

Vorwort

Mit der Erprobungsfassung des Rahmenplanes Sport liegt eine Neuorientierung für die Gestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe mit den Jahrgangsstufen 11 bis 13 vor.

Die neuen komplexen Anforderungen in der Berufswelt und in der Gesellschaft erfordern eine inhaltliche und methodische Veränderung und Weiterentwicklung des Unterrichts. Der Rahmenplan setzt deutliche Schwerpunkte.

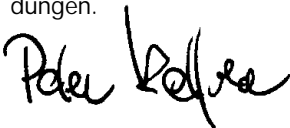
Die Vermittlung fachwissenschaftlicher Inhalte und Methoden ist weiterhin das tragende Fundament des Unterrichts in der gymnasialen Oberstufe. Dabei geht es jedoch nicht nur um das Faktenwissen, sondern darüber hinaus um den zentralen Bildungsgehalt des Faches, um fachspezifische Fragestellungen und Methoden. Notwendig ist auch eine sach- und problembegründete Öffnung der Fachgrenzen. Das fachübergreifende und fächerverbindende Arbeiten muß gestärkt werden. Der vorliegende Rahmenplan weist dazu vielfältige Möglichkeiten aus.

Die Jahrgangsstufe 11 hat als Einführungsphase die wichtige Funktion, zwischen dem Unterricht im Sekundarbereich I und der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe eine Verbindung zu schaffen. Es ist eine Angleichung der Lernvoraussetzungen der Schüler möglich und auch gefordert, insbesondere dann, wenn sie aus verschiedenen Schulen und Bildungsgängen des Sekundarbereichs I kommen, sowie die Vorbereitung auf die spezifischen Lernformen in den Grund- und Leistungskursen.

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe soll allen Schülern körper- und bewegungsbezogene Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse und Einsichten vermitteln und ihnen einen Weg zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben eröffnen. Er soll sie außerdem befähigen, die Bedingungen für ein individuell, sozial und ökologisch verantwortliches Handeln bei Bewegung, Spiel und Sport kompetent mitzugestalten.

Der Rahmenplan ist kein Stoff- und Themenplan. Er verweist auf Verbindlichkeiten und läßt Freiräume. Innerhalb der Fachschaftsarbeit entwickeln die Lehrkräfte schulinterne Lehrpläne. Sie enthalten die notwendigen fachdidaktischen Modifizierungen, die dem unterschiedlichen Leistungsvermögen und den Interessen der Schüler gerecht werden. Für diese Arbeit mit dem Rahmenplan wünsche ich Ihnen Erfolg, Freude und Schaffenskraft.

Den Mitgliedern der Rahmenplankommission danke ich für die geleistete Arbeit. Für ihre weitere Tätigkeit ist die Kommission in der nun folgenden Erprobungsfassung auf die Hinweise und Anregungen der Lehrer angewiesen. In diesem Sinne bitte ich Sie um eine kritische Erprobung des Rahmenplans und um Ihre Rückmeldungen.



Der Minister für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Prof. Dr. Peter Kauffold

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1	Zur Didaktik 5
2	Zur Fachdidaktik 6
2.1	Pädagogische Zielperspektiven des Faches Sport 6
2.2	Didaktische Konzeption zur Gestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe 8
3	Der Fachplan Sport: Inhaltsbereiche des Sportunterrichts 10
3.1	Inhaltsbereich I: Sportbezogene Theoriefelder 11
3.2	Inhaltsbereich II: Sportarten, Spiel- und Bewegungs- formen als Stoffgebiete 18
3.2.1	Gymnastik/ Tanz 18
3.2.2	Leichtathletik 19
3.2.3	Schwimmen 19
3.2.4	Turnen/Akrobatik 20
3.2.5	Spisportarten 21
3.2.6	Zweikampfsportarten 24
3.2.7	Wassersportarten 24
3.2.8	Fitneßsport 26
3.2.9	Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur 27
4	Einführungs- und Qualifikationsphase 27
4.1	Einführungsphase (Jahrgangsstufe 11) 27
4.2	Qualifikationsphase
4.2.1	Gestaltung von Grund- und Leistungskursen 28
4.2.2	Kursbeispiele 31
5	Besondere Hinweise 33
6	Zum fachübergreifenden, fächerverbindenden und projektorientierten Unterricht 37
6.1	Voraussetzungen, Möglichkeiten, Grenzen 37
6.2	Bezugnahme auf die Aufgabengebiete nach § 5 Abs. 4 Schulgesetz Mecklenburg-Vorpommern 38
6.3	Themenangebote 38

1 Zur Didaktik

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist wissenschaftsorientiert.

Durch den Erwerb wissenschaftlicher Erkenntnisse und die Anwendung wissenschaftlicher Verfahren wird der Schüler der gymnasialen Oberstufe zu einem Hochschulstudium befähigt. Wissenschaftlichkeit des Unterrichts ist auch dann unverzichtbar, wenn der Schüler kein Hochschulstudium anstrebt, um sich in einer immer komplexeren Welt besser zurechtzufinden und verantwortliche Maßstäbe für das eigene Handeln zu gewinnen. Zugleich werden Grundlagen für einen direkten Einstieg in das Berufsleben des Schülers geschaffen.

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist problemorientiert.

Der Erkenntnisrang des Schülers wird ausgelöst durch die Spannung zwischen Wissen und Nichtwissen, durch Verunsicherung, Zweifel, Verwunderung und Widersprüche; kurz: durch Probleme, die sich als Fragen artikulieren. Problemstellungen, die der Schüler als seine eigenen begreift, sind besonders geeignet, sich beim Suchen nach Lösungen anzustrengen.

Seine wissenschaftsmethodische Dimension gewinnt ein problemorientierter Unterricht durch systematische Klärung und Deutung von Beobachtungen, Sachverhalten und Wirklichkeiten, die untereinander in einem Begründungszusammenhang stehen.

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist ganzheitlich.

Es geht darum, den Schüler zu befähigen, sich Sachverhalte und Wirklichkeiten selbständig zu erschließen. Lern- und Denkprozesse evozieren auch Gefühle. Ohne „emotionale Intelligenz“ und ästhetische Sinneserfahrung bleiben Lernprozesse unvollständig.

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist fachbezogen, fachübergreifend und fächerverbindend angelegt.

Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten stützt den für die allgemeine Hochschulreife erforderlichen Aufbau strukturierten Wissens. Es schärft den Blick für komplexe Zusammenhänge. Fachübergreifende und fächerverbindende Arbeitsformen ergänzen das fachliche Lernen und sind Bestandteil des Unterrichts in der gymnasialen Oberstufe.

Im übrigen ist darauf zu achten, daß zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife unverzichtbar und gleichberechtigt die Ausbildung und Bildung

- im sprachlich-literarischen-künstlerischen Aufgabenfeld,
- im gesellschaftswissenschaftlichen Aufgabenfeld, einschließlich Religion und Philosophie,
- im mathematisch-naturwissenschaftlichen Aufgabenfeld,
- in Arbeit-Wirtschaft-Technik und Informatik und
- in Sport

gehören.

Für die Ausprägung der Studierfähigkeit sind drei Kompetenzbereiche besonders bedeutsam:

- sprachliche Ausdrucksfähigkeit, insbesondere die schriftliche Darlegung eines konzisen Gedankenganges,
- verständiges Lesen komplexer fremdsprachiger Sachtexte,
- sicherer Umgang mit mathematischen Symbolen und Modellen.

Diese Kompetenzen können nur dann sicher erworben werden, wenn alle dafür geeigneten Fächer diese Aufgabe wahrnehmen. Darüber hinaus besagt die Substitutionsregelung:

Sofern die in den Fächern Deutsch, Fremdsprache und Mathematik zu vermittelnden grundlegenden Kompetenzen in Grundkursen anderer Fächer curricular abgesichert und systematisch ausgewiesen sind, können bis zu vier solcher Kurse auf die Beleg- und Einbringungsverpflichtungen in den Fächern Deutsch, Fremdsprache und Mathematik angerechnet werden, in einem Fach jedoch nicht mehr als zwei Kurse.

Damit besteht die Möglichkeit, in der Qualifikationsphase individuelle Schwerpunkte zu setzen. Die Kompetenzkurse sind insbesondere für jene Schüler interessant, die verstärkt anwendungsbezogen arbeiten wollen.

Der vorliegende Rahmenplan weist keinen Kompetenzkurs aus.

2 Zur Fachdidaktik

2.1 Zielperspektiven des Faches Sport

Das Fach Sport leistet einen Beitrag zur Erfüllung des Erziehungsauftrages von Schule und Unterricht, indem es die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen beachtet und dabei die Entfaltung von Individualität und sozialer Kompetenz ebenso fördert wie eine wissenschaftspropädeutische Bildung.

Für die umfassende Umsetzung dieser Aufgaben ist der Schulsport unverzichtbar und unaustauschbar. Er ist deshalb in der Verbindung von Unterricht und außerunterrichtlichen Angeboten ein eigenständiges Lern- und Erfahrungsfeld neben den drei ausgewiesenen Aufgabenfeldern. Die Unverzichtbarkeit des Sportunterrichts resultiert vor allem aus einer spezifischen Verantwortung für die körperliche und motorische Entwicklung der Schüler als Bestandteil ihrer ganzheitlichen Förderung.

Seine pädagogische und fachspezifische Leitidee besteht in der allgemeinen Entwicklungsförderung sowie in der Herausbildung einer individuellen Handlungsfähigkeit der Schuljugendlichen in und durch Bewegung, Spiel und Sport. Mit Blick auf eine ganzheitliche Persönlichkeitsstruktur von Schülern in ihrer bio-psycho-sozialen Einheit erfordert die Realisierung dieser Leitidee auch einen mehrdimensionalen Ansatz für den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe auf einer motorischen, kognitiven und sozial-emotionalen Ebene.

Ausgehend von dem gesellschaftlichen Anliegen des Schulsports werden folgende pädagogische Zielperspektiven für den Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe abgeleitet:

Den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen

Schüler der gymnasialen Oberstufe sollen ihren eigenen Körper unter Erschließung vielfältiger Sinnrichtungen (z.B. Leistung, Ausdruck, Entspannung) bewußt erleben und erfahren. Das Aufzeigen von Möglichkeiten zur Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten ist einerseits unter dem Aspekt methodischer Vermittlungsfunktionen zu sehen, soll andererseits aber auch einer Verbesserung der individuellen körperlichen Fitneß und Leistungsfähigkeit dienen.

Gerade im Jugendalter ist eine positive Hinwendung auf den eigenen Körper eng verbunden mit einer Ausprägung der Ich-Identität. Das bietet zugleich günstige Anknüpfungspunkte für eine kritische Auseinandersetzung mit negativen Erscheinungsformen der Manipulation des menschlichen Körpers in der heutigen Gesellschaft, wie z.B. Doping.

Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können verbessern und anwenden

Im Unterricht der gymnasialen Oberstufe erweitern die Schüler vorhandene Bewegungserfahrungen und verbessern ihr Können in ausgewählten Sportarten, Spielen und freien Bewegungsformen. Besondere Bedeutung gewinnt dabei die selbständige und kreative Ausgestaltung der Übungsprozesse sowie die komplexe Anwendung der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Schüler erfahren Varianten einer weiten Auslegung traditioneller Sportarten und erschließen diese unter verschiedenen Themenstellungen. Sie setzen sich kritisch mit aktuellen Trends der neuen Bewegungskultur auseinander und schlagen geeignete Inhalte für die Berücksichtigung im Unterricht vor.

Wissen erwerben, anwenden und reflektieren

Unter dem Aspekt einer wissenschaftspropädeutischen Aufgabenstellung für den Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe kommt der Vermittlung und Aneignung von Wissen hohe Bedeutung zu. Die Schüler erwerben unter anderem Sach- und Methodenkenntnisse sowie Wert- und Normkenntnisse in möglichst enger Verbindung mit eigenen praktischen Erfahrungen bei der Gestaltung verschiedener Bewegungs-, Spiel und Sportformen.

Die Reflexion theoretischer Fragestellungen in sowie die Rückkopplung aus der Praxis führen unter Bezugnahme auf psychologische, bewegungs- und trainingswissenschaftliche sowie soziale und gesellschaftliche Aspekte des Sports zu einem vertieften Anleitungs- und Erklärungswissen.

Soziales Verhalten gestalten und erleben

Zunehmend eigenverantwortliches und gemeinschaftliches Handeln bei der Bewältigung problemorientierter Aufgabenstellungen bieten für Schüler der gymnasialen Oberstufe gute Grundlagen zur Herausbildung sozialer Kompetenzen.

Sie werden befähigt, unterschiedliche Kooperationsformen in Spiel- und Sport-situationen selbst zu gestalten, auftretende Konfliktsituationen gemeinsam zu bewältigen sowie übertragene Aufgaben in eigener Verantwortung zu realisieren. Soziale Kompetenz schließt ebenfalls Toleranz, Achtung und Hilfsbereitschaft beim gemeinsamen Sporttreiben von Schülern mit differenzierten Leistungsvoraussetzungen und unterschiedlicher soziokultureller Herkunft ein.

Leistung verstehen, erfahren und einschätzen

Unter den Aspekten Individualisierung und Schwerpunktsetzung haben Schüler der gymnasialen Oberstufe hinreichend Möglichkeiten, in unterschiedlichen theoretischen und sportpraktischen Inhaltsbereichen langfristig individuell optimale Leistungen zu erbringen. Sie lernen zugleich verschiedene Leistungsebenen kennen, die von einem eher Individuum-orientierten bis zu einem rein normorientierten Leistungsverständnis reichen können.

Die Bewertung erbrachter Leistungen ist in Verbindung von Ergebnis und der dazugehörenden Prozeßgestaltung transparent zu machen. Dadurch werden die Schüler angeregt und befähigt, das individuelle Üben bewußter zu gestalten und Leistungseinschätzungen zunehmend realer und selbstkritischer vorzunehmen.

Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewußt handeln

Schulsport bietet in der gymnasialen Oberstufe vielfältige Möglichkeiten zur aktuellen Gesundheitsförderung sowie zur Aneignung von gesundheits- und umweltbewußten Verhaltensweisen. Die Schüler erfahren und erleben, daß Gesundheit Prozeßcharakter trägt und im Sinne von physischem, psychischem sowie sozialem Wohlbefinden durch regelmäßige sportliche Betätigung in Schule und Freizeit positiv beeinflußt werden kann.

Sie erwerben Kompetenzen, um unter dieser Perspektive selbst geeignete Inhalte für ein regelmäßiges Sporttreiben auszuwählen. Die Jugendlichen setzen sich jedoch auch kritisch und kompetent mit möglichen gesundheits- bzw. umweltschädigenden Wirkungen des Sports auseinander.

2.2 Didaktische Konzeption zur Gestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe

Die Ausgestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe setzt am erreichten Könnens-, Wissens- und Verhaltensniveau des Sekundarbereiches I an. In dieser Übergangsphase kommt der Jahrgangsstufe 11 eine besondere Gelenkfunktion zu. Der Sportunterricht wird einerseits noch im klassenübergreifenden Verband realisiert, ermöglicht den Schülern jedoch bereits vielfältige inhaltliche Orientierungen für die spätere Wahl von Kursen. Wichtig ist zudem eine stufenweise Erhöhung kognitiver Unterrichtsanteile.

In den Jahrgangsstufen 12/13 wird der Sportunterricht in Grund- und Leistungskursen erteilt, die von den Schülern nach dem Prinzip der Interessen- bzw. Leistungsdifferenzierung zu belegen sind und in die Abiturwertung eingebracht werden können. Den Schülern sind jetzt mehr Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung des Sportunterrichts einzuräumen. Die Verbindung von akzentuierten

pädagogischen Zielperspektiven mit ausgewählten Inhaltsbereichen des Faches Sport ermöglicht vielfältige spezifische Kursprofile in der gymnasialen Oberstufe.

Die inhaltliche Gestaltung des Faches Sport erhält in den Jahrgangsstufen 12/13 weiterhin eine neue Qualität durch die Vermittlung umfassender Theorieanteile in einem themenorientierten Kursunterricht, der die Reflexion wissenschaftlicher Fragestellungen in Verbindung mit der Unterrichtspraxis ermöglicht. Die Integration von erlebter physischer Aktion mit ihrer reflektierten theoretischen Bearbeitung führt somit zu einer erhöhten Sach- und Methodenkompetenz und ermöglicht dadurch eine qualitativ neue Dimension wissenschaftlichen Arbeitens.

Übergeordnetes Ziel in der gymnasialen Oberstufe ist die Befähigung der Schüler zu Selbstverantwortung und selbstbestimmtem Handeln.

Hierzu leistet der Sportunterricht in seiner Zuständigkeit für Körperlichkeit und sportliche Bewegung seinen spezifischen Beitrag dadurch, daß die Schüler in konkreter Rückmeldung reflektieren können, wie sie lernen, welche Wahrnehmungsprozesse dabei stattfinden und welche sozialen Handlungsmuster bei ihren Bemühungen zum Erfolg führen. Das im sportpraktischen Handeln erlangte Wissen um grundlegende lerntheoretische Erkenntnisse bildet die Basis für weiterführende eigenverantwortliche Lerntätigkeiten.

Die komplexe Befähigung von Schülern im Sinne von Fachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz ist vorwiegend an einer qualitativen Prozeßgestaltung des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe orientiert. Aus dieser Anforderung ergeben sich folgende Grundsätze für die praktische Realisierung von Lehr-Lern-Prozessen im Unterricht:

Individualisierung und Schwerpunktbildung

Handlungsfähigkeit in und durch Bewegung, Spiel und Sport zu erreichen, verlangt eine Gestaltung des Kursunterrichts, der selbstbestimmtes und ganzheitliches Handeln ermöglicht.

Die Schüler sollen durch die Wahl verschiedener Kurse Möglichkeiten erhalten, ihre Interessen und Neigungen mit Entscheidungskompetenz auf der Basis differenzierter Themenangebote verwirklichen zu können.

Lehr-Lern-Arrangements sind so zu gestalten, daß die Ziel- und Inhaltsangebote als individuell bedeutsam empfunden werden.

Das erfordert eine aktive Einbeziehung der Jugendlichen in Planung, Gestaltung und Auswertung der Kurse.

Problemorientierung

Unter Beachtung des psychosozialen und kognitiven Entwicklungsniveaus der Schüler sind im Kursunterricht überwiegend problemlösende Lernformen zu wählen. Problemorientierung erfordert zugleich eine exemplarische Auswahl von Lerninhalten und erhebt den Anspruch, Schüler im Sportunterricht anzuregen, Bekanntes kritisch zu hinterfragen, Neues durch eigene Lösungsideen selber zu entdecken und bereits Gelerntes in anderen Zusammenhängen bzw. mit fachübergreifenden Bezügen anzuwenden.

Könnensorientierung

Im Sportunterricht als Bewegungsfach ist Können zunächst auf die individuelle Verbesserung und Anwendung sportlicher Fertigkeiten in Verbindung mit körperlichen Fähigkeiten gerichtet. Dabei geht es jedoch in der gymnasialen Oberstufe nicht vorrangig um Leistungsoptimierung, sondern zugleich um die Erlangung eines sicheren Handlungs- und Erklärungswissens in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen.

Im Kursunterricht der gymnasialen Oberstufe sind die Schüler deshalb neben einer fundierten Sachkompetenz auch mit einer soliden Methodenkompetenz auszustatten.

Grundsätze für die Gestaltung von Übungs- und Trainingsprozessen sowie theoretische Erklärungsmuster müssen dabei neueste Erkenntnisse verschiedener sportwissenschaftlicher Disziplinen berücksichtigen.

Projektorientierung

Projektorientierte Unterrichtsgestaltung soll in besonderem Maße den Erwerb von Erfahrungen in Themenbereichen mit hoher gesellschaftlicher Praxisrelevanz ermöglichen. Das impliziert zugleich fachübergreifende bzw. fächerverbindende Ansätze und erfordert von den Schülern die Fähigkeit, Kenntnisse aus verschiedenen Fächern thematisch zu synthetisieren. Dabei werden neben fachlichen auch soziale Lernerfahrungen, wie verantwortungsbewußtes Handeln und Teamfähigkeit, vermittelt. Es gilt, eigene Ideen und Lösungsansätze in der Diskussion mit anderen zu prüfen, zu modifizieren und durchzusetzen.

3 Der Fachplan Sport: Inhaltsbereiche des Sportunterrichts

Die Inhalte des Faches Sport werden in zweifacher Hinsicht unter einem erweiterten Aspekt betrachtet. Erstens ist der Sportbegriff grundsätzlich in einer komplexen Auslegung im Sinne von Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen. Und zweitens ergeben sich auch die Inhalte des Sportunterrichts aus einer ganzheitlichen Sicht auf die Schülerpersönlichkeit sowie ihre Aneignungsfähigkeiten auf motorischer, kognitiver und sozialer Ebene.

Deshalb wird bei der konzeptionellen Anlage der Inhaltsbereiche von einem Inhaltsverständnis ausgegangen, das auf alle Aneignungsgegenstände des Lehren und Lernens im Sportunterricht bezogen ist. Es werden sowohl Sportarten und Bewegungsformen als Erfahrungs- und Vermittlungsgegenstand sowie soziale Handlungsformen und kognitive Unterrichtsbestandteile stofflich als Unterrichtsinhalte unterlegt.

Entsprechend der Spezifik des Faches Sport in der gymnasialen Oberstufe erfolgt im Rahmenplan eine Untergliederung der Unterrichtsinhalte in die Bereiche :

- Sportbezogene Theoriefelder (Inhaltsbereich I)
- Sportarten, Spiel- und Bewegungsformen als Stoffgebiete (Inhaltsbereich I)

3.1 Inhaltsbereich I: Theoriefelder

Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe hat neben seiner unverwechselbaren und einzigartig fachspezifischen Funktion hinsichtlich der Zuständigkeit für Körperlichkeit und sportliche Bewegung zugleich auch dem Prinzip der Gleichwertigkeit aller Unterrichtsfächer mit Blick auf wissenschaftspropädeutische Ausbildung und eigenverantwortliches Handeln der Schüler zu entsprechen.

Widersprüche ergeben sich hierbei vor allem daraus, daß ein vorwiegend praxisorientiertes Bewegungsfach wissenschaftspropädeutische Beiträge mit entsprechendem Theorieanspruch leisten soll. Das erfordert ein erweitertes Spektrum an theoretischen Kenntnissen, welches über die integrativen kognitiven Anteile innerhalb der Stoffgebiete des Inhaltsbereiches I deutlich hinausgeht.

Als Orientierungsgrundlage zur Vermittlung erweiterter Kenntnisse werden die folgenden sportwissenschaftlichen Theoriefelder genutzt:

- Bewegungslehre
- Trainingslehre/ Sportbiologische Grundlagen
- Sport und Gesellschaft.

Sie sind mit Blick auf die Ziele gymnasialer Schulbildung als theoretische Lerninhalte didaktisch zu erschließen und werden wie folgt strukturiert:

1. Kenntnisse zur Anleitung bzw. Erklärung eigenen sportlichen Handelns, wie z.B.:
 - Kenntnisse über die eigene Körperlichkeit,
 - Kenntnisse zum motorischen Lernen in Bewegung, Spiel und Sport,
 - Kenntnisse über die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training,
 - Kenntnisse zur Gestaltung von sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen.
2. Kenntnisse zum sportlichen Handeln in sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhängen:
 - Kenntnisse über verschiedene Sinnperspektiven im sportlichen Handeln,
 - Kenntnisse für ein gesundheits- und umweltbewußtes Sporttreiben,
 - Kenntnisse über faires Verhalten sowie über Formen von Gewalt in Spiel- und Sportsituationen,
 - Kenntnisse über interkulturelle Spiel- und Sportauffassungen.

Die hier aufgeführten Theorieinhalte sind in der Verknüpfung mit pädagogischen Intentionen (Zielperspektiven) und Aneignungsgegenständen des Inhaltsbereiches II (Stoffgebiete) im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe themenorientiert zu erschließen.

Dabei wird hinsichtlich einer vertieften Behandlung einzelner Schwerpunkte aus den übergreifenden Theoriefeldern zwischen Grund- und Leistungskursen deutlich differenziert.

Theoriefelder für den Grund- und Leistungskurs

Bewegungslehre:

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
<p>Grundbegriffe der Bewegungslehre</p> <p>Methoden der Betrachtung sportlicher Bewegungsabläufe</p>	<p>Bewegungslehre, Motorik (Arbeitsmotorik, Alltagsmotorik, Sportmotorik), Begründung der Bewegungsforschung</p>	<p>-----</p> <p>Überblick über die unterschiedliche Betrachtungsweise sportlicher Bewegungen (morphologisch, biomechanisch, anatomisch, physiologisch, psychologisch)</p> <p>-----</p>
<p>Überblick über anatomisch-physiologische Bedingungen der Bewegungssteuerung</p>	<p>Bewegungsapparat, Nervensystem (Afferenzen, Efferenzen, Reflexe, Steuerungsprozesse), Anteil der Analytoren (optischer, akustischer, taktiler, statico-dynamischer, kinästhetischer)</p>	<p>-----</p>
<p>Überblick über mechanische Einflußgrößen auf die menschliche Bewegung</p>	<p>Biomechanische Grundlagen und Prinzipien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimaler Beschleunigungsweg - Maximale Anfangskraft - Koordination von Teilimpulsen - Gegenwirkung - Impulserhaltung <p>Wirkung mechanischer Gesetze auf die sportlichen Techniken</p>	<p>-----</p>

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
<p>Einblick in die menschliche Bewegungshandlung</p> <p>Kennenlernen von Einflußgrößen der Bewegungshandlungen</p>	<p>Begriffe : Bewegungshandlung Bewegungsfertigkeit Einblick in den Aufbau einer Bewegungshandlung (Antriebs-, Orientierungs-, Entscheidungs-, Ausführungs- und Ergebnisteile)</p> <p>Einflußgrößen im Antriebs-, Orientierungs- und Ausführungsteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivationsprozesse, emotionale Prozesse, - kognitive Prozesse - Bewegungsantizipation <p>Einflußgrößen im Ausführungsteil: Koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten, Beweglichkeit</p>	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Kennntnis über den Prozeß der Bewegungskoordination</p> <p>Struktur und Analyse sportlicher Bewegungsabläufe</p>	<p>Analyse der Bewegungsmerkmale Grundstruktur sportlicher Bewegungen (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase)</p>	<p>Prozeß der Bewegungskoordination, dargestellt an ausgewählten Regelkreismodellen, Darstellung der Zusammenhänge zwischen Afferenz, Efferenz, Reafferenz bei der Steuerung und Regelung der Bewegung unter Berücksichtigung der maßgeblichen Wahrnehmungsorgane (Analysatoren) Störungsgrößen der Umwelt</p> <p>-----</p>

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
Motorisches Lernen	<ul style="list-style-type: none"> - Einblick in verschiedene Lernmodelle - Dreiphasenmodell von MEINEL (Grobkoordination, Feinkoordination, variable Verfügbarkeit) 	-----
Einflußgrößen des motorischen Lernens		entwicklungsbedingte Faktoren, Lehrkraft, Sprache, Anschaulichkeit, mentales Lernen, Motivationsprozesse, Angst, methodische Regeln
Der sportmotorische Test		Test in der Psychologie, Darstellung der Testverfahren im konditionellen und koordinativen Bereich, Einblick in die Testgütekriterien (Objektivität, Reliabilität, Validität, statistische Prüfverfahren)

Trainingslehre/ Sportbiologische Grundlagen :

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
Bedeutung der Erkenntnisse der Trainingslehre für die Entwicklung der sportlichen Leistung		Definitionen, Faktoren der sportlichen Leistung, Zusammenwirken der konditionellen Fähigkeiten
Kennnisse der Trainingseinflüsse auf den passiven Bewegungsapparat		Gewebearten, Skelett und Gelenkformen Veränderungen der Gewebestrukturen, Auswirkungen auf das Wachstum und die Gelenkigkeit

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
<p>Kenntnisse der Trainingseinflüsse auf den aktiven Bewegungsapparat</p>	<p>Muskeln und Strukturen, Nerv und Muskel im Erregungsprozeß, Energiebereitstellung für den Muskelstoffwechsel, Ermüdung und Erholung der Muskulatur</p>	<p>-----</p>
<p>Einblick in die Folgen von Bewegungsmangel für den Bewegungsapparat</p>	<p>Haltungsschwächen, Haltungsschäden, Einschränkung der Beweglichkeit, Atrophie, Fettsucht</p>	<p>-----</p>
<p>Einfluß des Trainings auf den Bewegungsapparat</p>	<p>Veränderungen der Muskulatur durch Kraft- und Ausdauertraining</p>	<p>-----</p>
<p>Einblick in wesentliche Sportverletzungen und Sportschäden am Bewegungsapparat</p>	<p>Prellung, Verstauchung, Verrenkung, Knochenbruch, Entzündungen, Risse an Bändern und Sehnen, Wundarten, Aufwärmarbeit, Stretching</p>	<p>-----</p>
<p>Kenntnisse der Trainingseinflüsse für das Herz - Kreislauf - System</p>	<p>Physiologie des Herzens (Überblick), Sport-herz, Kapillarisation, Auswirkungen auf Herzfunktionswerte und Kreislaufgrößen (Herzfrequenz, Puls- werte, Schlagvolumen, Minuten- volumen, Blutdruckwerte)</p>	<p>-----</p>
<p>Risikofaktoren für das Herz- Kreislauf-System</p>	<p>Bewegungsmangel, Streß, Nikotin, Alkohol, Übergewicht, Bluthochdruck, Durchblutungs- störungen, Herz- infarkt, Atherosklerose</p>	<p>-----</p>

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
<p>Kennnisse der Trainingseinflüsse für das Atmungssystem</p>		<p>Atemwege und Lunge, Atemtechnik, Lungenvolumen, Atemfunktion des Blutes, Gasaustausch, Atemvolumen, unterschiedliche Atmungstechniken bei sportlichen Übungen, Höhenstraining</p>
<p>Ziele und Aufgaben des sportlichen Trainings</p>	<p>Trainingsziele, Trainingsprinzipien, biologische Gesetzmäßigkeiten, Überkompensation, Belastungsverfahren</p>	<p>-----</p>
<p>Ziel und Methoden des Konditionstrainings</p>	<p>Charakteristik der konditionellen Fähigkeiten, Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode, Kreisstraining, Testverfahren</p>	<p>-----</p>
<p>Ziele und Methoden des Taktiktrainings</p>		<p>Sportartspezifisches taktisches Verhalten (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik), Methoden zur Vermittlung eines taktischen Verhaltens</p>
<p>Überblick zu den Grundsätzen der Trainingsplanung</p>		<p>Grundlagentraining, Aufbaustraining, Hochleistungstraining Trainingsperiodisierung (Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangstraining)</p>

Sport und Gesellschaft:

Inhalt	Grundkurs	Leistungskurs
Zusammenwirken von Sport und Gesellschaft	Historische Aspekte des Sports, gesellschaftspolitische Bewertungskriterien (Spitzensport, Nachwuchssport, Breitensport, Investitionen), Sport und Massenmedien	-----
Organisationsformen des Sports	Schulsport, Vereinssport, Hochschulsport, Breiten- und Freizeitsport, Betriebssport, Behindertensport	-----
Funktionen und Dysfunktionen des Sports	Bedeutung für die Gesundheit, Umweltproblematik, soziale Interaktion, Freizeitgestaltung, Persönlichkeitsbildung, Völkerverständigung, Bedeutung der Olympischen Spiele, Kennenlernen möglicher Gefahren des Sports (Vermarktung, Doping, Kindersport, Gewalt, Gesundheitsrisiken)	-----
Beziehung zwischen Sport und Wirtschaft	Kommerzialisierung des Sports, Sport und Werbung, Sportartikelindustrie, Fremdenverkehr, Sportstättenbau	-----
Interaktionsbedingungen im Sport	Motive zur sportlichen Betätigung (Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Beruf, Einkommen, Lebensraum), Aggression und Sport, Verhalten von Zuschauern und Akteuren	-----
Einblick in sozialwissenschaftliche Arbeitsweisen		Fragebogen, Beobachtung, Statistik, Interview

3.2 Inhaltsbereich II: Sportarten, Spiel- und Bewegungsformen als Stoffgebiete

Das Spektrum der nachfolgend aufgeführten Sportarten und Bewegungsformen spiegelt in seiner Zusammensetzung sowohl traditionelle als auch neue Elemente der Sport, Spiel- und Bewegungskultur wider. Sie sind jeweils als Stoffgebiete in einer weiten, mehrdimensionalen Auslegung zu verstehen.

Alle Stoffgebiete ermöglichen Lehrern und Schülern eine Erschließung umfassender Körper- und Bewegungserfahrungen in Verbindung mit der Reflexion komplexer theoretischer Fragestellungen.

Zum Aufbau des Inhaltsbereichs II:

Jedes Stoffgebiet besteht aus einer Einleitung und den Inhalten. In der Einleitung werden didaktisch-methodische Grundsätze und Ziele formuliert. Diese beschreiben in ihrer Gesamtheit ein Anforderungs- und Zielniveau, das im Unterricht **verbindlich** realisiert wird.

Aus den Inhalten sind unter dem Aspekt der individuellen Interessen- und Leistungsvoraussetzungen der Schüler sowie der materiellen und personellen Voraussetzungen der Schule die **verbindlichen** und **fakultativen** Unterrichtsinhalte auszuwählen.

Insgesamt bieten die Stoffgebiete des Inhaltsbereiches II zusammen mit den Theoriefeldern des Inhaltsbereiches I und unter gleichzeitiger Erschließung verschiedener pädagogischer Zielperspektiven eine wichtige Basis für die Gestaltung des Unterrichts.

3.2.1 Stoffgebiet: Gymnastik/Tanz

Das spezifische Anliegen dieses Stoffgebietes besteht in der Erweiterung von Bewegungserfahrung und Bewegungskönnen auf rhythmisch-musikalischer Grundlage unter verschiedenen Sinngebungen. Die Entwicklung der körperlichen Darstellungs- und Improvisationsfähigkeit ist eng verbunden mit einer Sensibilisierung der audiovisuellen und kinästhetischen Wahrnehmung über verschiedene Bewegungsaktionen.

Vielfältige konditionelle und koordinative Übungsformen schaffen wichtige Grundlagen für eine sichere Aneignung sportlich-künstlerischer Bewegungselemente. Durch überwiegend offene und schöpferisch gestaltete Handlungssituationen fördert dieses Stoffgebiet in besonderem Maße die soziale Kontaktfähigkeit und kann z.B. über die Vermittlung verschiedener Tanzformen auch ein Verständnis für fremde Kulturen wecken.

Inhalte:

- Übungskomplex ohne Handgerät, wie z.B. Schritte, Sprünge, Stände, Drehungen, Bodentechniken u.a.
- Übungskomplex mit Handgeräten, wie z.B. Seil, Band, Ball, Reifen u.a.
- Übungskomplex zum Umgang mit Materialien, wie z.B. Tücher, Teppichfliesen, Folien u.a.
- Darstellungsformen in Bildern und Szenen, wie z.B. Mimik, Gestik, Pantomime u.a.
- Übungskomplex Tanz:

- Auswahl aus verschiedenen Tanzformen
 - Folklore (unterschiedliche Länder)
 - Gesellschafts- und Modetänze (Walzer, Polka, Twist u.a.)
 - ethnische Tanzformen (afrikanisch, asiatisch, orientalisches u.a.)

3.2.2 Stoffgebiet: Leichtathletik

Die elementaren Bewegungsformen Laufen, Springen und Werfen sind im Unterricht der gymnasialen Oberstufe Grundlage für vielfältige Bewegungsaufgaben. Diese Grundformen der Bewegung sind in besonderer Art und Weise geeignet, die Belastung in vielseitigen Erlebnisdimensionen zu erfahren. Dabei haben Belastung/Anpassung, Spannung/Entspannung, Entwicklung der Leistungsfähigkeit, Erfolg/Mißerfolg eine besondere biotische und soziale Bedeutung für die Ausbildung.

Die Inhalte dieses Stoffgebietes bieten gute Möglichkeiten, Kenntnisse der Grundstruktur sportlicher Bewegungsabläufe, biomechanische Gesetzmäßigkeiten, gesundheitsbiologisches und trainingswissenschaftliches Wissen zu erwerben und zu vertiefen.

Die leichtathletischen Disziplinen ermöglichen es, insbesondere durch die Vervollkommnung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer die körperliche Leistungsfähigkeit nachvollziehbar zu entwickeln, da objektive Bewertung einen Leistungsfortschritt erkennen läßt.

Inhalte:

- alle traditionellen leichtathletischen Disziplinen, die unter den Bedingungen der Schule möglich sind (Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf, Hürdenlauf, Sprung, Wurf und Stoß)
- Laufen Springen, Werfen in komplexen Formen und mit unterschiedlicher Aufgabenstellung (Entwicklung koordinativer Fähigkeiten, Orientierungsläufe, Spiel- und Mannschaftswettbewerbe)

3.2.3 Stoffgebiet Schwimmen

Aufbauend auf den Schwimmunterricht der Primarstufe und der Sekundarstufe I können die Schüler die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Medium Wasser erschließen und weitere Bewegungserfahrungen durch ungewohnte Übungen sammeln.

Neben der Festigung der erlernten Schwimmtechniken werden Elemente aus dem Bereich des Rettungsschwimmens und des Tauchens, des Wasserspringens sowie aus dem Freizeitbereich angeboten.

Die Schüler werden in wesentliche theoretische Erkenntnisse der Sportart Schwimmen eingewiesen, um bewegungstechnische und trainingsmethodische Kenntnisse zu vertiefen, die eine eigene Belastungsgestaltung (konditionell und koordinativ) unterstützen.

Schwimmen ist gut geeignet, die allgemeine Fitneß durch gezieltes Ausdauertraining zu verbessern und zu einer gesundheitsbewußten Lebensweise beizutragen.

Wasserspringen stellt eine besondere Anforderung dar und ist ein geeignetes Betätigungsfeld für eine verantwortungsvolle Selbsteinschätzung und für die Meisterung von Risikosituationen.

Erzieherische Maßnahmen zum sicheren Umgang mit dem Medium Wasser werden vor allem durch Elemente des Rettungsschwimmens, des Tauchens und der Vermittlung bedeutsamer Baderegeln gefördert.

Schwimmen besitzt für die Schüler der gymnasialen Oberstufe einen besonderen Freizeitwert.

Inhalte:

- Schwimmtechniken in unterschiedlichen Lagen
- Start und Wenden
- Schwimmkombinationen (Kombination von unterschiedlicher Arm- und Beinbewegung)
- Wasserspringen mit normgebundener und normungebundener Orientierung
- Tauchen mit Taucher-Grundausrüstung (ABC-Ausrüstung)
- Elemente des Rettungsschwimmens (Erwerb des Rettungsschwimmerabzeichens bzw. Orientierung an den Bedingungen)
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
- Wassergymnastik, Bewegungskunststücke (Synchronschwimmen)

3.2.4 Stoffgebiet: Turnen/Akrobatik

Die besondere Zielstellung des Turnens besteht darin, daß unter Einbeziehung vielfältiger Geräte verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Raum eröffnet und zugleich neue Lageempfindungen vermittelt werden können. In der gymnasialen Oberstufe sollen bisher erlernte Bewegungsabläufe qualitativ verbessert und in vielfältigen Übungskombinationen kreativ angewendet und ausgestaltet werden. Hierbei eröffnen sich zugleich vielfältige Ansätze zur Vermittlung von Körpererfahrung.

Für das Gelingen turnerischer Bewegungsabläufe sind neben Kraft und Beweglichkeit vor allem eine gut entwickelte Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit bedeutsam. Bei der Gestaltung des eigenen Lernprozesses und der Analyse von Bewegungsfehlern können sowohl sportspezifische als auch fachübergreifende Kenntnisse angewendet werden.

Akrobatisches Bewegen soll in der gymnasialen Oberstufe das bisherige turnerische Bewegungsverständnis ergänzen, erweitern und partiell verändern.

Gegenseitiges Helfen und Sichern sowie gemeinsames Gestalten von Partner- und Gruppenübungen fördern zudem die Herausbildung sozialer Handlungskompetenzen.

Inhalte:

- Rollbewegungen
- Auf- und Umschwungbewegungen
- Beinschwungbewegungen
- Felgbewegungen

- Kippbewegungen
- Stemmbewegungen
- Überschlagbewegungen
- Sprungbewegungen
- Stände

Zusätzlich sollten Formen des freien Turnens berücksichtigt werden, wie z.B.

- Einzel-, Paar- und Gruppenturnen (mit und ohne Musik, synchron und asynchron)
- Akrobatische Elemente
- Balancieren, wie z.B. eigenes Gewicht halten, Gegenstände oder Partner balancieren
- Bewegungen mit und an Geräten, wie z.B. Pedalos, Stäbe, Leitern...
- Partner- und Gruppenübungen, Pyramiden...
- Jonglieren
- Kunstradfahren / Rhönrad
- Breakdance u.a.

3.2.5 Stoffgebiet: Sportarten

Schwerpunkt der Ausbildung ist eine qualitative Weiterentwicklung der Spielfähigkeit unter vorrangiger Verwendung der komplexen Spielvermittlung in enger Verbindung mit der Entwicklung technisch-taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie der Vermittlung spielspezifischer Kenntnisse.

Zugleich gilt es, die Entwicklung der Spielfähigkeit mit der Herausbildung spezieller koordinativer und konditioneller Fähigkeiten zu verbinden.

Gemeinschaftliches Handeln auf der Grundlage einer Spielidee ist eine besondere Anforderung der Spiele. Alle spezifischen Potenzen der Sportarten sollen genutzt werden, um die soziale Kompetenz (Fairneß, Toleranz und Teamarbeit mit allen ihren Facetten) weiterzuentwickeln und gleichzeitig das psychosoziale Wohlbefinden der Schüler positiv zu beeinflussen.

Die Vermittlung elementarer Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen bilden wichtige Voraussetzungen für eine selbständige Anwendung in der Freizeit.

Mit den individuellen Rückschlagspielen Tischtennis, Badminton und Tennis sollen die Schüler Sportarten kennenlernen oder vervollkommen, die sie auch nach der Schulzeit bis ins hohe Alter ausüben können. Unter Beachtung vielfältiger Sinnerpektiven erwerben die Schüler sowohl Kenntnisse und Erfahrungen über mehr gesellschaftsorientierte Spielvarianten als auch über leistungsbetonte Übungsformen.

Inhalte:

Basketball

- Individuelle Technik und Taktik
 - Ballabgabe und Ballannahme
 - Stoppen und Sternschritt

- Dribbling und Finten
- Korbwürfe
- Situationen
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Zusammenspiel , Freilaufen und Decken
 - Abstreifen, Kreuzen, Blocken, Positionsangriff, schneller Angriff
 - Mann- und Zonendeckung

Fußball

- Individuelle Technik und Taktik
 - Ballabgabe, Ballan- und -mitnahme
 - Dribbling und Finten
 - Torschuß
 - Manndeckung und Ballabnahme
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Zusammenspiel mit Freilaufen/Decken und Positionswechsel (Doppelpaß, Grundliniendurchbruch, Spielverlagerung)
 - Positionsangriff, schneller Angriff
 - Kombinierte Deckung und Raumdeckung

Handball

- Individuelle Technik und Taktik
 - Ballabgabe und Ballannahme, Dribbling und Finten
 - Torwürfe
 - Manndeckung und Ballabgabe
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Zusammenspiel, Freilaufen und Decken
 - Positionswechsel mit Kreuzen und Sperren
 - Positionsangriff, schneller Angriff
 - Manndeckung und kombinierte Raumdeckung

Hockey

- Individuelle Technik und Taktik
 - Ballführung (seitlich, Vorhand-Rückhand-Dribbling)
 - Zuspielarten und Torschußvarianten
 - Ballannahme mit Vor- und Rückhand im Stand und in der Bewegung, Stoppen
 - Herausspielen des Balles, Abwehrschlag, Stören, Decken
 - Dribbling mit Stock- und Körpertäuschung
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Zusammenspiel, Freilaufen und Decken
 - Freischiße und Strafecken
 - Positionsangriff, schneller Angriff
 - Raumdeckung

Volleyball

- Individuelle Technik und Taktik
 - Oberes (Pritschen) und unteres Zuspiel (Baggern)
 - Obere und untere Annahme
 - Aufgabe von unten und oben
 - Angriffsschlag und Finten
 - Einer- und Doppelblock
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Zusammenspiel zwischen Zuspieler und Angreifer
 - Positionswechsel der Netzspieler
 - Angriffsspiel über Zuspieler am Netz und mit Läufer
 - Riegel- und Feldabwehrsysteme

Badminton

- Grundtechniken
 - Aufschläge
 - Vorhand – Rückhand – Überkopf
 - Vorhand – Rückhand – Drive
- Technikvariationen
- Taktisches Verhalten

Tennis

- Grundtechniken
 - Vorhand- und Rückhandgrundschläge
 - Flugball
 - Gerader Aufschlag
 - Gerader Lob
 - Schmetterball im Stand
- Technikvarianten
- Taktisches Verhalten

Tischtennis

- Grundtechniken
 - Vorhand mit Rückhand Schupfen
 - Vorhand mit Rückhand Aufschläge
 - Vorhand mit Rückhand Konter
 - Vorhand Schmetterschlag
- Technikvariationen
- Taktisches Verhalten

3.2.6 Stoffgebiet: Zweikampfsportarten

Die Ausbildung in der gymnasialen Oberstufe ist auf eine Vervollkommnung und Erweiterung zweikampfsportlicher Fertigkeiten und deren Anwendung in wett-kampfnahen Situationen gerichtet. Die Jugendlichen sollen mit typischen Angriffs- und Verteidigungshandlungen der jeweiligen Kampfsportart vertraut gemacht werden und gleichzeitig zur Variation und kreativen Entwicklung neuer Bewegungskombinationen angeregt werden.

Altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen bilden dabei eine wichtige Basis für die Herausbildung spezieller körperlicher Fähigkeiten.

Die Jugendlichen sollen die Bedeutung zeremonieller Handlungen und moralischer Prinzipien in den Zweikampfsportarten kennenlernen und somit ein partnerschaftliches Verhältnis gegenüber dem Übungspartner entwickeln, das auf Haltung und gegenseitiger Rücksichtnahme begründet ist.

Inhalte:

Judo

- Judospezifisches Bewegen mit Partner
- Falltechniken
- Bodentechniken
 - Haltegriffe
 - Hebeltechniken
- Wurftechniken
 - Hüftwürfe
 - Hand- und Schulterwürfe
 - Fuß- und Bodenwürfe
- Übergang: Stand – Boden
- Formen der Selbstverteidigung
- Taktisches Verhalten

Ringen

- Vorbereitende Übungen zur Kampfhaltung und Schrittformen
- Ringergriffe im Stand
- Ringergriffe im Bodenkampf
- Konteraktionen
- Wurftechniken
- Bodentechniken
- Taktisches Verhalten

3.2.7 Stoffgebiet: Wassersportarten

Voraussetzungen für die Durchführung von Wassersportarten ist mindestens der Besitz des Deutschen Schwimmbabzeichens in Bronze und eine witterungs- und sportartgerechte Ausrüstung. Die Ausbildung im Wasserfahrtsport ermöglicht vielfältige Bewegungserlebnisse und eine gezielte Belastungsgestaltung. Besonders im konditionellen Bereich (Kraft und Ausdauer) wird die Leistungsfähigkeit vervoll-

kommt. Im Rudern und Kanu sind persönliche Leistungsfortschritte deutlich zu erkennen.

Die ausgewiesenen Sportarten unterstützen ebenfalls die Ausbildung und Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit).

Kanu, Rudern und Surfen haben einen hohen Freizeit- und Gesundheitswert und vermitteln einen engen Bezug zur Natur. Sie bieten vielfältige Ansätze für umweltbewußtes Verhalten.

Die kooperative und synchrone Arbeit in und mit den Booten fördert das gemeinschaftliche Miteinander. Wasserwandern und vielfältige Spielformen unterstützen den Erlebnis- und Geselligkeitswert.

Die Schüler werden in der theoretischen Ausbildung vertraut gemacht mit

- der Belastungsgestaltung und Technikentwicklung,
- den Wasserverkehrsvorschriften,
- der Gewässer- und Witterungskunde (einschließlich örtlicher Gegebenheiten und Gefahren, Orientierung auf dem Wasser, Geländeschwierigkeiten),
- den Sicherheitsmaßnahmen, einschließlich Helfen und Sichern,
- dem Verhalten bei Gruppenfahrten,
- der Materialspezifik,
- Verhaltensregeln für den Wassersportler in der Natur.

Rudern

Inhalte:

- Ein- und Aussteigen, An- und Ablegen in verschiedenen Booten
- Technikübungen am Steg (Bootsgefühl, Gleichgewichtsübungen)
- Arm- und Beinarbeit (am Steg und in der Bewegung)
- Rudertechnik (Skullen) im Einer (vorwärts, rückwärts, einseitig backbord und steuerbord)
- Bootsmanöver
- Verbesserung der Wasserarbeit
- Wettkampfvhalten, taktisches Verhalten, Rennübersicht, Schlagfrequenzhalten
- Spezialisierung auf Riemen oder Skull

Kanu

Inhalte:

- Ein- und Aussteigen in verschiedenen Booten
- Bootsgewöhnung (Gleichgewichtsübungen mit und ohne Paddel)
- Erlernen der Paddeltechnik
- Durchführen von Kursänderungen, Wendetechnik
- Erlernen der Canadiertechnik (Führen, Drücken)
- Synchronisation der Paddelbewegungen in Mannschaftsbooten

- Fahren bei unterschiedlichen Wasser- und Windverhältnissen
- Vielfältige Spielformen (Kanupolo und andere Ballspiele, Staffeln)
- Wettkampfverhalten
- Spezialisierung auf bestimmte Boote

Surfen

Inhalte:

- Brett- und Wassergewöhnungsübungen
- Auf- und Abbrücken
- Schotstart
- Wende, Halse
- Notstop durch Backhalten

3.2.8 Stoffgebiet: Fitneßsport

Der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe ist darauf ausgerichtet, die allgemeine Fitneß im Sinne der physiologischen und muskulären Funktionalität des Körpers durch gezieltes Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und zu einer gesundheitsorientierten Lebensweise beizutragen. Zur Auseinandersetzung mit diesem Stoffgebiet gehört auch die Erfahrung der Wirkung von Fitneßtraining zum Abbau von Streß und zum Ausgleich einseitiger körperlicher Belastungen.

Die unterrichtliche Vermittlung bietet zudem günstige Möglichkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen zum Beziehungsgefüge Fitneß-Ernährung-Körperpflege zu erwerben und zu vertiefen.

Gemeinsames Sporttreiben, gegenseitiges Motivieren, die soziale Erfahrung von Hilfe, Unterstützung und Verständnis stellen dafür eine besondere Anforderung dar.

Inhalte:

Ausdauer:

- Bewegungserfahrung in freizeitrelevanten Ausdauersportarten, wie z.B. Aerobic, American Football, Inline-Skating, Triathlon, Eislauf, u.a.

Kraft:

- Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten, mit speziellen Fitneßgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Problemzonentraining zum Ausgleich einseitiger Belastungen und zur Vorbeugung und Beseitigung muskulärer Dysbalancen

Beweglichkeit:

- Funktionelle Dehnübungen zur Vorbereitung des Trainings, als Entspannung nach dem Üben oder als eigenständiges Fitneßtraining, wie z.B. Stretching, Anspannungs- und Entspannungsdehnen, Funktionsgymnastik

Entspannung:

- psychoregulative Verfahren zur Verhinderung und zum Abbau von Streß, wie z.B. Anti-Streß-Programm, autogenes Training, Yoga, Beruhigungsatmung, progressive Muskelrelaxation

3.2.9 Stoffgebiet: Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur

Dieses Stoffgebiet erfüllt eine besondere Funktion, indem hier aktuellen Entwicklungen und teilweise auch sehr schnelllebigen Modetrends in verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportfeldern Rechnung getragen werden soll.

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 der gymnasialen Oberstufe.

Wichtig erscheint zudem, die Schüler zu einem kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten der Bewegungs-, Spiel und Sportkultur zu befähigen.

Inhalte:

- Risikosportarten (z. B. Klettern, BMX ...)
- Fitneßsportarten (z. B. Aerobik, Triathlon ...)
- Expressive Sportarten (z. B. Bewegungstheater, Bewegungskünste ...)
- Meditative Bewegungskulturen (z. B. Yoga)
- Teamsportarten (Streetball, American Football, Beachvolleyball ...)

4 Einführungs- und Qualifikationsphase

4.1 Einführungsphase (Jahrgangsstufe 11)

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufe 11 werden für die Schüler verschiedene Angebote aus den unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsformen des Inhaltsbereichs II angeboten. **In den Fachkonferenzen der Schulen sind bei Beachtung der schulischen Gegebenheiten verbindliche und fakultative Angebote zu fixieren.** Dabei ist zu beachten, daß die Angebote sich aus **vier unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsformen (zwei Individual- und zwei Mannschaftssportarten)** zusammensetzen. Dabei können Sportarten und Bewegungsformen festgelegt werden, die an der jeweiligen Schule in den Jahrgangsstufen 12 und 13 profilbildend sein können.

Diese Vorgaben tragen in mehrfacher Weise der Vorbereitungsfunktion der Jahrgangsstufe 11 für die Qualifikationsphase Rechnung. Einerseits sollen die Schüler – aufbauend auf ihren Sporterfahrungen aus dem Sekundarbereich I – für sie Bedeutsames bei Bewegung, Spiel und Sport noch einmal bewußt erkunden können, bevor sie sich in der Qualifikationsphase je nach den von der Schule gegebenen Möglichkeiten in die Gestaltung „ihres“ Kursprofils einbringen können.

Sie sollen bei Eintritt in die Qualifikationsphase in der Lage sein, sich in ihrem Sportkurs bei der Festlegung des Kursprofils aktiv an Akzentsetzungen im Bereich der pädagogischen Perspektiven und an der Auswahl von Inhalten zu beteiligen oder eine ihren Neigungen und Interessen gemäße Auswahl aus einem Kursangebot treffen, falls ihnen die Schule unterschiedliche Kursprofile zur Wahl stellt. Für die Unterrichtsgestaltung ist zu beachten, daß in dieser Jahrgangsstufe **verbindlich** alle Zielperspektiven des Sports (Punkt 2.1) Beachtung finden.

Im Verlauf der Jahrgangsstufe 11 erfolgt die Vorbereitung der Qualifikationsphase. Dabei ist auf eine stufenweise Erhöhung der kognitiven Inhalte zu achten. Andererseits geht es in der Jahrgangsstufe 11 in der Vorbereitung auf die fachspezifischen Anforderungen in der Qualifikationsphase um die oberstufenspezifische Akzentuierung der Ziele und Lerninhalte des bisher von den Schülern erfahrenen schulischen Sportunterrichts und darum, das selbständige Arbeiten weiterzuentwickeln und fachübergreifende und fächerverbindende Aspekte verstärkt in den Unterricht einzubeziehen.

Und nicht zuletzt soll ihnen der Unterricht in der Jahrgangsstufe 11 auch eine Rückmeldung darüber geben, ob für sie Sport als mögliches Abiturprüfungsfach (Leistungsfach) in Frage kommt.

Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 11 ist vorwiegend Bewegungszeit.

4.2 Qualifikationsphase

4.2.1 Gestaltung von Grund- und Leistungskursen

Grund- und Leistungskurse tragen gemeinsam dazu bei, den Schülern Hilfen zur persönlichen Entwicklung in sozialer Verantwortlichkeit zu geben und sie zu einer wissenschaftspropädeutischen Bildung zu führen. Bezüglich der wissenschaftspropädeutischen Bildung ergeben sich für die beiden Kursarten unterschiedliche Anspruchsniveaus.

Grundkurse im Fach Sport repräsentieren das Lernniveau unter dem Aspekt einer grundlegenden wissenschaftspropädeutischen Ausbildung. Sie sollen

- in grundlegende Fragestellungen, Sachverhalte, Problemkomplexe, Strukturen und Darstellungsformen des Faches einführen,
- wesentliche Arbeitsmethoden des Faches vermitteln, bewußt und erfahrbar machen,
- Zusammenhänge im Fach und über dessen Grenzen hinaus in exemplarischer Form erkennbar werden lassen und
- wissenschaftliche Arbeitsweisen grundlegend als soziale Praxis erfahrbar machen, in der Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft genauso unverzichtbar sind wie Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen und das Aushalten von Frustrationen.

Leistungskurse im Fach Sport repräsentieren das Lernniveau der gymnasialen Oberstufe unter dem Aspekt einer exemplarisch vertieften wissenschaftspropädeutischen Ausbildung.

Sie sind gerichtet

- auf eine systematische Beschäftigung mit wesentlichen, die Komplexität und den Aspektreichtum des Faches verdeutlichenden Inhalten, Theorien und Modellen,
- auf eine vertiefte Beherrschung der fachlichen Arbeitsweisen sowie ihrer selbständigen Anwendung und Reflexion,
- auf eine reflektierte Standortbestimmung des Faches im Rahmen einer breit angelegten Allgemeinbildung und im fachübergreifenden Zusammenhang,
- auf eine differenzierte Urteilsfähigkeit bezüglich gesellschaftlicher Phänomene und Entwicklungen in der Bewegungs-, Spiele- und Sportkultur.

Beide Kursarten basieren unverzichtbar auf dem Sportunterricht der Jahrgangsstufe 11.

Das Fach Sport ist in der gymnasialen Oberstufe Pflichtfach, sofern der Schüler nicht aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses langfristig wegen Sportunfähigkeit vom Sportunterricht freigestellt ist.

Der Unterricht auf der Übungsstätte ist als eine Abfolge einander durchdringender motorischer und kognitiver Lernschritte zu gestalten.

Bestimmend für die didaktische Ausrichtung des Unterrichts sind die im Punkt 2.1 dargelegten pädagogischen Zielperspektiven des Sports.

In der Qualifikationsphase erfolgt eine für den jeweiligen Kurs spezifische Schwerpunktsetzung durch die Auswahl profilbildender Perspektiven.

Sport als Grundkurs

Grundkursunterricht ist vorwiegend Bewegungszeit. Lernort ist daher in aller Regel die Übungsstätte. Um die dort in unmittelbarer Anknüpfung an das Bewegungshandeln vermittelten Erfahrungen, Kenntnisse und Einsichten systematisierend zu strukturieren bzw. zu vertiefen oder auch zu überprüfen, ist es zulässig, auch den Grundkursunterricht vereinzelt im Klassenraum durchzuführen.

In den Grundkursen der Qualifikationsphase wird auf eine profilbildende Akzentsetzung ein größeres Gewicht gelegt.

Es ist darauf zu achten, daß der Schüler die Möglichkeit bekommt, aus den Individual- und Mannschaftssportarten auszuwählen, um die Bedingungen für eine Bewertung von drei Kursen zu erfüllen.

Es ist weiterhin darauf zu achten, daß in jedem Semester ein unterschiedlicher theoretischer und sportpraktischer Schwerpunkt gesetzt wird.

Die fachlichen Kenntnisse aus allen drei Theoriefeldern, Bewegungslehre, Trainingslehre/sportbiologische Grundlagen, Sport und Gesellschaft, sind verbindlich zu vermitteln. Dabei ist darauf zu achten, daß für die jeweilige Sportart oder Bewegungsform pädagogisch bedeutsame Themen ausgewählt werden. Die im Punkt 3.1 ausgewiesenen Inhalte sind verbindlich, sofern sie für die jeweilige Sportart oder Bewegungsform bedeutsam sind. Die übrigen Themen sind fakultativ.

Dabei ist besonderer Wert auf das Verständnis und die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns zu legen. (Bei Sportarten und Bewegungsformen mit mehr

konditionellem Anspruch sind vorwiegend Aspekte der Trainingslehre und bei Sportarten mit eher koordinativ-motorischem Anspruch sind vorwiegend Aspekte der Bewegungslehre zu vermitteln).

Kenntnisse zum sportlichen Handeln mit sozialem Kontext werden regelmäßig einbezogen, soweit sie sich in unmittelbarem Bezug zum Bewegungshandeln thematisieren lassen.

Inhalte aus dem Teilbereich des Sportes als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit werden überwiegend situativ angesprochen, vor allem dann, wenn besondere Anlässe dies nahelegen. Sie sind jedoch auch systematisch geplant in den Unterricht einzubeziehen, soweit dies dem intentionalen Rahmen des Grundkursunterrichts entspricht.

Die Fachkonferenz der einzelnen Schule entscheidet, in welcher Weise sie die Schüler bei der Planung der Sportkurse beteiligt. Denkbar sind folgende Möglichkeiten:

- Den Schülern wird spätestens für den Unterricht in der Qualifikationsphase eine Wahl zwischen Kursen mit unterschiedlichen Themenrichtungen ermöglicht.
- Die Schüler werden ohne vorherige Festlegungen einzelnen Kursen zugeordnet, in denen die jeweilige Lehrkraft das Kursprofil unter Beteiligung der Kursteilnehmer bespricht.

Sport als Leistungskurs

Die allgemeine differenzierende Kennzeichnung von Grund- und Leistungskursen gilt grundsätzlich auch im Fach Sport. Der für den Leistungskurs verbindliche Unterricht im Klassenraum im Umfang von ein bis zwei Wochenstunden als regelmäßige Ergänzung zum Unterricht auf der Übungsstätte führt allerdings zu einer kursartspezifischen Erweiterung der Arbeitsmöglichkeiten.

Über die für den Grundkurs benannten inhaltlichen Vorgaben hinaus sind im Leistungsfach Sport folgende zusätzlichen Anforderungen verbindlich:

- Im Verlaufe der vier Semester erhält der Schüler die Angebote in zwei Individual- und zwei Mannschaftssportarten. Dabei ist auf eine hinreichende Vorbereitung auf den praktischen Teil der Fachprüfung im Rahmen der Abiturprüfung zu achten.
- Außerdem erfahren im Leistungskurs Sport die Inhalte aus den Theoriefeldern (Inhaltsbereich I) eine verbindliche Berücksichtigung.

Auch im Leistungskursunterricht werden in den Unterrichtsanteilen auf der Übungsstätte die unter dem jeweiligen Thema ausgewählten Unterrichtsgegenstände aus den drei Bereichen des Faches so einbezogen, daß die Schüler den Unterricht als reflektierte Praxis erleben.

Der Unterricht im Klassenraum erweitert und vertieft die Behandlung sportbezogener Fragestellungen – soweit möglich und didaktisch sinnvoll verknüpft mit der unterrichtlichen Sportpraxis auf der Übungsstätte – und bezieht außerdem weitere

Inhalte und Verfahren der Erkenntnisgewinnung aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen ein.

Im Leistungsfach Sport werden demnach auch verbindlich Themen behandelt, die mit dem Bewegungshandeln der Schüler auf der Übungsstätte nicht in direkter Beziehung stehen, z. B. Themen zur Sozialisation durch Sport, zur Umweltproblematik im Freizeitsport, zur Gewalt im Umfeld sportlicher Großveranstaltungen, zum Doping im Sport, zu politischer Einflußnahme auf den Sport, zum Sportsponsoring u. ä.)

Die Fachkonferenzen der einzelnen Schulen entscheiden, ob die Kursprofile für den Leistungskurs dauerhaft festgelegt werden oder ob der jeweilige Kurslehrer unter Beteiligung der Schüler zu Beginn der Jahrgangsstufe 12 festlegt, welche Themen mit entsprechenden inhaltlichen Aneignungsgegenständen für den jeweiligen Leistungskurs inhaltsbestimmend sind und welche pädagogischen Zielperspektiven im Vordergrund stehen.

4.2.2 Kursbeispiele

Thema: Verbesserung der allgemeinen Fitneß

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen	Reaktion des Organismus auf Belastung, Möglichkeiten der Belastungsgestaltung, Anpassungserscheinungen, Übungsauswahl	Auf konditionelle Anforderungen bezogene Bewegungsformen anbieten, unterschiedliche Belastungssituationen nutzen

Thema: Verbesserung technischer Fertigkeiten und Vervollkommnung taktischer Varianten im Volleyball

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können verbessern und anwenden	Einflußgrößen der Bewegungshandlung, anatomisch-physiologische Bedingungen der Bewegungshandlung	Variables oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Block, Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von Angriffsaufbau, Netz- und Feldabwehr

Thema: Vergleichen neuer und bekannter Wurfdisziplinen

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Wissen erwerben, anwenden und reflektieren	Struktur und Analyse sportlicher Bewegungsabläufe, motorisches Lernen, Sicherheitsaspekte, vergleichende Betrachtungen von Bewegungsabläufen, Erarbeiten von Wettkampfformen	Vorübungen, Koordination der Bewegung, individuelle Techniken, spielerische Übungsformen im Speerwerfen und Schlagballwerfen

Thema: Gestaltung von Tanzfolgen im Rock'n Roll

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Soziales Verhalten gestalten und erleben	Interaktionsbedingungen im Sport, Finden und Erproben von Lösungswegen in Gruppenarbeit	Variationen im Grundschritt, Kombinieren von Arm- und Beinbewegungen, Variieren von Bodentechniken, Akrobatik, Gestaltung von Raumwegen und Aufstellungsformen

Thema: Triathlon – eine Form von Ausdauertraining

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Leistung verstehen, erfahren und einschätzen	Trainingsmethoden für die Entwicklung von Ausdauer, biologische Grundlagen des Ausdauertrainings	Belastungsgestaltung mit unterschiedlicher Belastungsstruktur (Dauer-, Intervallmethode), Planung und Durchführung eines Triathlonwettkampfes, Radfahren, Schwimmen, Laufen

Thema: Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewußt handeln

Zielperspektive	Inhaltsbereich I	Inhaltsbereich II
Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewußt handeln	Funktion und Dysfunktion des Sports, Bedeutung des Sports für die Gesundheit, Bewegungsmangelerkrankungen, Gefahren des Sports	Fitneßübungen, Schulung konditioneller Fähigkeiten, Erkundungen im Fitneßcenter

5 Besondere Hinweise

Wie aus den pädagogischen Zielperspektiven zu entnehmen ist, muß der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe langfristig geplant werden. Auf dieser Grundlage sollen die fachlichen, fachübergreifenden und methodischen Ziele des Faches Sport am Ende der Jahrgangsstufe 13 erfüllt sein.

Der Aufbau der fachlichen Inhalte darf nicht zu einer Stoffhäufung führen. Es gilt das Prinzip des Exemplarischen, das sich auf wesentliche, repräsentative und bedeutsame Fachinhalte beschränkt, die geeignet sind, übertragbare Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln.

Grundsätze der Unterrichtsgestaltung

Die Unterrichtsorganisation als stufenspezifische Ausprägung des Sportunterrichts soll dazu beitragen, daß die Schüler auf der Grundlage einer vertieften allgemeinen Bildung Hilfen zur persönlichen Entfaltung in sozialer Verantwortlichkeit erhalten und eine wissenschafts-propädeutische Bildung erwerben.

In den Sportkursen ist sicherzustellen, daß neben der mehrperspektivischen Erfahrung sportlichen Handelns und der Förderungen sportlichen Könnens auch eine fundierte fachliche Wissensbasis erreicht wird.

Der Sportunterricht ist nicht nur gefordert, zu verdeutlichen, daß sportliches Können nur durch Anstrengungen und kontinuierliches Bemühen erworben und erhalten werden kann, sondern die Schüler müssen auch die Gelegenheit erhalten, Erfahrungen und Wissen über empirisch abgesicherte Grundlagen des Übens und allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten zwischen Belastung und Anpassung zu erlangen.

Wissenschaftspropädeutisches Lernen zielt darauf ab, die Schüler mit den Prinzipien und Formen selbständigen Arbeitens vertraut zu machen.

Mit der besonderen Lernleistung sollen die Schüler ihre Fähigkeiten hinsichtlich wissenschaftlichen Arbeitens unter Beweis stellen. Facharbeiten sind hierzu besonders gut geeignet.

Die methodischen Anforderungen an eine Facharbeit sind im Unterricht oder im Projektunterricht vorzubereiten. Unter Umständen ist es zweckmäßig, wenn diese Aufgabe nach Absprache in der Schule vom Fach Deutsch übernommen wird.

Themen für das Fach Sport können aus enger Verknüpfung von Bewegungshandeln und dessen Reflexion erwachsen. Sie eröffnen den Schülern die Chance, Untersuchungen vorzunehmen, die sie selbst in ihrer Körperlichkeit und Bewegungsentwicklung betreffen, wie z.B. „Anpassungsprozesse des Herz-Kreislauf-Systems während eines selbst durchgeführten Ausdauertrainings“, „Begleitende Untersuchung der gesundheitlichen Relevanz des Sporttreibens von Mitschülern“ oder „Wie bewegungsfreudig ist unsere Schule?“.

Da Sport für viele Schüler einen bedeutsamen Ausschnitt der außerschulischen Lebenswelt darstellt, ergeben sich auch daraus für sie interessante Themen, wie z.B. „Sportliche Freizeitangebote für Jugendliche in unserem Stadtteil“, „Untersuchung des Fanverhaltens in einem ausgewählten Sportverein“, „Einwirkung des Sports auf die Umwelt in meinem Wohnort“.

Ein umfassender Beitrag aus einem von den Ländern geförderten Wettbewerb oder das Ergebnis eines über mindestens ein Jahr laufendes Projekt an der Schule oder mehrerer Schulen eines Ortes oder eventuell einer Region sind ebenso denkbar.

Motorische Leistungstests stellen eine quantitative Aussage über den relativen Grad der Merkmalsausprägung von Fitneß und Kondition dar und sind zur Unterstützung der Unterrichtsprozesse und der langfristigen Sicherung der im Unterricht erworbenen Kenntnisse unerlässlich. Dabei ist auch das Einhalten der Gütekriterien unerlässlich.

Gestaltung der Lernprozesse

Eine zu enge Steuerung des Unterrichts ist ebenso zu vermeiden wie eine unstrukturierte Offenheit.

Im Fach Sport hat die Entwicklung der für den Erfolg im Studium und Beruf ebenso wichtigen Qualifikationen wie Kooperationsfähigkeit, Beharrlichkeit, Kreativität und Einfühlungsvermögen ein besonderes Gewicht. Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe ist auf Leistungsorientiertheit, Eigenverantwortung und Selbsterziehung der Schüler gerichtet.

Durch differenzierte und individuell zugeschnittene Aufgabenstellungen sollte dem in allen Lernbereichen des Sportunterrichts entsprochen werden, d.h., der Sportunterricht soll Möglichkeiten für selbstbestimmtes Arbeiten und Entscheiden der Schüler auf der Grundlage der Vorerfahrungen und Voraussetzungen aus dem Sekundarbereich I schaffen.

Der Lehrer nimmt sich zunehmend zurück.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, bieten sich offene methodische, projektorientierte Verfahrensweisen an, bei denen eine allgemeine Rahmenvorgabe von den Schülern nach ihren Bedürfnissen selbst gestaltet wird, etwa nach folgendem Schema:

- Vorbereitungsphase (Finden und Präzisieren einer Aufgabenstellung nach Klärung der fachwissenschaftlichen Vorgaben, Strukturen und Probleme der Bearbeitung des Themas; Schaffung der organisatorischen Voraussetzungen),
- Einstiegsphase (Interesse am Thema wecken, Vorkenntnisse aktivieren, Planungsabsprachen treffen),

- Erarbeitungsphase (Erproben von Handlungsmöglichkeiten zur Lösung der Aufgaben, Vorstellen von Lösungen),
- Ableitungen für weitere Themenstellungen,
- Üben und Weiterentwickeln gelungener Bewegungshandlungen.

Daneben können im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe natürlich auch geschlossene Verfahrensweisen eingesetzt werden.

Eigenständiges Arbeiten der Schüler mit deduktiven Verfahren, also in deutlicher Lenkung durch den Lehrer, kann anteilig dann erfolgreich verwirklicht werden, wenn den Schülern bewußt Freiräume für Mitbestimmung und selbständiges Handeln eingeräumt werden, z.B. durch Informationsbeschaffung im Rahmen der Vorgaben, Austausch von Informationen und Ergebnissen, selbständige Organisation und Gestaltung von Übungsphasen u.a.

Dabei sollten bevorzugt solche Aufgabenstellungen gewählt werden, die unterschiedliche Zugangsmöglichkeiten auch bei unterschiedlichem körperlichen Leistungsvermögen und Lernstand ermöglichen und gleichzeitig genügend Anreize und Anforderungen für die Schüler enthalten.

Unterrichtsmedien

Sie tragen im Sportunterricht durch die ihnen eigenen speziellen Möglichkeiten der Informationserfassung und -darbietung dazu bei, Lehr- und Lernprozesse wirksamer werden zu lassen.

Medien können außerdem auch durch die jeweils gezielte Art des Einsatzes zur Förderung der Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit beitragen.

Zur Unterstützung des Unterrichtsprozesses und der langfristigen Sicherung der im Unterricht erworbenen Kenntnisse ist in der gymnasialen Oberstufe die Arbeit mit unterrichtsbegleitenden Materialien unerlässlich.

Dabei können solche Medien, wie z.B. Tafelanschrieb, Einzelbild, Bildreihe, Videoaufzeichnungen, Musikstücke, Rhythmusinstrumente u.a. je nach Thematik außerordentlich hilfreich sein.

Formen des sozialen Lernens

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe ist stufengemäß, wenn Kurse oder / und Unterrichtseinheiten dieser Kurse so organisiert werden, daß Jugendliche beiderlei Geschlechts bzw. verschiedener Kulturkreise miteinander und freudvoll Sport treiben.

Dabei ergeben sich insbesondere bei der Unterstützung der Partnerin bzw. des Partners im Prozeß des Bewegungslernens in der Anwendung fachspezifischer Arbeitsmethoden der Bewegungsbeobachtung und Bewegungskorrektur besondere Möglichkeiten, die Schüler zu kooperativem Lernen anzuleiten.

Die vielfach wechselnden Organisationsformen und die relativ flexiblen Gruppenstrukturen im Sportunterricht bieten gute Gelegenheiten, das Arbeiten in der Gruppe über die Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken zu fördern.

Die spezifischen Anforderungen beim Helfen und Sichern, beim Auf-, Um- und Abbau der Übungsstätten und bei Gruppenbildung erfordern Bereitschaft und Fähigkeit der Absprache und Verständigung unter den Beteiligten und zur verantwortlichen Übernahme von Aufgaben.

Die zunehmende Mitgestaltung des Unterrichts durch Schüler fördert die Fähigkeit zur Realisierung von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozeß.

Unabhängig von der Zusammensetzung der Sportgruppe muß dafür Sorge getragen werden, daß die Identitätsstärkung von Schülern gefördert wird, d.h., daß selbstbestimmte Entscheidungen zu respektieren sind.

Grundsätze der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung ist Grundlage für die weitere Förderung der Schüler, für ihre Beratung und die Beratung der Erziehungsberechtigten sowie für Schullaufbahnentscheidungen.

Folgende allgemeine Grundsätze einer pädagogischen Leistungsbewertung sind zu berücksichtigen:

- Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozeß. Bewertet werden alle von Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen auf motorischer, kognitiver und sozialer Ebene.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Sie berücksichtigt neben erzielten konkreten Ergebnissen auch die Leistungsbereitschaft im Unterrichtsprozeß sowie individuelle Voraussetzungen der Schüler.
- Leistungsbewertung setzt voraus, daß die Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennenzulernen und sich auf diese vorzubereiten. Der Lehrer muß ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen.
- Bei der schriftlichen und mündlichen Darstellung ist auf sachliche und sprachliche Richtigkeit, auf fachsprachliche Korrektheit, auf gedankliche Klarheit und auf eine der Aufgabenstellung angemessene Ausdrucksweise zu achten.

Leistungsbewertungen im Fach Sport müssen die vielfältigen Zielsetzungen des Faches in ihrer oberstufenspezifischen Akzentuierung berücksichtigen. Wie in den anderen Fächern der gymnasialen Oberstufe erfolgen die Leistungsbewertungen in den Beurteilungsbereichen „sonstige Mitarbeit“ und „Klausuren“.

Der Lehrer ist verpflichtet, die Schüler zu Beginn jedes Kurshalbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Kursnote zu unterrichten.

6 Zum fachübergreifenden, fächerverbindenden und projektorientierten Unterricht

6.1 Voraussetzungen, Möglichkeiten, Grenzen

Das Fach Sport bietet wie kaum ein anderes Fach Möglichkeiten des fächerverbindenden, fachübergreifenden und projektorientierten Unterrichts, da der Sport seine Erklärung im Zusammenwirken vielfältiger Wissenschaftsbereiche findet.

Naturwissenschaften (Medizin, Biomechanik, Physiologie)
Erziehungswissenschaften (Pädagogik, Psychologie)

Fachübergreifender Unterricht findet zunächst im Fach selbst statt. Er besteht aus dem „Blick über den Tellerrand“ in Gestalt von Exkursen oder der Reflexion der fachlichen Fragestellung und ihrer Plausibilität und Grenzen.

Fächerverbindender Unterricht besteht in der themen- oder problembezogenen Kooperation zweier oder mehrerer Fächer, wenn es gilt, „querliegende“ Themenstellungen unter verschiedenen Fachperspektiven und -kategorien zu betrachten und dabei mehr als nur die Summe von Teilen zu erkennen. Er kann in den Schwerpunkten eines Schulprofils entwickelt werden. Da die Schüler in der gymnasialen Oberstufe an einer übergreifenden Veranstaltung teilnehmen sollen, müssen die Schulen, sofern sie keine Schulprofile (Fächerkopplungen) aufweisen, entsprechend langfristig planen.

Projektorientierter Unterricht ist anwendungsbezogen, kurzphasig, kompakt, produktorientiert. Er muß in der Themenstellung erkennbar „besonders“ und machbar sein. Er kann im Fach selbst oder fächerverbindend stattfinden.

Fächerverbindender Projektunterricht findet in übergreifenden Projektveranstaltungen statt. Diese Veranstaltungsform soll den Schülern die Möglichkeit geben, erlernte Arbeitsmethoden aus unterschiedlichen Fachbereichen selbständig auf ein komplexes Problem zu beziehen und ein Problem aus der Perspektive mehrerer Fächer zu sehen. Projektveranstaltungen bieten auch die Gelegenheit zur Teamarbeit.

Da solche Projektveranstaltungen stufenspezifische Ziele verfolgen, sind sie im Hinblick auf die Teilnehmer in der Regel auf eine Jahrgangsstufe oder auf die gymnasiale Oberstufe zu beschränken.

Das Fach Sport kann sich insbesondere in solche fachübergreifenden Fragestellungen einbringen, in denen unmittelbare Körper- und Bewegungserfahrungen eine wichtige Ergänzung der kognitiven Bearbeitung einer Thematik sein können (vgl. 3.1). Im Rahmen fächerverbindenden Unterrichts liegt die besondere Leistungsfähigkeit des Faches Sport darin, daß es neben der kognitiven Dimension durch seine motorischen Anteile den Aspekt unmittelbarer Körper- und Bewegungserfahrungen und -erlebnisse zu einem komplexen Thema beisteuern kann.

Den Schülern kann in solchen Vorhaben die jeweilige Aspekthaftigkeit und Ergänzungsbedürftigkeit isolierter Erfahrungen und Erkenntnisse bewußtgemacht werden, was z. B. in folgenden Sachverhalten deutlich wird:

- Das Erlebnis physischer Erschöpfung nach einer anstrengenden Ausdauerleistung bedeutet einen gänzlich anderen Zugang zum Phänomen Ausdauer als z. B. biologische Erklärungen oder trainingstheoretische Überlegungen.
- Beim Lernen schwieriger sportmotorischer Fertigkeiten ist für viele Schüler das Moment subjektiver Angst ein großes Hindernis. Hierauf gehen biomechanische Erklärungsmodelle zum motorischen Lernen überhaupt nicht ein, während psychologische Ansätze durchaus hilfreich sein können.

6.2 Bezugnahme auf die Aufgabengebiete nach § 5 Abs. 4 Schulgesetz Mecklenburg-Vorpommern

Fachübergreifender bzw. fächerverbindender Unterricht unter Beteiligung des Faches Sport ist vordergründig dort zu nutzen, wo sportwissenschaftliche Themen berührt sind (z.B. Biologie, Physik, Chemie).

Darüber hinaus ist es notwendig, auch Fächer des gesellschaftswissenschaftlichen Aufgabenfeldes so einzubeziehen, daß möglichst alle wesentlichen Sichtweisen auf die Wirklichkeit erschlossen werden können (Geschichte, Sozialkunde).

Dies wird z.B. ersichtlich bei der Erklärung der Inhalte, die sich mit dem Bereich Sport und Gesellschaft befassen (Olympische Spiele der Antike, Sport als Kulturgut, Sport und Politik, Mißbrauch des Sports in Gesellschaftssystemen).

6.3 Themenangebote

Gesundheit – Möglichkeiten und Gefahren

(Biologie, Sport Chemie, ...)

Als fachlicher Beitrag eines Sportkurses könnten in diesem Zusammenhang z. B. Themen behandelt werden, wie:

- Gesundheit sichern, Gefährdungen beim Sporttreiben und bei Alltagsbewegungen erkennen und vermeiden
- Das Dopingdilemma im Sport – Rahmenbedingungen und Beweggründe.

Selbstfindung Jugendlicher – Jugendkulturen

(Sozialkunde, Sport, Kunst, Deutsch, ...):

Als fachlicher Beitrag eines Sportkurses könnten in diesem Zusammenhang z. B. Themen behandelt werden, wie:

- Erproben von Streetball, Streetsoccer, Beach-Volleyball als aktuelle Varianten der großen Sportspiele
- Was ist eigentlich dran an Modesportarten wie Skateboardfahren und Inline-Skating?

Begabung und Lernen

(Pädagogik, Psychologie, Sport, Biologie,..):

Als fachlicher Beitrag eines Sportkurses könnten in diesem Zusammenhang z. B. Themen behandelt werden, wie:

- Konditionelle Voraussetzungen für sportartspezifisches Können am Beispiel
- Erlernen von Bewegungen nach dem Meinel'schen Lernphasenmodell.

Mensch und Umwelt

(Geographie, Philosophie, Sport, Biologie, Chemie)

Als fachlicher Beitrag eines Sportkurses könnten in diesem Zusammenhang z. B. Themen behandelt werden, wie:

- Sportgelegenheiten im Umfeld erkunden, nutzen und gestalten
- Wasserfahrtsportlehrgang – ein Lehrgang zum sanften Umgang mit der Natur
- Skilehrgang – ein Lehrgang zum sanften Umgang mit der Natur.

Mit Fairplay gegen zunehmende Gewalt

(in Zusammenarbeit etwa mit Religion, Philosophie, Sozialwissenschaften)

Freizeit sinnvoll gestalten

(in Zusammenarbeit etwa mit Sozialkunde)

Wirklichkeit der Medien

(in Zusammenarbeit etwa mit Deutsch, Sozialkunde)

Die organisatorische Regelung fächerverbindenden Unterrichts kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Für die Organisationsform der Fächerkopplung bringt das Fach Sport gute Rahmenbedingungen mit, weil es als Pflichtfach bis zum Ende der Schullaufbahn von den Wahlentscheidungen der Schüler unabhängig ist. Möglichkeiten zu projektorientiertem Unterricht bietet der Sport zum einen im Fach selbst.

Etliche der oben aufgeführten Themen können in entsprechender inhaltlicher und zeitlicher Einschränkung auch in den Sportkursen selbst behandelt werden, insbesondere im Leistungskurs. Darüber hinaus sind dort auch projektorientierte Vorhaben denkbar, wie z. B.:

- Erarbeitung und Aufführung eines Bewegungstheaterstücks (Aufführung im Rahmen eines Schulfestes)
- Vorbereitung und Durchführung eines Ski-Kompaktkurses.

Auch für übergreifende Projektveranstaltungen kann das Fach Sport thematische Anstöße geben bzw. sich sinnvoll in geplante Themen einbringen, z. B. bei Projekten wie:

- das Vereinsleben in unserer Stadt (Recherche bei den Sportvereinen und Dokumentation im Rahmen einer abschließenden Ausstellung ...)
- Schule unterstützt soziale Kinder- und Jugendarbeit (Aktionen in Kindergärten, in offenen Jugendeinrichtungen, auf Kinderspielflächen der Kommune u. ä.)

- Schule bemüht sich um eine lebenswerte Bewegungsumwelt (Umweltschonung als Gesichtspunkt für die Einrichtung und Gestaltung von Sportplätzen und Sportgelegenheiten).

Im Sinne der Öffnung von Schule kann bei den übergreifenden Projektveranstaltungen verstärkt auch das schulische System überschritten und nach außen geöffnet werden. Kontakte zu außerschulischen Institutionen (z. B. zu Sportvereinen und anderen Sportanbietern) sollten hergestellt und genutzt werden. Exkursionen, die im Zusammenhang mit dem Projektthema stehen, ermöglichen Erfahrungen und Einsichten aus erster Hand.

Der Einbezug externer Experten kann die Fachspezifik schulischen Lernens aufbrechen und die Lernprozesse durch eine stärkere Berücksichtigung der Außenperspektive auf eine breitere Basis stellen.

Die Formen der Zusammenarbeit der Lehrkräfte haben den Vorteil, die Enge fachspezifischer Zugriffe abzubauen.