen für das Ausprägen einer sportlichen Fertigkeit und damit weitere Steigerung der Ausführungsqualität
Anwenden*	Kenntnisse und Erfahrungen zu Sachverhalten und Zu- sammenhängen, im Umgang mit Lern- und Arbeitstech- niken oder Fachmethoden durch Abstraktion und Trans- fer in unbekanntem Kontexten verwenden * motorische und taktische Fähigkeiten und sport- technische Fertigkeiten variieren und in komplexen Situationen einsetzen

Begriffe	Beschreibung der Lernziele
Gestalten*/ Problemlösen	Handlungen/Aufgaben auf der Grundlage von Wissen zu komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen, Lern- und Arbeitstechniken, geeigneten Fachmethoden sowie begründeten Sach- und/oder Werturteilen selbstständig planen, durchführen, kontrollieren sowie zu neuen Deutungen und Folgerungen gelangen * kreatives Entwickeln von Bewegungsabläufen und Körperdarstellung

didaktische Grundsätze

Aus den allgemeinen Zielen und der Strukturierung des Faches Sport ergeben sich folgende Grundsätze:

Der Unterricht ist schüler- und handlungsorientiert zu gestalten. Auf einen Wechsel der Sozialformen und Methoden, die Nutzung außerschulischer Lernorte sowie traditioneller und digitaler Medien ist zu achten.

Das Empfinden von Monotonie kann durch eine Vielfalt von Körperübungen vermieden und damit eine Motivation mit dem Reiz des Neuen oder Anderen geschaffen werden. Der Unterricht ist in Verbindung von bewusstem Üben, rationeller Unterrichtsorganisation und angemessener Belastung zu gestalten.

Im Unterrichtsprozess sind dem Bewegungskönnen angemessene Ziele zu setzen und für alle Schüler Erfolgserlebnisse zu sichern. Im Prozess der konditionellen Schulung sind die Grundlagenausdauer- und Kraftausdauerfähigkeit mit ihren Potenzen für die Gesundheitsförderung und -erziehung zu favorisieren.

Kenntnisse werden bei zunehmenden Anforderungen übungsbegleitend vermittelt. Sie sind auf die beruflichen Anforderungen und ein selbstständiges Sporttreiben auszurichten.

Formen der „äußeren“ und „inneren“ Differenzierung sind zu nutzen. Sportlich talentierte Schüler werden gefördert und zur Unterstützung sportschwächerer Schüler herangezogen.

Die Schüler sind zu Fairness und gegenseitiger Hilfe zu erziehen. Unterschiede sind bewusst als Potenzen für soziales und demokratisches Lernen zu nutzen.

Erfordern unterrichtliche Situationen eine kontroverse Auseinandersetzung mit politischen Inhalten, so sind Arbeitsmethoden der politischen Bildung gezielt und angemessen einzusetzen.

Bei Inhalten mit Anknüpfungspunkten zur Bildung für nachhaltige Entwicklung eignen sich insbesondere die didaktischen Prinzipien der Visionsorientierung, des vernetzenden Lernens sowie der Partizipation. Vernetztes Denken bedeutet hier die Verbindung von Gegenwart und Zukunft einerseits und ökologischen, ökonomischen und sozialen Dimensionen des eigenen Handelns andererseits.

Der zielgerichtete Einsatz von traditionellen und digitalen Medien bei der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess gehört zu Lernkompetenzen und Lernstrategien.

Der Sportunterricht ist in Abhängigkeit vom Lernbereich möglichst im Freien durchzuführen.

Für das Tragen funktionaler Sportkleidung sowie das Einhalten der Vorschriften zur Unfallverhütung ist zu sorgen.

Beziehungen zwischen Sportunterricht, außerunterrichtlichem und außerschulischem Sport sind zu fördern, wodurch ein sportliches Klima an der Schule entwickelt und unterstützt wird.

Übersicht über die Lernbereiche und Zeitrichtwerte

Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung:

Lernbereich 1: Allgemeines gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Lernbereich 2: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für überwiegend sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten

Lernbereich 3: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für überwiegend hebende und tragende berufliche Tätigkeiten

Je nach Ausbildungsrichtung ist entsprechend der vorherrschenden Tätigkeitsspezifik Lernbereich 2 oder 3 auszuwählen.

Der Anteil der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung am Unterrichtsfach Sport beträgt mindestens 50 %.

Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur:

Lernbereich 4: Sportspiele

Lernbereich 5: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Lernbereich 6: Laufen, Springen, Werfen

Lernbereich 7: Bewegen an und mit Geräten

Lernbereich 8: Mit und gegen den Partner kämpfen

Lernbereich 9: Schwimmen

Lernbereich 10: Bewegungserlebnisse in der Natur

Lernbereich 11: Alternative Spiel- und Bewegungskultur

Der Sportlehrer wählt aus dem Angebot der Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur pro Schuljahr maximal zwei und im Verlauf der Ausbildung mindestens zwei Sport- bzw. Bewegungsformen aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schüler.

Jeder gewählte Lernbereich ist mit einem Umfang von ca. 12 Unterrichtsstunden zu planen. Es sind in der Regel drei Lernzielkontrollen mit überwiegend komplexem Anforderungscharakter anzustreben.

Der Anteil der Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur am Unterrichtsfach Sport beträgt maximal 50 %.

Ziele der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung

Der Sportunterricht in der Berufsschule/Berufsfachschule baut in der Regel auf den bis zur Klassenstufe 10 erworbenen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und ist auf eine zielgerichtete Weiterentwicklung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit als Beitrag zur Gesundheitsförderung ausgelegt. Zusätzlich bestimmen berufsgruppenspezifische motorische Anforderungsmuster die inhaltliche Auswahl und die Unterrichtsgestaltung.

Die Schwerpunkte der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung sind vor allem auf die Förderung und Erhaltung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit sowie auf den bewussten Ausgleich von Belastungen des Berufsalltags ausgerichtet. Aufgrund der besonderen Bedeutsamkeit dieser Lernbereiche im Kontext der beruflichen Bildung beträgt deren Gesamtanteil mindestens 50% der gewählten Inhalte des Sportunterrichts. Es sind grundsätzlich zwei Lernbereiche zu unterrichten. Neben dem obligatorischen Lernbereich Allgemeines gesundheitsorientiertes Fitnessstraining ist der zweite Lernbereich entsprechend der Tätigkeitsspezifik des Ausbildungsganges zu gestalten.

In einer altersgerechten Auseinandersetzung (motorische Ontogenese) mit den Bereichen des Herz-Kreislauf-Trainings (HKL), des allgemeinen Muskeltrainings (AMT) und des Trainings der universellen Leistungsvoraussetzungen (TUL) erweitern die Schüler schrittweise ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu einem gesundheitsorientierten Sporttreiben. Ein bewusstes Auseinandersetzen mit idealtypischen berufsgruppenspezifischen Handlungsmustern soll dazu befähigen, Fehlbelastungen im Berufsalltag zu vermeiden und einseitige Belastungen auszugleichen. Dazu dient insbesondere die tätigkeitsspezifische Ausrichtung des Übens für einerseits überwiegend sitzend/stehende oder andererseits hebend/tragende Berufsgruppen.

Die Kenntnisvermittlung erfolgt vordergründig übungsbegleitend.

Die Schüler entwickeln Kompetenzen für eigenverantwortliches Gestalten gesundheitssportlicher Aktivitäten und für eine bewusste Auswahl und Teilnahme an fitnesssportlichen Angeboten. Vielfältige Übungsvarianten zum Ausgleich einseitiger Belastungen im Alltag und im Berufsleben, zur Vermeidung und zum Abbau von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit trainiert. Extreme des Fitnesssports sind vor allem unter Berücksichtigung biologischer Grenzen des menschlichen Körpers kritisch zu diskutieren.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Lernbereich 1: Allgemeines gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

<p>Anwenden und Verbessern vielfältiger Belastungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herz-Kreislauf-Training (HKL) <ul style="list-style-type: none"> · Methoden zur Schulung von Grundlagenausdauer · Messung und Steuerung der Belastung · Kombination der Bewegungsformen 	<p>Wiederholung der Trainingsmethoden mit kontinuierlicher HKL- Belastung (kontinuierliche Dauer- und Wechselmethode, Fahrtspiel) 35 bis 45 min ununterbrochene Belastung im aeroben Bereich → LP OS S. 36, LB Fitness, Phase der Weiterführung ⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein Pulsmessung, Wertung, Belastungsregulation Atem-Schritt-Rhythmus subjektives Empfinden, BORG-Skala Biathlon, Duathlon, Triathlon ⇒ Lernkompetenz</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines Muskeltraining (AMT) <ul style="list-style-type: none"> · Methoden zur Schulung der Kraftausdauer · Steuerung der Belastung · gesundheitsfördernde Übungen · Muskelaufbautraining · Kombination der Bewegungsformen - Training universeller Leistungsvoraussetzung (TUL) <ul style="list-style-type: none"> · Schulung der Koordination · Schulung der Beweglichkeit · Schulung zu Entspannungsformen · Schulung der Atemtechniken 	<p>Wiederholung der Trainingsmethoden Intervallmethoden, HIIT Übung mit eigenem Körpergewicht Einsatz von einfachen Zusatzwiderständen Thera-Band, Medizinball, Kurzhantel ⇒ Fachkompetenz: Methodenbewusstsein</p> <p>selbstständige Steuerung mit Hilfe objektiver und subjektiver Kriterien bewusster Einsatz der Atmung</p> <p>Übungsprogramme zum Ausgleich von Dysbalancen → LB 2 oder LB 3</p> <p>Umgang mit Hilfsmitteln und Kleingeräten Workoutprogramme, Tabata, Kombinationscircuit</p> <p>komplexe Anforderungen Koordinationsparcours, Life-Kinetik</p> <p>Dehnmethode, mit und ohne Partner Erarbeitung von Übungsprogrammen</p> <p>Massageformen, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Körperwahrnehmung</p> <p>belastungsunterstützende Atemregulation</p>
<p>Kennen und Anwenden theoretischer Grundlagen des Fitnesstrainings</p>	<p>Anpassungszeiträume, Parameter und Anzeichen für Anpassung, „Schwachstellen“ des Bewegungsapparates, Überlastung</p> <p>Funktionalität der Übungen Gesundheitsaspekt Fokus auf Haltungsmuskulatur (ischio-curale Gruppe, Bauch-, Rücken-, Streckmuskulatur, Schulterblattmuskulatur)</p> <p>geschlechtsspezifische Unterschiede in Training und Leistungsbewertung Muskelhypertrophie</p> <p>Umfang, Häufigkeit, Dichte, Intensität</p> <p>Gefahren bei fiebrigen, viralen oder bakteriellen Infekten</p> <p>Verbesserung der Belastbarkeit bei chronischen Erkrankungen wie Asthma bronchiale oder Diabetes melitus</p> <p>gesunde Ernährung, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel → BIO, Gk 12, LB 2 ⇒ Fachkompetenz: informatische Bildung</p> <p>Nahrungsergänzungsmittel, „Fitnesswahn“, Dopingproblem, Essstörungen → BIO, Gk 12, LBW 2 ⇒ Selbstkompetenz: Diskurs- und Reflexionsfähigkeit</p>
<ul style="list-style-type: none"> - physiologische Anpassung - Übungsauswahl und Übungsdurchführung - Hormonhaushalt und Trainierbarkeit - Belastungsparameter - Risiken und Chancen körperlicher Belastung bei akuten und chronischen Erkrankungen - Wirkungen von körperlicher Belastung auf den Energiestoffwechsel - Problemfelder im Fitnesssport 	

Anwenden in vielfältigen Unterrichts- und Alltagssituationen

- Analyse der Belastungen in Alltag und Beruf

- aktive Stressbewältigung

- Trends und Trendsportarten im Fitnessbereich

→ LP SPO OS S. 38, LB Fitness, Phase der Weiterführung

schulische Situation

berufliche Anforderung „*Gesunder Rücken*“

⇒ Diskurs- und Reflexionsfähigkeit

→ BIO, Gk 13, LBW 3 und 4

Projekt, Kompaktkurs

⇒ Selbstkompetenz: Bildung für nachhaltige Entwicklung

Lernbereich 2: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für überwiegend sitzende und stehende berufliche Tätigkeiten

<p>Anwenden und Verbessern von tätigkeitsspezifischen Bewegungsabläufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ergänzung des AMT durch spezifisches Übungsgut <ul style="list-style-type: none"> · Prinzipien der Stabilisation und Gegenwirkung · Training der Arbeitsmuskulatur <p>Kennen und Anwenden theoretischer Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - tätigkeitsspezifische Abläufe und permanente Belastungen <ul style="list-style-type: none"> · Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse · Arbeitsschutz - typische Fehlerbilder - Tätigkeitsspezifische „Schwachstellen“ des Bewegungsapparates - ausgleichende Übungsprogramme 	<p>Tätigkeitsanalyse, Übungsauswahl</p> <p>statisches Stehen ohne und mit Oberkörperrotation Sitzten ohne und mit Oberkörperrotation, Sitzen in Zwangshaltungen Bildschirmarbeit, Fließband, Kasse</p> <p>Stehen: durchgestreckte Kniegelenke, einseitige Belastung, Hohlkreuzposition, nach vorn gezogene Schultern, Kopf nach vorn geschoben Sitzten: ungünstige Beinpositionen, Rundrückenposition, nach vorn gezogene Schultern, Kopf nach vorn geschoben</p> <p>Phänomen der Abschwächung und Verkürzung, gesunde Körperhaltung, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, mögliche Fehlhaltungen → LP SPO OS S. 36, LB Fitness, Phase der Weiterführung</p> <p>rücken- und gelenkfreundliche Haltungs- und Bewegungstereotype Arbeitsplatzübungen</p>
--	--

Lernbereich 3: Tätigkeitsspezifisches gesundheitsorientiertes Muskeltraining für überwiegend hebende und tragende berufliche Tätigkeiten

<p>Anwenden und Verbessern von tätigkeitsspezifischen Bewegungsabläufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ergänzung des AMT durch spezifisches Übungsgut <ul style="list-style-type: none"> · Prinzipien der Stabilisation und Gegenwirkung · Training der Arbeitsmuskulatur <p>Kennen und Anwenden theoretischer Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> - tätigkeitsspezifische Abläufe und permanente Belastungen <ul style="list-style-type: none"> · Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse · Arbeitsschutz - typische Fehlerbilder - tätigkeitsspezifische „Schwachstellen“ des Bewegungsapparates - ausgleichende Übungsprogramme 	<p>Tätigkeitsanalyse, Übungsauswahl Muskelgleichgewicht</p> <p>Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse Bücken, Heben, Tragen in fließenden und achsengerechten Bewegungsabläufen idealtypische Bewegungsabläufe</p> <p>Bücken und Heben mit gestreckten Beinen und zu großer Distanz zum Gegenstand Bücken und Heben mit unkontrollierter Rotation im Oberkörper Tragen mit Überstreckung des Oberkörpers Hohlkreuz zum Lastausgleich fehlende „Bauchpresse“ zur Stabilisation</p> <p>Phänomen der Abschwächung und Verkürzung, gesunde Körperhaltung, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, mögliche Fehlhaltungen fehlende Lastkompensation und anatomische Besonderheiten → LP SPO OS S. 36, LB Fitness, Phase der Weiterführung</p> <p>rücken- und gelenkfreundliche Haltungs- und Bewegungstereotype, Einsatz von Hilfsmuskulatur, Heben aus Schrittposition oder Grätschstellung Partnerübungen und -kontrolle Einbeziehung berufstypischer Gegenstände Arbeitsplatzübungen</p>
--	--

Ziele der Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur

Die Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur sind eigenständige Bestandteile des Sportunterrichtes an der Berufsschule/Berufsfachschule. Die Schüler werden zur Teilhabe am Kulturgut Sport und Bewegung befähigt.

Die Lernbereiche leisten einen besonderen Beitrag zur Herausbildung von Persönlichkeitseigenschaften in den Dimensionen Fach-, Selbst- und Sozialkompetenz. Insbesondere werden Leistungsbereitschaft, Anstrengungs- und Durchhaltevermögen und Überwindungsfähigkeit ausgeprägt. Durch Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnisse hat der Schüler die Möglichkeit, sein Können und Leistungsvermögen einzuordnen. Durch die Modifizierung von Spielregeln und Ausführungsbestimmungen wird dem sicherheits- und gesundheitsorientierten Sporttreiben Rechnung getragen. Dabei sind die Ausführungen der Handreichung „Sicherer Schulsport“ zu beachten.

Der Sportlehrer wählt aus dem Angebot des Lernbereiches der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur pro Schuljahr maximal zwei und im Verlauf der Ausbildung mindestens zwei Sport- bzw. Bewegungsformen aus. Dabei orientiert er sich an den örtlichen Möglichkeiten sowie den sportlichen Neigungen und Interessen der Schüler.

Jeder gewählte Lernbereich ist mit einem Umfang von ca. 12 Unterrichtsstunden zu planen. Es sind in der Regel drei Lernzielkontrollen mit überwiegend komplexem Anforderungscharakter anzustreben.

Der Anteil der Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur am Unterrichtsfach Sport beträgt maximal 50 %.

Übersicht über die Lernbereiche der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur:

- Lernbereich 4: Sportspiele
- Lernbereich 5: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Lernbereich 6: Laufen, Springen, Werfen
- Lernbereich 7: Bewegen an und mit Geräten
- Lernbereich 8: Mit und gegen den Partner kämpfen
- Lernbereich 9: Schwimmen
- Lernbereich 10: Bewegungserlebnisse in der Natur
- Lernbereich 11: Alternative Spiel- und Bewegungskultur

Sport-, Spiel- und Bewegungsformen, die nicht in der folgenden Übersicht ausgewiesen sind, bedürfen für die Umsetzung einer gesonderten Beantragung beim zuständigen Standort des Landesamtes für Schule und Bildung.

Nr.	Sport-, Spiel- und Bewegungsformen	Lernbereich	Lehrplanuntersetzung	Qualifikationsnachweis erforderlich
1	Aerobic (Step-)	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		
2	Akrobatik	Bewegen an und mit Geräten		
3	Badminton	Sportspiele		
4	Basketball/Streetball	Sportspiele		
5	Eislaufen	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
6	Faustball	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
7	Flag Football	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
8	Floorball (Mixed)	Sportspiele	X	
9	Fußball/Futsal	Sportspiele		
10	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten		

Nr.	Sport-, Spiel- und Bewegungsformen	Lernbereich	Lehrplanuntersetzung	Qualifikationsnachweis erforderlich
11	Gymnastik	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		
12	Handball	Sportspiele		
13	Hockey	Sportspiele		
14	Inline Skating	Alternative Spiel- und Bewegungskultur	X	X
15	Judo	Mit und gegen den Partner kämpfen		
16	Kanusport	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
17	Klettern	Bewegen an und mit Geräten		X
18	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen	X	
19	Orientierungslauf	Bewegungserlebnisse in der Natur	X	
20	Parcour	Bewegen an und mit Geräten		
21	Ringern	Mit und gegen den Partner kämpfen		
22	Rope Skipping	Bewegen an und mit Geräten		
23	Rudern	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
24	Schwimmen	Schwimmen	X	X
25	Segeln	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
26	Skilanglauf	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
27	Ski alpin	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
28	Snowboard	Bewegungserlebnisse in der Natur		X
29	Softball	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
30	Squash	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
31	Street Racket	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
32	Tanz	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		
33	Tennis	Sportspiele		
34	Tischtennis	Sportspiele		
35	Touch Rugby	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
36	Ultimate Frisbee	Alternative Spiel- und Bewegungskultur		
37	Volleyball (Beach-)	Sportspiele	X	

Lernbereich 4: Sportspiele

Im Lernbereich Sportspiele steht die kontinuierliche Weiterentwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Auf der Grundlage einer integrativen Sportspielvermittlung in den allgemeinbildenden Schulen wird das allgemeine Spielverständnis ausgebildet und bis zu einer speziellen Spielfähigkeit ausgeprägt. Der sportspielübergreifenden Schulung von Basiselementen der Spielfähigkeit (Spielsituationen lösen, Ballkoordination verbessern, Ballfertigkeiten festigen) kommt dabei großes Gewicht zu. Die Schüler sollen die bisher erworbenen grundlegenden Fertigkeiten und Fähigkeiten in den ausgewählten Sportspielen vertiefen und zunehmend in komplexen Spielsituationen anwenden.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit und Sicherheit thematisieren.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Es erfolgt eine exemplarische Darstellung am Beispiel eines Rückschlagspieles (Volleyball) und eines Zielschussspieles (Floorball).

Sportspiel: Volleyball

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausprägen volleyballspezifischer Techniken <ul style="list-style-type: none"> · Zuspiel · Aufschlag · Ballannahme · Angreifen · Blocken - Ausprägen von Spielfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> · Minivolleyball · Spiel auf dem Großfeld <p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln - taktische Grundregeln des Abwehr- und Angriffsverhaltens <ul style="list-style-type: none"> · Aufstellungsformen · Annahme – Zuspiel – Angriff 	<p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</p> <p>mit und ohne Richtungswechsel</p> <p>2:2, 3:3, 4:4 wettkampfgerechtes Spiel Fairness ⇒ Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit Unterscheidung zum Beachvolleyball</p> <p>5er-Riegel</p>
---	---

Sportspiel: Floorball (Mixed)

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausprägen floorballspezifischer Fertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> · Ballführung · Ballabgabe · Ballannahme · Torschusstechniken · Finten - Ausprägen von Spielfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> · Übungsformen · Spielformen <p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln - Organisation von Turnieren - Grundprinzipien des Abwehr- und Angriffsverhaltens 	<p>Ball- und Schlägergewohnungen</p> <p>offene und gedeckte Ballführung</p> <p>Schieben, Schlagen, Schlenzen und Lupfen im Stand und in der Bewegung</p> <p>Annahme des Balls im Stand/Bewegung</p> <p>Schlag-/Schlenzschuss</p> <p>Fairness</p> <p>⇒ Sozialkompetenz: Empathie und Perspektivwechsel</p> <p>komplexe Übungen</p> <p>spielnahe Flussübungen</p> <p>kleineres Spielfeld</p> <p>Überzahlspiel</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>Umschaltverhalten</p> <p>kombinierte Mann-Raum-Deckung</p>
--	--

Lernbereich 5: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Lernbereich Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten steht der Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung und bewusster Wahrnehmung im Mittelpunkt. Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Körpererfahrungen.

Die wichtigsten Perspektiven dabei sind Gesundheit, Kooperation und Gestaltung.

Beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben wird die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie angeregt. Mit musikalischer Unterstützung werden sportartspezifische Fertigkeiten mit und ohne Handgerät erlernt und variiert. Das freudvolle ästhetische Bewegen, ob einzeln, paarweise oder in Gruppen, ist wichtiger als die Bewegungsperfektion.

Die Bereiche des Aerobicports sind so vielfältig, dass sie gleichberechtigt mit Gymnastik oder Tanz unterrichtet werden können.

Die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie tanzspezifischer Formen von Anspannung und Entspannung des Körpers sind wesentliche Bestandteile des Lernbereiches.

Die überwiegend kooperative Gestaltung des Lernbereiches trägt besonders zur Ausbildung der sozialen Kompetenz bei. Insbesondere können die Interessen der Schüler in der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt werden.

Damit ist dieser Lernbereich mit Formen der Lernbereiche der spezifischen Gesundheitsförderung vorteilhaft zu verbinden.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen mit und ohne Handgerät - Einbeziehen von Aerobic, Step-Aerobic, Workouts und darstellenden Formen - Erlernen tänzerischer Grundformen und einfacher Tänze in Einzel-, Partner- und Gruppenchoreografien 	<p>Einsatz von Musik, Verbinden von Elementen zu Übungsfolgen</p> <p>Bewegungsfolgen selbstständig erarbeiten</p> <p>Jazztanz, Modern Dance, kreativer Tanz, Volkstanz, Breakdance, aktuelle Powertrends</p> <p>Auseinandersetzung mit Musik, Rhythmik und Raum</p> <p>Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Fachkompetenz: Medienbildung</p>
<p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musik- und tanztheoretische Grundlagen - Schritt- und Drehtechniken - Körperhaltung - Körperwahrnehmung 	<p>Takt, Phrasen, Bögen, Grooves, Styles</p> <p>Steps und Turns</p>

Lernbereich 6: Laufen, Springen, Werfen

Aufbauend auf den Lernbereich Leichtathletik des Sportunterrichtes der allgemeinbildenden Schulen soll eine mehrperspektivische, nicht zwingend normgeleitete Auseinandersetzung mit den natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens erfolgen. Im Zentrum stehen weiterhin die vielfältige allgemeine Vervollkommnung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der lernbereichs-spezifischen Basisfertigkeiten.

Aus einer gemeinsam festgelegten Perspektive heraus können ausgewählte Fertigkeiten mannigfaltig entwickelt, Formen von Kooperation und Wettbewerb gestaltet, spezielle Leistungen gezielt ausgeprägt und alternative Bewegungs- und Wettkampfformen erprobt werden.

Der Unterricht sollte vorrangig im Freien stattfinden.

Die in den allgemeinbildenden Schulen ausgewiesene Orientierung auf Neues, wie z. B. Hindernisläufe, Staffelwettbewerbe, Springen mit dem Stab, Springen mit unterschiedlicher Aufgabenstellung, Mehrfachsprünge sowie experimentelles Werfen und Stoßen, soll fortgesetzt werden. Das schließt ein vertiefendes Befassen mit dem bisher Gelernten ein.

Der Lernbereich eröffnet die Möglichkeit, den Umgang mit Erfolg, Misserfolg und Grenzerfahrung zu begleiten, die individuelle, körperlich sportliche Leistungsfähigkeit aufzuzeigen und insbesondere den Rahmen für selbstständiges Üben zu setzen.

In der Wurf- und Stoßausbildung müssen besondere Sicherheitsaspekte Berücksichtigung finden.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen <ul style="list-style-type: none"> · Schnell laufen · ausdauernd laufen · Hindernisläufe · Läufe über unterschiedliche Distanzen - Springen <ul style="list-style-type: none"> · Weitspringen mit Akzentuierungen · Hochspringen - Werfen und Stoßen mit Akzentuierungen - alternative Mehrkämpfe durchführen 	<p>Einsatz von Apps zur Zeitmessung und Technikkorrektur</p> <p>⇒ Fachkompetenz: Medienbildung, Methodenbewusstsein</p> <p>Tempoläufe, Sprint, verschiedene Startformen, Staffelläufe</p> <p>auf unterschiedlichen Böden, im Gelände, mit verschiedener Aufgabenstellung</p> <p>Hürdenlauf, Lauf über natürliche Hindernisse „läuferischer Mehrkampf“, Teamwettbewerbe</p> <p>Springen über Hindernisse, Mehrfachsprünge bis zum Dreisprungversuch Springen vom Brett</p> <p>bekannte Hochsprungstechniken, relatives und additives Hochspringen</p> <p>über Höhenmarkierungen genaues Werfen, Zielzonen treffen, durch Male werfen, in Gefäße werfen verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Geräten Leistungswürfe/-stöße</p> <p>Wahlmöglichkeiten Kopplung mit Inhalten anderer Lernbereichen Sportspiele, Duathlon, Triathlon</p>
--	--

Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen

- Bewegungsmerkmale und Technikleitbilder
- Abgrenzung zu wettkampfspezifischen Regeln
- Organisation von Wettbewerben und Kampfrichtertätigkeit

Einsatz von traditionellen und digitalen Medien
⇒ Fachkompetenz: Medienbildung

Regelmodifikation

Lernbereich 7: Bewegen an und mit Geräten

In diesem Lernbereich werden besonders motorische Fertigkeiten wie Schwingen, Klettern, Stützen, Springen, Rollen, Drehen/Überschlagen und Balancieren an verschiedenartigen Geräten angewendet und vervollkommen.

Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Perspektiven Kooperation mit den Elementen des Helfens und Sicherns, Körpererfahrung mit den Elementen der Spannung und Entspannung, Gestaltung mit dem Element der Präsentation von Übungsverbindungen und Wagnis mit den Elementen der akrobatischen Elemente und Pyramiden.

Vor Beginn dieses Lernbereiches ist stets zu prüfen, inwieweit besondere Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten sind. Durch bewusstes Achten auf Sicherheit und gegenseitige Hilfeleistung im Unterricht wird Unfällen vorgebeugt. Bei der Festlegung von Geräteabmessungen sind Konstitution und Leistungsvoraussetzung der Schüler zu berücksichtigen.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

In Abhängigkeit der ausgewählten Inhalte darf die Ausbildung, insbesondere im Bereich Klettern, ausschließlich von Lehrkräften mit entsprechender sportartspezifischer Qualifikation übernommen werden.

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausprägen von Gleichgewichts- sowie Rhythmusfähigkeit, spezifischen Krafftigkeiten, Körperspannung und Körperbeherrschung <ul style="list-style-type: none"> · akrobatische Übungen · Sprungübungen · Stütz- und Hangübungen · Balanceübungen · Kletterübungen <p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - biomechanische Grundlagen - Grundprinzipien des Helfens und Sicherns 	<p>mögliche Unterstützung durch Musik Erstellen von Übungsfolgen</p> <p>Technikleitbilder, Krafteinsatz Haltungs-, Stütz- und Griffpositionen, Stand und Landung</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbereitschaft</p>
---	---

Lernbereich 8: Mit und gegen den Partner kämpfen

Dieser Lernbereich knüpft an den Lernbereich Kampfsport/Zweikampfübungen des Sportunterrichts der allgemeinbildenden Schulen an. Er erfordert insbesondere das Einhalten von Regeln und ein Agieren, das auf gegenseitigem Respekt und Rücksichtnahme auf den Übungspartner beruht. Bei der bewussten und zielgerichteten Entwicklung eines fairen Zweikampfverhaltens steht der Zweck der Selbstverteidigung im Vordergrund.

Der Lernbereich bedient besonders durch körpernahes und partnerschaftliches Üben sozial-emotionale Lernziele wie Anstrengungsbereitschaft, Entschlusskraft, Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstbeherrschung und Aggressionsabbau.

Die Perspektiven Fitness, Kooperation, Wettbewerb sowie Wagnis werden in besonderer Weise angesprochen. Der aktive und bewusste Einsatz gesundheitsgefährdender Techniken, wie z. B. Hebeln und Würgen, Schlagen und Treten, ist in Zweikämpfen verboten.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Verbessern und Anwenden der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen	Fallübungen auch unter erschwerten Bedingungen: über Hindernisse mit passivem und aktivem Partner
- Falltechniken	Senkung Körperschwerpunkt, weite Grätsch-Schrittposition
- Sichern des eigenen Gleichgewichts	Ausweichen, Ziehen-Schieben, Drehen, Reißen, Blockieren, Aufstehen
- Bewegen mit dem Partner auf der Matte	Bewegungen des Partners
- Brechen des Gleichgewichts des Partners	Hand- und Armbefreiung, Befreiung aus Umklammerung und Festhalten, Befreiung aus Würgegriffen
- Techniken zur Befreiung im Stand und am Boden	Abwehr von Schlägen, Tritten und Würgeversuchen, Abwehr von Angriffen mit Gegenständen
- Techniken zur Abwehr von Angriffen	Blockieren des Standbeins Wurf über das Standbein Wurf mit und über die Hüfte
- einfache Würfe	Fixieren im Stand einfaches Festhalten am Boden ⇒ Demonstrationsfähigkeit
- Fixieren des Partners	realitätsnahes Üben Anwendungsaufgaben, Angriff von vorn oder hinten, Übergang Stand-Boden Kombination von Verteidigungstechniken
- Verteidigungshandlungen mit dem Partner	passive und aktive Verteidigung angemessenen Begegnung von Angriffen
- Aufbau von Handlungsstrategien	→ LB 1: Allgemeines gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
- Spiele mit kampfsportspezifischen Anforderungen	Raufball
- Partner- und Zweikampfübungen für Koordination und Kraftentwicklung	

<ul style="list-style-type: none">- Randori	geschlechtliche Differenzierung Gleichgewichtskämpfe Griffrandori, Wurfrandori, Kombinationen
<ul style="list-style-type: none">- kleine Zweikampf-Wettbewerbe <p>Kennen und Anwenden sporttheoretischer Grundlagen</p>	
<ul style="list-style-type: none">- rechtliche Grundlagen für das Verhalten in Notwehrsituationen	Recht auf Selbstverteidigung, Selbsthilfe (§§ 227 – 231 BGB, §§ 32 – 34 StGB) Erkennen von Notwehrsituationen
<ul style="list-style-type: none">- Grundsätze für verletzungsfreies partnerschaftliches Üben	Abbruchsignale Ausschluss von gesundheitsgefährdenden Techniken, Risiken von Würge- und Hebeltechniken ⇒ Gesundheitsbewusstsein
<ul style="list-style-type: none">- effektive Wirkprinzipien für Selbstverteidigungshandlungen	Einsatz der Stimme Herstellen von Distanz sich einer Gefahr entziehen Organisation von Hilfe Grundsatz „Siegen durch Nachgeben“

Lernbereich 9: Schwimmen

Dieser Lernbereich knüpft an den Lernbereich Schwimmen des Sportunterrichts der allgemeinbildenden Schulen an.

Die Fähigkeit des Schwimmens ist ein unverzichtbares Erfahrungsfeld im Entwicklungsprozess eines jeden Menschen und begründet sich einerseits aus der Notwendigkeit der Wassersicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert dieses Lernbereiches.

Der Schwimmunterricht nutzt die vielfältigen Möglichkeiten des Mediums Wasser für erweiterte Bewegungs- und Körpererfahrung. Die Schüler festigen und vervollkommen dabei ihre schwimmerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Elemente der Wasserrettung sind zu berücksichtigen.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Lehrer, die Schwimmen unterrichten, müssen für diesen Lernbereich eine besondere Qualifikation nachweisen und sich regelmäßig fortbilden.

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wassersicherheit - Schwimmfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> · Schwimmen in unterschiedlichen Lagen · Wenden · Tauchen · Starten · Springen - Elemente des Rettungsschwimmens <ul style="list-style-type: none"> · Selbstrettung · Fremdrettung <p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - wesentliche Technikmerkmale der Schwimmstile, des Tauchens und des Springens - Gesundheitsaspekte des Schwimmens 	<p>Wassergewöhnung Ausatmen in das Wasser Einsatz von methodischen Hilfsmitteln Einsatz von Spielformen</p> <p>Schulung von Arm- und Beinbewegung und Atemtechniken schnell und ausdauernd Schwimmen ⇒ Selbstkompetenz: Methodenkompetenz</p> <p>Ziel- und Streckentauchen</p> <p>vom Beckenrand, Brett und Startblock ⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbewusstsein</p> <p>Transportschwimmen Einsatz von traditionellen und digitalen Medien ⇒ Medienbildung</p> <p>Wendetechniken</p> <p>Beachtung von Schwimm- und Baderegeln und Hygienevorschriften Entspannungs- und Lockerungsübungen</p>
---	---

Lernbereich 10: Bewegungserlebnisse in der Natur

In der Auseinandersetzung mit den Inhalten dieses Lernbereichs lernen die Schüler insbesondere ein umweltbewusstes und gesundheitsförderndes Sporttreiben in und mit der Natur.

Bewegungserlebnisse in und mit der Natur bieten vielfältige Möglichkeiten sportlicher Betätigung.

Vor Beginn dieses Lernbereiches ist stets zu prüfen, inwieweit besondere Sicherheitsmaßnahmen und -bestimmungen zu beachten und einzuhalten sind. In Abhängigkeit der ausgewählten Inhalte darf die Ausbildung, wie z.B. im Wasserfahrsport und Wintersport, ausschließlich von Lehrkräften mit entsprechender sportartspezifischer Qualifikation übernommen werden.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Mit Orientierungslauf (OL) wird ein Beispiel ausgewiesen, das im schulnahen Raum vieler Bildungseinrichtungen umgesetzt werden kann.

Orientierungslauf

<p>Anwenden und Verbessern von sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientieren <ul style="list-style-type: none"> · Arbeit mit Karte und Kompass · Wege- und Geländeskizzen · Schätzen und Messen von Entfernungen - Laufen - Verbindung von Laufen und Orientieren 	<p>Kartenarten, Kartenzeichen, Maßstab, Standortbestimmung, Himmelsrichtungen, Postenbeschreibung, Schrittmaß</p> <p>Entwicklung von Grundlagenausdauer Laufen in unterschiedlichem Gelände Ausdauerläufe nach Zeit- und Streckenangaben</p> <p>geführter Kartenmarsch, Linienlauf, Kompasslauf, Höhenlinienlauf Turnhallen-OL, Schulgelände-OL, OL außerhalb des Schulgeländes OL mit anderen Lernbereichen verbinden → LB 1: Allgemeines gesundheitsorientiertes Fitnessstraining</p>
<p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen und Regeln - Organisation von Wettkämpfen - Aspekte des Umweltschutzes 	<p>Ordnungsrahmen, Verletzungsrisiko</p> <p>Schulmeisterschaften, Kampfrichtertätigkeit, Wettkampfanalyse</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Bildung für nachhaltige Entwicklung</p>

Lernbereich 11: Alternative Spiel- und Bewegungskultur

Dieser Lernbereich bietet die Möglichkeit, auf aktuelle und teilweise sehr schnelllebige Entwicklungen der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur zu reagieren. Die Inhalte sind auf die Interessen der Schüler auszurichten und stellen damit den gewünschten Bezug zu deren Freizeitverhalten her. Dabei ist eine kritische Reflexion von aktuellen Trends zu leisten.

Bei der Planung dieses Lernbereiches sind Sicherheitsaspekte hinreichend zu beachten.

In diesem Lernbereich entwickeln die Schüler durch reizvolle Bewegungserfahrungen motorische Fertigkeiten auf zum Teil neue und ungewohnte Weise.

Die Schüler nutzen Methoden der Informationsbeschaffung, Analyse, Auswertung und Beurteilung im sportlichen Lernprozess unter Verwendung von traditionellen und digitalen Medien.

Lehrkräfte, die Inline Skating unterrichten, müssen eine besondere Qualifikation nachweisen und sich regelmäßig fortbilden.

Für die exemplarische Darstellung im Lehrplan wurde Inline Skating ausgewählt.

Inline Skating

<p>Anwenden und Verbessern der sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundstellung, Fallen und Aufstehen - Rollen/Gleiten - Bremsen - Skating-Schritt - Kantengewöhnung - Kurvenfahrten <p>- Spielformen</p>	<p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit/ohne Partner und Hilfsgeräten,</p> <p>⇒ Kommunikationsfähigkeit</p> <p>Wirkung von Reibung, Rollen und Fliehkräften, Einsatz von Stöcken</p> <p>Entwicklung weiterführender Techniken, Bremsvarianten, Double-Push-Technik, Rückwärtsfahren, Übersteiger, vorwärts/rückwärts, Umsteigen/Umspringen</p> <p>Kooperationsformen auch in Verbindung mit Musik, paarweise, Gruppen oder ganze Klassen</p> <p>Kleine Spiele, Inline-Hockey, Inline-Korbball/Basketball</p>
<p>Kennen und Anwenden von theoretischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schuh- und Sicherheitsausrüstung <ul style="list-style-type: none"> · Inline-Skates entsprechend dem Einsatz · Verletzungsrisiken - Verkehrssicherheitsaspekte <p>- Risiken von Trends</p>	<p>Sicherheitsaspekt, vollständige Schutzausrüstung</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Verantwortungsbereitschaft</p> <p>Abgrenzung zum öffentlichen Verkehrsbereich vgl. „Handreichung sicherer Schulsport“</p> <p>Freizeitorientierung</p> <p>⇒ Selbstkompetenz: Werteorientierung, Kommunikationsfähigkeit</p>