

**Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur  
Mecklenburg-Vorpommern**

## **Rahmenplan für die Vorstufe des Fachgymnasiums**

**Sport**

2007

# 1 Vorbemerkungen

Da sich die neuen Rahmenpläne (Kerncurricula) von 2006 für die allgemeinbildenden Unterrichtsfächer auf die Qualifikationsphase beschränken, war es erforderlich, für die berufsübergreifenden Unterrichtsfächer der Vorstufe (Jahrgangsstufe 11) an Fachgymnasien neue Rahmenpläne zu erarbeiten und so die Anschlussfähigkeit an die Kerncurricula herzustellen, die vom Schuljahr 2007/2008 an auch am Fachgymnasium in den Jahrgangsstufe 12 und 13 gelten.

Die Basis für die Rahmenpläne stellt die *Verordnung zur Arbeit und zum Ablegen des Abiturs am Fachgymnasium* (FGVO) vom 27.02.06 dar. Dort wird für die Vorstufe zwischen Fächern und Schwerpunktfächern unterschieden:

**Fächer** des berufsübergreifenden Bereiches in der Vorstufe sind: *Evangelische Religion, Philosophie, Sport*, die im Umfang von zwei Wochenstunden unterrichtet werden.

**Schwerpunktfächer** des berufsübergreifenden Bereiches in der Vorstufe sind: *Deutsch, Geschichte und Politische Bildung, Mathematik*, alle Fremdsprachen und alle Naturwissenschaften. Sie werden (gem. FGVO, § 7, Abs. 4) mit unterschiedlichen Wochenstundenzahlen unterrichtet:

<i>Mathematik, Englisch, eine weitere Fremdsprache</i>	4
<i>Deutsch, Geschichte und Politische Bildung</i>	3
Naturwissenschaften	2

Die Anschlussfähigkeit nach unten und oben wird dadurch gesichert, dass

- **Eingangsvoraussetzungen** beschrieben wurden, die bestimmt sind durch die Rahmenpläne der Regionalen Schule bis zur Jahrgangsstufe 10 sowie – in den Unterrichtsfächern *Biologie, Chemie, Deutsch, Englisch, Mathematik* und *Physik* – durch die KMK-Bildungsstandards für den Mittleren Schulabschluss;
- **abschlussorientierte Standards** formuliert wurden. Hierfür wurden die Eingangsvoraussetzungen der Kerncurricula für die Qualifikationsphase übernommen.

Die Rahmenpläne sind **kompetenz-orientiert**. Dabei wurden jene Kompetenzbereiche aufgegriffen, die in den Kerncurricula verwendet werden. Diese korrespondieren in den meisten Unterrichtsfächern auch mit den Kompetenzbereichen der Einheitlichen Prüfungsanforderungen für die Abiturprüfung (EPA).

# 2 Eingangsvoraussetzungen

Die nachstehenden Eingangsvoraussetzungen unterstützen die Lehrkräfte bei der Sicherung des Ausgangsniveaus, den Schülerinnen und Schülern ermöglichen sie, sich ihres Leistungsstandes zu vergewissern.

Die Schülerinnen und Schüler

- erbringen altersgerechte Leistungen im leichtathletischen Vierkampf,
- können sich geschickt, ausdauernd und/oder schnell im Wasser fortbewegen,
- haben Erfahrungen in einer Zweikampfsportart gesammelt,
- verfügen über Fertigkeiten, Fähigkeiten, taktische Verhaltensweisen und Regelkenntnisse in verschiedenen Sportsportarten,
- verfügen über entwickelte Bewegungsfertigkeiten an den klassischen Turngeräten,
- verfügen über reflektierte Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen,
- können sich in die Sportgruppe einordnen,
- kennen grundlegende Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung,
- setzen sich mit der Widersprüchlichkeit des Sports auseinander.

### 3 Abschlussorientierte Standards

Im Folgenden sind jene fachliche Anforderungen beschrieben, die die Schülerinnen und Schüler am Ende der Vorstufe bewältigen müssen, um erfolgreich in der Qualifikationsphase weiterlernen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- kennen die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen,
- wenden grundlegende Bewegungstechniken in den gewählten Individualsportarten an,
- wenden spielspezifische Fertigkeiten in den gewählten Sportarten an,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- erklären grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungswissenschaft,
- erklären und erfahren die Möglichkeit der Leistungssteigerung durch beständiges Üben und Trainieren.

### 4 Kompetenzen und Inhalte

Der Rahmenplan gibt Inhalte vor, die in den folgenden Themenfeldern aufgeführt sind:

4.1 Fitness

4.2 Laufen, Springen, Werfen

4.3 Spiele

4.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

4.5 Zweikämpfe

4.6 Formen der neuen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur

4.7 Sporttheorie

Die Themenfelder 4.1 bis 4.6 werden im Folgenden als *Bewegungsfelder* bezeichnet.

Im **Verlauf der Jahrgangsstufe 11** ist eine Angleichung der unterschiedlichen Lernvoraussetzungen zu gewährleisten. Deshalb ist das Bewegungsfeld 4.1 verbindlich zu unterrichten. Darüber hinaus sind den Schülerinnen und Schülern zur Vorbereitung auf die Qualifikationsphase Inhalte aus mindestens drei weiteren Bewegungsfeldern anzubieten. Dabei können Sport-, Spiel- und Bewegungsformen festgelegt werden, die an der jeweiligen Schule in den Jahrgangsstufen 12 und 13 profilbildend sein sollen.

Sporttheorie ist unterrichtsimmanent zu vermitteln und mit dem sportpraktischen Vorwissen der Schülerinnen und Schüler sinnvoll zu verknüpfen.

**Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen** bietet sich in der 11. Jahrgangsstufe in allen Bewegungsfeldern an. Die Kooperation des Faches *Sport* erfolgt mit dem wichtigsten Bezugsfach *Biologie* und im Rahmen der musisch-ästhetischen Erziehung mit *Musik*, in metrisch-messbaren Bereichen mit *Mathematik*, bei Eigenschaften von Spiel- und Wurfgewichten mit *Physik* sowie beim Sport im Freien mit *Geographie*. Auch weitere Fächerkombinationen sind möglich.

## 4.1 Fitness

### Inhalte

- Kondition durch Kraft- und Ausdauertraining
- Koordination
- Sportarten, die Kondition und Koordination weiterentwickeln
- Entspannungstechniken
- funktionelle Formen von Gymnastik
- Fitnessgymnastik

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Das sportartenübergreifend ausgerichtete Bewegungsfeld ermöglicht eine komplexe Aufbereitung von Inhalten. Dabei müssen allgemeine Grundsätze für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten Berücksichtigung finden.

Vielfältige Übungen dienen dem Ausgleich von einseitiger körperlicher Belastung im Alltag, der Bekämpfung von Haltungsschwächen, der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und dem Stressabbau. Ausgehend vom Körper bzw. von der Körperlichkeit sollen die Schülerinnen und Schüler Aufgaben im Bereich der Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, der konditionellen Grundlagenbildung und der Auseinandersetzung mit Körperidealen und Körperakzeptanz problemorientiert lösen.

Die Schülerinnen und Schüler fördern ihre allgemeine Fitness durch gezieltes Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- kennen Prinzipien der Belastungssteuerung, um ihr individuelles Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit durch systematisches Training zu verbessern,
- kennen die Bedeutung täglicher Bewegung,
- kennen die Wirkung grundlegender Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings als Voraussetzung für eine adäquate Planung und Durchführung eines körpergerechten Trainings.

## 4.2 Laufen, Springen, Werfen

### Inhalte

- leichtathletische Disziplinen
- Orientierungslauf
- Kombinationsformen
- Spielformen, Mannschaftswettkämpfe

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen verbergen sich mehr als nur die traditionellen leichtathletischen Disziplinen mit den genormten Wettkämpfen, Wettkampfanlagen und -geräten. Mit individuellen Zielsetzungen im Spannungsfeld von Leistung, Gesundheit und Körpererfahrung sollen die Schülerinnen und Schüler relevante Bezüge zwischen subjektivem Leistungsempfinden und Wohlbefinden thematisieren.

Sie sollen aber auch erkennen, dass sich Leistungen und Leistungsverbesserungen immer aus der besonderen Konstellation von körperlichen Voraussetzungen, technischen Merkmalen und Anstrengungsbereitschaft ergeben.

In der Jahrgangsstufe 11 werden die sportmotorischen Leistungsvoraussetzungen gesteigert.

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage, die jeweils für sie individuell erfolgreichste Bewegungstechnik anzuwenden und zu verbessern,
- können eine Sprintstrecke in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz laufen,
- können ihr eigenes Tempo über Dauerlaufstrecken (20 Minuten und länger) halten,
- können einen leichtathletischen Mehrkampf – bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurf/Stoß-Disziplinen – absolvieren,
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken beschreiben und analysieren,
- sind in der Lage, grundlegende Trainingsprinzipien zu benennen und anzuwenden.

## 4.3 Spiele

### Inhalte

- Zielschuss-Spiele, Mehrkontakt-Rückschlagspiele, Einkontakt-Rückschlagspiele, Endzonenspiele, weitere Spiele
- Grundtechniken
- Technikvariationen
- taktisches Verhalten
- Spielfähigkeit

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

In diesem Bewegungsfeld steht die kontinuierliche Entwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Als Voraussetzung erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten, spezifische Rollen auszugestalten und Techniken unter Berücksichtigung erhöhter Schnelligkeits-, Genauigkeits- und Variabilitätsanforderungen anzuwenden.

Kenntnisse zum Regelwerk werden erweitert und bei der Leitung von Spielen angewendet.

In der Jahrgangsstufe 11 wird das Niveau der Spielfähigkeit in mindestens einem Mannschaftsspiel erweitert.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über allgemeine Ballkoordination und grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten,
- können sich in elementaren Spielsituationen angemessen offensiv und defensiv verhalten,
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten sowie Regelkenntnisse und über ein angemessenes Spielverhalten,
- können Sportspiele initiieren, organisieren, anleiten und regulieren,
- verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen,
- können Spiele als Schiedsrichter leiten, das Regelwerk angemessen auslegen und Schiedsrichter-Entscheidungen respektieren,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen.

## 4.4 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

### Inhalte

- Gymnastik mit und ohne Gerät
- Tanz in unterschiedlichen Ausprägungsformen
- Aerobic

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Grundlagen für Handlungsfähigkeit im Bewegungsfeld Gymnastik/Tanz/Aerobic zu erwerben bedeutet, den Körper als Ausdrucksmittel in Verbindung mit rhythmisch-musikalischer Gestaltung wahrzunehmen. Gymnastische, tänzerische und darstellende Bewegungsformen ermöglichen vielfältige Ausdrucksweisen.

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

Körperhaltung und -bewegung sind Ausdruck der Persönlichkeit. Eine selbstkritische Wertung diesbezüglich wird entwickelt. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie Anspannungs- und Entspannungsübungen tragen zur Gesundheitserziehung bei.

In der Jahrgangsstufe 11 gewinnen Kreativität und Gestaltung an Bedeutung.

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel,
- erstellen gymnastische und tänzerische Übungskombinationen nach eigener Musikauswahl,
- erarbeiten funktionsgymnastische Übungen selbstständig und lösen improvisations- und bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben,
- können Gruppenübungen mit variierten Aufstellungsformen und Raumwegen selbstständig gestalten.

## 4.5 Zweikämpfe

### Inhalte

- normierte Formen des Partnerkampfes wie Judo, Ringen, Fechten
- normungebundene Formen des Partnerkampfes
- Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Die Ausbildung ist auf eine Vervollkommnung und Erweiterung zweikampfsportlicher Fertigkeiten und deren Anwendung in wettkampfnahen Situationen gerichtet.

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit typischen Angriffs- und Verteidigungshandlungen der jeweiligen Kampfsportart vertraut gemacht und gleichzeitig darauf vorbereitet werden, neue Bewegungskombinationen entwickeln zu können.

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld beinhaltet besonders das Erspüren der eigenen Kraft und der anderer sowie das Zulassen und Aushalten von körperlicher Nähe. Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners im Vordergrund.

Im Anschluss an die Erfahrungen aus der Jahrgangsstufe 10 ist entweder Judo oder Ringen zu unterrichten. Die Entscheidung trifft die Fachkonferenz unter Einbeziehung der Schüler.

Die Schülerinnen und Schüler

- können erlernte Techniken demonstrieren,
- können eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen und die Bewegungen und Kräfte der Gegnerin bzw. des Gegners gezielt wahrnehmen und darauf reagieren,
- kennen wichtige Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinander gesetzt.



## 4.6 Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

### Inhalte

- Risiko-Sportarten
- Fitness-Sportarten
- expressive Sportarten
- meditative Bewegungskulturen
- Team-Sportarten

### Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Dieses Bewegungsfeld erfüllt eine besondere Funktion. Hier soll aktuellen Entwicklungen und teilweise auch sehr schnelllebigen Modetrends in verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportfeldern Rechnung getragen werden. Individuelle Sinnrichtungen der Jugendlichen wie Abenteuer, Spannung, Risiko oder Leistung sind in besonderem Maße zu berücksichtigen.

Neben der Beachtung von Schülerinteressen bilden jedoch hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die Gewährleistung von Sicherheit wichtige Kriterien für eine Berücksichtigung im Sportunterricht. Wichtig erscheint zudem, die Schüler zu einem kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten der Bewegungs-, Spiel und Sportkultur zu befähigen.

Differenzierte Angebote, eigenständige Mitarbeit und die damit verbundene Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler stellen für die Jahrgangsstufe 11 zentrale Aspekte dar.

Die Schülerinnen und Schüler

- besitzen grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Sportart(en) und können sie in spezifischen Situationen adäquat einsetzen,
- verfügen über Kenntnisse zum funktionsgerechten Einsatz der erforderlichen Schutzausrüstung,
- weisen Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur nach.

## 4.7 Theorie

### Inhalte

- Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- Wissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext

### Kompetenzerwerb im Themenfeld

Sportpraktische Handlungskompetenz setzt immer auch Bewusstmachung, Wissen und Reflexion voraus. Kenntnisse und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports sollen zur Förderung der Urteils- und Entscheidungsfähigkeit in bewegungsbezogenen Handlungssituationen beitragen. Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der Anderer soll die Schülerinnen und Schüler befähigen, der Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport einen individuellen Sinn zu geben und sich darüber mit anderen zu verständigen.

Theoretische Themen müssen aus der engen Verknüpfung von Bewegungshandeln und dessen Reflexion erwachsen. Sie stellen die Grundlage für Untersuchungen der Bewegungsentwicklung dar.

In der Jahrgangsstufe 11 erweitern die Schülerinnen und Schüler ihr sportartspezifisches Wissen und übertragen es auf Alltagssituationen.

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung einschätzen,
- erklären grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungswissenschaft,
- sind zu einem reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden in der Lage,
- können die Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere übernehmen,
- kennen die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen,
- haben Kenntnisse über die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport.