



Rahmenplan Sport

Sekundarbereich I
Klasse 7 bis 10

2023



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und
Kindertagesförderung

Impressum

Herausgeber

Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung
Mecklenburg-Vorpommern

Institut für Qualitätsentwicklung (IQ M-V)
Fachbereich 4 – Zentrale Prüfungen, Fach- und Unterrichtsentwicklung,
Rahmenplanarbeit
19048 Schwerin

Telefon 0385 588 17003

presse@bm.mv-regierung.de
www.bm.regierung-mv.de
www.bildung-mv.de

Verantwortlich: Henning Lipski (V.i.S.d.P.)

Fotonachweise

Anne Karsten (Porträt Simone Oldenburg), Ronja Arndt (Titel)

Stand

Juli 2023

Diese Publikation wird als Fachinformation des Ministeriums für Bildung und Kindertagesförderung Mecklenburg-Vorpommern kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

wir haben gemeinsam die Aufgabe und die Verantwortung, die Kinder und Jugendlichen auf ihrem Weg ins Leben zu unterstützen, sie zu begleiten und ihnen zur Seite zu stehen. Unser Ziel dabei ist, dass sie ihren Platz in der Gesellschaft finden und somit ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen können.

Der Fachunterricht sichert eine fundierte Grundlage für den weiteren Lebensweg und die Handlungsfähigkeit in der modernen Welt. Unter Beachtung der Themenbereiche, die für die gesellschaftliche Orientierung der Kinder und Jugendlichen von Bedeutung sind, ermöglicht der Ihnen vorliegende Rahmenplan einen lebensweltbezogenen Unterricht. Der Fokus richtet sich gleichermaßen auf die fachspezifischen Schwerpunkte und die Kompetenzentwicklung, um eine Teilhabe der Lernenden am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und die Entwicklung grundlegender Fähig- und Fertigkeiten zu fördern.

Sehen Sie diesen Rahmenplan im wortwörtlichen Sinne als dienendes Element. Der Aufbau ist so angelegt, dass die Inhalte für den Unterricht einerseits konkret und verbindlich benannt und andererseits mit den zu vermittelnden Kompetenzen verbunden werden. Zugleich steht Ihnen ausreichend Freiraum zur Verfügung, um den Unterricht methodisch vielfältig zu gestalten und die Inhalte nachhaltig zu vermitteln. Eine Vielzahl an fachspezifischen Hinweisen und Anregungen unterstützt Sie bei der Gestaltung eines abwechslungsreichen schülernahen Unterrichts.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude.

Ihre



Simone Oldenburg
Ministerin für Bildung und
Kindertagesförderung

Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau und Verbindlichkeit des Rahmenplans.....	4
1.1	Zielstellung und Struktur.....	4
1.2	Bildung und Erziehung im Sekundarbereich I.....	6
1.3	Inklusive Bildung.....	7
2	Kompetenzen, pädagogische Perspektiven und Bewegungsfelder.....	8
2.1	Fachprofil.....	8
2.2	Kompetenzen und pädagogische Perspektiven.....	12
2.3	Bewegungsfelder.....	20
	Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen, Werfen.....	21
	Bewegungsfeld 2: Spiele.....	27
	Bewegungsfeld 3: Bewegen an und mit Geräten.....	31
	Bewegungsfeld 4: Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten.....	38
	Bewegungsfeld 5: Bewegen im Wasser.....	42
	Bewegungsfeld 6: Mit-/ gegeneinander kämpfen.....	44
	Bewegungsfeld 7: Fahren, Rollen, Gleiten.....	48
	Bewegungsfeld 8: Fitness und Gesundheit.....	53
2.4	Sicherheitsförderung im Sportunterricht.....	55
3	Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung.....	56
3.1	Rechtliche Grundlagen.....	56
3.2	Allgemeine Grundsätze.....	56
3.3	Fachspezifische Grundsätze.....	58
4	Aufgaben des Schulgesetzes.....	60
	Berufliche Orientierung [BO].....	60
	Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung [BNE].....	60
	Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt [BTV].....	61
	Demokratie-, Rechts- und Friedenserziehung [DRF].....	61
	Medienbildung und Digitale Kompetenzen [MD].....	62
	Niederdeutsche Sprache und Kultur [MV].....	62
	Prävention und Gesundheitserziehung [PG].....	63

1 Aufbau und Verbindlichkeit des Rahmenplans

1.1 Zielstellung und Struktur

Zielstellung	<p>Der Rahmenplan ist als rechtsverbindliche Grundlage und unterstützendes Instrument für die Unterrichtsgestaltung zu verstehen. Die Orientierung für die Unterrichtsplanung soll hierbei auf die Lerngruppe ausgerichtet sein.</p> <p>Die in diesem Rahmenplan benannten Themen füllen ca. 80 % der zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit. Den Lehrkräften wird somit Freiraum für die methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung eröffnet. Die Pflicht zur Erstellung eines schulinternen Lehrplans mit Fokus auf inhaltliche Aspekte entfällt.</p>
Grundstruktur	<p>Der Rahmenplan gliedert sich in einen allgemeinen Teil in Kapitel 1 und einen fachspezifischen Teil in Kapitel 2. In Kapitel 1 wird der für alle Fächer geltende Bildungs- und Erziehungsauftrag beschrieben. In Kapitel 2 werden die Kompetenzen, Arbeitsbereiche, Themen und Inhalte ausgewiesen. Rechtliche Grundlagen sowie allgemeine und fachspezifische Grundsätze zur Leistungsfeststellung und -bewertung werden in Kapitel 3 dargelegt. Das Kapitel 4 umfasst die Aufgabengebiete des Schulgesetzes M-V.</p>
Stunden- ausweisung	<p>Die Gewichtung des jeweiligen Themas ist aus dem empfohlenen Stundenumfang im Verhältnis zur Gesamtstundenzahl ersichtlich und als Orientierungswert anzusehen.</p>
Querschnitts- themen	<p>In Kapitel 4 des Rahmenplans werden die im Schulgesetz M-V festgelegten Aufgabengebiete als Querschnittsthemen erläutert, welche mithilfe zugeordneter Kürzel in Kapitel 2.3 an Kompetenzen und Inhalte angebunden und somit fachlich verankert werden.</p>
Kompetenzen	<p>Im Zentrum des Fachunterrichts steht der Kompetenzerwerb. Die Kompetenzen werden in der Auseinandersetzung mit den verbindlichen Themen entwickelt. In Kapitel 2.2 werden die zu erreichenden Kompetenzen benannt.</p>
Bewegungs- felder	<p>Im Rahmenplan sind die fachspezifischen Inhalte in Bewegungsfeldern ausgewiesen. Diese verstehen sich in Abgrenzung zum tradierten Konzept der Sportarten, als offen auszulegende Sport-, Spiel- und Bewegungsaktivitäten. Den Bewegungsfeldern sind inhaltlich verbundene Module (Themen) zugeordnet.</p>
Themen	<p>Für den Unterricht werden in Kapitel 2.3 verbindliche und/oder wahlobligatorische Themen benannt und im Tabellenkopf hervorgehoben. Die Reihenfolge der Themen hat keinen normativen, sondern empfehlenden Charakter.</p>
verbindliche Inhalte	<p>Die Konkretisierung der Themen erfolgt in Form der Ausweisung verbindlicher Inhalte in Kapitel 2.3.</p>
Hinweise und Anregungen	<p>Neben Anregungen für die Umsetzung im Unterricht werden sowohl didaktische und methodische Hinweise zur Auseinandersetzung mit den verbindlichen Inhalten gegeben als auch exemplarisch Möglichkeiten für die fachübergreifende und fächerverbindende Arbeit sowie fachinterne Verknüpfungen aufgezeigt.</p>
Ergänzende Inhalte	<p>Jedes Modul in Kapitel 2.3 beinhaltet mit grau abgegrenzte Vorschläge zur Vertiefung oder Ergänzung, welche dem Niveau der Lerngruppe entsprechend aufgegriffen werden können.</p>

Verknüpfungsbeispiele	Im Anschluss an eine tabellarische Darstellung eines Themas, werden Beispiele für die Verknüpfung von Kompetenzen und Inhalten aufgeführt.
Inklusive Sprache	Auf Basis des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland, Artikel 3 (3) „Niemand darf wegen seines Geschlechtes [...] benachteiligt werden.“ wird im Kontext der inklusiven Sprache in Schule die Formulierung „Lernende“ und „Lehrkräfte“ gewählt.
Bildungssprachliche Kompetenzen	<p>Bildungssprachliche Kompetenzen sind die wesentliche Voraussetzung für einen erfolgreichen Bildungsweg, die Chancengleichheit sowie für die mündige Teilhabe an politischen und gesellschaftlichen Prozessen.</p> <p>Im Rahmenplan Sprachbildung werden die Standards, Kompetenzen und grundsätzlichen didaktischen Prinzipien aufgezeigt und konkrete fachbezogene Beispiele der Umsetzung ausgewiesen</p>
Begleitdokumente	Begleitende Dokumente für die Umsetzung des Rahmenplans finden Sie auf der Portalseite des Faches auf dem Bildungsserver M-V unter: Rahmenpläne an allgemein bildenden Schulen (bildung-mv.de) .

1.2 Bildung und Erziehung im Sekundarbereich I

Grundsatz der gesamten Arbeit im Sekundarbereich I ist eine Erziehung, die zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung, zur Gestaltung des eigenen Lebens in sozialer Verantwortung sowie zur Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft befähigt. Eine angemessene Feedback-Kultur an allen Schulen ist ein wesentliches Element zur Erreichung dieses Ziels.

Zur Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags in den Bildungsgängen des Sekundarbereichs I sind der Erwerb anwendungsbereiten und über den schulischen Kontext hinausgehenden Wissens, die Entwicklung von allgemeinen und fachbezogenen Kompetenzen mit der Befähigung zu lebenslangem Lernen sowie die Werteorientierung an einer demokratischen und pluralistischen Gesellschaftsordnung miteinander zu verbinden. Die jungen Menschen sollten befähigt werden, mit den zukünftigen Herausforderungen des globalen Wandels nachhaltig umgehen zu können.

Im Sekundarbereich I werden die in der Orientierungsstufe erworbenen Kompetenzen aufgegriffen, um den Lernenden der Regionalen Schulen eine gefestigte allgemeine Grundlagenbildung mit hohem Praxisbezug und denen im gymnasialen Bildungsgang eine vertiefte und erweiterte allgemeine Bildung zu vermitteln.

Die Regionale Schule sichert im Sinne einer Anschlussperspektive für den erfolgreichen Übergang in das Berufsleben mit handlungs- und anwendungsbezogenen Inhalten und Methoden eine Orientierung für die berufliche Bildung und die persönliche Lebensgestaltung. Mit diesen Abschlüssen eröffnet die Regionale Schule grundsätzlich alle Möglichkeiten der dualen und schulischen Berufsausbildung sowie den Zugang zu weiterführenden Bildungsgängen.

Der gymnasiale Bildungsgang befähigt die Lernenden dazu, nach Maßgabe der Abschlüsse ihren Bildungsweg sowohl an einer Hochschule als auch in berufsqualifizierenden Bildungsgängen fortzusetzen. Der Unterricht im gymnasialen Bildungsgang orientiert sich am Erkenntnisstand der Wissenschaft und berücksichtigt in Gestaltung und Anforderung die altersgemäße Verständnisfähigkeit der Lernenden.

Der Unterricht im Sekundarbereich I zeichnet sich in besonderer Weise durch das Prinzip der Anschaulichkeit und Veranschaulichung aus. Er fördert das entdeckende Lernen und erfordert eine spezifische Didaktik und Methodik, die die Entwicklung von Selbstständigkeit und Kooperationsfähigkeit unterstützt. Die Schule trägt der Heterogenität ihrer Lerngruppen besonders Rechnung.

Aufgrund der unterschiedlichen Lernausgangslagen, Entwicklungsvoraussetzungen und Begabungen der Lernenden kommt der individuellen Förderung eine besondere Bedeutung zu. Diese wird durch leistungsdifferenzierten Unterricht in ausgewählten Fächern realisiert:

- durch methodische und inhaltliche Gestaltung des Unterrichts bzw. des Anforderungsniveaus (Grund- und Zusatzanforderungen) sowie
- durch leistungsdifferenzierten Unterricht in ausgewählten Unterrichtsfächern, Enrichment- und Akzelerationsmaßnahmen.

1.3 Inklusive Bildung

Inklusion ist als gesamtgesellschaftlicher Prozess zu verstehen. Dabei stellt inklusive Bildung eine übergreifende Aufgabe von Schule dar und schließt alle Gegenstandsbereiche im Lernen ein. Inklusive Bildung ist das gemeinsame Lernen von Lernenden mit und ohne Beeinträchtigung. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstbestimmung, aktive Teilhabe an Gesellschaft, Kultur, Beruf und Demokratie. Grundvoraussetzung für eine gelingende Inklusion ist die gegenseitige Akzeptanz und die Rücksichtnahme sowie die Haltung und Einstellung aller an Schule Mitwirkenden. Ziel inklusiver Bildung ist es, alle Lernenden während ihrer Schullaufbahn individuell zu fördern, einen gleichberechtigten Zugang zu allen Angeboten des Unterrichts und der verschiedenen Bildungsgänge sowie des Schullebens insgesamt zu ermöglichen. Weiterhin sollen die in den Rahmenplänen beschriebenen Kompetenzen und Inhalte der allgemein bildenden bzw. beruflichen Schulen sowie der höchstmögliche Abschluss der jeweiligen Schulart erreicht werden.

In Mecklenburg-Vorpommern werden Maßnahmen zur Einführung eines inklusiven Schulsystems umgesetzt, die Lernende sowie Lehrkräfte entlasten. Dazu werden neben dem Unterricht in Regelklassen, eigene Lerngruppen für Lernende mit starken Auffälligkeiten in den Bereichen Sprache oder Lernen oder Verhalten gebildet. In inklusiven Lerngruppen erhalten Lernende eine kooperative und entsprechend ihrer Lernausgangslage eine individuelle Förderung. Die Lernenden der inklusiven Lerngruppen sind einer festen Bezugsklasse in der Grundschule oder in der weiterführenden allgemeinbildenden Schule zugeordnet. Der Unterricht in den Lerngruppen erfolgt durch sonderpädagogisches Fachpersonal. Ein weiterer Baustein im inklusiven Schulsystem ist die Einrichtung von Schulen mit spezifischer Kompetenz. Diese ermöglichen Lernenden mit sonderpädagogischem Förderbedarf in den Schwerpunkten Hören oder Sehen oder körperliche und motorische Entwicklung eine wohnortnahe Beschulung. Die Lernenden können mit ihrem Freundeskreis, beispielsweise aus der Kindertagesstätte oder aus der Nachbarschaft, gemeinsam in eine Schule gehen und gemeinsam lernen. Wichtig im Zusammenhang mit inklusiver Bildung sind individualisierte curriculare Anpassungen. Diese finden ihre Anwendung bei einer vermuteten oder festgestellten Teilleistungsstörung, bei vermutetem oder festgestelltem sonderpädagogischen Förderbedarf sowie bei Feststellung einer Hochbegabung.

2 Kompetenzen, pädagogische Perspektiven und Bewegungsfelder

2.1 Fachprofil

Sport in der Gesellschaft	Bewegung, Spiel und Sport sind ein wesentlicher Bestandteil der Lebenswelten von Menschen, durchdringen heute alle gesellschaftlichen Lebensbereiche und erfüllen damit vielfältige Funktionen in Gesundheit, Soziologie, Pädagogik, Psychologie, Wirtschaft und Politik. Eine Betrachtung moderner Gesellschaften wird daher immer unvollständig sein, wenn der Sport als Teilsystem unberücksichtigt bleibt. Gesamtgesellschaftliche Entwicklungen wie Urbanisierung, Individualisierung, Globalisierung, Digitalisierung sowie individualisierte Lebensstile haben und werden den Sport, die Sportlandschaft sowie die Art des Sporttreibens weiter beeinflussen. Diese Entwicklungen gilt es im Schulsport zu berücksichtigen und aufzugreifen.
Doppelauftrag	Das Schulfach Sport nimmt in inhaltlicher, methodisch-didaktischer und räumlicher Hinsicht im Vergleich zu anderen Schulfächern eine besondere Rolle ein. Die Einzigartigkeit des Fachs zeigt sich durch die doppelte Aufgabe, sowohl die Sport- und Bewegungskultur zu erschließen als auch die Persönlichkeit zu entwickeln ¹ . Damit ist das Schulfach Sport in kaum vergleichbarer Weise mit der Lebensführung, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen verbunden.
Bewegung, Lernen und Gesundheitsförderung	Bewegung, Spiel und Sport fördern die körperliche und motorische Entwicklung und bieten stets auch soziale, emotionale und kognitive Lern- und Erfahrungsgelegenheiten. Das pädagogische Anliegen ist es, den Lernenden die Freude an Bewegung sowie die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die eigene physische und psychische Gesundheit zu vermitteln. Eine besondere Stellung kommt daher dem Sport im Kontext der Gesundheitsförderung und Prävention zu.
Vielfalt, Teilhabe und Persönlichkeitsentwicklung	Sportunterricht eröffnet vielfältige Erfahrungsfelder, die besonders geeignet sind das Miteinander und Zusammenwirken aller am Schulleben Beteiligten zu fördern. Gemeinsames Sporttreiben bietet allen Heranwachsenden in ihrer Vielfalt und Heterogenität Chancen zur Teilhabe und Akzeptanz. Unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, Fähigkeiten, Talente und Neigungen, der sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, der Religion, des Geschlechts sowie der sexuellen Orientierung sollen die Kinder und Jugendlichen in der Schule gemeinsam lernen, aufwachsen und individuell gefördert werden.
Inklusiver Sportunterricht	Um einen inklusiven Sportunterricht ² zu gewährleisten, ist es notwendig, diesen durch differenzierte Methoden, Sozial- und Arbeitsformen, Medien, Lernangebote, Lerninhalte, Materialien bzw. Gerätehilfen, Aufgabenformate und Bearbeitungsumfänge auf die Bedürfnisse der Lernenden anzupassen.

¹ Memorandum zum Schulsport vom DOSB, DSLV und dvs, 2009, S.5

² Empfehlungen für den Umgang mit pädagogischen und sonderpädagogischen Förderbedarfen im Sportunterricht

**Spezifische und
allgemeine
Handlungsfähig-
keit**

Sportunterricht weist den Lernenden Wege zur sinnvollen sportorientierten Freizeitgestaltung, eröffnet Möglichkeiten zur Ausbildung stabiler Interessen sowie überdauernder Motivationen zum Sporttreiben. Im Zentrum stehen die Entwicklung und Förderung einer umfassenden Handlungsfähigkeit, die im Feld von Bewegung, Spiel und Sport spezifisch ausgelegt wird. Das breite Spektrum unterschiedlicher Bewegungsfelder bietet Chancen unterschiedliche Motive für das Sporttreiben zu erfahren, zu bewerten und für sich und andere zu erschließen. Dies befähigt alle Lernenden auch über die Schulzeit hinaus zum regelmäßigen selbstbestimmten Sporttreiben.

Schon seit den frühen 1970er Jahren gibt es in der Pädagogik und Didaktik Ansätze, in denen es als eine vorrangige Aufgabe der Schule gesehen wird, die Angehörigen der nächsten Generation darauf vorzubereiten, dass sie in eine Welt hineinwachsen, in der alles unter verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann. Das allgemeine Erziehungsziel der Mündigkeit ist in der sportdidaktischen Diskussion durch das Ziel der Handlungsfähigkeit im Sport präzisiert worden. Sportunterricht soll Lernende anleiten, die Wirklichkeit des Sports auf ihren möglichen Sinn zu befragen, um eine spezielle Handlungsfähigkeit auszubilden. Über eine spezielle Handlungsfähigkeit verfügen diejenigen, die aus Erfahrungen wissen, welchen unterschiedlichen Sinn es haben kann, im Sport aktiv zu sein und in Abwägung dieses Wissens den Sport selbstbestimmt ausüben zu können.

Kompetenzen

Die Entwicklung einer sportlichen Handlungsfähigkeit schließt Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz ein und erfolgt durch die gezielte Auseinandersetzung mit der Sport- und Bewegungskultur aus verschiedenen Sinnperspektiven.

**Mehr-
perspektivität**

Die Leitidee der Handlungsfähigkeit wird durch einen mehrperspektivisch ausgerichteten Sportunterricht umgesetzt. Sportliche Aktivität hat nicht nur einen der jeweiligen Bewegung zugeordneten Sinn, sondern kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet bzw. thematisiert werden. Durch die unterschiedlichen Zugangsweisen im Fach Sport erfahren Lernende Sinnperspektiven, sammeln vielfältige Erfahrungen und werden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Der Schulsport bietet Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Situationen, in denen sie ihr Bewegungshandeln unter verschiedenen Sinnperspektiven ausüben und vielfältige Erfahrungen sammeln können.

**Pädagogische
Perspektiven im
Schulsport**

Der Schulsport ist über alle Jahrgangsbereiche und Schulformen hinweg so zu gestalten, dass Lernende diesen aus unterschiedlichen Perspektiven (P 1 bis P 6) erleben:

- P 1: LEISTUNG erfahren, verstehen und reflektieren
- P 2: GESUNDHEIT fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- P 3: MITEINANDER kooperieren, wettstreiten und sich verständigen
- P 4: EINDRUCK – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- P 5: AUSDRUCK – kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken
- P 6: WAGNIS eingehen und verantworten

Diese pädagogischen Perspektiven verwirklichen sich im Schulsport an ausgewählten Inhalten.

Bewegungsfelder	<p>Für die Sekundarstufe I werden die konkreten fachspezifischen Inhalte sowohl im Bildungsgang der Regionalen Schule als auch im gymnasialen Bildungsgang durch folgende Bewegungsfelder (BF 1 bis BF 8) strukturiert:</p> <ul style="list-style-type: none">BF 1: Laufen, Springen, WerfenBF 2: SpieleBF 3: Bewegen an und mit GerätenBF 4: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestaltenBF 5: Bewegen im WasserBF 6: Mit-/ gegeneinander kämpfenBF 7: Fahren, Rollen, GleitenBF 8: Fitness und Gesundheit
Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten	<p>In der praktischen Umsetzung werden die Sportstunden im größeren Zusammenhang in einem sogenannten Unterrichtsvorhaben gestaltet. Die Vorhaben umreißen Unterrichtsgegenstände aus den Inhaltsbereichen der einzelnen Bewegungsfelder, in deren Zentrum pädagogisch perspektivierte Themen stehen. Perspektivisch unterrichten erfordert eine konsequente Ausrichtung von Inhalten an Perspektiven. Ein Unterrichtsvorhaben akzentuiert eine Hauptperspektive und bietet die Möglichkeit weitere Perspektiven zu kontrastieren oder zu integrieren. In der Sekundarstufe I sollen alle pädagogischen Perspektiven mindestens einmal angesprochen werden. Exemplarische Vorschläge für Unterrichtsvorhaben sind in den jeweiligen Bewegungsfeldern unter <i>„Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten“</i> aufgeführt.</p>
Theorie-Praxis-Bezüge	<p>Sporttheoretische Inhalte sind in jedem Bewegungsfeld im Verbund mit bewegungspraktischen Inhalten zu vermitteln. Übergreifend ist das Modul 1 aus dem Bewegungsfeld 8 Fitness und Gesundheit integrativ in jedem Bewegungsfeld spezifisch aufzuarbeiten.</p>
Digitale Medien im Sportunterricht	<p>Der Einsatz sowie die reflexive Auseinandersetzung mit digitalen Medien im Sportunterricht bieten sich die folgenden Möglichkeiten an:</p> <p>Die Aneignung von Fähigkeiten und Fertigkeiten wird z. B. durch selbstständiges Arbeiten mit animierten Bildreihen und Lernvideos, Feedback zum Bewegungsverlauf und -ergebnis sowie Dokumentation und Vergleich des motorischen Lernfortschrittes mittels digitaler Werkzeuge unterstützt.</p> <p>Zur Präsentation und Analyse von Unterrichtsinhalten in digitaler Form bieten sich u. a. kreative Bewegungsprodukte z. B. Tanzvideos, Parkour-Runs, grafische Darstellungen sportlicher Leistungen sowie Methoden-/ Stationskarten, Bildreihen und Lernvideos an. Chancen und Risiken der Veröffentlichung selbstgestalteter Videos sind in diesem Zusammenhang zu thematisieren.</p> <p>Die Erprobung und der Einsatz digitaler Werkzeuge und Endgeräte zur Trainingssteuerung z. B. Fitness-Tracker, Apps, Planung und Durchführung von Outdoor-Touren und Fitnesssequenzen sowie die Online-Recherche geeigneter Spielformen, Übungen und Methoden unterstützen die Lernenden bei der eigenständigen Trainingsgestaltung.</p>

Beitrag zum Schulleben und zur Schulentwicklung

Auf Schulebene können unter Mitwirkung möglichst vieler Beteiligter der Schule Angebote und Sportprogramme entwickelt werden, die Sport, Spiel und Wettkampf zum gemeinsamen Erlebnis werden lassen. Der außerunterrichtliche Schulsport verbindet die Erfahrungen der Lernenden aus dem Unterricht mit neuen Bedingungen und Organisationsformen. Außerunterrichtliche Sportveranstaltungen tragen entscheidend zu einem interessanten Schulleben bei. Die Lernenden sollen zunehmend aktiv in die Organisation und Durchführung verschiedener Sportangebote wie z. B. Bewegte Pausen und Elemente der Bewegten Schule eingebunden werden. Der Gesundheits- und Erlebniswert sportlicher Betätigung, das soziale Engagement in der Gemeinschaft sowie das rücksichtsvolle Verhalten in der Natur sollte besondere Beachtung finden. Dafür bietet sich die Verbindung und Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen und Verbänden an. Beispiele von außerunterrichtlichen Veranstaltungen mit sportlichem Charakter sind:

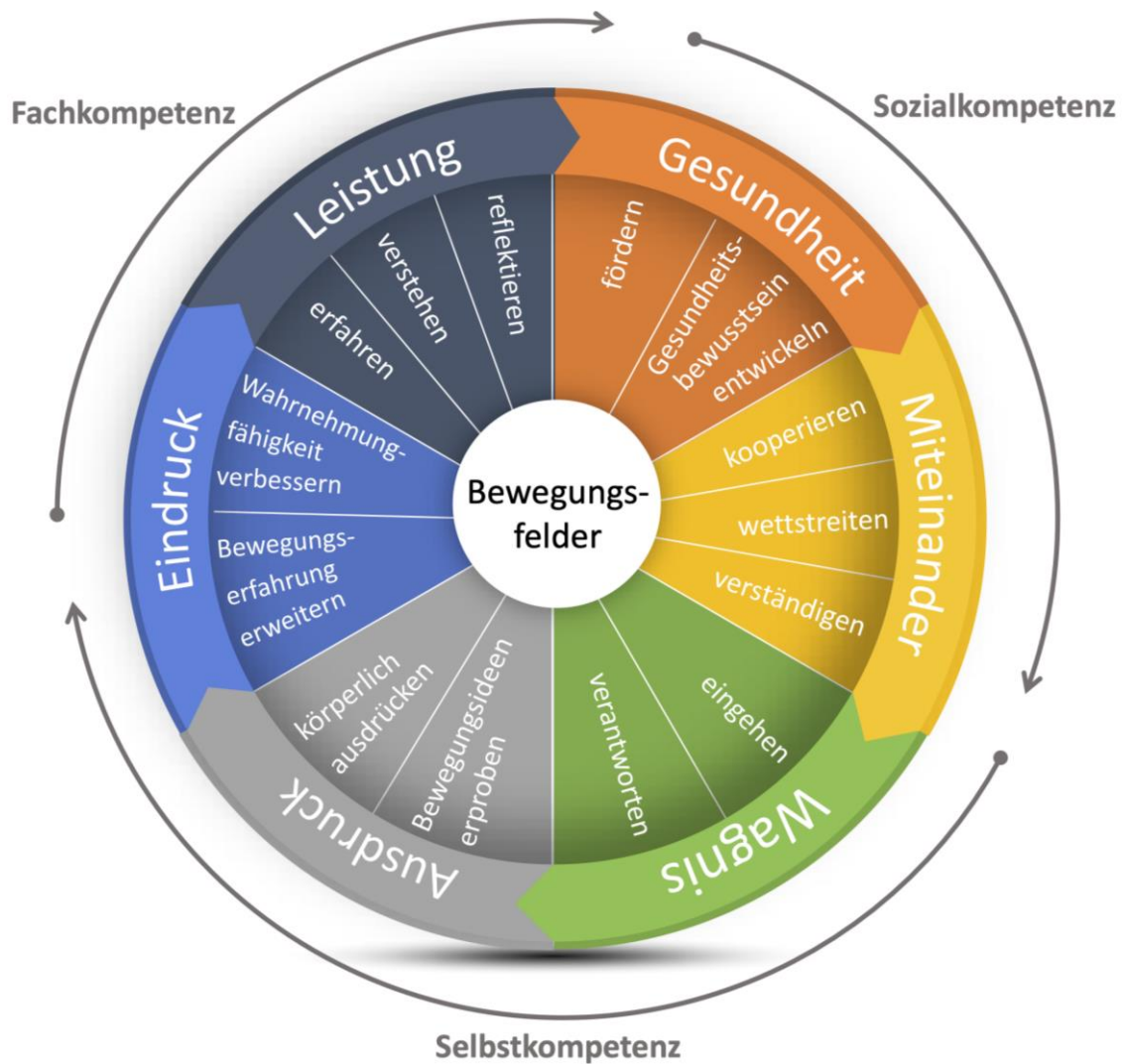
- Schulsporttage, Schulsportfeste, Spielfeste
- Wanderungen, Klassenfahrten, Schullandheimaufenthalte
- Schulsportliche Wettbewerbe z. B. Jugend trainiert für Olympia
- Arbeitsgemeinschaften
- Projekte
- Teambuilding

2.2 Kompetenzen und pädagogische Perspektiven

Die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Handlungsfähigkeit erfolgt durch die gezielte Auseinandersetzung mit der Sport- und Bewegungskultur aus verschiedenen *Sinnperspektiven*.

Kompetenzen, verstanden als Interaktion von Wissen und Können, zeigen sich insbesondere in der Bewältigung von Anforderungssituationen und bilden sich in der Auseinandersetzung mit ihnen aus.

Durch die Synthese aus *Bewegungsfeldern* und *pädagogischen Perspektiven* lassen sich *Unterrichtsvorhaben* mit entsprechenden Anforderungssituationen der Sport- und Bewegungskultur ableiten, die als methodisch-didaktische Lernanlässe dienen, um die *fachspezifische Kompetenzen* auszubilden.³



³ Töpfer et al. (2022, 08.06.) Kompetenzorientierung im Sport: eine Taxonomie für den Sportunterricht. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00831-0>

Fachspezifische Kompetenzen

Fachkompetenz (Sach- und Methodenkompetenz):

Lernende erweitern ihre Fachkompetenz, indem sie

- motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten erwerben und erweitern
- Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien auswerten
- gezielte Bewegungskorrekturen geben
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen oder Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen
- Bewegungen gestalten und präsentieren
- Spiele entwickeln, organisieren und leiten
- Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht verändern

Sozialkompetenz:

Lernende erweitern ihre Sozialkompetenz, indem sie

- Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie teilhaben lassen
- Regeln einhalten, anpassen und entwickeln
- Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen
- in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert arbeiten
- Konfliktsituationen vermeiden bzw. angemessen lösen
- im Lern- und Übungsprozess helfen und sichern

Selbstkompetenz:

Lernende erweitern ihre Selbstkompetenz, indem sie

- sich angemessene Ziele setzen
- den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahrnehmen
- eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen
- Bedürfnisse wahrnehmen und äußern
- eigene Bewegungslösungen demonstrieren
- Unterrichtssequenzen mitgestalten und beurteilen
- mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren und Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen
- Risiken beim Sport erkennen, realistisch einschätzen und situationsangemessenes Verhalten zeigen
- verantwortungsbewusst mit Wagnissituationen umgehen

Pädagogische Perspektiven

P 1: LEISTUNG erfahren, verstehen und reflektieren

Die Bereitschaft zum Leisten soll hier als Weiterentwicklung des individuellen Könnens verstanden werden und ist grundlegende Aufgabe aller Schulfächer. Übungsbereitschaft und Durchhaltevermögen sind eng damit verknüpft. Kinder und Jugendliche sollen selbstbestimmt und systematisch durch Üben zu Leistungen mit individueller Bedeutung kommen können. Sportliche Leistungen bestimmen sich als ganzheitliche Leistungen mit hohem körperlichen Anteil. Sportliche Erfolge haben durch ihre gesellschaftliche Wertschätzung einen großen Ich-Wert. Bereits Kinder sind kompetente Gutachter in diesem Bereich, da Bewertungskriterien i. d. R. einfach verständlich sind. Im Sport werden diese sozialen Anerkennungsprozesse einer Leistung erfahrbar. Für Heranwachsende sind sportliche Leistungen im positiven wie im negativen Sinne statusbestimmend und der Umgang damit muss gelernt werden.

Leistung bedeutet, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und erfahrbar zu machen, dass sich Anstrengung und Durchhaltevermögen auszahlen. Angemessene Aufgabenschwierigkeiten und individuelle Bezugsnormen sind in dem Zusammenhang wichtige Bedingungen. Derartige Selbstwirksamkeitserfahrungen verankern sich nachhaltig und können in andere Lebensbereiche ausstrahlen.

Die Verbindung von sportlichen Leistungen und dem Selbstwertgefühl führt zu ambivalenten Wirkungen. Lehrkräfte selbst müssen sensibel mit Leistungsunterschieden umgehen sowie den Lernenden einen rücksichtsvollen und verantwortlichen Umgang mit differenzierten Ergebnissen vermitteln. Grundlegend ist in dem Zusammenhang die Beachtung unterschiedlicher Ausgangslagen besonders in der Leistungsbewertung. Hieraus ergibt sich eine Kernaufgabe koedukativen Unterrichts. Darüber hinaus sollten insbesondere gemeinschaftliche Leistungssituationen gefördert werden.

Im Jugendalter sollte die Objektivität von Leistungen auch theoretisch thematisiert und damit relativiert werden. Gängige objektive Bewertungskriterien sollten transparent gemacht und überprüft werden. Auf experimentelle Weise können aus unterschiedlichen Spiel- und Wettkampfgeln Erkenntnisse gewonnen werden.

Die Perspektive Leistung impliziert das Einschätzen, Nachvollziehen und Reflektieren der eigenen sportmotorischen Leistung.

Beispielhafte Leistungserziehung und Relativierung in Übung, Spiel und Wettkampf:

- Weiterentwickeln des individuellen Könnens auf der Basis von Übungsbereitschaft und Durchhaltevermögen
- Ausprägen eines differenzierten Bewertungsvermögens anhand von verschiedenen Kriterien und unter Beachtung individueller Voraussetzungen
- Erfahren von Anstrengung und Leistungsentwicklung
- Erweitern des Selbstbewusstseins durch Aufbau von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Erkennen und Entwickeln vielfältiger und individuell angemessener Herausforderungen

P 2: GESUNDHEIT fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Aus dieser Perspektive soll auf einen gesundheitsförderlichen Lebensstil hingewirkt werden. Körperliche Aktivität findet in dem Zusammenhang ihren Stellenwert als Säule der Prävention. Im Sport können Erfahrungen und Einstellungen zum Bewegen gewonnen werden, die weit über gesundheitliche Aufklärung hinausgehen. Sportliche Inhalte und Kompetenzen sollen unter dem Blickwinkel der Förderung aber auch Gefährdung des Gesundheitszustandes betrachtet werden.

Aus der Ambivalenz des Sportes ergeben sich diese konträren Pole. Bewegung kann durch adäquate Dosierung den Folgen von Bewegungsmangel entgegenwirken. Das Bewegungsverhalten gehört zu den willentlich beeinflussbaren Größen der Lebensführung und kann im Sportunterricht direkt mit seinen positiven Wirkungen erfahren werden. Angeknüpft werden können darüber hinaus Themen wie Ernährung, Entspannung, Stressmanagement und Körperpflege.

Überdosierung von Sport birgt jedoch auch Risiken, welche sich durch Über- und Fehlbelastungen bemerkbar machen und die Gesundheit dauerhaft schädigen können. Die Gefahren des Leistungssportes mit ihren Auswirkungen auf das persönliche Leben der Sporttreibenden sind wichtige Aspekte beispielsweise in Bezug auf Berufswünsche der Lernenden. Auch die Gefährdungspotenziale bestimmter Sportarten können gewinnbringender Teil des Unterrichts sein. Die Auswirkungen von Doping und wachstumsfördernden Substanzen, welche kurzfristige Erfolge versprechen, und medizinischen Bedenken gehören zum allgemeinen Gesundheitswissen, welches für die Lebens- und Erfahrungswelt von Bedeutung ist.

Um Verhaltensänderungen über Unterricht hinaus herbeizuführen, die über den Unterricht hinauswirken, müssen erzieherische Wirkungen erzielt werden. Bewegung muss möglichst täglich und dauerhaft in die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen integriert werden. Eine Möglichkeit, die der Schulsport hat, ist die Freude an Bewegung zu vermitteln. Weitere Ansatzpunkte sind Leistungsfähigkeit verbessern, Fitness erhöhen sowie ein gesundes Bewegungsverhalten anzustreben. Grundlegende Prinzipien des gesundheitsförderlichen Sporttreibens wie Dosierung, Vielseitigkeit und Pausenverhalten müssen erlernt werden, um medizinisch wirksam zu sein. An praktischen Beispielen sollen Lernende diese Bausteine des Gesundheitsbewusstseins ausprobieren und verinnerlichen, um Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Dies bedeutet unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sport und allgemeines Bewegungsverhalten gesundheitlich zu beurteilen und zu gestalten.

Bewegung, Spiel und Sport als Ressource zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden:

- Verbessern der körperlichen und psychophysischen Belastbarkeit
- Erweitern der Wahrnehmung hinsichtlich des Gesundheitszustandes
- Erfahren von Einflussnahme auf gesundheitsgefährdende Stressoren
- Erweitern des gesundheitsrelevanten Wissens in Bezug auf Bewegung, Genussmittelkonsum, Ernährung u. a.
- Kennenlernen der Ambivalenz von gesundheitsförderlicher Bewegung und sportlichen Risiken wie Über- und Fehlbelastungen und Verletzungen

P 3: MITEINANDER kooperieren, wettstreiten und sich verständigen

Sport ist ein sozialer Bereich, in dem Gemeinschaft erlebt werden kann, Kommunikationsbarrieren aufgebrochen und Probleme zwischenmenschlicher Natur leichter überwunden werden können als in anderen Lebensbereichen. Heterogenität der Interessen und Leistungen in Schulklassen bewirken große Herausforderungen an das soziale Lernen der Kinder und Jugendlichen. Dennoch kann Gemeinschaft im Sport auf eine derart besondere Art und Weise erlebt werden, wie das in kaum einem anderen Fach möglich ist. Soziales Lernen ist eine zentrale Aufgabe von Schule und soll im Angesicht von abweichendem Verhalten und Gewalt vermehrt Beachtung geschenkt werden.

Im Sport können Grundformen des gesellschaftlichen Miteinanders spielerisch erworben werden. Es ergeben sich im Schulsport Gelegenheiten soziale Konflikte sichtbar zu machen und Lösungsalternativen aufzuzeigen. Besondere Inszenierungen sind in diesem Zusammenhang nicht notwendig, da sportliche Handlungen in sich bereits ein ausreichendes Repertoire an sozialen Lernsituationen mit sich bringen.

Pädagogisch bedeutsam aus dieser Perspektive ist das Handeln nach Regeln, insbesondere auch in Konkurrenzsituationen. Hier wird in die Teilbereiche des Befolgens von Regeln und des Organisierens durch Regeln unterschieden. Miteinander und Gegeneinander bilden im Spiel nicht zwangsläufig Gegenpole, wenn Konkurrenz auch als gemeinsames Handeln vermittelt wird, dessen Gelingen von der Akzeptanz der Gegenseite mit ihren Bedürfnissen abhängt.

Gleichzeitig ergeben sich im Prozess des selbstständigen Organisierens sportlicher Handlungen fruchtbare Erfahrungen des gemeinsamen Handelns. Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Umgang mit geschlechtstypischen, kulturellen und individuellen Unterschieden. Sport ermöglicht es, diese Vielfalt als Bereicherung kennenzulernen.

Der Schulsport schafft Bedingungen, die die Ausbildung von Handlungsfähigkeit begünstigen. Zunehmend selbständig und verantwortlich soll das Miteinander in sportlichen Situationen geregelt werden.

Soziale Handlungsfähigkeit durch Verknüpfung von praktischer Erfahrung und Reflexion:

- Erleben von sozialen Grundmustern und -problemen im sportlichen Kontext
- Entwickeln des Regelbewusstseins und der Spielfähigkeit auf der Basis der Fairness
- Aufbauen von Akzeptanz von Vielfalt und Individualität
- Bewältigen von Kooperations- und Konkurrenzkonstellationen
- Fördern des Kommunikationsvermögens
- Selbstständiges Regeln des Miteinanders in sportlichen Handlungssituationen

P 4: EINDRUCK – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Durch Sport sollen alle Sinne zum Lernen aktiviert werden. Bewegung eröffnet Kleinkindern den Zugang zur Welt, welcher durch den Erwerb von Sprache erweitert wird. Damit bildet Bewegung die Basis für die kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Diese Primärerfahrungen durch Bewegung sind unerlässlich und können nicht mittels Sekundärerfahrungen substituiert werden.

Die Funktionsfähigkeit aller Wahrnehmungssysteme entwickelt und erhält sich durch deren Gebrauch. In Bezug auf Bewegungen betrifft dies das optische, taktile, vestibuläre und das kinästhetische Sinnessystem. Insbesondere die Integration der Wahrnehmungen aus den unterschiedlichen Bereichen hat fundamentale Bedeutung für die geistige Entwicklung. Sportunterricht sollte daher vielseitigen Bewegungsaufgaben bis ins Jugendalter hinein den Vorrang vor Technikspezialisierungen geben. Der Fokus sollte auf Gleichgewichtsaufgaben, Schulung der Auge-Hand-Koordination und offenen Fertigkeiten liegen, welche Anpassungen an sich ändernde Umweltbedingungen provozieren.

Bewegungen entfalten emotionale Reize, die dazu beitragen sich wiederholt in Bewegungssituationen zu begeben. Der Schulsport kann Möglichkeiten bieten unterschiedliche Wahrnehmungserlebnisse wie Rausch der Geschwindigkeit, Leichtigkeit des Fliegens u. ä. zu erzeugen. Das durch geeignete arrangierte Situationen herbeigeführte Gefühl der Kontrolle kann zusätzlich das Selbstvertrauen stärken.

Durch Bewegung mit Materialien entwickeln junge Menschen ein Gefühl für Aussehen und Eigenschaften von Gegenständen und der Umgebung. Verschiedene Bewegungsräume wie z. B. Wasser oder Luft und Höhe werden durch das aktive Erkunden mit ihren Eigenschaften erschlossen.

Unter dieser Perspektive sind vorrangig Wahrnehmungs- und Erkundungsaufgaben zu verstehen, die im freien Kontext stattfinden sollten.

Vielfältige Anforderungen an Sinnessysteme zur Reizaufnahme, -leitung und -verarbeitung:

- Erweitern optischer, vestibulärer, kinästhetischer und taktiler Wahrnehmung
- Verfeinern der Gleichgewichts- und Spannungsregulierung
- Weiterentwickeln der Auge-Hand-Koordination und des räumlichen Sehens
- Erkunden neuer Wahrnehmungsräume bzw. -bedingungen wie z. B. Wasser, Luft - Fliegen, Geschwindigkeit

P 5: AUSDRUCK – kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken

Körpersprache hat elementare Bedeutung für den ersten Eindruck, den andere Menschen von der eigenen Person gewinnen. Körperbotschaften bestimmen einen Großteil der Kommunikation. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist insbesondere für Jugendliche ein bedeutsamer Teil des Selbstkonzeptes. Unter dem Blickwinkel der Akzeptanz des eigenen Körpers ist eine kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen genauso wichtig wie Bewegungswissen über Körperformung.

Traditionell ist hier die ästhetische Erziehung in Form von Bewegungsgestaltung nach normierten Kriterien verankert. Unter Erweiterung des Blickwinkels bilden jedoch auch andere Ausdrucksinhalte beispielsweise Emotionen wie Furcht, Fröhlichkeit, Wut usw. wertvolle Reflexionsgegenstände. Neben gymnastischen und tänzerischen Varianten treten damit Bewegungskünste wie Akrobatik, Jonglieren und Bewegungstheater in den Fokus.

Die Pluralität der Bewegungsalternativen bildet einen Gegenpol zu möglichst genauer Technikimitation wie sie viele andere Sportfelder vorgeben. Auch in Spielen, Kampfsportarten und anderen Sportarten kann die Variation von Bewegungen sinnvoll sein. Kreativität als Zweck der Bewegung selbst leistet einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und ergänzt sprachliche und symbolische Ausdrucksformen des Menschen.

Expressive Bewegungen können die Grundlage für subjektive Anerkennung durch das soziale Umfeld bieten. In den Jugendkulturen lassen sich vielfältige Beispiele aus der Asphaltartistik mit Skateboard, Bike oder Inlineskates ausmachen. In geeigneten Situationen lassen sich hier parallel körperliche Fertigkeiten entwickeln und Kriterien der Anerkennung im sozialen Kontext thematisieren.

Sport hat unter den ästhetisch-erziehenden Fächern eine Sonderrolle, da Bewegung als Produkt viel stärker mit dem Selbst des Schöpfers in Verbindung gebracht wird als malerische, musische oder literarische Stücke. Bewegung spiegelt sowohl stabile Persönlichkeitsmerkmale als auch das situative Befinden wider. Expressive Botschaften können durch bewusste Variation des Körpers beeinflusst werden und den Individualisierungsprozess im Rahmen der Persönlichkeitsfindung unterstützen.

Bewegungen transportieren Botschaften, die sprachlich nicht übermittelt werden können. Vielfältige Mitteilungsvarianten machen Menschen zu interessanten Persönlichkeiten. Darüber hinaus kann Bewegung in Gruppen gemeinschaftsstiftend sein, wenn aus gemeinsamer Bewegungskunst ein Projekt entsteht, das mehr ist als die Summe seiner Einzelteile (Menschenpyramiden, Tanzprojekte u. ä.).

Unterricht aus dieser Perspektive zielt auf Erfindungsreichtum und geht damit über die etablierten Bewegungskünste hinaus. Gruppenprojekte eröffnen Raum zum Einbringen von Vorerfahrungen und Einflüssen aus allen Kulturen. Mit der Entwicklung des persönlichen Bewegungsstils kann Identitätsbildung und Einzigartigkeit der Heranwachsenden unterstützt werden.

Körperkonzept als Teil des Selbstkonzepts:

- Erweitern der Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers
- Aufbauen eines individuellen Körperbewusstseins und Akzeptanz unterschiedlicher Erscheinungsbilder
- Ausprägen der Gestaltungsmöglichkeiten und des Urteilsvermögens
- Verfeinern des individuellen Bewegungsrepertoires
- Individuelles, partnerschaftliches und gruppenbezogenes Gestalten von Bewegungen

P 6: WAGNIS eingehen und verantworten

Diese Perspektive erfasst Sporthandlungen, die allein aus dem Erleben dieser ihren Reiz entfalten. Wichtig erscheint dabei, dass dieses Erleben nicht dem Zufall überlassen bleiben sollte, sondern Lernen sich auch auf die Bedingungen für das Gelingen bezieht. Besondere Situationen im Sport können unter dem Begriff Wagnis eine Wirkung entfalten, die auch in der Lebenswelt von Jugendlichen eine große Rolle spielt. Wagnis zeichnet sich dadurch aus, dass die Herausforderung zumindest subjektiv ein Verletzungsrisiko birgt, die Bewältigung der Situation aber von den eigenen Fähigkeiten abhängt und nicht von äußeren Faktoren. Die Grenze von Wagnis und Routine ist dementsprechend individuell verschieden und verschiebt sich mit zunehmendem Können. Insbesondere die realistische Einschätzung des eigenen Könnens im Hinblick auf das Wagnis ist hier bedeutsam.

Im sportlichen Kontext ergeben sich Wagnisse häufig, wenn der feste Stand, die gewohnte Lage im Raum aufgelöst werden, außergewöhnliche Anforderungen an das Gleichgewicht oder die Steuerungsfähigkeit gestellt werden.

Wagnis verbindet Angst mit Sicherheit und beinhaltet immer auch die Befähigung zum Nein sagen. Da Wagnis ein Überschreiten von psychischen und physischen Grenzen und den Umgang mit Angst impliziert, kommt es schrittweise zu einer Erweiterung der persönlichen Grenzen. Weiterentwicklung der Fähigkeiten vollzieht sich durch erfolgreich bewältigte Wagnissituationen und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Jede Wagnislage erfordert eine Erprobung des realistischen Selbsteinschätzungsvermögens, um diese verantwortlich anzugehen. Gelungenes Gefahrenmanagement besteht darin, Situationen richtig einzuschätzen, nicht darin diese von vornherein zu meiden.

Verbunden ist das Wagnis mit der Verantwortung, die andere beispielsweise in Form von Sicherheitsstellungen beim Turnen, Kooperation beim Pyramidenbau oder Sichern beim Klettern übernehmen. Aus dem Vertrauensverhältnis, in das sich Gesicherte und Sichernde begeben, können sich soziale Wirkungen entfalten, die über den Sport hinauswirken.

Wagnis als Bewährungssituation und Anreiz zur reflektierten Erweiterung des persönlichen Könnens:

- Bewältigen von Angstsituationen auf der Basis realistischer Selbsteinschätzung
- Erfahren von Stärkung und Ermutigung durch das Meistern herausfordernder Anforderungen
- Erproben von Risikoeinschätzung unter kompetenter Anleitung
- Erlernen von Sicherheitseinschätzungen durch Erkennen und Einschätzen von Risiken sowie situationsangemessenem Handeln in Gefahrensituationen
- Übernehmen von Verantwortung für sich und andere

2.3 Bewegungsfelder

Klasse		7	8	9	10 Gym	10 RegS
Wochenstunden		60 (ca. 15 je BF)	60 (ca. 15 je BF)	60 (ca. 15 je BF)	60 (ca. 15 je BF)	44 (ca. 14 je BF)
		BF 8 Fitness und Gesundheit Modul 1			BF 8 Fitness und Gesundheit Modul 1	
Bewegungsfelder	1	BF 7 Fahren, Rollen, Gleiten	BF 3 Bewegen an und mit Geräten	BF 1 Laufen, Springen, Werfen	BF 8 Fitness und Gesundheit	BF 8 Fitness und Gesundheit
	2	BF 6 Mit-/ gegeneinander kämpfen	BF 2 Spiele	BF 4 Bew. gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl
	3	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl
	4	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	BF 1-8 Wahl	Prüfungen
	BF 5 Bewegen im Wasser (gemäß schulorganisatorischen Gegebenheiten, außerschulisch, projektbezogen)					

Belegung der Bewegungsfelder

Hinsichtlich der gemeinsamen Aufgabe einer Grundbildung unterscheidet sich der regionale und gymnasiale Bildungsgang im Fach Sport in den Klassen 7 bis 9 inhaltlich nicht. In der Klasse 10 erfolgt eine abschlussbezogene Differenzierung:

In den Klassen 7 bis 10 sind die vorgegebenen Bewegungsfelder, Bewegungsfeld 5 gemäß schulorganisatorischer Gegebenheiten, verbindlich zu unterrichten. Weitere Bewegungsfelder sind von der Lehrkraft auszuwählen. Die Reihenfolge innerhalb des Schuljahres ist variabel, wobei bewegungsfeldübergreifende Bezüge nach Möglichkeit herzustellen sind.

Modularisierung der Bewegungsfelder

Die einzelnen Bewegungsfelder sind in Modulen strukturiert, welche grundsätzlich frei wählbar sind. Beim erstmaligen Anwählen eines Bewegungsfeldes sind die Grundlagen aus Modul 1 eigenständig oder integrativ zu unterrichten. Beim wiederholten Anwählen eines Bewegungsfeldes sollte möglichst ein anderes Modul gewählt werden. Jedes Modul beinhaltet Vorschläge zur Vertiefung und Ergänzung, welche nach dem Niveau der Lerngruppe z. B. Sportgymnasien, sportbetonte Schulen, Wahlpflichtunterricht aufgegriffen werden können.

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen, Werfen

Laufen, Springen und Werfen als Grundformen menschlicher Bewegung sind wesentlich für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungshandlungen und somit sportartübergreifend von großer Bedeutung. Das vielseitige Laufen, Springen und Werfen, in normierten oder nicht normierten Handlungssituationen, in künstlichen und in natürlichen Bewegungsräumen stellt für die Lernenden ein Erlebnis und eine Herausforderung dar. Die Mannigfaltigkeit der Lauf-, Sprung- und Wurfarten ermöglicht eine breitgefächerte Ausbildung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie die Entwicklung leichtathletischer Fertigkeiten.

Modul 1: Vielseitiges Laufen, Springen, Werfen

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Vielseitiges Laufen	<p>Schnelles Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprintstarts, Lauf- und Fangspiele, Staffeln, Verfolgungsläufe, Gruppenläufe, Präzisionssprints, Pendelläufe, Laufen im Spiel, Sprints mit Handicap <p>Ausdauerndes Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufstaffeln, Verfolgungsläufe, Gruppenläufe, Orientierungs-, Hindernis-, GPS-, Sternlauf, Zeitschätzdauerlauf, Fahrtenspiel, gesundheitsorientiertes Laufen [Biologie], z. B. Gehen, Walken, Nordic Walking, Joggen, Barfußlaufen, Laufen mit Musik [Musik] <p>Rhythmisches Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen zum Tamburin, Rhythmusparcours, Laufen über Hindernisse
Vielseitiges Springen	<p>Vertikales Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge mit unterschiedlichen Landepositionen z. B. im Sitzen, in Seitlage, durch Abrollen, Springen mit Geräten z. B. Kasten, Minitrampolin, Stab, Springen an bzw. mit Berührung von Gegenständen z. B. Seil, Ball, Luftballon, Sprünge mit Handicap <p>Horizontales Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunglauf, Mehrfachsprünge, Springen mit Geräten z. B. Stab, Tau, Zielspringen, Zonen-springen, Springen über Hindernisse z. B. Bananenkiste, Gummiband, Schaumstoffblock, Kasten, Matte, Springen mit Gestaltungselementen z. B. Synchronspringen, Fantasiesprünge, Sprünge mit Handicap

	<p>Rhythmisches Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen an der Reifenbahn, Sprungbahn, Koordinationsleiter, Seilspringen
Vielseitiges Werfen und Stoßen	<p>Werfen / Stoßen [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werfen mit verschiedenen Gegenständen z. B. Ball, Fahrrad-/ Reifen, Ring, Schleuderball, Frisbee, Stab, Schaschlik-Spieß, Speer, Werfen aus unterschiedlichen Positionen z. B. aus dem Sitzen, Stehen, Würfe mit Handicap, Werfen über Hindernisse z. B. Baustellenband, Zauberschnur, natürliches Hindernis, Zielwerfen z. B. auf Tor, Trennwand, Hallenwand, Hütchen, Karton, Eimer, Reifen • Stoßen / Schocken mit Medizinball, Kugel
Kombiniertes Laufen, Springen, Werfen	<p>Laufen und Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisstaffel, Sprunggarten, Sprunglauf, Gerätebahn <p>Laufen und Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brennball, Abwurf-Sprint, Takeshi, Wurf-Golf, Biathlon, Ultimate Frisbee <p>Springen und Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochsprung-Dunking, Ball über die Schnur
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamwettkampf • Sportfest alternativ 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Biologie], [Musik], [Physik], [PG]</p>	

Modul 2: Laufabzeichen / Sportabzeichen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Laufabzeichen	DLV Fitnesstest Lauf-, Walking- oder Nordic-Walkingabzeichen (DLV)
oder Deutsches Sportabzeichen	Deutsches Sportabzeichen für Kinder- und Jugendliche (DOSB)
<p>Ergänzende Inhalte Mehrkampf Bundesjugendspiele aus den drei Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen [BF 5] und Turnen [BF 3]</p>	
<p><i>Verknüpfungen</i> [BF 3], [BF 5], [PG]</p>	

Modul 3: Leichtathletischer Mehrkampf

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Leichtathletischer Mehrkampf	Für den leichtathletischen Mehrkampf können folgende Mehrkampfbausteinen ausgewählt bzw. kombiniert werden: 3.1 Schnelles Laufen 3.2 Ausdauerndes Laufen 3.3 Weites Springen 3.4 Hohes Springen 3.5 Weites Werfen 3.6 Weites Stoßen
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Mehrkampfabzeichen • Jedermann-Zehn- / Mehrkampf im Team • Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe z. B. Pentathlon 	

Mehrkampfbaustein 3.1: Schnelles Laufen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Laufen einer Kurzstrecke im individuell höchsten Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint-ABC • Steigerungsläufe • Technikläufe [Physik] • Frequenzläufe • Tempowechselläufe z. B. Ins and Outs • Bergauf-/ Bergabläufe, Treppenläufe • Läufe unter Zeitmessung
Starten aus verschiedenen Positionen	Reaktionsstart, Fallstart, Hochstart, Tiefstart [Physik]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Laufen einer Sprintstrecke unter wettkampfnahen Bedingungen • Laufen über Hindernisse / Hürden • Staffellauf 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik]	

Mehrkampfbaustein 3.2: Ausdauerndes Laufen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Laufen einer Langstrecke in individuellem Lauftempo	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Technikläufe [Physik] • Laufen auf verschiedenen Untergründen z. B. Crosslauf Laufen unter Verwendung von Hilfsmitteln z. B. Kompass, Karte, elektronische Hilfsmittel <ul style="list-style-type: none"> • Fahrtspiel, Zeitschätzläufe • Läufe unter Zeitmessung • Hindernis-, Hürdenläufe
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Laufen einer Mittel-/ Langstrecke unter wettkampfnahen Bedingungen • Regionale Laufveranstaltungen • Leichtathletisches Gehen 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BNE]	

Mehrkampfbaustein 3.3: Weites Springen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Springen in die Weite aus individuellem Anlauf	Vielseitiges weites Springen <ul style="list-style-type: none"> • Sprung-ABC • Steigesprünge • Springen aus der Absprungzone • Springen in Zonen z. B. Zielsprünge • Springen mit Absprunghilfen z. B. Sprungbrett • Springen auf Landeflächen z. B. Mattenberg, Weichbodenmatte, Schaumstoffgrube, Tiefsprünge • Anlauf-, Rhythmisierungs- und Sprungübungen
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Stabweitsprung • Dreisprung 	
<i>Verknüpfungen</i> [PG]	

Mehrkampfbaustein 3.4: Hohes Springen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Springen in die Höhe aus individuellem Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung-ABC • Steigesprünge • Springen auf Erhöhungen z. B. auf Mattenberg, Bank, Kasten • Springen mit Absprunghilfen z. B. Sprungbrett, Kasten • Springen an bzw. mit Berührung von Gegenständen z. B. Seil, Ball, Luftballon • Sprungparcours • Anlauf-, Rhythmisierungs- und Sprungübungen • Hochspringen in Relation zur Körpergröße [Biologie], [Physik]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Springen mit Hilfsmitteln z. B. Stab, Minitrampolin • Stabhochsprung 	
<i>Verknüpfungen</i> [Biologie], [Physik]	

25

Mehrkampfbaustein 3.5: Weites Werfen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Werfen in die Weite aus individuellem Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf-ABC • Werfen über Hindernisse z. B. Gummiband, Absperrband, Zaun • Zielwerfen z. B. Zone, Tor, Matte, Eimer • Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten z. B. variable Bälle, Schlagball, Frisbee, Alltagsgegenstände, Schaschlik-Spieß, Stock • Staffelspiele mit Wurfgeräten • Anlaufrhythmus mit Wurfgerät
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Diskus-, Speer- und Hammerwurf [Physik] 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik]	

Mehrkampfbaustein 3.6: Weites Stoßen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Stoßen in die Weite	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf-/ Stoß-ABC • Stoßen verschiedener Gegenstände z. B. Medizinball, Kugel, Stein Technikstöße [Physik] • Stoßen mit unterschiedlichen Gewichten • Stoßen über Hindernisse z. B. über Zaun, Absperrband • Zielstoßen z. B. in Zonen, Reifen
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Drehstoßtechnik 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik]	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Leisten absolut anders“ – Realistisches Einordnen und Bewerten der eigenen Leistungen im Springen durch Üben individuelle Leistungsfortschritte erzielen, sichtbar machen und wertschätzen. (P 3)
- P 2: „Gesunde Füße – starker Auftritt“ – Erarbeiten der gesundheitlichen Aspekte des Barfußgehens und -laufens und Ableiten eines gesunden Laufstils. (P 4)
- P 3: „Gemeinsam zum Rekord“ – Erstellen eines Laufrekords auf Mittel- oder Langstrecke in der Teamstaffel. (P 1)
- P 4: „Stadioncross“ – Entwickeln und Absolvieren eines Vielseitigkeitslaufes mit urbanen Hindernissen bzw. koordinativen Aufgaben. (P 3, P 5, P 6)
- P 5: „Jump and fly“ – Erproben und Entwickeln von kreativen Sprüngen in Weite und Höhe. (P 4, P 6)
- P 6: „Rituale indigener Völker“ – Erproben und Durchführen des „Watussi- Sprunges“ mit verschiedenen Sprunghilfen mit dem Ziel, die eigene Körperhöhe zu überspringen. (P 1)

Bewegungsfeld 2: Spiele

Das Spielen gehört zu den Grundbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen. Durch vielfältige Spielformen erlangen die Lernenden ein Repertoire an Bewegungs- und Sportspielen und entwickeln eine allgemeine und spielformbezogene Spielfähigkeit. In ausgewählten Zielschuss-/ Endzonenspielen und Rückschlagspielen wird die Anwendung von Regeln, die Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen sowie soziales Handeln im Sportspiel gefördert. Zielschuss- bzw. Endzonenspiele beruhen auf der Spielidee, dass zur Entscheidung über Sieg und Niederlage mit dem Spielgerät ein Ziel zu treffen oder eine bestimmte Zone zu erreichen ist. Bei Rückschlagspielen wird in einem ständigen Ballwechsel versucht den erfolgreichen Rückschlag im Einzel oder im Team zu verhindern.

Modul 1: Sportspielübergreifende Grundlagen**integrativ**

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>Einsatz unterschiedlicher Spielgeräte und Spielregeln in verschiedenen Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen.</i>	
Taktikbausteine	Anbieten und Orientieren <ul style="list-style-type: none"> • Einnehmen einer optimalen Position auf dem Spielfeld zum richtigen Zeitpunkt z. B. Freilaufen, Raumaufteilung Ballbesitz individuell sichern <ul style="list-style-type: none"> • Behaupten des Ballbesitzes und Einleiten von Angriffsaktionen Ballbesitz kooperativ sichern <ul style="list-style-type: none"> • Behaupten des Ballbesitzes im Team und Einleiten von Angriffsaktionen Überzahl individuell herauspielen <ul style="list-style-type: none"> • Verschaffen eines Vorteils durch Umgehen des gegnerischen Teams Überzahl kooperativ herauspielen <ul style="list-style-type: none"> • Verschaffen eines Vorteils im Zusammenspiel Lücke erkennen <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen von Freiräumen für die Chance eines Durchbruchs, eines Abspiels oder eines direkten Tores oder Punktgewinns Abschlussmöglichkeit erkennen <ul style="list-style-type: none"> • Nutzen von Lücken von einer optimalen Position auf dem Spielfeld zum richtigen Zeitpunkt für einen Zielpass, -schuss, -wurf oder das Erreichen einer Zielzone
Koordinationsbausteine	Ballgefühl <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle und Behandlung des Balles Zeitdruck <ul style="list-style-type: none"> • Zeitliche Minimierung bzw. Geschwindigkeitsmaximierung

	<p>Präzisionsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchstmögliche Genauigkeit einer Bewegungshandlung <p>Komplexitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung sukzessiver Anforderungen <p>Organisationsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung simultaner Anforderungen <p>Variabilitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- und Situationsbedingungen <p>Belastungsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen oder psychischen Belastungsbedingungen
<p>Technikbausteine</p>	<p>Flugbahn des Balles erkennen [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipieren und Wahrnehmen der Weite, Richtung und Geschwindigkeit eines heranfliegenden Balles <p>Positionen und Bewegungen erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipieren und Wahrnehmen der Positionen sowie der Laufwege und –geschwindigkeiten eigener sowie gegnerischer Teammitglieder <p>Laufweg zum Ball bestimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipieren und Festlegen der erforderlichen Weite, Richtung und Geschwindigkeit des Laufwegs zum Ball <p>Spielpunkt des Balles bestimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipieren und Festlegen der Stellung, des Abstands zum Ball sowie des optimalen Zeitraums, Ortes des Spielpunktes <p>Ballbesitz kontrollieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • An-/ Mitnahme heranfliegender Bälle und Führen des Balles <p>Ballabgabe kontrollieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steuern des Krafteinsatzes und der Richtung eines geschlagenen, geschossenen oder geworfenen Balles
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • kombinierte Spielsituationen aus Taktik-, Technik- und Koordinationsbausteinen • Variationen kleiner Spiele, Spiele aus anderen Kulturen • Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BTV], [MD], [BO]</p>	

Modul 2: Zielschussspiele/ Endzonenspiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>Die Inhalte können anhand folgender Sportarten erarbeitet werden: Fußball, Handball, Basketball, Uni-Hockey, Lacrosse, Rugby, Flag Football, Ultimate-Frisbee, Schlagball, Tchoukball u. a.</i>	
Bewegungsspiele mit Zielschusspielcharakter/ Endzonenspielcharakter	Sportspielgerichtetes Lernen <ul style="list-style-type: none"> • Fußball z. B. Bewegliches Tor, Jokerball, Elfmeter-König, Vier-Tore-Ball, Fußball-Tennis • Handball z. B. Keulen-Umwerfen, Eckenball, Aufsetzerball, Balltreiben • Basketball z. B. Reifenball, Shoot-out, Turmball, Mattenball • Ultimate-Frisbee z. B. Frisbee-Golf, Tigerball, Frisbee-Rugby, Frisbee-Brennball
Sportspielspezifische Angriffs- und Abwehrhandlungen	Sportspielspezifisches Anwenden der sportspielübergreifenden Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Taktikbausteine • Technikbausteine • Koordinationsbausteine
Spielidee und Regeln	Individuelle bzw. lerngruppenspezifische Anpassung von Regeln
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • individual- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in offensiven und defensiven Spielsituationen • Sportspielvarianten z. B. Beach-Soccer, Beach-Handball • Schiedsrichtertätigkeit 	
<i>Verknüpfungen</i> [BNE], [PG], [MD], [BO]	

Modul 3: Rückschlagspiele

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Sportarten erarbeitet werden: Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash, Faustball, Prellball u. a.</i></p>	
<p>Bewegungsspiele mit Rückschlagspielcharakter</p>	<p>Sportspielgerichtetes Lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball z. B. Ball-über-die-Schnur, Tennis-Volleyball, Gulli-Volleyball, Spionenball, Chaosball • Badminton z. B. Badmintongolf, Kreuzball, Wanderfederball, Rundenlauf • Tischtennis z. B. Tischtennis-Tennis, Kreisprellen, Luftpost, Linienprellen
<p>Sportspielspezifische Angriffs- und Abwehrhandlungen</p>	<p>Sportspielspezifisches Anwenden der Sportspielübergreifenden Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktikbausteine • Technikbausteine • Koordinationsbausteine
<p>Spielidee und Regeln</p>	<p>Individuelle bzw. lerngruppenspezifische Anpassung von Regeln</p>
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in offensiven und defensiven Spielsituationen • Sportspielvarianten z. B. Speedminton, Beach-Volleyball, Streetball • Sportspielkombinationen z. B. Teqball, Ringtennis, Pickleball • Schiedsrichtertätigkeit 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [PG], [MD], [BO]</p>	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Stein auf Stein“ – Üben von TaktikbauSTEINen in kleinen Spielformen und Dokumentieren von Leistungsfortschritten mit Hilfe eines Portfolios. (P 3)
- P 2: „Der Schläger ist nicht zum Schlagen“ – Entwickeln eines individuellen Sicherheitskonzeptes in hockeyähnlichen Spielen für faires und rücksichtsvolles Mit- und Gegeneinander. (P 3, P 6)
- P 3: „Der Joker hilft: Überzahl kooperativ herausspielen“ – Erweitern des mannschaftstaktischen Könnens durch Einsatz eines neutralen Spielers. (P 4)
- P 4: „Blickdicht“ – Erweitern der Wahrnehmungsfähigkeit im Volleyball durch Einschränkung der Analysatoren. (P 3)
- P 5: „Von der Balljonglage zum Fußballtennis“ – Entwickeln eines differenzierten Ballgefühls mittels Balljonglage z. B. mit dem Tennis- oder Fußball und Anwenden im Fußballtennisrundlauf. (P 4)
- P 6: „TORball und GOALball“ – Bewältigen von Wagnissituationen in blindenspezifischen Sportarten durch die Einschränkung der Sehfähigkeit. (P 3, P 4)

Bewegungsfeld 3: Bewegen an und mit Geräten

Das Bewegen an und mit Geräten umfasst ein breites Spektrum an Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Ein vielfältiger Umgang mit turnerischen Grundformen und Turnelementen kann sowohl im normierten als auch im nicht-normierten Turnen durch das Erproben und Finden von Bewegungen, das selbstständige Erarbeiten von turntechnischen Bewegungsformen und akrobatischen Elementen, das Verbessern von Bewegungsqualität sowie die kreative und kooperative Auseinandersetzung mit Bewegungsformen, Geräten und Bewegungssituationen realisiert werden. Die Lernenden begeben sich dadurch in nicht-alltägliche, ungewohnte Situationen und Körperpositionen, die Vertrauen sowie gegenseitiges Helfen und Sichern erfordern.

Modul 1: Grundlegende Bewegungstätigkeiten

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die grundlegenden Bewegungstätigkeiten können an und mit Standardturngeräten, Gerätearrangements oder im Bereich des Freien Turnens realisiert werden.</i></p>	
Balancieren	<p>Natürliche und arrangierte unbewegliche oder bewegliche Balanceparcours [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Schwebebalken, Bank, Slackline, Rad, Pezziball, Wackelboard, Schnurbarren <p>Jonglieren</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Ball, Tuch, Luftballon, Pyramidenbau
Rollen und Drehen	<p>Rollbewegungen mit Variationen der einleitenden Phase und der Endphase in der Breiten-, Tiefen-, Längsachse mit und ohne Gerät [Physik]</p>
Stützen, Springen, Klettern	<p>Stützen [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> in unterschiedlichen Körperpositionen mit und ohne Geräte <p>Springen mit und ohne Absprunghilfe</p> <ul style="list-style-type: none"> Auf- und Niedersprünge, Stützsprünge, gemischte Sprünge, kreatives Springen z. B. mit Airtrack, Minitrampolin <p>Springen über Hindernisse</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Mehrfachsprünge, Sprungpyramide, Elemente aus Le Parkour, Freerunning <p>Klettern [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> an unterschiedlichen Geräten/ Gerätekombinationen
Schaukeln und Schwingen	<p>Schaukeln an und auf Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Ringe, Trapez, Schaukelseile [Physik] <p>Schwingen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Tau, Ringe, Barren, Reck

<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombination gerätespezifischer Elemente • Gerätearrangement/ Geräteparcours
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [PG]</p>

Modul 2: Akrobatik

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Akrobatische Bewegungsfolge</p>	<p>Anbahnung von Körperkontakt, Körperspannung und Vertrauen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendeluhr, Blindentransport, Brett heben, Standbilder, Baumstammtransport, Baumstammfangen • Balance-Elemente und Stände z. B. Stände vorlings/rücklings/gebeugt, Stuhl-/Gallionsfigur, Bankstellung, Flieger, Übereinanderstehen, Schulterstand • Dynamik-Elemente z. B. Rollen, Räder, Gruppenakrobatik • Aufstiegsvarianten mit und ohne Bankhilfe • Phantasiefiguren z. B. Sehenswürdigkeiten, Hängebrücke, Tausendfüßler, Kamel [Biologie], [Geografie] <p>Pyramidenbau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pyramiden für drei, vier, fünf und mehr Personen
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegte Akrobatik z. B. verbinden statischer und dynamischer Elemente mit und ohne Gerät • Cheerleading • Zirkusakrobatik 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [Biologie], [Geografie], [PG], [BO]</p>	

Modul 3: Turnen an Wettkampfgeräten

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Kombination gerätespezifischer Elemente an einem Wettkampfgerät oder an Gerätearrangements</p>	<p>Kombination ausgewählter basaler gerätespezifischer Elemente aus Elementkatalog Turn10 (DTB)</p> <p>Helfen und Sichern Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Rolle vw/rw, Sprungrolle, Rad, Handstand, Kopfstand, Sprung mit 1/1 Drehung, Wechsel-/Nachstellschritt, Schersprung, Pferdchenhüpfer, Standwaage, Radwende <p>Schwebebalken</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Aufgang, Arabeske, Schersprung, Pferdchenhüpfer, Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Standwaage, gymnastische halbe Drehung, Abgang <p>Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen, Außenquersitz, Grätschsitz, Winkelstütz, Oberarmstand, Kehre oder Wende <p>Reck/ Stufenbarren</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Knieabschwung/-aufschwung, Spreizumschwung, Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings, Unterschwingung <p>Kastensprung quer und längs</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Aufknien, Aufhocken, Hocke, Hockwende, Grätsche
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung an mindestens einem Wettkampfgerät • Überschlagbewegungen mit und ohne Gerät z B. Minitrampolin, Mattentisch, Kasten, Pferd [Physik], 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [PG]</p>	

Modul 4: Le Parkours / Freerunning

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Koordinative Übungs- und Spielformen	Robot Run, Satellite Run, Shadow Run, High 5 Run, Kettenfangen, Parkour Versteinern, Memory, Zombie Fangen u. a.
Parkourrolle und Landungen	Parkourrolle [BF 6] <ul style="list-style-type: none"> • isolierte Abrollbewegung auf der Ebene, Rolle nach dem Sprung/ Niedersprung Landungen [Physik] <ul style="list-style-type: none"> • Vier-Punkt-Landung, Präzisionslandung, Punktlandungssprünge, einbeinige Landung Landung mit Abrollbewegung <ul style="list-style-type: none"> • nach Absprung aus dem Stand, vom kleinen Kasten, über Hindernisse
Formen des Überwindens	Hindernisse überwinden <ul style="list-style-type: none"> • Aufknien, Aufhocken, seitliches Rüberrutschen, Hockwende, Flanke, Kehre mit Aufstützen eines Beines auf dem Gerät, Hocksprung durch die Kastengasse Basissprünge/Vaults <ul style="list-style-type: none"> • Crane, Step Vault, Speed Vault, Reverse Vault, Lazy Vault, Dash Vault, Kong Vault, Dive Vault Weiterführende Bewegungstechniken <ul style="list-style-type: none"> • akrobatische Techniken an der Wand z. B. Wall Flip, Wall Spin, Wall Run
Gestalten eines Runs	Kreative Bewegungsvariation in einem Hindernisparcour (Indoor/Outdoor) Mögliche Bewertungskriterien <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit/Safety • Effizienz/Flow • Schwierigkeit/Difficulty • Kreativität/Creativity
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Acrobatic skills z. B. Back Flip, Front Flip, Gainer, Side Flip • Erprobung in urbanem Gelände z. B. Spielplatz, Parcours-Anlagen 	
Verknüpfungen [BF 6], [PG], [Physik], [BNE]	

Modul 5: Bouldern/ Klettern und Balancieren an Turngeräten

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Bouldertypische Bewegungen	<p>Lösen von Bewegungsproblemen mit differenziertem Schwierigkeitsgrad am Mattenberg, Judomattenturm, Pferd mit und ohne Griffe, Reck-Boulder, Barren-Boulder, an der Sprossenwand, schrägen Bank, Slackline etc. durch Ziehen, Stützen, Steigen, Spreizen, Mantle, Hooken, Dynamo, Balancieren [Physik]</p> <p>Gestalten eines Boulderparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles oder gemeinsames Lösen von Bewegungsproblemen
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouldern auf Spielplätzen, an Sportanlagen, in Boulderhallen • Slacklinen 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik]</p>	

Modul 6: Bouldern/ Klettern

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Spielformen zum Greifen, Treten und zur Körperpositionierung	Spiele an der Boulderwand <ul style="list-style-type: none"> • Such- und Merkspiele, Transport- und Geschicklichkeitsspiele, Fang- und Verfolgungsspiele, Slow Motion, Wetteifern, z. B. Boulder Jam, Front Boulder Contest, Team Boulder
Grundelemente der Boulder-/ Klettertechnik	Grundelemente der Klettertechnik <ul style="list-style-type: none"> • Antreten, Ansteigen • Griffformen, Griffarten • Hüft- und Körperpositionen Grundlagen der Klettertechnik [Physik] <ul style="list-style-type: none"> • Lage des Körperschwerpunkts in Bezug zur Trittfläche • Dreipunktregel • stabiles Treten, weiches Greifen, Eindrehen, Klettern am langen Arm
Routenlesen und -klettern	Boulder-/ Klettergrundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Strategien fürs Routenlesen/ klettern
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Boulder- und Routenschrauben • Slacklinen 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BO]	

Modul 7: Minitrampolin/ Trampolin

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Gerätegewöhnung	Ein- und Ausprünge, Federn, Hüpfen, Springen, Stoppen mit und ohne Handfassungen, Wälzen, Sitzhüpfen und Rollen
Sprungformen	Grundsprünge <ul style="list-style-type: none"> • Streck-, Hock-, Grätsch-, Grätschwinkel-, Bück-, Strecksprung mit Drehung Varianten- und phantasiereiche Sprungformen <ul style="list-style-type: none"> • Nachahmungs-, Clown-, Stütz-, Freestyle-Sprünge, Sprünge mit Material oder Gerätkombinationen
Sprungkombination	Verbindung der Sprünge zu einer Sprungreihe bzw. Sprungfolge ggf. mit Musik Synchron- und Gruppensprünge
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sprungformen mit Materialien z. B. Ball, Reifen, Luftballon, Tuch, Seil • Sprungformen an Gerätkombinationen z. B. Kasten, Matte, Sprungtisch • Salto, Handstützüberschlag [Physik] • Jumping 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik]	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Wir wachsen über uns hinaus“ – Erlernen einer Rollbewegung gemäß individueller Ausgangslage (P 4, P 6)
- P 2: „Safety first“ – Erlernen und Anwenden des Helfens und Sicherns beim Bewegen an und mit Geräten zur Überwindung von Ängsten. (P 3, P 6)
- P 3: „Around the world“ – Eine akrobatische Weltreise. Darstellen von Sehenswürdigkeiten verschiedener Länder in einer Kleingruppe. (P 5, P 6) [Geografie]
- P 4: „Jump free - jump style“ – Präsentieren variantenreicher Sprungkombinationen auf dem Trampolin zur Musik. (P 5, P 6)
- P 5: „Kunst des Fortbewegens“ – Entwickeln und Präsentieren eines Runs nach ausgewählten Gestaltungskriterien. (P 3, P 6)
- P 6: „Klettern wie ein Faultier“ – Lösen von Bewegungsproblemen und Ableiten von Kriterien für eine sichere, effiziente und kraftsparende Bewältigung eines Boulders. (P 4, P 2) [Physik]

Bewegungsfeld 4: Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Mittelpunkt der drei Bewegungsbereiche Gymnastik, Rhythmik und Tanz steht das Kennenlernen des eigenen Bewegungspotenzials sowie der kreative und phantasievolle Umgang mit Bewegung. Das Finden von Bewegungsformen und ihrer Verbindungen, die Verknüpfung von Musik und Bewegung, das Bewegen mit und ohne Handgerät, die Auseinandersetzung mit tänzerischen Stilrichtungen sowie Bewegungstrends in Jugendkulturen bieten kreative Bewegungsanlässe für die Lernenden. Sie können dazu beitragen, Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel zu erfahren. Dieses bedeutsame Erfahrungs- und Entfaltungsfeld bietet zudem Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit kultureller Vielfalt sowie subjektiven Einstellungen und sozialen Erwartungen an künstlerische Bewegungshandlungen.

Modul 1: Grundlagen der Bewegungsgestaltung

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Körperbewusstseins- und Wahrnehmungsübungen	Bewegungsmöglichkeiten des Körpers <ul style="list-style-type: none"> • isolierte Bewegungen von Körperteilen Spannungszustände des Körpers <ul style="list-style-type: none"> • Kontrasterfahrungen von Anspannung und Entspannung unterschiedlicher Körperpartien Gleichgewichts- und Balanceübungen <ul style="list-style-type: none"> • durch Verkleinerung der Unterstützungsfläche mit Hilfe von Balanciergeräten und Sprungelementen Haltung <ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksmöglichkeiten durch Variation der Körperhaltung Materialerfahrungen <ul style="list-style-type: none"> • Seil, Schnur, Ball, Tuch, Reifen, Band, Keule, Stab, Schirm [Darstellendes Spiel]
Rhythmisierung von Bewegungen	Rhythmische Bewegungsübungen zu Musik z. B. Nachklatschen, Stampfen, taktbetontes Gehen, rhythmischer Hindernislauf [Musik]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Körperbewusstseins- und Rhythmisierungsübungen mit Instrumenten z. B. Klanghölzer, Tamborin, Cajón [Musik] • Pantomime [Darstellendes Spiel] • Body Percussion 	
Verknüpfungen [Darstellendes Spiel], [Musik], [PG]	

Modul 2: Gymnastik

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Gymnastische Grundformen	<p>Stände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie-, Schluss-, Ballen-, Grätsch-, Hockstand, Schrittstellung, Standwaage, Standspagat <p>Sitze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streck-, Grätsch-, Schneider-, Fersen-, Hock-, Hürdensitz <p>Lagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücken-, Bauch-, Seitlage mit verschiedenen Beinhaltungen <p>Bodenelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen, Spagat, Seit-, Liegestütz, Kerze <p>Armhaltungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoch-, Seit-, Tief-, Vor-, Rückhalte <p>Geh- und Laufschritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel-, Pendel-, Wiegeschritte, Sprung-, Kniehebelauf <p>Federn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach-, Doppel-, Mehrfachfederungen <p>Hüpfen und Galopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachstell-, Wechselhüpfer, Seitgalopp <p>Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schluss-, Hock-, Ring-, Grätsch-, Spreiz-, Pferdchen-, Lauf-, Schersprung <p>Schwünge und Kreise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen, Kreisen, Achterkreisen <p>Drehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein- und beidbeinig <p>Wellen und Körperspiralen</p>
Bewegungsfolge ohne oder mit Handgerät oder alternativen Objekten	<p>Einzel- oder Gruppengestaltung aus gymnastischen Grundformen nach ausgewählten Gestaltungskriterien</p> <p>Form-Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armhaltung, Fußansatz, Körperhaltung, Kopfhaltung, Blickführung <p>Raum-Variationen [Mathematik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumwege, Richtungen, Körperebenen, Aufstellungsformen <p>Zeit-Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo, Bewegungsfluss <p>Dynamik-Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafteinsatz, Wechsel von Spannung und Entspannung

	<p>Handgeräte Ball, Seil, Reifen, Keule, Band alternative Objekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stab, Fußball, Matte, Pezziball, Tuch, Frisbee, Badmintonschläger, Theraband <p>Gerätetechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen und Kreisen, Rollen und Balancieren, Werfen, Prellen und Fangen, Rotieren
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Handgerät nach Wettkampfbestimmungen • Kombination gymnastischer Grundformen mit akrobatischen Elementen 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Mathematik]</p>	

Modul 3: Tanz

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p>Die Inhalte können anhand folgender Tanzformen erarbeitet werden: Gesellschaftstänze wie Standardtänze, Lateinamerikanische Tänze, Modetänze oder Schautänze wie Hip-Hop, Jazz-, Modern-, Breakdance sowie regionale Tänze und Volkstänze.</p>	
Tänzerische Grundformen	<p>Imitieren spezifischer Bewegungstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsstellungen, Körper- und Körperteilhaltungen und -bewegungen, Sprünge, Schritte, Drehungen
Bewegungsfolge bzw. tänzerische Gestaltung	<p>Imitieren und Variieren im Einzel-, Gruppentanz nach ausgewählten Gestaltungskriterien Rhythmus/ Takt [Musik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus, Taktgefühl, Synchronität <p>Figuren und Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung, Verbindungen, Schwierigkeitsgrad <p>Tänzerische Darbietung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paar-/ Gruppenharmonie, Ausstrahlung, musikalische Umsetzung <p>weitere Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Form, Raum, Zeit, Dynamik [Modul 2]
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombination tänzerischer Grundformen mit akrobatischen Elementen • Aufführung tänzerischer Darbietungen 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Modul 2], [BTV], [MV]</p>	

Modul 4: Group-Fitness

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die Inhalte können anhand folgender Group-Fitness-Formen erarbeitet werden: Aerobic, Step Aerobic, Dance Aerobic, Kickbox Aerobic, Zumba, BallKoRobics, Rope Skipping, Jumpstyle, wobei gestalterische und rhythmische Aspekte im Vordergrund stehen.</i></p>	
<p>Bewegungstechniken und -kombinationen</p>	<p>spezifische Schritt- und Sprungmuster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsstellungen, Körper- und Körperteilhaltungen, Körperteilbewegungen, Sprünge, Schritte, Drehungen
<p>Choreografie</p>	<p>Imitieren und Variieren einer Einzel-, Gruppen-gestaltung nach ausgewählten Gestaltungskriterien</p> <p>Showaspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anfangs- und Endposition, Aufstellungsformen, Musikauswahl <p>Choreografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung, Schwierigkeitsgrad, Musiktempo in BPM, Synchronität der Gruppe zur Musik <p>weitere Gestaltungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Form, Raum, Zeit, Dynamik [Modul 2]
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombination von Group-Fitness mit gymnastischen, tänzerischen oder akrobatischen Elementen [BF 3], [BF 8] • Group-Fitness-Sequenz (Group-Fitness Instructor) 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Modul 2], [Modul 3], [BF 3], [BF 8], [MD], [BO]</p>	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Ein besonderes Band“ – Präsentieren einer Gruppenkür mit dem Theraband auf Grundlage selbst entwickelter Kriterien. (P 3, P 4)
- P 2: „Schnelle Beats“ – Imitieren einer Jumpstyle-Choreografie zum Absolvieren eines tänzerischen Ausdauertrainings. (P 3, P 4) [PG]
- P 3: „It`s Showtime“ – Kooperatives Erarbeiten einer Gruppenkomposition und Produzieren eines Videoclips im Rope-Skipping. (P 5)
- P 4: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ – Optimieren einer Hip-Hop-Choreografie mit Hilfe von Videofeedback zur Verbesserung der Bewegungswahrnehmung. (P 3, P 5)
- P 5: „Die perfekte Welle“ – Erproben und Entdecken von Bewegungsformen mit dem Band. (P 4)
- P 6: „Jubeln in der Höhe“ – Entwickeln von Pyramidenelementen für eine Cheerleading-Choreografie. (P 2, P 3)

Bewegungsfeld 5: Bewegen im Wasser

Bewegen im Wasser ist ein unverzichtbares Erfahrungsfeld in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, um Bewegungsaktivitäten durchzuführen und Bewegungserfahrungen zu sammeln, die ausschließlich in diesem Element möglich sind. Die Erschließung dieses einzigartigen Bewegungsraumes sowie das Beherrschen der Grundfertigkeiten des Schwimmens sind fundamental und begründen sich einerseits aus der Notwendigkeit des sicheren Verhaltens im Wasser gegenüber der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus der hohen gesundheits- und freizeitbezogenen Bedeutung dieses einzigartigen Bewegungsraumes. Elementar ist das Erlernen und Verbessern von Schwimmtechniken, die eine schnelle Distanzbewältigung oder einen lang andauernden Aufenthalt im Wasser ohne Fremdhilfe erlauben. Das Erlernen des Rettungsschwimmens in der Schule verbessert nicht nur die Schwimmfähigkeiten der Lernenden, sondern vermittelt Maßnahmen zur Eigen- und Fremdreitung.

Modul 1: Schwimmen

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Sicheres Schwimmen	<p>Grundfertigkeiten: Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten, Fortbewegen [Biologie], [Physik],</p> <p>Erarbeitung in mindestens zwei Schwimmarten aus Brust-, Kraul-, Rückenkraultschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in einer stabilen Wasserlage mit Arm-/Beinantrieb oder Körperwelle • Atemtechnik • Start- und Wendetechniken <p>Mindestanforderungen ⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopfsprung ins tiefe Wasser, • anschließend 100 m Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung und • 100 m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen unter wettkampfnahen Bedingungen mit Start- und Wendetechniken • Deutsches Schwimmbzeichen • Schmetterlingsschwimmen • Synchronschwimmen • Wasserball / -rugby 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Biologie], [Physik], [PG]</p>	

⁴ gemäß der Niveaustufen der Arbeitsgruppe Schulschwimmen der Kommission Sport der KMK

Modul 2: Rettungsschwimmen

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Grundlagen der Selbst- und Fremdrettung	Sprünge ins Wasser <ul style="list-style-type: none"> • Paket-, Schritt-, Start-, Fuß-, Kopfsprung Transportschwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Schieben, Ziehen Abschlepptechniken <ul style="list-style-type: none"> • Kopf-, Achsel-, Standardfesselschleppgriff, Vermeidung von Umklammerung, Befreiungsgriffe, Tieftauchen, Streckentauchen, Kleiderschwimmen Maßnahmen der Ersten Hilfe[Biologie]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Übungen im Rettungsschwimmen • Deutsches Rettungsschwimmabzeichen 	
<i>Verknüpfungen</i> [Biologie], [PG], [BO]	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Überholspur“ – Entwickeln der Grundschnelligkeit durch spielerische Trainingsformen im Schwimmen. (P 3)
- P 2: „Wasserwerk“ – Erfahren der physikalischen Eigenschaften des Wassers für den Einsatz im Fitnesssport. (P 4) [Physik]
- P 3: „Ich rette dich“ – Über das Erproben und Finden geeigneter Rettungsmöglichkeiten für in Not Geratene zum sicheren Transportschwimmen. (P 2, P 6)
- P 4: „Wie der Arm zum Motor wird“ – Exploratives Erarbeiten des Wechselarmzugs im Kraulschwimmen mit Hilfe eines Stationsbetriebs. (P 3)
- P 5: „Wie ein Fisch im Wasser“ – Gestalten und Präsentieren einer Kür unter Verwendung der Grundfertigkeiten. (P 3, P 4)
- P 6: „Ins Wasser springen mit Köpfchen“ – Erproben und Analysieren unterschiedlicher Wassersprünge aus selbstbestimmten Absprunghöhen. (P 2)

Bewegungsfeld 6: Mit-/ gegeneinander kämpfen

Miteinander und gegeneinander kämpfen bietet vielfältige Möglichkeiten Formen der körperlichen Auseinandersetzung regelgebunden zu thematisieren. In den Vordergrund rücken bei den Kontaktkämpfen das Erspüren der eigenen Kraft sowie das Zulassen und Aushalten von körperlicher Nähe in den Grundbewegungen wie Schieben, Ziehen und Werfen. In Distanz-Kämpfen bestehen die Grundbewegungen aus Treten, Schlagen, Ausweichen und/ oder Decken, wobei Übungskämpfe in den schlagenden Voll- und Leichtkontaktsportarten verboten sind. Die Lernenden erfahren das Kräftemessen unter den Bedingungen der Fairness, des verantwortlichen Handelns gegenüber anderen und der Beherrschung von Emotionen, Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle.

Modul 1: Grundlagen mit-/ gegeneinander kämpfen

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Kooperative Spiele und Übungsformen	Anbahnung von Körperkontakt und Vertrauen <ul style="list-style-type: none"> • Atomspiel, Hochwasser, Sanitäterspiel, Gordischer Knoten, Platzwechsel, Gruppenaufstand, Flussüberquerung, Doppelbein-Kegeln, kleines Pendel, Gassenlauf, Vertrauensfall
Zweikampfübungen	im Stand <ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe um das Gleichgewicht [Physik], z. B. Zieh- und Schiebekämpfe, Hahnenkampf, Zeitungsfechten auf einer Bank • Zweikämpfe um Raum, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen, z. B. Tücherklau, Schultertippen • Budo-Spiele, z. B. Medizinballrugby, Team-Sumo, Tauziehen, Ringender Kreis, Wäscheklammerspiel am Boden • Kämpfe um einen Gegenstand, z. B. Schatz bewachen, Gürtelklau • Kämpfe um eine Körperposition, z. B. Sitzkampf, Bärenringen, Krabbenrandori, Liegestützkampf, Hockkampf • Budo-Spiele, z. B. Mattenkampf
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe unter Berücksichtigung des Ausweichens, Blockierens und Fintierens • allgemeine Prinzipien des Kämpfens z. B. Druck, Zug, Gleichgewicht brechen [Physik] • Strategien im Zweikampf mit wechselnden Lernenden 	
<i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BTV], [PG]	

Modul 2: Kämpfen mit direktem Körperkontakt

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Kämpfen am Boden	Sportartspezifische Elemente aus z. B. Judo oder Ringen <ul style="list-style-type: none"> • kampsportspezifische Begriffe, Regeln, Kleidung, Kommandos, Rituale, Stopp-Regel • Fallschule, Sportartspezifische Zweikampfsituationen <ul style="list-style-type: none"> • Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben • Umdrehen und Festhalten • Halten/ Befreien • Kombination von Umdrehen und Halten • Übungskämpfe in der Bodenlage z. B. Randoriformen, Kämpfen nach Ansage, Kämpfen mit Handicap
Kämpfen im Stand	Partnerschaftliches Werfen und Fallen <ul style="list-style-type: none"> • kleine Zweikämpfe im Stand • Wurftechniken [Physik] • verletzungsfreies Fallen • Wurfgelegenheiten erkennen, erarbeiten und nutzen
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • beidseitige Technischulung • Handlungskomplexe/ Handlungsketten z. B. Übergang Stand/ Boden • wettkampfnahes Kämpfen • Kampfgerichtstätigkeit 	
Verknüpfungen [Physik], [PG], [BO]	

Modul 3: Kämpfen ohne direkten Körperkontakt

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Sportartspezifische Grundtechniken ohne Kontakt	Ausgewählte kontaktlose Elemente aus Taekwondo, Karate, Capoeira, Fitnessboxen u. a. <ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung • Grundbewegungen • Bewegungen ohne Kontakt gegen einen unsichtbaren Gegenüber z. B. Kihon, Kata, Form oder Hilfsmittel Fitnesstraining mit Kampfsportelementen [BF 8]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Kampfchoreografie zur Musik [Musik] • Übungssequenzen verschiedener Kampfkünste 	
<i>Verknüpfungen</i> [BF 8], [Musik], [BTV], [PG]	

Modul 4: Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Elemente aus der Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung	Ausprägungen/ Formen von Gewalt <ul style="list-style-type: none"> • verbal, physisch, psychisch Distanzzonen <ul style="list-style-type: none"> • intime, persönliche, soziale Übungen zur Selbstbehauptung <ul style="list-style-type: none"> • Stimme, Körpersprache, Auftreten Übungen zu den Phasen der Selbstverteidigung <ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung, Abschreckung, Einsatz von Strategien und Selbstverteidigungstechniken [Modul 2], [Modul 3]
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Notwehr, Nothilfe • situationsangemessene Verteidigung mit und gegen Alltagsgegenstände 	
<i>Verknüpfungen</i> [Modul 2], [Modul 3], [PG]	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Das Spiel mit der Kraft“ – Anwenden des Schiebens, Ziehens, Widerstehens und Ausweichens in einem Pointfighting. (P 3, P 6) [Physik]
- P 2: „Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen“ – Erarbeiten sportartspezifischer Falltechniken. (P 4, P 6) [PG] [Biologie] [Physik]
- P 3: „Festgenagelt“ – Entwickeln von Festhalte- und Befreiungstechniken im Zweikampf am Boden. (P 1, P 4)
- P 4: „Clever kämpfen“ – Exploratives Erarbeiten von Angriffs- und Verteidigungsstrategien. (P 3)
- P 5: „DanceBattle“ – Entwickeln einer Choreografie aus rhythmischen Bewegungen und kampsportbezogenen Elementen. (P 3, P 4) [Musik]
- P 6: „Schleich di“ – Erfahren der Wirkung von Stimme und Körpersprache als Elemente der Selbstbehauptung zur Abwehr potenzieller Angreifer. (P 2, P 4)

Bewegungsfeld 7: Fahren, Rollen, Gleiten

Fahren, Rollen und Gleiten umfasst vielfältige Fortbewegungsarten in verschiedenen Bewegungsräumen. Das Beherrschen von Roll- und Gleitgeräten hat für Kinder und Jugendliche ein hohes Aufforderungspotenzial und zählt für viele Lernende zu den wichtigsten Freizeitaktivitäten, denn die Sportgeräte bieten vielfältige Möglichkeiten zum Transport, im Spiel und zur Selbstdarstellung. Durch Beobachten, gemeinsamen Austausch, eigenes Ausprobieren und Finden neuer Bewegungslösungen werden die Formen der Fortbewegungen mit Roll- und Gleitgeräten ständig weiterentwickelt. Das sichere Fahren und die situationsangepasste Manövrierfähigkeit des Roll- und Gleitgerätes sind Voraussetzungen für Bewegungsvariation und Tricks. Oft sind urbane Sport- und Bewegungsräume das Setting zur Ausübung dieser Bewegungsformen und beliebte Begegnungspunkte für soziale Kontakte.

Modul 1: Koordinative Grundlagen des Fahrens, Rollens und Gleitens

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>Die Inhalte können in Sporthallen, auf Schulhöfen oder auf Sportplätzen umgesetzt werden.</i>	
<p>Roll- und Gleitkoordination unter variierenden Druckbedingungen</p>	<p>Reibungsarme Fortbewegung [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Rollgeräten z. B. Rollbrett, Skateboard, Pedalo, Roller • mit Gleithilfen z. B. Teppichfliese, Tuch, Plastiktüte, Socken, Handtuch • auf erhöhten, schrägen oder beweglichen Ebenen z. B. Matte, Langbank, Kastenoberteil • auf labilen Untergründen z. B. Stäbe unter Langbank, Medizinbälle unter Kastenoberteil <p>Druckbedingungen</p> <p>Zeitdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitminimierung bzw. Geschwindigkeitsmaximierung z. B. Mattenrutschen, Transportstaffeln <p>Präzisionsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genauigkeit des Roll- und Gleitvorgangs z. B. Gleiten auf einer Teppichfliese aus einem Anlauf, Hinabgleiten einer schiefen Ebene zum Skispringen auf Matten <p>Komplexitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • sukzessive, wechselnde Anforderungen z. B. Aufrichten auf einem fahrenden Rollbrett <p>Organisationsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • simultane, verschiedenartige Anforderungen z. B. Tandem mit Pedalo, Teppichfliese, Rollbrett

	<p>Variabilitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde Umgebungsbedingungen z. B. Surfen auf instabilem Kastenoberteil, Balancieren auf angehobener Weichbodenmatte
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit Roll- und Gleitgeräten • Geschicklichkeitsparcours mit Roll- und Gleitgeräten 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [PG]</p>	

Modul 2: Boden

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: Einrad, Fahrrad, Inlineskates, Pedalo, Roller, Rollschuh, Skate-, Snake-, Waveboard u. a.</i></p>	
Manövrierfähigkeit	<p>Beschleunigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdruck aus Reibungswiderständen, indirekte Antriebsenergie, Hoch-Tief-Bewegungen <p>Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Kurvenfahren, Erzeugen von Reibungswiderständen <p>Steuern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Oberkörperrotation, Kurveninnenlage [Physik]
Sicheres Fahren unter variablen Bedingungen	<p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Horizontalen, Vertikalen, von einer Rampe, bei Hindernissen <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • variierende Untergründe, schräge Ebenen, Verlagerung des Körperschwerpunkts, Kurvenlage <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei indirekter Antriebsenergie, in schräger Ebene, beim Bremsen und Beschleunigen, bei labilem Untergrund
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsparcours, Skateanlage, Skatepark • Orientierungsfahrt • Inlinehockey [BF 2] 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [BF 2], [Physik], [BNE], [PG]</p>	

Modul 3: Eis

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>Die Inhalte können mit folgendem Sportgerät erarbeitet werden: Schlittschuh u. a.</i>	
Manövrierfähigkeit	<p>Beschleunigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdruck aus Reibungswiderständen, bei indirekter Antriebsenergie, Hoch-Tief-Bewegungen <p>Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Kurvenfahren, Erzeugen von Reibungswiderständen <p>Steuern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Oberkörperrotation, Kurveninnenlage [Physik]
Sicheres Gleiten unter variablen Bedingungen	<p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Horizontalen, bei Hindernissen <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlagerung des Körperschwerpunkts, Kurvenlage <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei indirekter Antriebsenergie, beim Bremsen und Beschleunigen, mit variierender Fliehkraft, bei Drehungen und Sprüngen
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsparcours • Eiskunstlauf, Curling, Eishockey 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BNE], [PG]</p>	

Modul 4: Schnee

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: Alpinski, Langlaufski, Snowboard, Schlitten, Schneeschuh, Snowskates u. a.</i></p>	
<p>Manövrierfähigkeit</p>	<p>Beschleunigen [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Abdruck aus Reibungswiderständen <p>Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Kurvenfahren <p>Steuern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Hoch-Tief-Bewegungen, Oberkörperrotation, Kurveninnenlage
<p>Sicheres Gleiten unter variablen Bedingungen</p>	<p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Horizontalen, in der Vertikalen, von einer Rampe, bei Hindernissen <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlagerung des Körperschwerpunkts, Kurvenlage, bei schrägen Ebenen, bei variierendem Untergrund <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Bremsen und Beschleunigen, in schräger Ebene, bei variierender Fortbewegungsrichtung
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeits- oder Slalomparcours • Funpark • Biathlon 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BNE], [PG]</p>	

Modul 5: Wasser

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<p><i>Die Inhalte können mit folgenden Sportgeräten erarbeitet werden: SUP-Board, Bodyboard, Surfboard, Wakeboard, Wasserski, Segelboot, Katamaran, Ruderboot, Drachenboot, Kajak, Kanu u. a.</i></p>	
<p>Manövrierfähigkeit</p>	<p>Beschleunigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdruck aus Reibungswiderständen, Beschleunigung bei indirekter Antriebsenergie <p>Bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Erzeugen von Reibungswiderständen <p>Steuern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kantenbelastung, Variieren der Antriebskraft [Physik]
<p>Sicheres Gleiten unter variablen Bedingungen</p>	<p>Übungen zur Raumorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Horizontalen, bei Hindernissen, beim Beschleunigungsimpuls <p>Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlagerung des Körperschwerpunkts <p>Übungen zur Gleichgewichtskontrolle [Physik]</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei variierender Fortbewegungsrichtung, bei variierender Antriebsenergie
<p>Ergänzende Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahrt einer festgelegten Strecke ggf. unter Zeitvorgabe oder im Wettbewerb • Wasserwandern • Kanupolo • SUP-Yoga 	
<p><i>Verknüpfungen</i> [Physik], [BNE], [PG]</p>	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Auf die Scooter, fertig, los!“ – Entwerfen und Bewältigen eines Hindernisparcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. (P 3, P 4, P 6)
- P 2: „Time to skate“ – Absolvieren eines Ausdauertrainings mit Inlineskates und mediengestütztes Kennenlernen gesundheitsrelevanter Parameter. (P 4)
- P 3: „Geräte in Fahrzeuge verwandeln“ – Erkunden der Roll- und Gleiteigenschaften verschiedener Sportgeräte in kleinen Gruppen. (P 2, P 4) [Physik]
- P 4: „Wagenslalom“ – Vergleich des Umsetzens und Kantenbelastens zum Steuern mit dem Skateboard in einem Slalomparcours mit indirekter Antriebsenergie. (P 3, P 6)
- P 5: „Art on ice“ – Entwickeln einer Eislaufkür zur Musik. (P 3, P 4, P 6)
- P 6: „Vom Hügel zur Schanze“ – Sammeln von Sprungerlebnissen auf Ski in einem Snowpark. (P 4, P 5)

Bewegungsfeld 8: Fitness und Gesundheit

Körperliche Aktivität und Fitness sind Voraussetzung für Gesundheit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie physisches und psychisches Wohlbefinden. Das Kennenlernen, Erproben und Reflektieren von Trainings- und Übungsformen basierend auf aktuellen Fitnesstrends und Group-Fitness-Formen soll die Lernenden zu einer festen Integration in die eigene Freizeit- und Alltagsgestaltung motivieren. Den Lernenden, die bereits einen fitnessorientierten Lebensstil verfolgen, sollen Grundlagen vermittelt werden um z. B. im Verein, Fitnessstudio oder Communitys eigenverantwortlich mit Fitnesssport, Fitnesstrends und Medien im Fitnesssegment umgehen zu können.

Modul 1: Fitness und Gesundheit (bewegungsfeldübergreifend)

integrativ

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Belastungsparameter	Objektive und subjektive Belastungsparameter [Biologie]
Bewegungsfeldspezifische Erwärmung	Allgemeine Erwärmung [Biologie] <ul style="list-style-type: none"> abwechslungsreiches Einlaufen, Aufwärmspiele, Aufwärmen mit verschiedenen Materialien, zu Musik, Aufwärmrallye, kooperatives Aufwärmen Spezielle Erwärmung <ul style="list-style-type: none"> bewegungsfeldspezifische Erwärmung
Bewegungsfeldspezifische konditionelle und koordinative Fähigkeiten	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten mit bewegungsfeldspezifischer Ausdifferenzierung <ul style="list-style-type: none"> Relevanz, gesundheitliche Bedeutung, Trainingsmöglichkeiten/ -methoden
Bewegungsbasierte Formen der Entspannung und Regeneration	Formen der (Muskel-) Entspannung <ul style="list-style-type: none"> Progressive Muskelentspannung, Thai Chi, Qigong, Atemgymnastik, Autogenes Training Regenerative Maßnahmen <ul style="list-style-type: none"> Dehnen, Faszientraining
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> funktionelle und morphologische Anpassungserscheinungen [Biologie] Training im Kinder- und Jugendalter [PG] 	
<i>Verknüpfungen</i> [Biologie], [PG]	

Modul 2: Fitnesstrends

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
Fitnessübungen, -programme, -workouts unter besonderer Berücksichtigung der richtigen Übungsausführung und der individuellen Belastungssteuerung <i>[Biologie]</i>	
Fitnesstrends	Cardio- und Krafttraining anhand unterschiedlicher Workouts mit/ ohne digitale Medien z. B. Tabata, Calisthenics, Crossfit, Schlingentraining
Fitnessprogramme	Cardio- und Krafttraining nach ausgewählten Kriterien <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Schwerpunktsetzung z. B. Kraft, Cardio, Körperregionen • Differenzierung und Variation der Übungen • Pausengestaltung Möglichkeiten des Trainierens und Integrierens im Alltag
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Attraktivität der Fitnesstrends z. B. zeitlicher/ finanzieller Aufwand, Effektivität, Community, Verfolgung eines gesellschaftlichen Körperideals, Leistungsorientierung <i>[Sozialkunde]</i> • Trainingsprinzipien, Trainingsdokumentation 	
<i>Verknüpfungen</i> <i>[Biologie], [Sozialkunde], [PG], [MD]</i>	

54

Modul 3: Group-Fitness

Verbindliche Inhalte	Hinweise und Anregungen
<i>Die Inhalte können anhand folgender Group-Fitness-Formen erarbeitet werden: Aerobic, Step Aerobic, Dance Aerobic, Kickbox Aerobic, BoxFit, Zumba, Rope Skipping, Jumpstyle, Aqua-Fitness u. a., wobei der Fitnessaspekt im Vordergrund steht.</i>	
Bewegungstechniken und -kombinationen	Imitieren und Variieren spezifischer Schritt- und Sprungmuster, Körper- und Körperteilbewegungen, Drehungen <i>[BF 4]</i>
Bewegungsfolge bzw. Choreografie	Gestaltung in verschiedenen Sozialformen Gestaltungskriterien <i>[Musik]</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung, Schwierigkeitsgrad, Tempo in BPM, Synchronität z. B. Gruppe, Musik
Ergänzende Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Kombination von verschiedenen Group-Fitness-Elementen • Cueing z. B. verbal, nonverbal • Belastungsvarianten z. B. Low Impact, High Impact <i>[PG]</i> • Group-Fitness-Sequenz/ Group Fitness Instructor <i>[BO]</i> 	
<i>Verknüpfungen</i> <i>[BF 4], [Musik], [PG], [BO]</i>	

Beispiele für die Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhalten:

- P 1: „Workout-Entwickler“ – Erstellen, Erproben und Reflektieren eines Cardio- und/ oder Krafttrainings unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien. (P 3, P 5)
- P 2: „eTraining“ – Erproben und Analysieren von appgesteuerten Fitness-Workouts unter gesundheitlichen, trainingswissenschaftlichen und datenschutzrelevanten Gesichtspunkten. (P 3)
- P 3: „Be in Balance“ – Absolvieren von Fitnessübungen mit richtiger Körperhaltung mittels partnerschaftlicher Bewegungskorrektur. (P 2)
- P 4: „Fit in kurzer Zeit“ – Erproben und Reflektieren eines aktuellen Fitnesstrends und Überprüfen der Relevanz für die eigene Trainingspraxis. (P 1)
- P 5: „Let’s train together“ – Gestalten einer Group-Fitness-Choreografie zu Musik. (P 3)
- P 6: „Von 0 auf 100“ – Verantwortungsbewusstes Absolvieren eines hochintensiven Intervalltrainings mittels individueller Belastungssteuerung. (P 2)

2.4 Sicherheitsförderung im Sportunterricht

Der Sportunterricht sowie alle weiteren schulsportlichen Angebote sind wesentliche Bestandteile einer ganzheitlichen Bildung von Lernenden. Lehrkräfte sowie alle im Ganztage tätigen Fachkräfte leisten mit Bewegungs- und Sportangeboten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Doppelauftrags.

Dabei muss bei allen schulsportlichen Aktivitäten stets die körperliche Unversehrtheit von Schutzbefohlenen gewährleistet werden. Im Sinne der Gesunderhaltung und Gefahrenabwehr für Lernende sind folgende Sicherheitsvorschriften und -hinweise zu berücksichtigen:

- Sicherheitsmaßnahmen im Schulsport⁵
- sportartübergreifende sowie bewegungsfeldspezifische Hinweise/ Checklisten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

⁵ Erlass des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern

3 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

3.1 Rechtliche Grundlagen

Die Leistungsbewertung erfolgt auf der Grundlage der folgenden Rechtsvorschriften in den jeweils geltenden Fassungen:

- [Verordnung zur einheitlichen Leistungsbewertung an den Schulen des Landes Mecklenburg-Vorpommern](#) (Leistungsbewertungsverordnung – LeistBewVO M-V) vom 30. April 2014
- [Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten im Lesen, im Rechtschreiben oder im Rechnen](#) (Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur) vom 20. Mai 2014

3.2 Allgemeine Grundsätze

Anforderungsbereiche

Die Abstufung der Anforderungsbereiche dient der Orientierung auf eine in den Ansprüchen ausgewogene Aufgabenstellung und ermöglicht so, unterschiedliche Leistungsanforderungen in den einzelnen Teilen einer Aufgabe nach dem Grad des selbstständigen Umgangs mit Gelerntem einzuordnen. Der Schwerpunkt der zu erbringenden Leistungen liegt im Anforderungsbereich II. Darüber hinaus sind die Anforderungsbereiche I und III zu berücksichtigen. Die in den Arbeitsaufträgen verwendeten Operatoren müssen in einen Bezug zu den Anforderungsbereichen gestellt werden, wobei die Zuordnung vom Kontext der Aufgabenstellung und ihrer unterrichtlichen Einordnung abhängig und damit eine eindeutige Zuordnung zu nur einem Anforderungsbereich nicht immer möglich ist. Die Aufgabenstellungen sind so zu gestalten, dass sie Leistungen in den drei Anforderungsbereichen erfordern.

Anforderungsbereich I

In diesem Anforderungsbereich weisen die Lernenden nach, dass sie Sachverhalte und/ oder Fertigkeiten aus einem abgegrenzten Gebiet im gelernten Zusammenhang wiedergeben sowie gelernte und geübte Arbeitstechniken und Verfahrensweisen in einem begrenzten Gebiet und in einem wiederholenden Zusammenhang beschreiben und anwenden können.

Beispiele für fachliche Leistungen in diesem Anforderungsbereich:

- Wiedergabe von Definitionen und sachgerechte Verwendung von Fachbegriffen
- Demonstration von Fertigkeiten
- fachgemäße Beschreibung einer sportmotorischen Bewegung
- Beschreibung eines bekannten methodischen Vorgehens beim Erlernen einer Bewegungstechnik
- Beschreibung und Umsetzung taktischen Verhaltens und dessen Funktion
- Beschreibung und Umsetzung von Organisationsformen sportlicher Wettkämpfe

Anforderungsbereich II

Dieser Anforderungsbereich umfasst selbstständiges Auswählen, Anordnen, Verarbeiten und Darstellen bekannter Sachverhalte unter vorgegebenen Gesichtspunkten in einem durch Übung bekannten Zusammenhang und selbstständiges Übertragen des Gelernten auf vergleichbare neue Situationen, wobei es entweder um veränderte Fragestellungen, veränderte Sachzusammenhänge oder abgewandelte Verfahrensweisen gehen kann.

Beispiele für fachliche Leistungen in diesem Anforderungsbereich:

- Einbeziehen eigener Bewegungserfahrungen und gelernter Fertigkeiten in die Ausübung und Darstellung sportlicher Handlungen
- sachgerechte Auswahl und Anwendung von Bewegungsfertigkeiten und –fähigkeiten in vorgegebenen oder selbst geschaffenen Situationen
- Auswertung physiologischer Daten (z. B. Diagramme, Tabellen) hinsichtlich des Leistungs- bzw. Trainingszustands
- Erläutern des gesundheitlichen Wertes einer Bewegungsform innerhalb eines Bewegungsfeldes
- Übertragung erprobter Übungsformen bzw. methodischer Maßnahmen zur Verbesserung technischer Fertigkeiten oder taktischer Fähigkeiten in anderen Zusammenhängen
- Anwendung sporttheoretischer Kenntnisse

Anforderungsbereich III

Anforderungsbereich umfasst planmäßiges und kreatives Verarbeiten komplexer Problemstellungen mit dem Ziel, zu selbstständigen Deutungen, Folgerungen, Wertungen und begründeten Lösungen in praktischen und theoretischen Zusammenhängen zu gelangen. Dabei werden aus den gelernten Methoden oder Lösungsverfahren die zur Bewältigung der Aufgabe geeigneten selbstständig ausgewählt oder einer neuen Problemstellung angepasst.

Beispiele für fachliche Leistungen in diesem Anforderungsbereich:

- Auswertung eigener Bewegungserfahrungen hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Integration in das weitere Bewegungshandeln
- zielgerichteter Entwurf eines sportartspezifischen Handlungsplans (z. B. Fitnessprogramm, Trainingsplan, Ernährungsprogramm)
- kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit Negativerscheinungen im Bereich des Sports (z. B. Regelverstöße und Unsportlichkeiten) und im Zusammenhang mit dem Sport (z. B. Umweltbelastung durch Sport) sowie die eigenständige Entwicklung konkret darauf bezogener Problemlösungsvorschläge
- begründete Bewertung von Entwicklungen im Bereich des Sports (z. B. Anpassungen bzw. Weiterentwicklungen in den offiziellen Regelwerken, Trendsportarten/neue Sportarten, Veränderung der Sportgewohnheiten in der Freizeit, Tendenzen im Mediensport)
- kritisch – konstruktive Auseinandersetzung mit den Zukunftsmöglichkeiten des Sports in der heutigen Gesellschaft
- Erstellen einfacher Modelle, Theorien, Prinzipien oder Handlungsanweisungen durch Materialauswertung oder Beobachtung bzw. auf Basis eigener Kenntnisse neue kreative Bewegungshandlungen gestalten

3.3 Fachspezifische Grundsätze

Ziele der Leistungsbewertung

- Erhalten und Steigern der Lernmotivation
- Vermitteln eines realistischen individuellen Leistungsstandes
- Transparenz des Zusammenhanges zwischen individuellen Leistungsvoraussetzungen und erreichtem Leistungszuwachs
- Verdeutlichen des Ausprägungsgrades der Handlungsfähigkeit

Pädagogisch-methodische Grundsätze

Die Sportlehrkräfte einer Schule sind angehalten, einheitliche Bewertungskriterien unter pädagogischen Gesichtspunkten zu erarbeiten und mit Blick auf schulspezifische Bedingungen zu modifizieren. Neben sportmotorischen Leistungen (z. B. Weiten, Zeiten, Höhen, Bewegungsqualität, Gestaltung von Bewegungen, Spielerfolg und Effizienz) sind auch theoretisches Wissen (z. B. Regeln des Sports, grundlegende Trainingsmethoden, Beschreibung von Bewegungen, Organisationsformen des Sports und ihre Anwendung) sowie sinnperspektivisches Verhalten der Lernenden angemessen zu berücksichtigen.

Die individuellen Voraussetzungen der Lernenden sowie die Lern- und Leistungsentwicklung z. B. Steigerung der individuellen sportlichen Leistung, sportliche Vielseitigkeit, Lernfähigkeit und Lernbereitschaft in Bezug auf neue Fertigkeiten bilden die Grundlage für eine differenzierte Bewertung. Das bedeutet, den Lernenden nicht vorrangig Defizite aufzuzeigen, sondern ihnen bereits Erreichtes bewusst zu machen und neue Perspektiven aufzuzeigen.

Eine transparente Leistungsbewertung impliziert, dass den Lernenden die Bewertungskriterien vor der Leistungsüberprüfung bekannt gegeben und nachvollziehbar erläutert werden.

Vor dem Erteilen von Noten sind ausreichende Übungsphasen unabdingbar.

Nach Möglichkeit sollen den Lernenden Gelegenheiten für individuelle Lernerfolgskontrollen angeboten werden.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen der Lernenden sowie Ganz- oder Teilbefreiung durch Atteste sind sowohl im Unterrichtsprozess als auch bei der Notengebung zu berücksichtigen.

Bewertungskategorien

Es sind alle im Fachprofil ausgewiesenen Kompetenzen bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen. Die Leistungsbewertung erfolgt nach transparenten Kriterien und berücksichtigt sowohl die Unterrichtsleistungen in den Bereichen sportmotorische Leistungen als auch Unterrichtsbeiträge und sinnperspektivische Verhaltensweisen.

Sportmotorische Leistungen

- Absolvieren einer Bewegungsaufgabe
- Demonstrieren einer Bewegung, Technik oder gestalterischer Bewegungsabläufe nach vorgegebenen oder selbst gewählten Kriterien
- Präsentieren von Arbeitsergebnissen
- Sportmotorische Testverfahren
- Spielsituationen
- Wettkampfsituationen

Unterrichtsbeiträge

- Unterrichtsdokumentationen z. B. Protokoll, Portfolio, Materialdossier
- sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung
- Präsentationen, auch mediengestützt z. B. Referat, Präsentation, Video
- Anwendung fachbezogener Methoden, Medien und Arbeitsweisen z. B. Videoanalyse, Bewegungskorrektur
- mündliche und schriftliche Unterrichtsbeiträge, Lernerfolgskontrollen
- verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team
- Ergebnisse von Einzel- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung z. B. Ton-, Audio- und Videoprodukte

Sinnperspektivisches Verhalten

Im Sinne der mehrperspektivischen Ausrichtung des Sportunterrichts kann die Komplexität der Notengebung nicht allein durch eine Leistungsnote wiedergegeben werden, sondern muss durch das Heranziehen von leistungsbegleitenden Umständen und Verhaltensweisen an die Individualität der Lernenden angepasst werden, so dass die Sinnperspektiven des Sportunterrichtes Beachtung finden.

Beobachtbares Verhalten unter den pädagogischen Perspektiven sollen in der Leistungsbewertung berücksichtigt werden.

P1: LEISTUNG erfahren, verstehen und reflektieren

- Fehler erkennen und korrigieren
- konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
- taktische Fähigkeiten nachweisen
- in Leistungssituationen Einsatz zeigen
- beharrlich auf ein Ziel hinarbeiten
- Leistungsmaßstäbe kennen, anwenden und reflektieren

P2: GESUNDHEIT fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

- Bewegungen funktionsgerecht ausführen
- Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
- Kenntnisse über gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten nachweisen
- gesundheitliche Risiken kennen und situationsangepasste Maßnahmen anwenden

P3: MITEINANDER kooperieren, wettstreiten und sich verständigen

- Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
- Spiel- und Wettkampfleitungen übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten

P4: EINDRUCK – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern/

P5: AUSDRUCK – Kreative Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken ⁶

- Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegungen zeigen
- Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
- Bewegungsgestaltungen einschätzen

P6: WAGNIS eingehen und verantworten

- individuell herausfordernde Bewegungsaufgaben bewältigen
- situationsangepasst Verantwortung für sich und andere übernehmen

⁶ Die Leistungserwartung unter P4 ist nur begrenzt beobachtbar. Lernerfolge in dieser Perspektive können sich jedoch in den Verhaltensweisen unter P5 widerspiegeln.

4 Aufgaben des Schulgesetzes

Die Schule setzt den Bildungs- und Erziehungsauftrag insbesondere durch Unterricht um, der in Gegenstandsbereichen, Unterrichtsfächern, Lernbereichen sowie Aufgabenfeldern erfolgt. Im Schulgesetz werden zudem Aufgabengebiete benannt, die Bestandteil mehrerer Unterrichtsfächer sowie Lernbereiche sind und in allen Bereichen des Unterrichts eine angemessene Berücksichtigung finden sollen. Diese gestalten sich im Sinne einer inklusiven Bildung. Diese Aufgabengebiete sind als Querschnittsthemen in allen Rahmenplänen abgebildet. Inhalte des vorliegenden Rahmenplans, die den im Folgenden aufgeführten Querschnittsthemen zugeordnet werden können, sind durch Kürzel gekennzeichnet und verankern die Aufgabengebiete fachlich.

Berufliche Orientierung [BO]

Der Berufswahl als lebenslang wiederkehrender Entscheidungsprozess und der Fähigkeit, sich in der Arbeitswelt neu- und umorientieren zu können, kommen grundlegende Bedeutung zu. Dabei stellt der stetige Wandel der Berufsbilder und besonders die steigende Vielfältigkeit von Studiengängen und Bildungswegen nach dem Schulabschluss die jungen Erwachsenen immer wieder vor Herausforderungen. Diesen anspruchsvollen, berufswahlbezogenen Situationen gewachsen zu sein und die erforderlichen Entscheidungen eigenverantwortlich und kriteriengeleitet treffen sowie begründet reflektieren zu können, erfordert von den Lernenden individuelle Berufswahlkompetenz. Sie bildet den Grundstein für eine lebenslange aktive Gestaltung des eigenen Berufslebens und ermöglicht den Lernenden einen guten Übergang in den Beruf und die gesellschaftliche Teilhabe.

Berufliche Orientierung ist ein zentrales Aufgabenfeld von Schule, welches kontinuierlich fachübergreifend und fächerverbindend stattfindet und sowohl inklusiv als auch gendersensibel gedacht wird. Ab Klasse 5 beschäftigen sich die Lernenden aufbauend auf ihren Vorerfahrungen mit ihren eigenen Interessen, Neigungen und Fähigkeiten. Individuelle Arbeits- und Berufswelterfahrungen werden dokumentiert, reflektiert und mit anderen Maßnahmen zur Beruflichen Orientierung systematisch verknüpft. Die Lernenden erwerben darüber hinaus Kenntnisse über den Ausbildungsstellenmarkt, die Bildungswege und die entsprechenden Anforderungsprofile sowie ihre Bildungs-, Einkommens- und Karrierechancen und treffen schließlich eine begründete Berufs- oder Studienwahl. Berufliche Orientierung wird als Querschnittsaufgabe im schuleigenen BO-Konzept geregelt.

Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung [BNE]

Förderung des Verständnisses von wirtschaftlichen, ökologischen, sozialen und kulturellen Zusammenhängen

Entwicklung ist dann nachhaltig, wenn sie die Lebensqualität der gegenwärtigen und der zukünftigen Generationen unter der Berücksichtigung der planetaren Grenzen sichert. Unterrichtsthemen sollten in allen Fächern so ausgerichtet werden, dass Lernende eine Gestaltungskompetenz erwerben, die sie zum nachhaltigen Denken und Handeln befähigt. Aktuelle Herausforderungen wie Klimawandel, internationale Handels- und Finanzbeziehungen, Umweltschutz, erneuerbare Energien oder soziale Konflikte und Kriege werden in ihrer Wechselwirkung von ökonomischen, ökologischen, regionalen und internationalen, sozialen und kulturellen Aspekten betrachtet. BNE ist dabei keine zusätzliche neue Aufgabe, sondern beinhaltet einen Perspektivwechsel mit neuen inhaltlichen Schwerpunkten. Unterstützung und Orientierung gibt der „Orientierungsrahmen für den Lernbereich Globale Entwicklung“ von KMK und BMZ herausgegeben (https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2015/2015_06_00-Orientierungsrahmen-Globale-Entwicklung.pdf), der Empfehlungen für die Entwicklung von Lehr- und Bildungsplänen sowie die Gestaltung von Unterricht und außerunterrichtlichen Aktivitäten gibt. Der „Bildungsatlas Umwelt und Entwicklung“ der Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung Mecklenburg-Vorpommern e. V. bietet außerschulische Bildungsangebote nach Themen und Regionen an (<https://www.umweltschulen.de/de/>). Ansprechpersonen für die Umsetzung von BNE im Unterricht sind auch die jeweilige BNE-Regionalberatung im zuständigen Schulamtsbereich. Kontakte und aktuelle Informationen sind auf dem Bildungsserver M-V zu finden.

Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt [BTV]

Interkulturelle Bildung ist eine Querschnittsaufgabe von Schule. Vermittlung von Fachkenntnissen, Lernen in Gegenstandsbereichen, außerschulische Lernorte, grenzüberschreitender Austausch oder Medienbildung – alle diesbezüglichen Maßnahmen müssen koordiniert werden und helfen, eine Orientierung für verantwortungsbewusstes Handeln in der globalisierten und digitalen Welt zu vermitteln. Der Erwerb interkultureller Kompetenzen ist eine Schlüsselqualifikation im 21. Jahrhundert. Kulturelle Vielfalt verlangt interkulturelle Bildung, Bewahrung des kulturellen Erbes und den Dialog zwischen den Kulturen. Ein Austausch mit Gleichaltrigen zu fachlichen Themen unterstützt die Auseinandersetzung mit kultureller Vielfalt. Die damit verbundenen Lernprozesse zielen auf das gegenseitige Verstehen, auf bereichernde Perspektivwechsel, auf die Reflexion der eigenen Wahrnehmung und einen toleranten Umgang miteinander ab. Fast alle Unterrichtsinhalte sind geeignet, sie als Gegenstand für bi- oder multilaterale Projekte, Austausch oder auch virtuelle grenzüberschreitende Projekte im Rahmen des Fachunterrichts zu wählen. Förderprogramme der EU bieten dafür exzellente finanzielle Rahmenbedingungen.

Demokratie-, Rechts- und Friedenserziehung [DRF]

Demokratische Gesellschaften in einer globalen Welt können nur dann Bestand haben, wenn Möglichkeiten der aktiven Mitgestaltung von gesellschaftlicher Gegenwart und Zukunft erkennbar und nutzbar werden. Aufgabe der Schule ist es, den Lernenden hierfür Lernräume und Lerngelegenheiten zu eröffnen, um in der Schule, verstanden als ein Lernort für Demokratie, ebenso selbstständiges politisches und soziales, wie auch kommunikatives sowie partizipatorisches Handeln, zu realisieren. Dabei werden spezifische Fähigkeiten entwickelt: eigene Interessen zu erkennen und zu formulieren, unterschiedliche Interessen auszuhalten, eigene begründete Urteile zu bilden und zu vertreten, ein Rechtsbewusstsein zu entwickeln sowie verantwortlich an politisch-gesellschaftlichen Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozessen teilzunehmen und dabei in Konflikten demokratische Lösungen zu finden. Demokratiepädagogik ist dabei Prinzip aller Fächer. Die Umsetzung kann innerhalb der Einzelfächer sowie in fächerübergreifenden Projekten, die demokratische Willensbildung und Entscheidungsfindung beinhalten, sowie in der Zusammenarbeit mit außerschulischen Bildungsträgern, erfolgen. Sowohl im Unterricht als auch im gesamten Schulkontext ist eine partizipative und wertschätzende Form, in der die Interessen von Lernenden artikuliert und ernst genommen werden, von zentraler Bedeutung.

Medienbildung und Digitale Kompetenzen [MD]

Bildung in der digitalen Welt

- [MD1] – Suchen, Verarbeiten und Aufbewahren
- [MD2] – Kommunizieren und Kooperieren
- [MD3] – Produzieren und Präsentieren
- [MD4] – Schützen und sicher Agieren
- [MD5] – Problemlösen und Handeln
- [MD6] – Analysieren und Reflektieren

„Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule besteht im Kern darin, Lernende angemessen auf das Leben in der derzeitigen und künftigen Gesellschaft vorzubereiten und sie zu einer aktiven und verantwortlichen Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen, politischen, beruflichen und wirtschaftlichen Leben zu befähigen.“* Durch die Digitalisierung entstehen neue Möglichkeiten, die mit gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungsprozessen einhergehen und an den Bildungsauftrag erweiterte Anforderungen stellen. Kommunikations- und Arbeitsabläufe verändern sich z. B. durch digitale Medien, Werkzeuge und Kommunikationsplattformen und erlauben neue schöpferische Prozesse und damit neue mediale Wirklichkeiten. Um diesem erweiterten Bildungsauftrag gerecht zu werden, hat die Kultusministerkonferenz einen Kompetenzrahmen zur Bildung in der digitalen Welt formuliert, dessen Umsetzung integrativer Bestandteil aller Fächer ist. Diese Kompetenzen werden in Abstimmung mit den im Rahmenplan „Digitale Kompetenzen“ ausgewiesenen Leitfächern, welche für die Entwicklung der Basiskompetenzen verantwortlich sind, altersangemessen erworben und auf unterschiedlichen Niveaustufen weiterentwickelt.

Niederdeutsche Sprache und Kultur [MV]

Bildungs- und Erziehungsziel sowie Querschnittsaufgabe der Schule ist es, die Verbundenheit der Lernenden mit ihrer natürlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Umwelt sowie die Pflege der niederdeutschen Sprache zu fördern. Weil Globalisierung, Wachstum und Fortschritt nicht mehr nur positiv besetzte Begriffe sind, ist es entscheidend, die verstärkten Beziehungen zur eigenen Region und zu deren kulturellem Erbe mit den Werten von Demokratie sowie den Zielen der interkulturellen Bildung zu verbinden. Diese Lernprozesse zielen auf die Beschäftigung mit Mecklenburg-Vorpommern als Migrationsgebiet, als Kultur- und Tourismusland sowie als Wirtschaftsstandort ab. Sie geben eine Orientierung für die Wahrnehmung von Originalität, Zugehörigkeit als Individuum, emotionaler und sozialer Einbettung in Verbindung mit gesellschaftlichem Engagement. Die Gestaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts aller Bevölkerungsgruppen ist eine zentrale Zukunftsaufgabe. Eine Vielzahl von Unterrichtsinhalten eignet sich in besonderer Weise, regionale Literatur, Kunst, Kultur, Musik und die niederdeutsche Sprache zu erleben. In Mecklenburg-Vorpommern lassen sich Hansestädte, Welterbestätten, Museen, Nationalparks und Stätten des Weltkulturerbes erkunden. Außerdem lässt sich Neue über das Schaffen von Persönlichkeiten aus dem heutigen Vorpommern oder Mecklenburg erfahren, welche auf dem naturwissenschaftlich-technischen Gebiet den Weg bereitet haben. Unterricht an außerschulischen Lernorten in Mecklenburg-Vorpommern, Projekte, Schulfahrten sowie die Teilnahme am Plattdeutschwettbewerb bieten somit einen geeigneten Rahmen, um das Ziel der Landesverfassung, die niederdeutsche Sprache zu pflegen und zu fördern, umzusetzen.

Prävention und Gesundheitserziehung [PG]

Schulische Gewaltprävention

Gewalt, in welcher Form auch immer, darf keinen Platz an Schule haben. Schulische Gewaltprävention ist daher eine allgemeine, umfassende und fortwährende Aufgabe von allen an Schule Beteiligten. Es geht nicht nur darum auf Gewalt zu reagieren, sondern ihr präventiv zu begegnen. Dazu ist die Arbeit in den drei großen Präventionsbereichen notwendig:

1. Primäre Prävention: langfristige vorbeugender Arbeit mit allen Lernenden z. B. zu Konfliktlösungsstrategien, Mobbingprävention;
2. Entwicklung von Interventionsstrategien: Verhaltensregeln in aktuellen Gewalt- und Konfliktsituationen sowie Arbeit mit gefährdeten Kindern und Jugendlichen (sekundäre Prävention);
3. Nachbearbeitung von Konfliktfällen und Maßnahmen, um Rückfälle bei bereits aufgefallenen gewalttätigen Kindern und Jugendlichen zu verhindern (tertiäre Prävention).

Alle drei Bereiche sind gemeinsam in den Blick zu nehmen. Dabei kommt es vor allem darauf an, Ursachen und Rahmenbedingungen von Gewalthandlungen und Konflikten zu betrachten und dabei auch die schulische Lernwelt einzubeziehen. Unterrichtsgestaltung- und Unterrichtsinhalte können genutzt werden, um gewaltpräventiv zu arbeiten. Präventionsprogramme wie Lions Quest oder andere aus der bundesweiten „Grünen Liste Prävention“, Unterrichtsmaterialien wie "Unterrichtsbausteine zur Gewalt- und Kriminalprävention in der Grundschule", Handreichungen z. B. gegen Mobbing und Schulabsentismus, unterschiedliche Angebote in der Lehrerfortbildung oder Unterstützungsstrukturen wie mobile schulpsychologische Teams, KuBES - das Kooperations- und Beratungssystem für Eltern und Schule – stehen für Gewaltprävention zur Verfügung und können von Lehrkräften, Schulsozialarbeitenden, Erziehungsberechtigten und Lernenden genutzt werden. Prävention sexualisierter Gewalt ist ein wichtiger Baustein von Gewaltprävention an Schulen. Kontakte und aktuelle Informationen sind auf dem Bildungsserver M-V u. a. zu finden

Gesundheitserziehung

Die Gesundheitserziehung und Prävention ist eine wichtige Querschnittsaufgabe zur Förderung einer Handlungskompetenz (Lebenskompetenz), die es den Lernenden ermöglicht, Gesundheit als wesentliche Grundbedingung des alltäglichen Lebens zu begreifen, für sich gesundheitsförderliche Entscheidungen treffen zu können sowie Verantwortung für die Menschen und die Umwelt zu übernehmen. Die Lernenden verfügen über diese Handlungskompetenz, wenn sie Gesundheit in ihrer Mehrdimensionalität als physisches, psychisches, soziales und ökologisches Geschehen begreifen und Kenntnisse darüber besitzen. Im gesellschaftlichen als auch für die eigene Gesundheitsbalance sollten die Kinder- und Jugendlichen die Risiken und Chancen für die Gesundheit erkennen und ein Bewusstsein für den individuellen Nutzen von Prävention durch Stärkung und Mobilisierung persönlicher Ressourcen entwickelt haben. Die Ziele und Inhalte der Gesundheitserziehung und Prävention sind Bestandteil aller Fächer und können fächerübergreifend sowie fächerverbindend unterrichtet werden. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der Zusammenarbeit mit externen/außerschulischen Beteiligten und mit den Erziehungsberechtigten zu. Unterstützung und Orientierung geben der KMK Beschluss „Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“ sowie die VV zur Gesundheitserziehung, Sucht- und Drogenprävention an Schulen.

Gesundheitliche Aspekte der Sexualerziehung

Die Sexualerziehung ist ein wichtiger Bestandteil mehrerer Unterrichtsfächer sowie Lernbereiche und soll sowohl im Pflicht- und Wahlunterricht als auch in den außerunterrichtlichen Veranstaltungen angemessenen berücksichtigt werden. Die Sexualerziehung soll Kindern und Jugendlichen alters- und entwicklungsgemäß helfen, ihr Leben bewusst und in freier Entscheidung sowie verantwortungsvoll sich selbst und anderen gegenüber zu gestalten. Sie soll bei der Entwicklung von Wertvorstellungen unterstützen und bei der Entfaltung der eigenen sexuellen Identität hilfreich sein. Ziel sexualpädagogischen Handelns sollte es sein, den Kindern und Jugendlichen einen positiven Zugang zur menschlichen Sexualität zu vermitteln, ein verantwortliches Verhalten im Sinne der präventiven Gesundheitsförderung zu stärken und dahingehende Werte und Normen aufzuzeigen. Dabei ist altersgerecht gestaltete Sexualerziehung ein zentraler Beitrag zur Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche.

Die Sexualerziehung ist eine gemeinsame Aufgabe von Erziehungsberechtigten und Schule, in der eine Zusammenarbeit anzustreben ist, um für das Thema zu sensibilisieren. Im Hinblick auf die Ziele, Inhalte sowie Zusammenarbeit gibt die Broschüre „Empfehlungen für Lehrkräfte zur sexuellen Bildung und Erziehung“ Unterstützung und Orientierungshilfen. (https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/publikationen/handreichungen/Handreichung_Sexualerziehung_Webfassung.pdf Unterstützung und Orientierungshilfen)

Verkehrs- und Sicherheitserziehung

Die schulische Mobilitäts- und Verkehrserziehung entwickelt und fördert die Kompetenzen, die für eine sichere und verantwortungsbewusste Teilnahme der Lernenden am Straßenverkehr erforderlich sind, zugleich auch verbunden mit ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen. Sie befähigt Lernende sich mit den Anforderungen des Straßenverkehrs auseinanderzusetzen, die Auswirkungen der Mobilität auf die Menschen und die Umwelt zu erkennen sowie die Notwendigkeit der Entwicklung einer zukunftsfähigen Mobilität zu verstehen und sich an ihr zu beteiligen. Der Unterricht knüpft an die Erfahrungen der Lernenden im Sachunterricht der Grundschule an. Lern- und Handlungsorte sind neben den Schulräumen ihre unmittelbaren Erfahrungsräume im Schul- und Wohnumfeld. Sie lernen, sich im Straßenverkehr z. B. zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit motorisierten Fahrzeugen oder als Mitfahrende in privaten und öffentlichen Verkehrsmitteln umsichtig und sicherheits- und gefahrenbewusst zu verhalten. Sie erweitern ihre motorischen Fertigkeiten sowie ihr Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen. Regelwissen, verkehrsspezifische sowie verkehrsrechtliche Kenntnisse befähigen sie, mit zunehmendem Alter flexibel und situationsbezogen zu handeln, Gefahren im Straßenverkehr zu erkennen und Risiken zu vermeiden. Die Ziele und Inhalte der Mobilitäts- und Verkehrserziehung sind, anknüpfend an den Sachunterricht der Grundschule, Bestandteil aller Fächer, werden fächerübergreifend oder fächerverbindend verknüpft. Der Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten und außerschulisch Mitwirkenden kommt eine große Bedeutung zu