

Niedersächsisches  
Kultusministerium

August 2010

Kerncurriculum für

das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe  
die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe  
das Fachgymnasium  
das Kolleg

---

**Sport**

---



Niedersachsen

An der Erarbeitung des Kerncurriculums für das Unterrichtsfach Sport für den Sekundarbereich II waren die nachstehend genannten Personen beteiligt:

Eva-Maria Albu-Engelhardt, Wolfenbüttel

Tore Böttcher, Wedemark

Helmut Domenghino, Aurich

Mirja Eggen, Norden

Andreas Hanke, Oldenburg

Reinhard Nothdurft, Göttingen

Anja Printz, Osterholz-Scharmbeck

Helmut Siekmann, Hannover

Wolfgang Ullmann, Stade

Das Kerncurriculum kann als PDF-Datei vom Niedersächsischen Bildungsserver (NIBIS) (<http://www.cuvo.nibis.de>) heruntergeladen werden.

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Allgemeine Informationen zu den niedersächsischen Kerncurricula</b>	<b>5</b>
<b>1 Bildungsbeitrag des Faches Sport</b>	<b>8</b>
<b>2 Unterrichtsgestaltung mit dem Kerncurriculum</b>	<b>10</b>
2.1 Allgemeine Bemerkungen	10
2.2 Einführungsphase	10
2.3 Qualifikationsphase	11
2.4 Kursarten und Anforderungsniveaus	15
<b>3 Erwartete Kompetenzen</b>	<b>18</b>
3.1 Einführungsphase an Gesamtschule (G9), Fachgymnasium und Kolleg	18
3.1.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche	18
3.1.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	19
3.2 Qualifikationsphase	20
3.2.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche	20
3.2.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	22
<b>4 Sportpraxis – Konkretisierung des Kompetenzerwerbs in den Erfahrungs- und Lernfeldern</b>	<b>23</b>
4.1 Erfahrungs- und Lernfeld A	24
4.2 Erfahrungs- und Lernfeld B	36
4.3 Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben	38
<b>5 Sporttheorie – Konkretisierung des Kompetenzerwerbs anhand von Rahmenthemen</b>	<b>45</b>
<b>6 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung</b>	<b>65</b>
<b>7 Aufgaben der Fachkonferenz</b>	<b>67</b>
<b>Anhang</b>	<b>69</b>
A 1 Operatoren für Theorie und Praxis	69
A 2 Modelle für das Prüfungsfach Sport	72
A 3 Beispiele für Kursausschreibung im Ergänzungsfach	74



# Allgemeine Informationen zu den niedersächsischen Kerncurricula

## Kerncurricula und Bildungsstandards

Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung sind zentrale Anliegen im Bildungswesen. Grundlage von Bildung ist der Erwerb von gesichertem Verfügungs- und Orientierungswissen, das die Schülerinnen und Schüler zu einem wirksamen und verantwortlichen Handeln auch über die Schule hinaus befähigt. Den Ergebnissen von Lehr- und Lernprozessen im Unterricht kommt damit eine herausragende Bedeutung zu. Sie werden in Bildungsstandards<sup>1</sup> und Kerncurricula beschrieben.

Mit der Verabschiedung der Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (EPA) durch die Kultusministerkonferenz ist eine bundesweit einheitliche und damit vergleichbare Grundlage der fachspezifischen Anforderungen gelegt<sup>2</sup>. Niedersachsen hat die EPA mit Erlass vom 1.10.2006 in Kraft gesetzt und durch die Ergänzenden Bestimmungen für die Abiturprüfung im Lande Niedersachsen Sport (EPA-EB Sport)<sup>3</sup> konkretisiert. Die niedersächsischen Kerncurricula setzen die EPA und die EPA-EB Sport um, indem sie fachspezifische Kompetenzen ausweisen und die dafür notwendigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten benennen. In Kerncurricula soll ein gemeinsam geteilter Bestand an Können<sup>4</sup> und Wissen bestimmt werden, worüber Schülerinnen und Schüler in Anforderungssituationen verfügen.

## Kompetenzen

Kompetenzen umfassen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch Bereitschaften, Haltungen und Einstellungen, über die Schülerinnen und Schüler verfügen müssen, um Anforderungssituationen gewachsen zu sein. Kompetenzerwerb zeigt sich darin, dass zunehmend komplexere Aufgabenstellungen gelöst werden können. Deren Bewältigung setzt gesichertes Können und Wissen sowie die Kenntnis und Anwendung fachbezogener Verfahren voraus.

Schülerinnen und Schüler sind kompetent, wenn sie zur Bewältigung von Anforderungssituationen

- auf vorhandenes Können und Wissen zurückgreifen,
- die Fähigkeit besitzen, sich erforderliches Können anzueignen und Wissen zu beschaffen,
- zentrale Zusammenhänge des jeweiligen Sach- bzw. Handlungsbereichs erkennen,
- angemessene Handlungsschritte durchdenken und planen,
- Lösungsmöglichkeiten kreativ erproben,
- angemessene Handlungsentscheidungen treffen,
- beim Handeln verfügbare Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen,
- das Ergebnis des eigenen Handelns an angemessenen Kriterien überprüfen.

---

<sup>1</sup> Im Sekundarbereich II: Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung.

<sup>2</sup> Die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 1.12.1989 i.d.F. vom 10.2.2005) sind seit 2008 anzuwenden [RdErl. d. MK v. 1.11.2009 (SVBl. 11/2009, S. 419ff.)].

<sup>3</sup> Die EPA-EB Sport sind anzuwenden ab Abiturprüfung 2009 [RdErl. d. MK v. 1.10.2008 (SVBl. S. 350)].

<sup>4</sup> *Können* schließt im Fach Sport die variable Verfügbarkeit von Fähigkeiten und Fertigkeiten ein.

## **Kompetenzerwerb**

Der Kompetenzerwerb wird im Sekundarbereich II aufbauend auf den im Sekundarbereich I bereits erworbenen Kompetenzen fachlich differenziert in zunehmender qualitativer Ausprägung fortgesetzt. Im Unterricht soll der Aufbau von Kompetenzen systematisch, kumulativ und nachhaltig erfolgen; Wissen und Können sind im angemessenen Verhältnis zu berücksichtigen. Dabei ist zu beachten, dass Können und Wissen stets handlungsbezogen und in verschiedenen Kontexten genutzt werden können. Die Anwendung des Gelernten auf neue Themen, die Verankerung des Neuen im schon Bekannten und Gekonnten, der Erwerb und die Nutzung von Lernstrategien und die Kontrolle des eigenen Lernprozesses spielen beim Kompetenzerwerb eine wichtige Rolle.

Lernstrategien wie Organisieren, Wiedergabe von Gelerntem, Anwendung von Gekonntem sowie die Verknüpfung des Neuen mit Bekanntem sind in der Regel fachspezifisch lehr- und lernbar und führen dazu, dass Lernprozesse bewusst gestaltet werden können. Transparente Planung, Kontrolle und Reflexion ermöglichen Einsicht in den Erfolg des Lernprozesses.

## **Struktur der Kerncurricula**

Kerncurricula haben eine gemeinsame Grundstruktur: Sie weisen inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzbereiche aus. Die Verknüpfung beider Kompetenzbereiche muss geleistet werden.

- Die prozessbezogenen Kompetenzbereiche beziehen sich auf Verfahren, die von Schülerinnen und Schülern verstanden und beherrscht werden sollen, um Wissen anwenden zu können. Sie umfassen diejenigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die einerseits die Grundlage, andererseits das Ziel für die Erarbeitung und Bearbeitung der inhaltsbezogenen Kompetenzbereiche sind, zum Beispiel
  - Symbol- oder Fachsprache kennen, verstehen und anwenden,
  - fachspezifische Methoden und Verfahren kennen und zur Erkenntnisgewinnung nutzen,
  - Verfahren zum selbstständigen Lernen und zur Reflexion über Lernprozesse kennen und einsetzen,
  - Zusammenhänge erarbeiten und erkennen sowie ihre Kenntnis bei der Problemlösung nutzen.
- Die inhaltsbezogenen Kompetenzbereiche sind fachbezogen; es wird bestimmt, über welches Können und Wissen die Schülerinnen und Schüler im jeweiligen Inhaltsbereich verfügen sollen.

Die Kerncurricula des Sekundarbereichs II greifen diese Grundstruktur unter fachspezifischen Gesichtspunkten auf. Durch die Wahl und Zusammenstellung der Kompetenzbereiche wird der intendierte didaktische Ansatz des jeweiligen Unterrichtsfachs deutlich. Die erwarteten Kompetenzen beziehen sich vorrangig auf die fachlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, über die Schülerinnen und Schüler verfügen sollen. Wichtig ist aber auch die Förderung von sozialen und personalen Kompetenzen, die über das Fachliche hinausgehen.

## **Rechtliche Grundlagen**

Allgemeine Rechtsgrundlagen für das fachbezogene Kerncurriculum sind das Niedersächsische Schulgesetz, die Verordnung über die gymnasiale Oberstufe und die Abiturprüfung, die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung sowie die Ergänzenden Bestimmungen. Für die Umsetzung der Kerncurricula gelten die fachspezifischen Bezugserlasse.

# 1 Bildungsbeitrag des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet einen spezifischen, unverzichtbaren und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags und trägt somit zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung bei. Die Besonderheit des Sportunterrichts liegt in der Bewegung als wesentliches Element des menschlichen Daseins und der gesellschaftlichen Ausprägung der unterschiedlichen Erscheinungsformen des Sports. Das allgemeine fachliche Ziel eines pädagogisch orientierten Sportunterrichts in der Qualifikationsphase ist Handlungskompetenz im und durch Sport. Der Sportunterricht verfolgt somit den **Doppelauftrag** von **Sacherschließung** und **Persönlichkeitsentwicklung**.

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe ist in sportpraktischer Hinsicht auf eine Erweiterung der individuellen sportlichen Handlungskompetenz insbesondere durch Steigerung und Vertiefung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten sowie eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires ausgerichtet. In Verbindung mit dem sporttheoretischen Teil zielt er auf eine Differenzierung der Einsichten in die Bedingungen und Wirkungen von Sporttreiben. Zunehmend treten dabei die Reflexion des Gegenstandes und die dazu erforderlichen Methoden mit dem Ziel in den Vordergrund, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, Aufgaben selbstständig zu bearbeiten, Phänomene, Sachverhalte und Situationen zu analysieren und zu bewerten sowie auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen. Die zu entwickelnde Handlungskompetenz wird im Sportunterricht in einem Praxis-Theorie-Verbund vermittelt, der sportliches Leisten, Bewegungserleben und Bewegungshandeln mit theoriebezogenem Lernen verknüpft.

Sportunterricht basiert immer auf der **Mehrperspektivität der Sinngebungen** sportlichen Handelns. Die verschiedenen Sinnperspektiven wie Leistung, Gesundheit, Kooperation, Gestaltung und Wagnis<sup>5</sup> geben sowohl der Lehrkraft als auch den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit ihr Erleben und Handeln zu reflektieren und so Handlungsorientierung zu gewinnen. Mit seiner Mehrperspektivität und Handlungsorientierung birgt Sportunterricht besonderes Bildungspotenzial für den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung:

- Im Sportunterricht werden Fähigkeiten wie Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Fairness, mitverantwortliches Handeln und die Entwicklung des Leistungswillens, der Anstrengungs- und Risikobereitschaft gebildet und gefestigt. Durch das Streben nach persönlicher Bestleistung, das Erkennen individueller Leistungssteigerung sowie den Umgang mit sportlichen Niederlagen und Erfolgen bilden die Schülerinnen und Schüler ein stabiles und zugleich realistisches Selbstwertgefühl aus.
- Im Sportunterricht findet in besonderer Weise soziales Lernen statt. Aufgrund seiner überschaubaren und zugleich veränderbaren Handlungsräume erscheint der Sport als gleichsam modellhaf-

---

<sup>5</sup> Sinnperspektiven basieren auf dem *Sinn*, der im Handeln erzeugt wird; es handelt sich also nicht um eine abgeschlossene Menge im Sinne der KURZ'schen Perspektiven.



te Lebenswelt, in der Werteeinstellungen und konfliktlösende Handlungsweisen reflektiert, erprobt und eingeübt werden können. Ein solches Probehandeln, bei dem die eigenen Bedürfnisse und Interessen mit konkurrierenden Ansprüchen in Einklang zu bringen sind, fördert die Entwicklung des Werteverständnisses.

Das dem Sportunterricht zugrunde liegende Gesundheitsverständnis umfasst physische, psychische und ökologische Dimensionen. Auf dieser Basis setzen sich die Schülerinnen und Schüler bewusst mit ihrem Handeln auseinander und reflektieren ihre körperliche und psychische Leistungsfähigkeit. Sie entwickeln eine positive Grundeinstellung zu sich und ihren Leistungen und gewöhnen sich an eine aktive und gesunde Lebensweise. Sportunterricht versetzt die Schülerinnen und Schüler in die Lage, individuelles gesundheitsförderndes Training zu planen und zu steuern und somit die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Aufbauend auf den im Sekundarbereich I und in der Einführungsphase erworbenen Kompetenzen bereitet der Unterricht in der Qualifikationsphase die Schülerinnen und Schüler wissenschaftspropädeutisch auf allgemeine und spezifische Anforderungen eines Hochschulstudiums, aber auch auf den Übergang in einen berufsbezogenen Bildungsgang vor.

Sportunterricht weist den Schülerinnen und Schülern Wege zu sinnvoller sportorientierter Freizeitgestaltung. Die Möglichkeit, innerhalb des schulischen Kursangebotes eigene Schwerpunkte zu wählen, unterstützt die individuelle Ausbildung stabiler Interessen und überdauernder Motivation für den Sport. Sie fördert die Herausbildung von Handlungskompetenzen, die über die Schulzeit hinaus wirken.

Der **außerunterrichtliche Schulsport** stellt in seinen vielfältigen Formen ein wesentliches Element der Ausgestaltung eines bewegungsreichen und attraktiven Schullebens dar. Die Zusammenarbeit mit Vereinen und anderen Sportanbietern sowie sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe innerhalb und außerhalb der Schule ermöglichen Lernerfahrungen, die die Unterrichtsarbeit positiv beeinflussen.

Wie alle Unterrichtsfächer trägt auch das Fach Sport zur Gestaltungskompetenz im Sinne der nachhaltigen Entwicklung bei. Mit Gestaltungskompetenz wird die Fähigkeit bezeichnet, Wissen über nachhaltige Entwicklung anzuwenden und Probleme nicht nachhaltiger Entwicklung erkennen zu können. Dazu ziehen Schülerinnen und Schüler aus Gegenwartsanalysen und Zukunftsstudien Schlussfolgerungen über ökologische, ökonomische und soziale Entwicklungen und wissen um deren wechselseitige Abhängigkeiten. Sie verstehen und treffen darauf basierende Entscheidungen und können sie individuell und gemeinschaftlich sowie auch politisch umsetzen.

## **2 Unterrichtsgestaltung mit dem Kerncurriculum**

### **2.1 Allgemeine Bemerkungen**

Dieses Kerncurriculum gilt für die Qualifikationsphase des Gymnasiums sowie für die Einführungsphase und Qualifikationsphase der Gesamtschule, des Fachgymnasiums und des Kollegs.

Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind im Bereich Sachkompetenz zusammengefasst, während die prozessbezogenen Kompetenzen den Bereichen Methodenkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz zugeordnet sind. Alle Kompetenzbereiche stehen im engen wechselseitigen Zusammenhang und führen in ihrer Gesamtheit zu einer Handlungskompetenz nicht nur im unmittelbaren sportlichen Handeln (s. Kapitel 1).

Im Kapitel 3.1 sind die Kompetenzen ausgewiesen, die am Ende der Einführungsphase der Gesamtschule (G9), des Fachgymnasiums und des Kollegs erworben sein sollen. Kapitel 3.2 weist die Kompetenzen für die Qualifikationsphase aus. In den Kapiteln 4 und 5 wird festgelegt, wie diese Kompetenzen anhand von sportpraktischen Inhalten und sporttheoretischen Themen realisiert werden.

### **2.2 Einführungsphase**

#### **Gesamtschule (G9), Fachgymnasium und Kolleg**

Die besondere Aufgabe der Einführungsphase in diesen Schulformen besteht darin, die fachbezogenen Kompetenzen unterschiedlich vorgebildeter Schülerinnen und Schüler zu erweitern, zu festigen und zu vertiefen, damit die Lernenden am Ende der Einführungsphase über diejenigen Kompetenzen verfügen, die im Sekundarbereich I bis zum Ende des Schuljahrgangs 10 erworben sein sollen. Diese bilden zugleich die Eingangsvoraussetzungen für die Qualifikationsphase. Damit hat der Unterricht folgende Ziele:

- Schließung von Lücken, die sich durch die unterschiedlichen Bildungsgänge ergeben haben,
- Ausdifferenzierung des fachlichen Könnens und Wissens,
- Einführung in die Arbeitsweisen der Qualifikationsphase,
- Gewährung von Einblicken in das unterschiedliche Vorgehen der verschiedenen Kursarten und Anforderungsniveaus,
- Bereitstellung von Entscheidungshilfen bei der Fächerwahl in der Qualifikationsphase.

#### **Gymnasium**

Die in den drei letztgenannten Spiegelstrichen formulierten Ziele gelten auch für die Einführungsphase am Gymnasium; sie dienen in besonderer Weise der Vorbereitung auf das Prüfungsfach Sport.

#### **Vorbereitung auf das Prüfungsfach Sport**

Schülerinnen und Schüler, die in der Qualifikationsphase den sportlichen Schwerpunkt oder Sport als fünftes Prüfungsfach wählen wollen, belegen in einem Schulhalbjahr der Einführungsphase zusätzlich

einen zweistündigen Einführungskurs Sport.<sup>6</sup> Dieser bereitet im Praxis-Theorie-Verbund auf die Anforderungen im Prüfungsfach Sport vor und führt in exemplarischer Weise in den Unterricht der Sporttheorie ein. Dabei sind folgende Kenntnisbereiche aus den Rahmenthemen (s. Kapitel 5) zu berücksichtigen:

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (Beispiele aus Trainingslehre und Bewegungslehre in Bezug auf die Sportpraxis),
- Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (z. B. Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere),
- Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext (z. B. Wechselbeziehungen zwischen Wirtschaft, Politik und Medien einerseits und dem Sport andererseits).

Diese Vorgaben lassen großen Spielraum für die Unterrichtsgestaltung im Vorbereitungskurs. Es ist Aufgabe der Fachkonferenz und der jeweiligen Lehrkraft, Unterrichtseinheiten zu konzipieren, die in exemplarischer Weise sportpraktische Inhalte mit sporttheoretischen Themenstellungen vernetzen und den Schülerinnen und Schülern so einen Einblick in spezifischen Arbeitsweisen des Prüfungsfaches Sport geben. Ein isolierter Theoriekurs erfüllt diese Funktion nicht.

### **2.3 Qualifikationsphase**

Das Kerncurriculum für die Qualifikationsphase nimmt die Struktur des Kerncurriculums für die Schuljahrgänge 5 bis 10 des Sekundarbereichs I in soweit auf, dass es die sieben Erfahrungs- und Lernfelder beibehält und weiterhin zwischen prozessbezogenen und inhaltsbezogenen Kompetenzen unterscheidet. Nicht fortgeführt wird das Kompetenzstrukturmodell. Die Ausrichtung auf das Abitur erfordert die Verwendung eines Kompetenzstrukturmodells, das eng mit den Vorgaben der EPA Sport<sup>7</sup> und der EPA-EB Sport<sup>8</sup> korrespondiert.

#### **Allgemeine Hinweise für die Unterrichtsgestaltung**

In der Qualifikationsphase wird die im Sekundarbereich I begonnene Arbeit fortgeführt und intensiviert. Der auf vertiefte Allgemeinbildung, Entwicklung der allgemeinen Studierfähigkeit und Wissenschaftspropädeutik angelegte Unterricht erweitert und vertieft nun systematisch die von den Schülerinnen und Schülern erworbenen Kompetenzen. Dies gilt für die drei Kursarten (s. Kapitel 2.4) gleichermaßen. Für die Gestaltung der Arbeit im Sportunterricht der Qualifikationsphase gelten deshalb folgende didaktische Grundsätze:

- Praxis-Theorie-Verbund
- Schülerorientierung durch Problem- und Handlungsorientierung
- Wissenschaftspropädeutik
- Prinzip der Mehrperspektivität

---

<sup>6</sup> Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (VO-GO) vom 17. Februar 2005, geändert durch VO vom 12.4.2007 und vom 13.6.2008, SVBl. 7/2008, S. 206.

<sup>7</sup> a.a.O., S. 8-10.

<sup>8</sup> Die EPA-EB Sport liefern eine landesspezifische Konkretisierung der EPA.

- Prinzip des inhaltlichen Pluralismus
- Kritische Reflexion
- Zukunftsorientierung
- Transfer

Das Kerncurriculum formuliert Kompetenzen und Kerninhalte. Für die Konzeption und Umsetzung der Unterrichtseinheiten bestehen Freiräume, die unter Wahrung der didaktischen Grundsätze genutzt werden sollen. Die Fachkonferenz kann den Lehrkräften daher Spielraum in der konkreten Unterrichtsgestaltung und der Themenwahl lassen, solange die Vorgaben des Kerncurriculums eingehalten werden und der Erwerb der im schuleigenen Arbeitsplan festgelegten Kompetenzen bis Ende eines Schuljahres gesichert ist. So besteht die Möglichkeit, Interessen von Lernenden und Lehrkräften, aber auch regionale oder schulspezifische Besonderheiten und aktuelle Ereignisse zu berücksichtigen.

### **Organisation und Unterrichtsgestaltung im Ergänzungsfach Sport**

In der Qualifikationsphase kann der Sportunterricht im Ergänzungsfach entweder in jahrgangsübergreifenden oder in jahrgangshomogenen Lerngruppen stattfinden.

Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht als Prüfungsfach gewählt haben, belegen in jedem Schulhalbjahr einen zweistündigen sportpraktischen Kurs. Dabei sind im Verlauf der Qualifikationsphase je zwei Inhalte aus den Erfahrungs- und Lernfeldbereichen A und B zu berücksichtigen. Bietet eine Schule ein lernfeldübergreifendes Vorhaben an (s. Kapitel 4.3), muss die Fachkonferenz klären, welcher Lernfeldgruppe der entsprechende Kurs zuzuordnen ist.<sup>9</sup>

Des Weiteren obliegt es der Fachkonferenz für das Ergänzungsfach einen schuleigenen Arbeitsplan zu erstellen, in dem die Kursthemen, die Kursinhalte und die zu erarbeitenden Kompetenzen festgeschrieben sind. Dabei soll sichergestellt sein, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler am Ende der Qualifikationsphase über grundlegende sportliche Kompetenzen innerhalb der von ihr/ihm gewählten sportpraktischen Inhalte verfügt. Dies ist dann der Fall, wenn

- **alle** im Kapitel 3.2 genannten prozessbezogenen Kompetenzen (Methoden, Sozial- und Selbstkompetenz) auf grundlegendem Niveau<sup>10</sup> erreicht sind und
- die für die gewählte Sportart bzw. Disziplin angegebenen inhaltsbezogenen Kompetenzen (Sachkompetenz) vorhanden sind.

Aus Gründen der Unterrichtsorganisation können im Ergänzungsfach Teile von Kursen im Erfahrungs- und Lernfeld *Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten* auch in **Kompaktphasen** durchgeführt werden. In der übrigen Zeit des Kurshalbjahres findet mindestens eine Wochenstunde zur Vor- und Nachbereitung statt. In diesen Kursen kann keine Abiturprüfung abgelegt werden.

<sup>9</sup> Ein Inline-Hockey-Kurs wird in der Regel dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich *Spielen* zugeordnet werden, obwohl das Erfahrungs- und Lernfeld *Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten* zum Bereich der Individualsportarten gehört.

<sup>10</sup> Die Erwartungen auf grundlegendem Niveau sind im Kapitel 4 für die einzelnen Erfahrungs- und Lernfelder exemplarisch dargestellt.

## Organisation und Unterrichtsgestaltung im Prüfungsfach Sport

In den Prüfungsfächern auf grundlegendem und erhöhtem Niveau soll der Unterricht in der Hand einer Lehrkraft liegen, um den geforderten Praxis-Theorie-Verbund und das höhere Kompetenzniveau sicherzustellen.

Die Ausrichtung auf die Abiturprüfung bedingt eine stärkere inhaltliche Profilierung, als es im Kerncurriculum für die Schuljahrgänge 5 bis 10 und im Ergänzungsfach der Fall ist.

Wesentlich für den Aufbau des Kerncurriculums für die Qualifikationsphase ist die Kombination von verbindlichen Vorgaben und Wahlelementen.

Verbindlich sind

- **im Theoriebereich** die sieben Rahmenthemen, innerhalb eines Rahmenthemas das jeweilige Pflichtmodul mit den dazugehörigen Unterrichtsaspekten und zwei für das schriftliche Abitur vorgegebene Vertiefungen oder Ergänzungen aus dem Bereich der Wahlpflichtmodule. Die Vorgabe der verbindlichen Wahlpflichtmodule erfolgt rechtzeitig vor Beginn der Qualifikationsphase durch das Kultusministerium und bestimmt den Schwerpunkt des jeweiligen Abiturs.<sup>11</sup>
- **im Praxisbereich** zwei sportpraktische Inhalte aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich A<sup>12</sup> sowie drei sportpraktische Inhalte aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich B, wobei ein Zielschuss- und ein Rückschlagspiel enthalten sein müssen.

Dazu wählt die Lehrkraft auf der Grundlage des von der Fachkonferenz festgelegten schulinternen Arbeitsplans

- **im Theoriebereich** mindestens fünf weitere Wahlpflichtmodule aus, wobei Vertiefungen bzw. Ergänzungen in allen Rahmenthemen erfolgen müssen. Dabei kann entweder aus dem Angebot von jeweils fünf beispielhaften Wahlpflichtmodulen im vorliegenden Kerncurriculum gewählt oder ein solches Wahlpflichtmodul in Übereinstimmung mit den inhaltlichen Schwerpunkten des Rahmenthemas selbst gestaltet werden,
- **im Praxisbereich** maximal zwei weitere sportpraktische Inhalte.

### Rahmenthemen, Pflicht- und Wahlpflichtmodule

Über Zielsetzung und Zuschnitt der Rahmenthemen informieren kurze einführende Texte (s. Kapitel 5). Innerhalb der Pflichtmodule und der Wahlpflichtmodule sind verbindliche unterrichtliche Aspekte benannt, die Auswahl sinnvoller sportpraktischer Inhalte und fachspezifischer Methoden ist Aufgabe der Lehrkräfte. Auf diese Weise wird im Hinblick auf die Abiturprüfung eine hinreichende Verbindlichkeit, aber durch das Angebot vielfältiger Sportarten und Themen auch eine große Offenheit geschaffen. Für den Sportunterricht in der Qualifikationsphase werden damit Spielräume eröffnet, die

---

<sup>11</sup> Die schriftliche Abiturprüfung setzt sich insgesamt aus den Inhalten von neun Modulen (sieben Pflichtmodulen und zwei Wahlpflichtmodulen) zusammen.

<sup>12</sup> Triathlon und andere Mehrkämpfe können als Prüfungssportart gewählt werden und sind in diesem Fall dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich A zuzuordnen.

genutzt werden sollen, um unterschiedlichen unterrichtlichen Gegebenheiten und lerngruppenspezifischen Interessen gerecht zu werden.

### **Modelle für das Prüfungsfach Sport**

Für das Prüfungsfach Sport auf grundlegendem und erhöhtem Niveau kann der Praxis-Theorie-Verbund nach zwei unterschiedlichen Modellen hergestellt werden (s. Anhang 2). Die Fachkonferenz hat die Aufgabe ein Modell verbindlich festzulegen und entsprechend der Vorgaben auszugestalten (s. Kapitel 7). Dabei ist darauf zu achten, dass das Wiederholen eines Schuljahrgangs möglich sein muss. Die einmal festgelegte Reihenfolge der Rahmenthemen ist daher als Standardabfolge aufzufassen, die nur durch erneuten Fachkonferenzbeschluss geändert werden kann.

Pflicht- und Wahlpflichtmodule, sportpraktische Inhalte (einschließlich der im Zusammenhang mit der Abiturprüfung benannten Sportarten/Disziplinen), einschlägige Fachverfahren, notwendige Wiederholungs- und Übungsphasen sind zu einer didaktisch und pädagogisch sinnvollen Halbjahresplanung zu verbinden (s. Kapitel 7).

Bei der Kombination von verbindlichen Vorgaben und Wahlelementen bestehen Spielräume unterschiedlicher Art. Es ist Aufgabe der Fachkonferenz und der Fachlehrkräfte, sie so zu gestalten, dass Lösungen gefunden werden, die sowohl den jeweiligen zeitlichen und organisatorischen Bedingungen als auch den Interessen der Lerngruppen gerecht werden. Der Herstellung vertiefter Praxis-Theorie-Bezüge ist innerhalb der Pflichtmodule durch die Wahl geeigneter sportpraktischer Inhalte und Methoden besondere Beachtung zu schenken.

Die Verbindung von Pflichtmodul und Wahlpflichtmodul (s. Kapitel 5) ist nicht als schematisches ‚Eins-plus-Eins‘-Verhältnis zu verstehen. Je nach den Gegebenheiten der einzelnen Rahmenthemen und der Unterrichtssituation sind verschiedene Verbindungen möglich und sinnvoll. Wo immer es sich anbietet, kann und soll der Unterricht so gestaltet werden, dass Aspekte integrativen, projektorientierten und fächerübergreifenden Arbeitens aufgenommen werden. Die notwendige Inhalts- und Methodenwahl in den Pflichtmodulen und erst recht die Konzeption der Wahlpflichtmodule bieten dafür viele Gestaltungsmöglichkeiten.

Insbesondere soll der Praxis-Theorie-Bezug, der an der konkreten praktischen Handlungsebene ansetzt, integraler Bestandteil aller Unterrichtsvorhaben sein. Gerade sportliche Handlungen sind dank ihrer Dichte und ihrer Aspektfülle ergiebige Gegenstände reflektierter Untersuchungen. In den verbindlichen Unterrichtsaspekten fast aller Pflichtmodule ist deshalb ein Bewegungs- bzw. Handlungsaspekt enthalten.

Genauso verpflichtend ist die durchgängige Einbeziehung einschlägiger fachspezifischer und fachübergreifender Verfahren. Dabei geht es sowohl um deren angemessene Erschließung als auch darum, dass die Schülerinnen und Schüler an geeigneter Stelle diese Verfahren selbstständig anwenden, um fachspezifische Problem- und Fragestellungen sachgerecht und zielorientiert zu lösen. Beispielhaft genannt seien Videoanalysen und Beobachtungsbögen zur Analyse von Bewegungstechniken und Spielsituationen, Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit, Trainingspläne zur Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit, Lern- und Übungsarrangements für den Kompetenzerwerb sowie Interviews, Literatur- und Internetrecherche zur Beschaffung von Informationen.

## **Aufgabenarten, Anforderungsbereiche und Operatoren**

Besondere Anforderungen in der Qualifikationsphase ergeben sich für den Unterricht im Prüfungsfach Sport durch seine Ausrichtung auf die schriftliche und praktische Abiturprüfung. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Einführungsphase und in besonderem Maße mit Eintritt in die Qualifikationsphase gründlich und in kontinuierlicher Übung mit den in den EPA-EB Sport festgelegten Erschließungsformen, den Anforderungsbereichen (AFB) und den Operatoren (in der geltenden Fassung) vertraut zu machen. Dabei sind im Fach Sport neben den Operatoren für die schriftliche Kompetenzüberprüfung im Abitur (s. Anhang A 1.1) spezielle Operatoren für die praktische Kompetenzüberprüfung (s. Anhang A 1.2 – grau unterlegt) zu berücksichtigen. Die Aufgaben werden von Beginn der Qualifikationsphase an bei notwendiger Anpassung im Umfang und in der Komplexität überwiegend im Sinne der in den EPA-EB Sport dargestellten Beispiele und unter Benutzung der Operatoren (in der geltenden Fassung) konzipiert.

Im Fach Sport werden darüber hinaus Operatoren für den Kompetenzerwerb definiert (s. Anhang 1.2), auch um dem besonderen pädagogischen Anspruch des Faches (s. Kapitel 1) gerecht zu werden. Diese Operatoren bestimmen die Art und Weise des Kompetenzerwerbs und somit auch die Qualität von Bildungsprozessen. Im Ergänzungsfach Sport ergibt sich dadurch eine Öffnung für alternative fachdidaktische und fachmethodische Ansätze.

## **2.4 Kursarten und Anforderungsniveaus**

Das Fach Sport kann in der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe

- fünfständig als Prüfungsfach auf erhöhtem Anforderungsniveau (Schwerpunktfach Sport),
- vierständig als Prüfungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau (fünftes Prüfungsfach) und
- zweiständig als Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau

angeboten werden (s. VO-GO<sup>13</sup>, VO-AK<sup>14</sup> und BbS-VO<sup>15</sup>).

Der Unterricht im zweistündigen Ergänzungsfach zielt auf die lernfeldspezifische Weiterentwicklung der sportlichen Handlungsfähigkeit ab, wobei exemplarisch auch auf Lernbereiche der Sporttheorie und einzelne Sinnperspektiven zurückgegriffen wird.

In den Prüfungsfächern finden Vertiefungen sowohl im sportpraktischen als auch im sporttheoretischen Teil mit dem Ziel statt, die Entwicklung einer umfassenden Handlungskompetenz und die Herausbildung eines reflektierten Standpunktes im Rahmen sporttheoretischer und fächerübergreifender Zusammenhänge sowie die Fähigkeit zur Anwendung im konkreten Handlungsvollzug zu erreichen.

---

<sup>13</sup> Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (VO-GO) vom 17. Februar 2005, geändert durch VO vom 12.4.2007 und vom 13.6.2008, SVBl. 7/2008, S. 206.

<sup>14</sup> Verordnung über das Abendgymnasium und das Kolleg (VO-AK) vom 2. Mai 2005, SVBl. 6/2005, S.277.

<sup>15</sup> Verordnung über berufsbildende Schulen (BbS-VO) vom 10. Juni 2009, SVBl. 7/2009, S. 206.

In Anlehnung an die EPA<sup>16</sup> intendiert der Unterricht auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau die Vermittlung von Kompetenzen

- bezüglich der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur, was die Handlungsfähigkeit in exemplarisch ausgewählten Individual- und Sportarten beinhaltet,
- im Hinblick auf die Untersuchung des institutionalisierten Sports auf seine unterschiedlichen Motive und Ziele,
- im Hinblick auf die Beherrschung wesentlicher Fachmethoden und die exemplarische Erkenntnis fächerübergreifender Zusammenhänge,
- zur sachlich und fachlich korrekten sowie adressatengerechten Verständigung über bewegungsbezogene Sachverhalte, Probleme und Zusammenhänge.

Unterschiede zwischen den Prüfungsfächern auf grundlegendem und auf erhöhtem Anforderungsniveau bestehen im Grad der Vertiefung, der Intensität und der Reflexion wissenschaftspropädeutischen Arbeitens. Diesbezüglich können unter anderem folgende Aspekte differenziert sein:

- Anforderungen an selbstständige Arbeits- und Untersuchungsformen beim Wissenserwerb und in der Praxis-Theorie-Verbindung,
- Komplexität der ausgewählten Inhalte, Theorien und Modelle,
- Abstraktionsniveau sowie Differenzierungs- und Vertiefungsgrad in der Sacherarbeitung,
- Vielfalt und Beherrschungsgrad der Fachmethoden,
- Ausmaß, Tiefe und Stringenz des Reflektierens im Hinblick auf angewandte Methoden und die Begrenztheit wissenschaftlicher Aussagen.

Kompetenzen, die in Kursen mit erhöhtem Anforderungsniveau zusätzlich erworben werden müssen, sind entsprechend gekennzeichnet.

In der VO-GO ist in § 11 Abs. 7 geregelt, welche Bedingungen für die Zulassung zum Prüfungsfach Sport erfüllt sein müssen.

### **Hinweise zur Abiturprüfung**

Für die Abiturprüfung können nur Sportarten bzw. sportartübergreifende Mehrkämpfe<sup>17</sup> gewählt werden, die – bezogen auf angewählte Erfahrungs- und Lernfelder – im Rahmen des schulischen Kursangebotes belegt worden sind. Die Leistungsbewertung erfolgt nach den Vorgaben der EPA-EB Sport.

Ist Sport vierstündiges Prüfungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau, wählt der Prüfling für die sportpraktischen Prüfungsteile eine Individualsportart aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich A und eine weitere Sportart aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich B aus.

---

<sup>16</sup> a.a.O., S.13

<sup>17</sup> Triathlon und andere Mehrkämpfe sind dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich A zuzuordnen.



Im fünfständigen Prüfungsfach auf erhöhtem Anforderungsniveau sind im Rahmen der Abiturprüfung in der Sportpraxis drei Teilprüfungen abzulegen. Dazu wählt der Prüfling für die sportpraktischen Teilprüfungen eine Individualsportart aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich A und eine weitere Sportart aus dem Erfahrungs- und Lernfeldbereich B aus. Die dritte Teilprüfung erfolgt im Praxis-Theorie-Verbund. Dazu werden theoretische Kenntnisse aus mindestens zwei Rahmenthemen und deren Anwendung aus dem Erfahrungs- und Lernfeld überprüft, dem die Sportart zugeordnet ist. In das Prüfungsergebnis der dritten Teilprüfung gehen die theoretischen Anteile mit 30 bis 40 Prozent ein (EPA-EB Sport, S. 43).

### 3 Erwartete Kompetenzen

#### 3.1 Einführungsphase an Gesamtschule (G9), Fachgymnasium und Kolleg

Am Ende der Einführungsphase der Gesamtschule (G9), des Fachgymnasiums und des Kollegs müssen die Schülerinnen und Schüler über eine **Handlungskompetenz** verfügen, die ihnen eine erfolgreiche und teamfördernde Mitarbeit in der Qualifikationsphase ermöglicht. Damit die geforderten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen erworben werden, müssen sportpraktische Inhalte aus den Erfahrungs- und Lernfeldgruppen A **und** B absolviert werden.

##### 3.1.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche

###### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden elementare Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden funktional an.
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus.
- geben anhand von Beobachtungsbögen gezielte Bewegungskorrekturen.
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele.
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

###### Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte.
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair.
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess.

###### Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- stellen sich durch Bewegung dar und demonstrieren Bewegungslösungen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

### 3.1.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
- wenden grundlegende Bewegungstechniken in den gewählten Individualsportarten an.
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in den gewählten Sportarten an.
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um.
- erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.
- steigern ihre Leistung durch beständiges Üben und Trainieren.
- beschreiben die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen.

## 3.2 Qualifikationsphase

Das Kerncurriculum für das Fach Sport in der Qualifikationsstufe formuliert verbindlich zu erwerbende allgemeine Kompetenzen und weist zugleich durch die Erfahrungs- und Lernfelder sowie die Rahmenthemen verbindliche Inhaltsbereiche und darauf bezogene spezifische Kompetenzen aus. Die Darstellung knüpft an die vier Kompetenzbereiche der EPA an und definiert im Einzelnen das Niveau der abschlussorientierten Kompetenzen.

Die in diesem Abschnitt genannten Kompetenzen sind auf dem vorgegebenen Niveau für die Abiturprüfungen in den Prüfungsfächern relevant. Für das Ergänzungsfach ist in Abhängigkeit von den gewählten sportpraktischen Inhalten eine stimmige Auswahl inhaltsbezogener und prozessbezogener Kompetenzen zu treffen (s. Kapitel 7).

In den Erfahrungs- und Lernfeldern (s. Kapitel 4) werden die spezifischen Kompetenzen für das Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau (linke Spalte) sowie für das Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau (rechte Spalte) ausgewiesen. Die Kompetenzen aus den vier Kompetenzbereichen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz), die auf die Erfahrungs- und Lernfelder sowie auf die Rahmenthemen bezogenen spezifischen Kompetenzen sind bei der Unterrichtsplanung verbindlich zu berücksichtigen.

### 3.2.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.

## Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie
  - in der Mannschaft/Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen.
  - Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.
- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

## Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

### 3.2.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische oder spielerische Bewegungen.
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels.
- wenden Fachsprache an.
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B.
  - Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,
  - Problematik von leistungssteigernden Mitteln beim Doping,
  - Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten,
  - Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns,
  - Leistungen und Probleme des organisierten Sports,
  - Reflexion der Funktion von Medien.
- reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.
- besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.

## **4 Sportpraxis - Konkretisierung des Kompetenzerwerbs in den Erfahrungs- und Lernfeldern**

In diesem Kapitel wird in exemplarischer Weise aufgezeigt, wie der Kompetenzerwerb innerhalb der Sportpraxis auf den verschiedenen Anforderungsniveaus realisiert werden kann. Die hier vorgenommene Zuordnung und Konkretisierung innerhalb der einzelnen Erfahrungs- und Lernfelder stellt eine Möglichkeit dar und soll als Anregung und Orientierung dienen. Im Sinne einer Kompetenzorientierung sind ebenso andere Umsetzungsoptionen denkbar - z. B. durch die Auswahl anderer sportpraktischer Inhalte.<sup>18</sup>

Für das Ergänzungsfach ist eine freie Wahl der sportpraktischen Inhaltsbereiche des jeweiligen Erfahrungs- und Lernfelds möglich. Abhängig vom jeweiligen Kursthema legt die Fachkonferenz Inhalte fest und ordnet Kompetenzen aus der linken Tabellenspalte zu. Dabei sind die verbindlichen Vorgaben zur Kursbelegung (s. Kapitel 2.3, Organisation und Unterrichtsgestaltung im Ergänzungsfach Sport) einzuhalten. Eine für die Schülerinnen und Schüler einsehbare Kursausschreibung, die Thema, Inhalte und Kompetenzen ausweist, ist anzufertigen.

Die Kompetenzen in der rechten Spalte gelten sowohl für Kurse auf erhöhtem Anforderungsniveau (Schwerpunktfach) als auch für Kurse auf grundlegendem Anforderungsniveau (fünftes Prüfungsfach). Die Kompetenzen, in denen Praxis und Theorie des Faches eine systematische Verknüpfung erfahren, sind verbindlich anzusteuern; sie sind abiturrelevant. Der Grad der Erreichung wird durch die EPA-EB Sport definiert. Bei den fachspezifischen Lernkontrollen sollen die Vorgaben der EPA-EB als Orientierung dienen. Bei der Wahl der Kursinhalte sind die verbindlichen Vorgaben (s. Kapitel 2.3, Organisation und Unterrichtsgestaltung im Prüfungsfach Sport) einzuhalten.

---

<sup>18</sup> Für das Prüfungsfach sind im Hinblick auf die praktische Abiturprüfung die Vorgaben der EPA-EB zu beachten.

## 4.1 Erfahrungs- und Lernfeld A

### 4.1.1 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Disziplinen des Sportschwimmens\*
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen\*
- Synchronschwimmen
- Tauchen

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation.</li> <li>• demonstrieren Starts und Wenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten und erweitern sie auf alle vier Stilarten und das Lagenschwimmen auf unterschiedlichen Strecken.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Stilarten bzw. Strecken.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>• entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung.</li> <li>bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik zur Feststellung des Leistungsstands an und leiten angemessene Ziele her.</li> <li>setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren Sprünge aus verschiedenen Strukturgruppen unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>gestalten und präsentieren eine Synchron-Choreographie unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug).</li> <li>wenden diese Techniken situationsadäquat an.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>beachten die Baderegeln.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport.</li> </ul>	

#### 4.1.2 Turnen und Bewegungskünste

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Turnen an und mit Geräten
- Akrobatik, insbesondere dynamische Formen

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und präsentieren für zwei Geräte/Gerätearrangements (inkl. Boden und Tischtrampolin) Kürübungen mit jeweils mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. Alternativ kann anstatt einer Kürübung auch ein Sprung gezeigt werden.</li> <li>• demonstrieren turnerisch-akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren und erweitern ihre turnspezifischen Fertigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.</li> <li>• konzipieren individuell geeignete Kürübungen entsprechend der Vorgaben (EPA-EB Sport).</li> <li>• präsentieren die konzipierten Kürübungen bzw. Sprünge.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen der gelernten Fertigkeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren demonstrierte Fertigkeiten und deren Bewegungsstrukturen unter Verwendung der Fachsprache.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten, um die eigenen Kürübungen zu bewältigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das turnspezifische Anforderungsprofil verschiedener Geräte.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren Übungssituationen und Präsentationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen und gestalten turnspezifische Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren turnspezifische und akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse im Bereich Turnen und Bewegungskünste.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern und Zielvorgaben langfristig anzusteuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Turnenden an.</li> <li>• beherrschen die entsprechende Fachsprache in diesem Bereich.</li> </ul>	

### 4.1.3 Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät
- Tänzerische Bewegung in verschiedenen Stilrichtungen
- Rhythmische und funktionale Bewegungsgestaltung

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen elementare gymnastisch und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.</li> <li>• demonstrieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, entweder mit oder ohne Handgerät/Objekt/Material.</li> <li>• gestalten nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) eine Choreographie oder Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vervollkommen und erweitern ihre gymnastisch/tänzerischen Fertigkeiten sowie künstlerisch-kompositorischen Fähigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.</li> <li>• entwickeln individuell geeignete Choreographien entsprechend der Vorgaben (EPA-EB Sport).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewerten ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der zu bewältigenden gymnastisch/tänzerischen Aufgaben.</li> <li>• wenden trainingswissenschaftliche Erkenntnisse zum Ausgleich individueller motorischer Defizite an.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erweitern und systematisieren ihre Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung.</li> <li>• analysieren und bewerten gymnastische/tänzerische Bewegungen im Hinblick auf deren Bewegungs- und Gestaltungsqualität.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischeren Möglichkeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• untersuchen Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf die gestalterischen Möglichkeiten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen und nutzen diese gezielt für Gestaltungsprozesse.</li> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Bei-</li> </ul>	

spiel durch Erprobung unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten.

- wenden die erworbenen Kompetenzen in Nachgestaltung, Choreografie oder Improvisation unter Wahrung der ästhetischen Einheit von Musik/Rhythmus und Bewegung an.
- präsentieren ihre Gestaltungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

#### 4.1.4 Laufen, Springen, Werfen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Leichtathletik
- Orientierungslauf

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.</li> <li>• bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi.</li> <li>• absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vervollkommen und erweitern ihre leichtathletischen Fertigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.</li> <li>• legen individuell geeignete Mehrkampfinhalte entsprechend der Vorgaben (EPA-EB Sport) fest.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben leichtathletische Weit- und Hochsprungformen und vergleichen sie unter biomechanischen Gesichtspunkten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen und vergleichen sie unter biomechanischen Gesichtspunkten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Disziplinen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung.</li> <li>bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten.</li> <li>setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern.</li> </ul>

#### 4.1.5 Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Rudern\* – Kanu\*
- Ski alpin – Snowboard – Skilanglauf
- Segeln – Surfen
- Inlineskating\* – Skateboard
- Rad fahren

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein.</li> <li>• absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, ausweichen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Techniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und bewältigen Strecken jeweils nach den Vorgaben der EPA-EB Sport.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen unter dem Aspekt der variablen Nutzbarkeit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Disziplinen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere.</li> <li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.</li> <li>• setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.</li> <li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten.</li> <li>formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse.</li> <li>reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung.</li> <li>bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln.</li> <li>wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten.</li> </ul>

#### 4.1.6 Kämpfen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Judo\*
- Karate (traditionell)\*
- Jiu-Jitsu
- Ringen

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Grundtechniken der Selbstverteidigung in isolierter Form.</li> <li>• bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen).</li> <li>• wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Techniken in Kampfsituationen und Formübungen (z. B. Kata, Kumite).</li> <li>• demonstrieren komplexe Handlungsabläufe (Eröffnungen, komplexe Kombinationen, Handlungsketten).</li> <li>• reagieren auf vorgegebene Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) zur Bewältigung von Kampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der zu bewältigenden Aufgaben.</li> <li>• setzen ihre motorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainings als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Theorien zur Analyse von Bewegungs- und Handlungsverläufen an und identifizieren Fehlerbilder.</li> <li>• leiten Bewegungskorrekturen her und entwickeln Handlungsalternativen.</li> </ul>

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.</li><li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und wenden Verhaltensregeln an.</li><li>• halten Kampfrituale ein und kämpfen fair.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• steigern ihr Selbstvertrauen und entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung.</li><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung von Kampfsituationen und den Umgang mit Sieg und Niederlage.</li><li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen und nutzen diese gezielt für Kampfsituationen.</li></ul> |

## 4.2 Erfahrungs- und Lernfeld B

### Spielen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Zielschussspiele: Basketball\*, Fußball\*, Handball\*, Hockey\*, Tschoukball, Korfball
- Rückschlagspiele: Volleyball\*, Faustball\*, Badminton\*, Squash\*, Tennis\*, Tischtennis\*
- Endzonenspiele: Rugby\*, Frisbee, Flagfootball

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im gewählten Sportspiel.</li> <li>• bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren spezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen.</li> <li>• entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff und Abwehr und setzen diese in Spielsituationen um.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität und Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten in differenzierter Form im Hinblick auf die komplexen Anforderungsprofile der gewählten Sportspiele.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> <li>• gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.</li> <li>• entwickeln und verändern Spiele unter vorgegebenen Kriterien.</li> <li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien sowie Spielvermittlungskonzepte um Übungs- und Spielprozesse selbstständig zu steuern.</li> <li>• setzen Strategien ein, um ergebnisoffene Spielsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und dabei Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.</li> </ul>

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.</li></ul>  |

### 4.3 Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben

#### 4.3.1 Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe

Unter Mehrkämpfen wird u. a. die Kombination sportart- und lernfeldübergreifender Wettkampfanforderungen im Rahmen individuellen Handelns verstanden. Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Triathlon\*
- Mehrkämpfe in der Kombination der Sportarten Rudern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Inlineskating, Kanu\*

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben die Geräte und deren Wechsel innerhalb unterschiedlicher Zusammenhänge und Aufgabenstellungen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• üben Grundtechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen Techniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden sportartspezifische Fertigkeiten unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte zum Erreichen optimaler individueller Ergebnisse an.</li> <li>• steigern ihr wettkampfspezifisches Fertigungsrepertoire unter Berücksichtigung der Wechsel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihr wettkampfspezifisches Fertigungsrepertoire.</li> <li>• bewältigen die Disziplinwechsel ohne unnötige Zeitverluste.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• steigern ihre grundlegenden konditionell-koordinativen Fähigkeiten zur Umsetzung wettkampfspezifischer Aufgaben.</li> <li>• demonstrieren ein angemessenes Orientierungsvermögen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren systematisch ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das mehrkampfspezifische Anforderungsprofil.</li> <li>• demonstrieren zielgerichtetes Orientierungsvermögen im Wasser und mit dem jeweiligen Fahr-, Roll-, oder Gleitgerät.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• handeln in Verantwortung für sich selbst und für die anderen Wettkampfteilnehmer und -teilnehmerinnen.</li> <li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.</li> <li>• setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein.</li> <li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren die Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>systematisieren ihre Methodenkenntnisse mit Schwerpunktsetzung im Ausdauerbereich im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien und wenden diese situationsadäquat an.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Erklärungsmodelle, Tests und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen mehrkampfspezifischen Bewegungsprobleme und -aufgaben.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren unterschiedliche (körperliche, geräteimmanente) Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.</li> <li>schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren leistungsorientierte und gesundheitsorientierte Zielsetzungen sowie Trainingspläne in ihrem gewählten Mehrkampfbereich.</li> <li>beschreiben die Unterschiede zwischen Belastung und Beanspruchung und bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln.</li> <li>reflektieren psychische Leistungsvoraussetzungen (Konzentration, Stress, Durchsetzungsvermögen, Motivation, Willensstärke).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzuhalten und angemessene Ziele herzuleiten.</li> <li>setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper, das Gerät und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>absolvieren einen Mehrkampf unter vorgegebener Zielsetzung (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>absolvieren vorgegebene ausdauerorientierte Mehrkämpfe unter wett-kampfnahen Bedingungen.</li> </ul>

### 4.3.2 Fitness

Unter dem Begriff *Fitness* werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Krafftähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Erfahrungs- und Lernfeldern thematisiert werden.

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Laufen, Schwimmen, Radfahren, (Stepp-) Aerobic
- Krafttraining/Circuit-Training, Funktionsgymnastik
- Turnen
- Bewegungs- und Sportspielarten

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"><li>• erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness.</li><li>• wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an.</li><li>• steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten.</li><li>• erproben Trainingsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining.</li><li>• erproben und beurteilen Fitnesstests als Diagnoseinstrument.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens.</li><li>• wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an.</li><li>• organisieren Trainings- und Übungssituationen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li><li>• entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis und Lebensführung.</li><li>• analysieren individuelle Belastungen (z. B. Zwangshaltungen und einseitige Belastungen) im Alltag und am Arbeitsplatz.</li><li>• analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben.</li></ul>



- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• beurteilen sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.</li><li>• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.</li><li>• unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben.</li><li>• reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.</li></ul>                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten.</li></ul>  |

### 4.3.3 Inline-Hockey

Als Kombination der Erfahrungsfelder *Spielen* und *Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten* kann Inlinehockey oder/und Inline-Skaterhockey angeboten werden.

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• demonstrieren Basisfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im gewählten Sportspielbereich.</li><li>• bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen und übernehmen entsprechende Rollen/Funktionen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspielbereiches.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• gestalten faire Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.</li><li>• entwickeln und verändern Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien.</li><li>• entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.</li><li>• spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.</li><li>• reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.</li></ul>

#### 4.3.4 Wasserball

Als Kombination der Erfahrung- und Lernfelder *Spielen* und *Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen* kann Wasserball angeboten werden.

<b>Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau</b>
Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"><li>• setzen sich mit der Idee des Wasserballspieles auseinander.</li><li>• demonstrieren Basisfertigkeiten im Schwimmen und grundlegende technischen und taktische Fähigkeiten im gewählten Spielbereich.</li><li>• bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen und übernehmen entsprechende Rollen/Funktionen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• analysieren spielnahe Situationen nach erlebten und vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• verbessern Wasserball spezifische technische Fertigkeiten im Hinblick auf die allgemeine Spielfähigkeit.</li><li>• trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspielbereiches.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• gestalten faire Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.</li><li>• entwickeln und verändern Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien im Interesse eines adressatenbezogenen Wasserballspiels.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.</li><li>• spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.</li></ul>

### 4.3.5 Springen – Fliegen – Landen

In diesem erfahrungs- und lernfeldübergreifenden Vorhaben werden die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Abspringens, Fliegens und Landens thematisiert.

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Laufen, Springen, Werfen
- Wasserspringen
- Turnen
- Trampolin, klein und groß

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"><li>• erproben verschiedene Sprungarrangements zum Erfahren von Sprungerlebnissen und zur Verbesserung der eigenen Sprungleistungen.</li><li>• recherchieren und erproben aktuelle und historische Sprungformen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• wenden Sprungtests als Diagnoseinstrument an.</li><li>• wenden verschiedene Trainingsformen und Methoden zur Steigerung ihrer Sprungfähigkeit an.</li><li>• gestalten Trainingsprozesse.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• erproben und reflektieren Methoden im Bereich des Bewegungslernens.</li><li>• gestalten expressive Sprungformen und Kunststücke in unterschiedlichen Bewegungssituationen.</li><li>• analysieren und optimieren die Verbindung von Laufen mit Formen des Springens als gestaltete Kombination in der Gymnastik oder im Spiel.</li><li>• erproben Absprung- und Hilfsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten und ihrer Funktionalität.</li><li>• entwickeln eigene Sprungarrangements und organisieren Übungssituationen.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.</li><li>• beurteilen sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.</li><li>• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li><li>• setzen sich bewusst mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers und Trainingszustands auseinander.</li></ul>

## 5 Sporttheorie – Konkretisierung des Kompetenzerwerbs anhand von Rahmenthemen

### Rahmenthema 1: Bewegungsanalyse

Der Schwerpunkt dieses Rahmenthemas liegt im Bereich der Bewegungsanalyse, wobei verschiedene Betrachtungsdimensionen enthalten sind. Während im Pflichtmodul die Außensicht einer Bewegung im Mittelpunkt steht, werden in den Wahlpflichtmodulen die Innensicht der Bewegung, Aspekte des Bewegungshandelns oder die motorische Entwicklung im Lebenslauf untersucht. Weitere Wahlpflichtmodule befassen sich mit qualitativen Bewegungsmerkmalen in gestalterischen Sportarten oder fokussieren koordinative Anforderungen in Sportspielen.

Ausgehend von der (eigenen) Bewegungspraxis und verschiedenen Materialien sollen mithilfe fachspezifischer Verfahren (z. B. Beobachtungsbogen, Fotosequenz) Hypothesen geprüft werden, um funktionale Bewegungsanalysen zu erstellen und Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen zu reflektieren. Sofern im Vorfeld keine Einschränkung hinsichtlich der sportpraktischen Inhalte bekannt gegeben wird, ist sicherzustellen, dass das im Praxis-Theorie-Verbund erarbeitete Wissen und Können auf **alle** im Abitur zugelassenen Sportarten (vgl. EPA-EB Sport) übertragen werden kann.

Im Sinne wissenschaftspropädeutischen und exemplarischen Arbeitens können hier Untersuchungsinstrumente wie Bild- und Videoanalyse sowie die Untersuchung von Weg-Zeit-Diagrammen erprobt werden.

#### **Pflichtmodul: Bewegungen von außen betrachtet – Biomechanik und Funktionsanalyse**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären allgemeine biomechanische Grundlagen und wenden biomechanische Prinzipien sachgerecht an.
- erläutern die Bedeutung und Charakteristik einzelner Bewegungsmerkmale für die qualitative Bewegungsanalyse.
- interpretieren Bild- und Filmmaterial zu Bewegungsabläufen unter funktionalen Gesichtspunkten.
- entwerfen funktionale Bewegungsanalysen (Aufgaben- und Ablaufanalyse) und erörtern Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen.
- entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- wenden fachspezifische Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht an.
- unterscheiden zwischen funktionalen Bewegungsspielräumen und Bewegungsfehlern und entwerfen Fehleranalysen.

#### **Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren verschiedene Betrachtungsdimensionen sportlicher Bewegungen (Außensicht / Innensicht).

**Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Kinematik und Dynamik
- Translatorische und rotatorische Bewegungen
- Zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen und Phasenmodelle
- Resultat- und verlaufsorientierte Bewegungsaufgaben
- Prinzipien der Impulserzeugung und Impulserhaltung
- Bewegungsabweichung und -fehler

**Wahlpflichtmodul 1: Bewegungen von innen betrachtet - Motorik**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen die Analysatoren und beschreiben deren Funktion in unterschiedlichen Sportarten/ Disziplinen.
- erklären sportliche Bewegungen anhand von Regelkreismodellen und überprüfen den Gültigkeitsbereich und die Anwendungsrelevanz dieser Modelle.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Mensch als informationsverarbeitendes System
- Analysatoren
- Motorik als Regelkreis
- Prozess der Bewegungskoordination
- Modellkritik am Regelkreis

**Wahlpflichtmodul 2: Sich-Bewegen als Beziehung betrachtet - Bewegungshandeln**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen wesentliche Strukturmerkmale einer Bewegungshandlung.
- erklären sportliche Bewegungshandlungen mittels eines handlungstheoretischen und gestalttheoretischen Modells.
- vergleichen Handlungssituationen in Sportspielen und Individualsportarten.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Drei-Phasen-Modell des Bewegungshandelns (Handlungstheorie)
- Einheit von Wahrnehmung und Bewegung (Gestaltkreistheorie)
- Relationalität, Zentrierung und Intentionalität als Phänomene des Bewegungshandelns

### **Wahlpflichtmodul 3: Motorische Entwicklung im Lebenslauf**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären die Bedeutung der motorischen Entwicklung für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.
- beschreiben Stufen in der menschlichen Entwicklung, untersuchen deren Bedeutung im Hinblick auf ein systematisches und gesundheitsorientiertes Training.
- beurteilen Trainingsziele, -inhalte und -methoden im Hinblick auf die Altersgemäßheit.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Motorische Entwicklung als Teilaspekt der individuellen Persönlichkeitsentwicklung
- Begleitprozesse der motorischen Ontogenese
- Motorische Entwicklung in verschiedenen Altersstufen
- Auswirkung auf motorische Leistungs- und Lernfähigkeit

### **Wahlpflichtmodul 4: Dimensionen der qualitativen Bewegungsgestaltung**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- stellen normative und ästhetische Bewegungsaspekte vergleichend gegenüber.
- beurteilen gestalterisch-tänzerische Bewegungen mittels qualitativer Bewegungsmerkmale.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Normative und ästhetische Merkmale der Bewegung
- Grundlegende Bewegungsmerkmale zur Untersuchung von gestalterischen und tänzerischen Bewegungen

### **Wahlpflichtmodul 5: Koordinative Anforderungsprofile von Sportspielen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- stellen Koordinationsmodelle vergleichend gegenüber.
- untersuchen Informations- und Koordinationsanforderungen von Sportspielen mittels eines Modells.
- wenden ihre Erkenntnisse an, um eine Schwerpunktsetzung im Koordinationstraining herzustellen.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Konzepte zur Systematisierung der koordinativen Fähigkeiten (z. B. Fähigkeitskonzept, Anforderungsmodell)
- Spezifische Druckbedingungen in Sportspielen und daraus resultierende Informations- und Koordinationsanforderungen

## Rahmenthema 2: Bewegungslernen

Den Schwerpunkt dieses Rahmenthemas bilden verschiedene Aspekte des Bewegungslernens. Im Mittelpunkt steht als Pflichtmodul der motorische Lernprozess, der durch die Wahlpflichtmodule Aufbau des Nervensystems, Bewegungshandlung und Bewegungskoordination, Technik- und Taktiktraining und motorische Tests ergänzt wird.

Ausgehend von der eigenen Bewegungspraxis sollen die Entwicklung motorischer Lernprozesse und weitere Grundlagen untersucht werden. In diesem Zusammenhang sollen unterschiedliche Lehr-/Lernmethoden und Korrekturmaßnahmen hinsichtlich ihrer Funktionalität beurteilt und adäquat eingesetzt werden. Auf der Grundlage lerntheoretischer Modelle ergeben sich entsprechende Lernarrangements und Übungssituationen.

Sofern keine Vorgabe hinsichtlich der sportpraktischen Inhalte für das schriftliche Abitur bekannt gegeben wird, ist sicherzustellen, dass das im Praxis-Theorie-Verbund erarbeitete Wissen und Können auf **alle** im Abitur zugelassenen Sportarten (vgl. EPA-EB Sport) übertragen werden kann.

Oberstufenspezifische Untersuchungsmöglichkeiten sind experimentelle Erprobungen von Lernarrangements und konkreten Übungsangeboten.

### **Pflichtmodul: Der motorische Lernprozess**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern allgemeine theoretische Grundlagen, Phasen und Einflussfaktoren des Bewegungslernens.
- übertragen ihre Kenntnisse auf die eigene Bewegungspraxis, um eigene Bewegungsmöglichkeiten einzuschätzen und realistische Lernziele herzuleiten.
- beurteilen Lehr-/Lernmethoden und Korrekturmaßnahmen hinsichtlich ihrer Funktionalität und setzen diese zur Unterstützung und Steuerung motorischer Lernprozesse ein.
- entwickeln Lernarrangements und Übungssequenzen nach lerntheoretischen Gesichtspunkten.

#### **Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren vertieft den Zusammenhang von motorischem Lernen und Instruktion.

#### **Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Aufbau und Funktionsweise des Gedächtnisses
- Motorisches Lernen als eine Dimension des Lernens
- Motorisches Lernen in Abgrenzung zu Reifung, Wachstum und Sozialisation
- Phasen und Verläufe motorischen Lernens
- Faktoren, die das motorische Lernen beeinflussen
- Bedeutung der Bewegungsvorstellung
- Methoden zur Optimierung des motorischen Lernprozesses
- Korrekturgrundsätze

#### **Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau**

Instruktionsarten und Lehrstoffdarbietung, insbesondere Einsatz metaphorischer Instruktionen



### **Wahlpflichtmodul 1: Bewegungssteuerung und Nervensystem**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben den Aufbau und die Funktion des Nervensystems hinsichtlich der sportpraktischen Relevanz.
- erklären die Anpassung des Nervensystems auf motorische Anforderungen, z. B. im Übergang von der Grob- zur Feinkoordination.
- erläutern die Bedeutung der bewussten und reflektorischen Bewegungssteuerung anhand sportpraktischer Beispiele.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Komponenten des Nervensystems
- Funktionale Bedeutung des peripheren und zentralen Nervensystems
- Anpassung des Nervensystems auf motorisches Lernen

### **Wahlpflichtmodul 2: Bewegungshandlung und Bewegungskoordination**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben die Prozesse der Bewegungssteuerung und der Bewegungshandlung jeweils am Beispiel eines Modells und erläutern sie an Beispielen des Sports.
- stellen die Modelle der Bewegungskoordination und der Bewegungshandlung vergleichend gegenüber und erörtern ihre Anwendungs- und Gültigkeitsbereiche.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Modelle der Bewegungskoordination und Bewegungshandlung
- Bedeutung dieser Modelle für die Erklärung sportlicher Bewegungen bzw. Handlungen
- Grenzen der modellhaften Darstellung

### **Wahlpflichtmodul 3: Techniktraining**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen Komponenten sportlicher Technik und stellen deren Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit dar.
- erläutern Lernphasen, die bei der Schulung einer sportlichen Technik durchlaufen werden.
- erläutern den Einfluss interner und externer Faktoren im Techniktraining.
- wenden spezifische Inhalte und Methoden an, um ein Techniktraining für verschiedene Lernphasen und Zielsetzungen zu entwickeln.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Komponenten und Bedeutung der sportlichen Technik
- Kriterien und Merkmale der sportlichen Technik
- Faktoren, die den technischen Lernprozess beeinflussen
- Lernphasen bei der Schulung der sportlichen Technik
- Methoden der Techniks Schulung
- Inhalte der allgemeinen und speziellen Techniks Schulung

#### **Wahlpflichtmodul 4: Taktiktraining**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen Komponenten sportlicher Taktik und stellen deren Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit dar.
- wenden spezifische Inhalte und Methoden an, um ein Taktiktraining für verschiedene Altersstufen und Leistungsniveaus zu entwickeln.
- erörtern Möglichkeiten des Taktiktrainings im langfristigen Trainingsaufbau eines Sportspielers.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Komponenten und Bedeutung der sportlichen Taktik
- Aufgaben der taktischen Ausbildung
- Methodische Grundsätze des Taktiktrainings
- Taktikschulung im langfristigen Lernprozess
- Vorbereitung und Führung eines Wettkampfs

#### **Wahlpflichtmodul 5: Motorische Tests**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben motorische Testverfahren für verschiedene Zielbereiche.
- wenden verschiedene Testverfahren unter Wahrung der Testgütekriterien an, um die eigene Leistungsfähigkeit zu überprüfen.
- diskutieren den praktischen Nutzen und die Aussagekraft des jeweiligen Testverfahrens.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Arten und Nutzen motorischer Tests
- Testgütekriterien (Haupt- und Nebenkriterien)
- Probleme und Grenzen beim Einsatz motorischer Tests
- Durchführung allgemeiner und spezieller Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit

### Rahmenthema 3: Grundlagen sportlichen Trainings

Der Schwerpunkt des Rahmenthemas liegt in der Vermittlung trainingswissenschaftlicher und sportbiologischer Grundlagen. Im Mittelpunkt des Pflichtmoduls stehen die Erstellung sportartspezifischer Anforderungsprofile und die Ableitung konditionell-koodinativer Trainingsziele. Des Weiteren sind mögliche physiologische Anpassungsprozesse zu bestimmen und Prinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung dieser Prozesse im Training anzuwenden.

Die Auswahl eines Wahlpflichtmoduls zielt auf Ergänzung und Vertiefung. Dies geschieht entweder über physiologische Schwerpunktsetzung oder Fokussierung auf den Gesundheitsaspekt. Ausgangspunkt der jeweiligen sporttheoretischen Vertiefung bilden immer sportpraktische Phänomene, um so eine konsequente Problem- und Handlungsorientierung zu gewährleisten. Hier bietet sich eine Verknüpfung mit dem Rahmenthema 4 in besonderer Weise an. Beim Wahlpflichtmodul *Sport und Gesundheit* sind die Prinzipien der Mehrdimensionalität und der Zukunftsorientierung besonders zu beachten.

#### **Pflichtmodul: Ziele, Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien sportlichen Trainings**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit und entwerfen sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen.
- erklären allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse.
- benennen Belastungskomponenten und beschreiben die Charakteristik allgemeiner Trainingsmethoden.
- beurteilen Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen.
- benennen Abschnitte des langfristigen Trainingsaufbaus und begründen die Periodisierung des Trainings.

#### **Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Komponenten sportlicher Leistungsfähigkeit
- Ziele und Bereiche sportlichen Trainings
- Allgemeine und konditionelle Anforderungsprofile von Sportarten/Disziplinen
- Adaptationsbereiche
- Physiologische Gesetzmäßigkeiten (Qualitätsgesetz, Reizschwelligengesetz, Gesetz der Homöostase und Superkompensation, Gesetz der Trainierbarkeit)
- Trainingsprinzipien
- Methodik des Konditionstrainings
- Trainingsplanung im Mikro-, Makro- und Jahreszyklus

### **Wahlpflichtmodul 1: Energiestoffwechsel im Muskel**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben aerobe und anaerobe Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung und erörtern deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung.
- beurteilen die Bedeutung der verschiedenen Resynthesewege für unterschiedliche sportliche Tätigkeiten und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Skelettmuskel als Energie verbrauchendes System
- Aerobe und anaerobe (laktazid/alaktazid) Energiegewinnung
- Resynthesewege bei der Energiebereitstellung für verschiedene sportliche Belastungen

### **Wahlpflichtmodul 2: Herz-Kreislaufsystem und Atmung im sportlichen Training**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung.
- erklären die Anpassung dieser Systeme/Organe auf konditionelles Training.
- erklären die Bedeutung der Anpassungsprozesse für die sportliche Leistungsfähigkeit im Bereich der Ausdauer und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Anatomisch-physiologische Grundlagen
- Form und Funktion dieser Kreisläufe
- Zusammensetzung und Funktion des Blutes
- Adaptationsprozesse im Bereich Herz, Lunge, Gefäßsystem und Blut

### **Wahlpflichtmodul 3: Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben den Aufbau und die Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur und erläutern verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele.
- differenzieren Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen und kennen deren Anpassungsmöglichkeiten.
- reflektieren die Bedeutung muskulärer Anpassungsprozesse für die sportliche Leistungsfähigkeit und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Aufbau und Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur
- Muskelfaserarten
- Mechanik der Muskelkontraktion
- Kontraktionsformen; muskuläre Dysbalancen

#### Wahlpflichtmodul 4: Sport und Ernährung

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben Nährstoffe als Energieträger, Baustoffe und Katalysatoren in ihrer Bedeutung für sportliche Leistungsfähigkeit.
- benennen Parameter und Kriterien für eine bedarfsangepasste Ernährung und entwickeln einen individuellen Ernährungsplan.
- erläutern die Zusammenhänge zwischen Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf und nutzen ihr Wissen in Training und Wettkampf.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Nährstoffe als Energieträger
- Baustoffe und Katalysatoren
- Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf in Training und Wettkampf
- Grundsätze für eine bedarfsangepasste Ernährung des Sportlers – spezielle Ernährungsprobleme

#### Wahlpflichtmodul 5: Sport und Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln ein reflektiertes Gesundheitsverständnis, indem sie das Risikofaktoren- und Salutogenesemodell auswerten und vergleichen.
- skizzieren Ziele, Inhalte und Methoden für ein lebenslanges Bewegungs-/Sportkonzept.
- untersuchen den Stellenwert unterschiedlicher Sportarten/Disziplinen für ein Gesundheitstraining.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Vielfalt und Problematik des *Sport-* und *Gesundheits-* Begriffes
- Medizinisches Risikofaktorenmodell
- Salutogenesemodell
- Bedeutung unterschiedlicher Sportarten für den Erhalt der Gesundheit
- Folgen von Bewegungsmangel
- Ziele, Inhalte und Methoden eines lebensbegleitenden Gesundheitstrainings

#### **Rahmenthema 4: Planung und Steuerung sportlichen Trainings**

Der Schwerpunkt des Rahmenthemas liegt in der exemplarischen und vertieften Bearbeitung einer motorischen Leistungskomponente. Im Bereich des Pflichtmoduls werden konditionelle und koordinative Teilleistungsfaktoren voneinander abgegrenzt und in ihren Wechselwirkungen bestimmt.

Das jeweils ausgewählte Wahlpflichtmodul ermöglicht aufgrund der thematischen Akzentuierung einen intensiven Praxis-Theorie-Bezug. Dieser ist dadurch gekennzeichnet, dass auf der Basis spezifischer diagnostischer Verfahren und analysierter Anforderungsprofile ein funktionales und systematisches Training für einen Teilleistungsfaktor entwickelt und durchgeführt wird. Vor dem Hintergrund trainingswissenschaftlicher und physiologischer Erkenntnisse (s. Rahmenthema 3) liegen in der Planung und Steuerung individueller Trainingsprozesse Möglichkeiten zur theoriegebundenen Reflexion und zum wissenschaftspropädeutischen Arbeiten.

Die unmittelbare Verflechtung inhalts- und prozessbezogener Kompetenzen kommt im systematischen Einsatz trainingswissenschaftlicher Verfahren und Materialien zum Ausdruck.

<b>Pflichtmodul: Ziele, Methoden, Inhalte und Diagnostik des Trainings</b>
<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• unterscheiden zwischen Zielen, Methoden und Inhalten eines Konditions- und eines Koordinationstrainings.</li><li>• erläutern einzelne konditionelle bzw. koordinative Fähigkeiten und ihre Wechselbeziehungen.</li><li>• wenden geeignete Diagnoseverfahren an, um verschiedene Sportarten/Disziplinen auf ihr spezifisches konditionelles/koordinatives Anforderungsprofil zu untersuchen und Trainingsziele herzuleiten.</li></ul> <p><b>Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• erläutern Kriterien für die Planung und Steuerung von Trainingsprozessen in verschiedenen Altersstufen.</li></ul>
<p><b>Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beispiele für Anforderungsprofile einzelner Sportarten/Disziplinen</li><li>• Begriffsbestimmung der Kondition und Koordination</li><li>• Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren</li><li>• Begriffsbestimmung Trainingsziel, -methode und -inhalt</li><li>• Diagnoseverfahren</li></ul> <p><b>Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Konditionstraining in verschiedenen Altersstufen</li></ul>

### **Wahlpflichtmodul 1: Kraft und Krafttraining**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien physiologische Erscheinungsformen von Kraft und benennen deren Wechselwirkungen.
- setzen spezifische Trainingsmethoden und -inhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse.
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.
- wenden exemplarische Diagnose- und Testverfahren zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit an.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Physiologische Erscheinungsformen von Kraft
- Bedeutung der Kraft für die sportliche Leistung
- Anatomisch-physiologische Grundlagen des Krafttrainings
- Verfahren zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit
- Spezifische Ziele, Methoden und Inhalte
- Risiken und Gefahren

### **Wahlpflichtmodul 2: Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien Erscheinungsformen der Schnelligkeit und benennen deren Wechselwirkungen.
- setzen spezifische Trainingsmethoden und -inhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse.
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.
- wenden exemplarische Diagnose- und Testverfahren zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit an.

#### **Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Arten der Schnelligkeit
- Bedeutung der Schnelligkeit für die sportliche Leistung
- Anatomisch-physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings
- Verfahren zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit
- Spezifische Ziele, Methoden und Inhalte
- Risiken und Gefahren

### Wahlpflichtmodul 3: Ausdauer und Ausdauertraining

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien Erscheinungsformen der Ausdauer und benennen deren Wechselwirkungen.
- setzen spezifische Trainingsmethoden und -inhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse.
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.
- wenden exemplarische Diagnose- und Testverfahren zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit an.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Arten der Ausdauer
- Bedeutung der Grundlagenausdauer für die sportliche Leistungsfähigkeit
- Anatomisch-physiologische Grundlagen des allgemeinen aeroben/anaeroben Ausdauertrainings
- Verfahren zur Bestimmung der aeroben/anaeroben Leistungsfähigkeit
- Spezifische Ziele, Methoden und Inhalte
- Risiken und Gefahren

### Wahlpflichtmodul 4: Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien Erscheinungsformen der Beweglichkeit und benennen deren Wechselwirkungen.
- setzen spezifische Trainingsmethoden und -inhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse.
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.
- wenden exemplarische Diagnose- und Testverfahren zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit an.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Arten der Beweglichkeit
- Bedeutung der Beweglichkeit
- Anatomisch-physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings – leistungsbestimmende Faktoren
- Verfahren zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit
- Spezifische Ziele, Methoden und Inhalte
- Risiken und Gefahren



## Wahlpflichtmodul 5: Koordination und Koordinationstraining

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien Erscheinungsformen der Koordination und benennen deren Wechselwirkungen.
- setzen spezifische Trainingsmethoden und -inhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse.
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.
- wenden exemplarische Diagnose- und Testverfahren zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit an.

### Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Begriff der Koordination in Abgrenzung zur Kondition
- Komponenten der koordinativen Fähigkeiten
- Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit
- Leistungsbestimmende Faktoren (physische Leistungsfaktoren, Bewegungsschatz, analytische Fähigkeiten) der koordinativen Fähigkeiten
- Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten; methodische Grundsätze und Maßnahmen im Koordinationstraining

## Rahmenthema 5: Sportsoziologie - Sport als gesellschaftliches Phänomen

Gegenstandsbereiche der Sportsoziologie und der Sportpsychologie überschneiden sich, sodass es bei den Rahmenthemen 5 und 6 Schnittmengen gibt.

Sport wird immer in einem gesellschaftlichen Kontext vollzogen. Da der gesellschaftliche Kontext aber einem ständigen Wandel unterworfen ist, wird bei diesem Rahmenthema der Sportbegriff in seiner differenzierten Verwendung reflektiert. Im Pflichtmodul sollen die Funktionen, die man dem Sport grundsätzlich zuordnen kann, erschlossen werden. Über diese unterschiedlichen Funktionen sollen die Wechselwirkungen zwischen dem Sport und der Wirtschaft, der Politik und den Medien erörtert werden. In die unterrichtliche Betrachtung müssen dabei neben ökonomischen auch ökologische Fragestellungen einbezogen werden.

Das Wahlpflichtmodul ergänzt und vertieft die im Pflichtmodul gewonnenen Einsichten. Es sind sehr unterschiedliche Schwerpunktsetzungen möglich, doch soll durch die Einbeziehung vielfältiger Materialien (z. B. Texte, Modelle, Grafiken, Statistiken) erkennbar werden, dass der Sport als ein Spiegelbild der Gesamtgesellschaft begriffen werden kann. Außerdem ist zu reflektieren, dass aktuelle Diskussionen im Sport und die Entwicklung von Zukunftsperspektiven nicht ohne historische Einordnung begriffen werden können. Darüber hinaus bietet das Wahlpflichtmodul *Professionalisierung und Kommerzialisierung* die Möglichkeit, Einblicke in die Vielfalt von Betätigungsfeldern im Sport zu eröffnen.

Ein Praxis-Theorie-Bezug lässt sich in diesem Rahmenthema durch Regelveränderungen in ausgewählten Sportarten herstellen (z. B. unterschiedliche Zielsetzungen, Materialveränderungen).

### **Pflichtmodul: Funktionen des Sports in der Gesellschaft**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden einen differenzierten Sportbegriff an, der verschiedene Betrachtungsdimensionen beinhaltet.
- beschreiben idealtypische gesellschaftliche Funktionen des Sports in der sich verändernden Gesellschaft und reflektieren damit einhergehende Dysfunktionen.
- skizzieren die enge Verflechtung von Sport und Gesellschaft.
- erläutern Wechselwirkungen zwischen Sport und Sportanbietern.
- erörtern sportökonomische und sportökologische Einflussgrößen und Zusammenhänge.

#### **Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- prüfen Möglichkeiten und Grenzen modellhafter Darstellungen gesellschaftlicher und ökonomischer Prozesse.

**Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Differenzierung des Sportbegriffes
- Funktionen und Dysfunktionen des Sports
- Sport und Medien
- Wechselwirkung zwischen Sport auf der einen und Politik, Medien und Wirtschaft auf der anderen Seite (Subsidiaritätsprinzip, Sport und Gesundheit, Schulsport als gesellschaftspolitische Aufgabe, Sport und seine ökonomische und ökologische Bedeutung)

**Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau:**

- Möglichkeiten und Grenzen modellhafter Darstellungen (Modellkritik)

**Wahlpflichtmodul 1: Einbindung des Individuums in Institutionen und Organisationsformen des Sports in Deutschland**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben Aufbau und Aufgaben wichtiger Institutionen und Organisationen des Sports und bewerten diese kritisch.
- stellen organisierten und nicht-organisierten Sport vergleichend gegenüber.
- untersuchen die Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten auf die Sportanbieter.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Institutionen und Organisationen des deutschen Sportes
- Organisierter und nicht-organisierter Sport
- Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten auf Sportanbieter

**Wahlpflichtmodul 2: Sport und Doping**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären die aktuelle Dopingdefinition vor dem Hintergrund der jüngsten Geschichte.
- skizzieren Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden.
- diskutieren den gesellschaftlichen Stellenwert und Folgen von Doping.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Historische Entwicklung des Dopings
- Aktuelle Dopingdefinition
- Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden
- Folgen des Dopings

### Wahlpflichtmodul 3: Sportliches Handeln im Kontext gesellschaftlicher Werte und Normen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport und überprüfen diese Funktionen anhand ihrer eigenen Sportpraxis, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren.
- diskutieren die Wandelbarkeit und Kontinuität von Regeln, Werten und Normen in Abhängigkeit vom historisch-gesellschaftlichen Kontext.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Regeln, Werte und Normen in ihrer Bedeutung und Wirkung auf Sport und Sportler
- Abhängigkeiten vom gesellschaftlichen System im historischen Kontext

### Wahlpflichtmodul 4: Professionalisierung und Kommerzialisierung im Sport

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben verschiedene Berufe und Berufsfelder im Bereich Sport und untersuchen die Anforderungsprofile vor dem Hintergrund eigener Interessen und Fähigkeiten.
- diskutieren Konsequenzen medialer Vermarktung.
- untersuchen die Folgen der Technologisierung unter anderem in ihrer eigenen Sportpraxis.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Berufe im, um und durch den Sport
- Mediale Vermarktung
- Technologisierung des Sports zum Beispiel unter ökonomischen Gesichtspunkten

### Wahlpflichtmodul 5: Spielen im historischen Kontext

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen verschiedene Definitionen und Arten des *Spielens*.
- untersuchen die Veränderungen von Spielen in sozialen und historischen Kontexten.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Der Spielbegriff im Wandel der Zeit
- Spielen im sozialen und historischen Kontext

## Rahmenthema 6: Sportpsychologie - Sportliches Handeln im sozialen Kontext

Gegenstandsbereiche der Sportsoziologie und der Sportpsychologie überschneiden sich, sodass es bei den Rahmenthemen 5 und 6 Schnittmengen gibt.

Sportliches Handeln verfolgt bestimmte Absichten und Ziele. Diese lassen sich durch die Sportpsychologie in Motive und Motivationen differenzieren. Um diese Problemstellung geht es im Pflichtmodul. Das Analysieren und Beurteilen von verschiedenen Motivmodellen leistet dabei sowohl einen Beitrag zur Fremd- als auch zur Selbstanalyse.

Das Wahlpflichtmodul ergänzt und vertieft die im Pflichtmodul gewonnenen Einsichten. Es sind unterschiedliche Schwerpunktsetzungen möglich. Durch die Einbeziehung vielfältiger Materialien (z. B. Texte, Modelle, Grafiken, Statistiken) soll erkennbar werden, dass sportliches Handeln die eigene Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst und dass dies unmittelbare Auswirkungen auf andere hat. Diese Wechselwirkungen werden unter psychologischen Gesichtspunkten betrachtet.

Zur Bearbeitung dieses Rahmenthemas eignen sich in besonderer Weise empirische Verfahren. Hierbei werden Materialien aus qualitativen und quantitativen Erhebungen berücksichtigt. Die eigenständige Anfertigung von Interviews und Fragebogenerhebungen sollte im Unterricht Berücksichtigung finden.

Ein Praxis-Theorie-Bezug lässt sich in diesem Rahmenthema durch Veränderungen von Sinnperspektiven in ausgewählten Sportarten herstellen (z. B. Überbietungsprinzip versus Gesundheitsprinzip, Vergleich aggressiver und nicht-aggressiver Sportspiele, Rollenspiele).

### **Pflichtmodul: Motive und Motivation sportlichen Handelns**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern den Aufbau einer Bewegungshandlung am Modell.
- erläutern den Unterschied zwischen *Motiv* und *Motivation*.
- unterscheiden verschiedene Motivgruppen sportlichen Handelns in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Beruf und sozialem Umfeld.
- erörtern Bedingungen und Wirkungen leistungsmotivierten Handelns.
- reflektieren Motive und überprüfen deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln.
- analysieren wesentliche Einflussfaktoren der Leistungsmotivation eines Individuums in einer sportlichen Handlungssituation.
- analysieren Prozesse der Leistungsmotivation im Sport anhand konkreter Fallbeispiele.

### **Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren Motivationsprozesse bzw. Handlungsverläufe und ihre modellhafte Darstellung.

**Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Handlungsmodelle
- Begriff des Motivs in Abgrenzung zu dem der Motivation
- Motiv-Definitionen im Vergleich
- Modell zum leistungsorientierten Handeln
- Motivunterscheidungen (Motivgruppen) und Motivanalyse

**Zusätzlich für das erhöhte Anforderungsniveau:**

- Möglichkeiten und Grenzen modellhafter Darstellungen (Modellkritik)

**Wahlpflichtmodul 1: Psychologisches Training**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen psychische Faktoren in Abgrenzung zu anderen Leistungsfaktoren.
- überprüfen die Bedeutung einzelner Faktoren für das eigene sportliche Handeln.
- analysieren die Anwendung psychologischen Trainings im Spitzensport und erproben exemplarisch psychologisches Training in der eigenen Praxis.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Psychische Faktoren (z. B. Wahrnehmung, Empfindung, Gedächtnis, Emotion, Kognition und Motivation) und deren Einfluss auf Bewegung
- Psychologisches Training (z. B. mentales Training)

**Wahlpflichtmodul 2: Gruppendynamische Prozesse und Individualisierung**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren Gruppenstrukturen und die Wirkung von internen Regelungen für gruppendynamische Prozesse, wobei sowohl die eigene Gruppe als auch externe Sportgruppen berücksichtigt werden.
- bewerten die eigene Rolle und Funktion innerhalb von Mannschaften, beschreiben Rollenkonflikte und entwickeln Lösungen.

**Unterrichtsaspekte/-inhalte:**

- Strukturierung und Regelungen in Gruppen
- Das Individuum in Sportgruppen: Position, Rolle, Funktion, Rollenkonflikt
- Wechselwirkungen zwischen Gruppen und Individuen

### Wahlpflichtmodul 3: Aggression und Gewalt im Sport

Die Schülerinnen und Schüler ...

- definieren die Begriffe *Aggression* und *Gewalt* und grenzen sie voneinander ab.
- erläutern verschiedene Aggressionsmodelle und überprüfen ihre Praxisrelevanz.
- erörtern Formen und Ursachen der Gewalt im Sport und zeigen exemplarisch Lösungsmöglichkeiten auf.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Unterscheidung von Aggressionsmodellen (Frustrations-Aggressionstheorie, Triebmodell, lern- und sozialisationstheoretisches Modell)
- Aggressions- und Gewaltbegriff
- Formen und Ursachen der Gewalt im Sport

### Wahlpflichtmodul 4: Bedeutung des Sports für die Persönlichkeitsentwicklung

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern den Persönlichkeitsbegriff und die Bedeutung des Sports für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.
- analysieren exemplarisch Persönlichkeitsprofile unter Berücksichtigung individueller Biografien.
- diskutieren Konsequenzen für eine verantwortungsvolle Talent- und Spitzensportförderung.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Persönlichkeitsbegriff
- Persönlichkeitsprofile unter Berücksichtigung individueller Biografien
- Inneres Gleichgewicht: Selbstwertgefühl, Belastungsfähigkeit; Erfolgs-, Misserfolgserlebnisse
- Verantwortung der Talent- und Spitzensportförderung

### Wahlpflichtmodul 5: Angst und Emotion im Sport

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern den Angstbegriff und dessen differente Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit.
- untersuchen Auswirkungen von Angst auf das eigene Bewegen.
- diskutieren Möglichkeiten und Grenzen zur Vermeidung/Bewältigung von Angst und entwickeln Lösungen in der eigenen Bewegungspraxis.

#### Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Angstbegriff, Zustands- und Eigenschaftsangst
- Zusammenhang von Angst und Leistung
- Aktivierung und Flow-Erlebnis
- Auswirkung von Angst auf das Bewegungsverhalten
- Möglichkeiten und Grenzen der Vermeidung/ Bewältigung von Angst

### **Rahmenthema 7: Ausgewählte Phänomene des Sports**

Dieses Rahmenthema setzt einen sinnvollen Schwerpunkt in einem ausgewählten Bereich des Sports. Es ist in besonderer Weise geeignet, ein im Kursverlauf beobachtetes Phänomen des Sports vertieft und/oder unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen der (Sport-)Wissenschaft zu untersuchen. Es bietet besondere Gelegenheit für fächerübergreifende und projektartige Arbeitsweisen, die hier im Rahmen der zeitlichen, organisatorischen und regionalen Möglichkeiten genutzt werden sollen. Die diesbezüglichen Verantwortungen der Lehrkraft sowie der Fachkonferenz sind zu beachten (s. Kapitel 2.3 und Kapitel 7).

<b>Pflichtmodul</b>
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"><li>• setzen ihre Kompetenzen ein, um ein ausgewähltes Phänomen des Sports selbstständig unter einer (fach-) wissenschaftlichen Perspektive/Fragestellung zu untersuchen.</li><li>• präsentieren und diskutieren die Ergebnisse ihrer Arbeit.</li></ul>
<b>Unterrichtsaspekte/-inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nach Vereinbarung</li></ul>



## 6 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Leistungsfeststellungen und Leistungsbewertungen geben den Schülerinnen und Schülern und deren Erziehungsberechtigten Rückmeldungen über den erreichten Kompetenzstand. Den Lehrkräften geben sie Orientierung für die weitere Planung des Unterrichts sowie für notwendige Maßnahmen zur individuellen Förderung.

Grundsätzlich ist zwischen Lern- und Leistungssituationen zu unterscheiden. In Lernsituationen ist das Ziel der Kompetenzerwerb. Fehler und Umwege dienen den Schülerinnen und Schülern als Erkenntnismittel, den Lehrkräften geben sie Hinweise für die weitere Unterrichtsplanung. Das Erkennen von Fehlern und der produktive Umgang mit ihnen sind konstruktiver Teil des Lernprozesses. Für den weiteren Lernfortschritt ist es wichtig, bereits erworbene Kompetenzen herauszustellen und Schülerinnen und Schüler zum Weiterlernen zu ermutigen. Dies schließt die Förderung der Fähigkeit zur Selbsteinschätzung der Leistung ein.

Ein an Kompetenzerwerb orientierter Unterricht bietet den Schülerinnen und Schülern durch geeignete Aufgaben einerseits ausreichend Gelegenheiten, Problemlösungen zu erproben, andererseits fordert er den Kompetenznachweis in anspruchsvollen Leistungssituationen ein. Leistungs- und Überprüfungssituationen sollen die Verfügbarkeit der erwarteten Kompetenzen nachweisen.

Für eine transparente Leistungsbewertung sind den Lernenden die Beurteilungskriterien rechtzeitig mitzuteilen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass nicht nur die Quantität, sondern besonders die Qualität der Beiträge für die Beurteilung maßgeblich ist. Im Laufe des Schulhalbjahres sind die Lernenden mehrfach über ihren aktuellen Leistungsstand zu informieren.

Die Mitarbeit im Unterricht gibt im besonderen Maße Auskunft über den Erwerb und die Verfügbarkeit der Kompetenzen. Ausgehend von der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer persönlichen Lernfortschritte sind die Ergebnisse sportpraktischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.

Zur Mitarbeit im Unterricht (mündliche und andere fachspezifische Leistungen) zählen z. B.:

- sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung,
- Anwenden sportspezifischer Methoden, Medien und Arbeitsweisen (z. B. Videoanalyse, Bewegungskorrektur, Hilfestellung),
- verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team (z. B. planen, strukturieren, reflektieren),
- Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung,
- Anfertigen von schriftlichen Ausarbeitungen,
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Ausstellung, Video),
- mündliche Überprüfungen,
- Unterrichtsdokumentationen (z. B. Protokolle, Arbeitsmappen, Materialdossiers, Portfolios),
- freie Leistungsvergleiche (z. B. Teilnahme an Schülerwettbewerben).

Bei kooperativen Arbeitsformen sind sowohl die individuelle Leistung als auch die Gesamtleistung der Gruppe in die Bewertung einzubeziehen. So finden neben den methodisch-strategischen auch die sozial-kommunikativen Leistungen Berücksichtigung.

Zur Leistungsfeststellung im Sportunterricht werden sowohl die inhaltsbezogenen als auch die prozessbezogenen Kompetenzen herangezogen. Dabei stellen die sportpraktischen Leistungen einen wesentlichen Bestandteil der Gesamtnote dar. Die Leistungsstandards der Sportpraxis werden durch die Fachkonferenz in Orientierung an die Vorgaben der EPA-EB Sport festgelegt. Die Lehrkraft hat die pädagogische Aufgabe, in der Notenfindung die verschiedenen Bezugsnormen (Sachnorm, Individualnorm, Sozialnorm) angemessen zu berücksichtigen.<sup>19</sup>

Im Prüfungsfach Sport sind zudem die Ergebnisse der Klausuren heranzuziehen. In den Klausuren der Qualifikationsphase werden die Schülerinnen und Schüler an das in den EPA formulierte Niveau der Abiturklausuren schrittweise herangeführt. Die Teilaufgaben werden so zusammengestellt, dass verschiedene im Unterricht vermittelte Kompetenzen überprüft und die drei Anforderungsbereiche berücksichtigt werden. Dabei liegt der Schwerpunkt im Anforderungsbereich II, den Anforderungsbereich I gilt es stärker zu berücksichtigen als den Anforderungsbereich III. Klausuren sind materialgebunden. Mit Materialien sind nicht nur Quellen wie Texte, Bilder bzw. Bildfolgen, Karikaturen u. a. gemeint, sondern auch Trainingspläne, Videosequenzen, Grafiken, Tabellen und Darstellungen, an die sich Analyse und Beurteilung anschließen. Alle Hilfsmittel, die in der Abiturprüfung benutzt werden sollen, müssen im Unterricht und in den Klausuren mehrfach verwendet worden sein.

Zur Ermittlung der Gesamtzensur werden ...

- in der Einführungsphase der Gesamtschule (G9), des Kollegs und des Fachgymnasiums sowie im Ergänzungsfach die sportpraktischen Anteile mit zwei Dritteln, die Mitarbeit im Unterricht mit einem Drittel gewichtet.<sup>20</sup>
- in der Qualifikationsphase im Prüfungsfach Sport die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1:1 gewichtet (s. Nr. 7.7 EB-VO-GO<sup>21</sup>). Die Teilzensur in der Sporttheorie setzt sich aus der Bewertung der Mitarbeit im Unterricht und aus den Ergebnissen der Klausuren zusammen. Dabei darf der Anteil der schriftlichen Leistungen ein Drittel an der Teilzensur nicht unterschreiten und 50% nicht überschreiten.

---

<sup>19</sup> S. Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport in der jeweils gültigen Fassung.

<sup>20</sup> Hinweis: Die Note für den Unterricht in Sporttheorie (s. Kapitel 2.2, Einführungskurs) ist nicht versetzungsrelevant und wird nicht mit der Note des regulären Unterrichts im Fach Sport verrechnet.

<sup>21</sup> Ergänzende Bestimmungen zur Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (EB-VO-GO) v. 17.2.2005, geändert durch RdErl. v. 12.4.2007 und 13.6.2008 (SVBl. 7/2008, S.207).

## 7 Aufgaben der Fachkonferenz

Die Fachkonferenz erarbeitet unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen und der fachbezogenen Vorgaben des Kerncurriculums einen schuleigenen Arbeitsplan, der regelmäßig, auch vor dem Hintergrund interner und externer Evaluation, zu überprüfen und weiterzuentwickeln ist. Die Fachkonferenz trägt somit zur Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches bei.

Die Fachkonferenz ...

- erstellt einen **organisatorischen und inhaltlichen Rahmen**, indem sie ...
  - das Unterrichtsangebot unter Berücksichtigung der verbindlichen Vorgaben<sup>22</sup> organisiert und koordiniert,
  - aus den Erfahrungs- und Lernfeldern unter Beachtung einer inhaltlichen Vielfalt ein Unterrichtsangebot entwickelt,
  - bei übergreifenden Vorhaben (s. Kapitel 4.3) festlegt, welchem Erfahrungs- und Lernfeld diese zugeordnet werden,
  - Ausschreibungen für alle im Ergänzungsfach angebotenen Kurse erstellt (s. Anhang A 3).
  
- erstellt ein **didaktisch-methodisches Gesamtkonzept**, indem ...
  - Themen bzw. Unterrichtseinheiten festgelegt werden, die den Erwerb der erwarteten Kompetenzen, ggf. unter Beachtung vorhandener regionaler Bezüge, ermöglichen,
  - die zeitliche Zuordnung von Kompetenzen und Themen innerhalb der Schulhalbjahre festgelegt wird,
  - Absprachen getroffen werden über geeignete Unterrichtsmaterialien, die den Aufbau der Kompetenzen fördern,
  - der Einsatz von Medien systematisch auf die zu fördernden Kompetenzen abgestimmt wird,
  - die Konzeption von schriftlichen, mündlichen und fachspezifischen Lernkontrollen und ihrer Bewertung abgestimmt wird,
  - über individuelle Förderkonzepte und Maßnahmen zur Binnendifferenzierung beraten wird,
  - Absprachen zur einheitlichen Verwendung der Fachsprache und fachbezogener Hilfsmittel getroffen werden,
  - fachübergreifende und fächerverbindende Anteile des Fachcurriculums benannt werden.

---

<sup>22</sup> S. Kapitel 2.3 sowie § 15 (10) der *Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Fachgymnasium, im Abendgymnasium und im Kolleg (AVO-GOFAK)* v. 19. Mai 2005 geändert durch VO v. 12.4.2007 und 13.6.2008 (SVBI 7/2008, S. 208, ber. 9/2008 S.293).

- wirkt an der **Fach- und Schulentwicklung** mit, indem sie ...
  - bei der Entwicklung des Förderkonzepts der Schule mitwirkt und die erforderlichen Maßnahmen zur Umsetzung abstimmt (z. B. Spitzensportförderung, Bewegungs- und Gesundheitsangebote),
  - Anliegen des Faches bei schulischen und außerschulischen Aktivitäten initiiert und fördert (z. B. außerschulische Lernorte, Projekte, Schulfeste, Pausenangebote, Schülerwettbewerbe),
  - ein Fortbildungskonzept für die Fachlehrkräfte entwickelt und sich über Fortbildungsergebnisse informiert,
  - mitwirkt an Konzepten zur Unterstützung von Schülerinnen und Schülern beim Übergang in Beruf und Hochschule.

Wird Sport als **Prüfungsfach** angeboten ...

- entscheidet die Fachkonferenz über das Unterrichtsmodell (s. Kapitel 2.3 und Anhang A 2) und legt innerhalb dieses Modells eine Standardabfolge für die Rahmenthemen fest,
- benennt die Fachkonferenz in Absprache mit den Fachlehrerinnen und Fachlehrern die Halbjahresthemen,
- bestimmt die Fachkonferenz die Prüfungssportarten, innerhalb derer die sportpraktische Abiturprüfung absolviert werden kann,<sup>23</sup>
- trifft Absprachen zur Konzeption von schriftlichen, mündlichen und fachspezifischen Lernkontrollen und ihrer Bewertung,
- bestimmt das Verhältnis von schriftlichen, mündlichen und anderen fachspezifischen Leistungen bei der Festlegung der Gesamtbewertung.

---

<sup>23</sup> Die Vorgaben der EPA-EB und EB-VO-GO in der jeweils gültigen Fassung sind dabei zu beachten.

## Anhang

### A 1 Operatoren für Theorie und Praxis

Ein wichtiger Bestandteil jeder Aufgabenstellung sind Operatoren. Sie bezeichnen als Handlungs-  
verben diejenigen Tätigkeiten, die von Schülerinnen und Schülern bei der Bearbeitung von Aufgaben  
ausgeführt werden sollen. Dabei ist es notwendig, zwischen Operatoren für die Kompetenzüberprü-  
fung und für den Kompetenzerwerb zu unterscheiden. Im Fach Sport werden zusätzlich bewegungs-  
bezogene Operatoren definiert.

#### A 1.1 Operatoren zur schriftlichen Kompetenzüberprüfung

In der Regel sind die Operatoren den einzelnen Anforderungsbereichen (s. Tabelle) zugeordnet. Al-  
lerdings werden die Operatoren durch den Kontext der Prüfungsaufgabe erst konkretisiert bzw. präzi-  
siert: durch die Formulierung bzw. Gestaltung der Aufgabenstellung, durch den Bezug zu Textmateria-  
lien, Abbildungen, Problemstellungen. Die folgenden Operatoren finden Verwendung in den Aufga-  
benvorschlägen im schriftlichen Abitur.

Operatoren	AFB	Definitionen	Beispiel
<b>Analysieren/ Untersuchen</b>	II–III	Unter gezielten Fragestellungen Elemente, Strukturmerkmale und Zusammenhänge herausarbeiten und die Ergebnisse darstellen	Analysieren Sie den vorliegen- den Trainingsplan hinsichtlich der zugrunde liegenden Intenti- onen!
<b>Angeben/ (Be)nennen</b>	I	Elemente, Sachverhalte, Begriffe oder Daten ohne nähere Erläute- rungen aufzählen/angeben	Benennen Sie verschiedene Ausdauerfähigkeiten!
<b>Anwenden/ Übertragen</b>	II	Einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen	Wenden Sie die Ihnen bekann- ten Aggressionstheorien auf das vorliegende Textbeispiel an!
<b>Auswerten</b>	II–III	Daten oder Einzelergebnisse zu einer abschließenden Gesamtaus- sage zusammenführen	Werten Sie die folgende Tabelle hinsichtlich ihrer zugrunde lie- genden Trainingsmethode aus!
<b>Begründen</b>	II–III	Einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten bzw. kausa- le Zusammenhänge zurückführen	Begründen Sie Ihre Aussage aus biomechanischer Sichtwei- se!
<b>Berechnen</b>	I	Ergebnisse von einem Ansatz aus- gehend durch Rechenoperationen gewinnen	Berechnen Sie die Körperteil- schwerpunkte!
<b>Beschreiben</b>	I–II	Strukturen, Sachverhalte oder Zu- sammenhänge unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben	Beschreiben Sie den Prozess der Energiegewinnung in der Muskelzelle beim 5.000m-Lauf!
<b>Beurteilen/ Bewerten</b>	III	Zu einem Sachverhalt ein selbst- ständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmetho- den formulieren und begründen	Beurteilen Sie die unterschiedli- chen Auffassungen von Fair- ness!
<b>Darstellen</b>	I–II	Zusammenhänge, Sachverhalte oder Arbeitsverfahren strukturiert	Stellen Sie am Beispiel der ab- gebildeten Bewegung die Stufen

		und fachsprachlich einwandfrei wiedergeben	des motorischen Lernens dar!
<b>Entwickeln/ Entwerfen</b>	II–III	Nach vorgegebenen Bedingungen ein sinnvolles Konzept selbstständig planen/erstellen	Entwickeln/Entwerfen Sie ein Trainingsarrangement, das zu einer Verbesserung der Kraft führt!
<b>Erklären/ Erläutern</b>	II	Ein Phänomen oder einen Sachverhalt fachsprachlich darstellen und durch zusätzliche Informationen veranschaulichen und verständlich machen	Erklären/Erläutern Sie bei den zugehörigen <i>Street-/Beach-Variationen</i> die jeweils wesentlichen Veränderungen!
<b>Erörtern/ Diskutieren</b>	III	Ein Beurteilungs- oder Bewertungsproblem erkennen und darstellen, unterschiedliche Positionen und Pro- und Kontraargumente abwägen und mit einem eigenen Urteil als Ergebnis abschließen	Diskutieren Sie die wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und sportlichen Vor- und Nachteile einer sportlichen Großveranstaltung im eigenen Land!
<b>Interpretieren</b>	II–III	Phänomene, Strukturen, Sachverhalte oder Versuchsergebnisse auf Erklärungsmöglichkeiten untersuchen und diese gegeneinander abwägend darstellen	Interpretieren Sie unter Berücksichtigung der Informationen aus dem vorliegenden Material die Anzahl der Mitochondrien in der Muskelzelle!
<b>Prüfen/ Überprüfen</b>	III	Eine Aussage bzw. einen Sachverhalt nachvollziehen und auf der Grundlage eigener Beobachtungen oder eigenen Wissens beurteilen	Prüfen Sie, ob das oben genannte Untersuchungsergebnis auf Sportspielmannschaften übertragbar ist!
<b>Skizzieren</b>	I–II	Sachverhalte, Strukturen oder Ergebnisse kurz und übersichtlich darstellen mithilfe von z. B. Übersichten, Schemata, Diagrammen, Abbildungen, Tabellen	Skizzieren Sie den Ablauf vom Reiz bis zur Muskelkontraktion!
<b>Vergleichen/ Gegenüberstellen</b>	II	Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen	Vergleichen Sie das Basketballspiel mit dem 10.000m-Lauf hinsichtlich der Ausdauerbelastung!

## A 1.2 Operatoren für den Praxis-Theorie-Verbund

Die grau unterlegten Operatoren dienen in besonderer Weise der Kompetenzüberprüfung in der Praxis.

<b>Operatoren</b>	<b>Definitionen</b>	<b>Beispiele</b>
<b>Absolvieren</b>	Gestellte Anforderungen erfüllen	Absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation
<b>Bewältigen</b>	Vorgegebene Normen und/oder Anforderungen erfolgreich erreichen	Bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo
<b>Demonstrieren</b>	Eine Bewegung oder Technik nach vorgegebenen oder selbst gewählten Kriterien vorführen	Demonstrieren die Grundtechniken in drei Schwimmstilen
<b>Einschätzen</b>	Situationen, Sachverhalte, eigenes Können und eigene Möglichkeiten realistisch bewerten	Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein
<b>Einsetzen</b>	Wissen und Können in vorgegebenen oder selbstgewählten sportlichen Kontexten nutzen	Setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein
<b>Erproben</b>	Geräte, Techniken, Bewegung durch sportliche Handlungen auf ihre Tauglichkeit bzw. Effektivität hin testen	Erproben die Eigenschaften des Gerätes innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen
<b>Differenzieren</b>	Einen Sachverhalt nach ausgewählten Aspekten charakterisieren	Differenzieren Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen und kennen deren Anpassungsmöglichkeiten
<b>Gestalten</b>	Vorgegebene oder selbstgewählte Aufgabenstellungen und Motive bewältigen	Gestalten eine Synchronchoreographie. Gestalten einen Hindernisparcours
<b>Herleiten</b>	Durch die Reflexion/ Analyse sportpraktischer oder theoretischer Phänomene zu Erkenntnissen gelangen	Leiten Bewegungskorrekturen aus der Praxis her
<b>Konzipieren</b>	Einen zielgerichteten Plan nach eigenen und vorgegebenen Aufgabenstellungen entwerfen	Konzipieren individuell geeignete Kürübungen
<b>Organisieren</b>	Ein Spiel, eine Übung, einen Wettkampf vorbereiten und durchführen	Organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen
<b>Präsentieren</b>	Vorstellen, zeigen von Arbeitsergebnissen	Präsentieren ihre Gestaltungen
<b>Reflektieren</b>	Prozesse, Situationen und Bewegungshandlungen hinsichtlich bestimmter theorie- oder erfahrungsbezogener Kriterien hinterfragen	Reflektieren sportartspezifische Gefahren
<b>Steigern</b>	Konditionelle und/oder psychische Faktoren auf ein erhöhtes Niveau bringen.	Steigern ihr Selbstvertrauen
<b>Systematisieren</b>	Sachverhalte und/oder Kenntnisse nach ausgewählten Aspekten bündeln und ordnen	Systematisieren ihre Methodenkenntnisse
<b>Trainieren</b>	Ziele zur systematischen Steigerung oder Festigung der sportlichen Leistungsfähigkeit verfolgen	Trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten
<b>Üben</b>	Kriterienbezogene Optimierung von gelernten Bewegungen	Üben turnspezifische Fertigkeiten

## A 2 Modelle für das Prüfungsfach Sport

### Modell 1

Dieses Unterrichtsmodell verknüpft in jedem Schulhalbjahr - mit Ausnahme des 4. Schulhalbjahres - zwei sportpraktische Inhalte mit zwei Rahmenthemen. Die Behandlung der sporttheoretischen Rahmenthemen erfolgt somit im obligatorischen Praxis-Theorie-Verbund, bleibt aber eher additiv und in sich geschlossen. Die Fachgruppe muss hier lediglich die Abfolge der Rahmenthemen festlegen, um vergleichbare Bedingungen für Wiederholer herzustellen.

Rahmenthemen	Pflichtmodule und Wahlpflichtmodule (WPM)*	Sportpraktische Inhalte (exemplarisch)
<b>1. Schuljahrgang der Qualifikationsphase</b>		
<b>1. Schulhalbjahr</b>		
Rahmenthema 1: Bewegungsanalyse	Pflichtmodul: Bewegungen von außen betrachtet: Biomechanik und Funktionsanalyse + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Geräteturnen Handball
Rahmenthema 2: Bewegungslernen	Pflichtmodul: Der motorische Lernprozess + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Geräteturnen Handball
<b>2. Schulhalbjahr</b>		
Rahmenthema 3: Grundlagen sportlichen Trainings	Pflichtmodul: Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Leichtathletik Fußball
Rahmenthema 4: Planung und Steuerung des sportlichen Trainings	Pflichtmodul: Ziele, Methoden und Diagnostik des Trainings + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Leichtathletik Fußball
<b>2. Schuljahrgang der Qualifikationsphase</b>		
<b>3. Schulhalbjahr</b>		
Rahmenthema 5: Sport als gesellschaftliches Phänomen	Pflichtmodul: Funktionen des Sports in der Wechselwirkung zwischen Wirtschaft, Politik und Medien + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Badminton Volleyball
Rahmenthema 6: Sportliches Handeln im sozialen Kontext	Pflichtmodul: Motive und Motivation sportlichen Handelns + Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Badminton Volleyball
<b>4. Schulhalbjahr</b>		
Rahmenthema 7: Ausgewählte Phänomene des Sports	Vertiefung o. Ergänzung aus dem WPM-Bereich	Tanz

(\*) Anm: Zwei der sieben WPM werden für das schriftliche Abitur vom Kultusministerium vorgegeben.



## Modell 2

Dieses Unterrichtsmodell enthält im vorliegenden Beispiel ebenfalls sieben sportpraktische Inhalte, von denen – mit Ausnahme des 4. Schulhalbjahres – zwei in jedes Schulhalbjahr fallen. Die sporttheoretischen Rahmenthemen werden hier aber nicht abschließend behandelt, sondern über alle vier Kurshalbjahre vertiefend fortgeführt. Dadurch kann der Praxis-Theorie-Verbund deutlich differenzierter erfolgen und es wird ein kumulativer Kompetenzaufbau unterstützt. Allerdings muss die Fachkonferenz hier konkrete Absprachen treffen, um vergleichbare Bedingungen für Wiederholer herzustellen. In diesem Modell sind das Rahmenthema *7 Ausgewählte Phänomene des Sports* und ein WPM frei zuzuordnen (siehe \*).

Rahmenthemen	Theoriemodule	Sportpraktische Inhalte (exemplarisch)			
		Rückschlag-spiele	Individual I	Ziel-schuss-spiele	Individual II
Sportliches Handeln im sozialen Kontext  Sport als gesellschaftliches Phänomen	Motive und Motivation sportlichen Handelns + WPM-Bereich  Funktionen des Sports in der Wechselwirkung zwischen Wirtschaft, Politik und Medien + WPM-Bereich	Rückschlag-spiele (allg.)	Leicht-athletik Geräte-turnen	Ziel-schuss-spiele (allg.)	Tanz
Bewegungs-analyse  Bewegungs-lernen	Bewegungen von außen betrachtet: Biomechanik und Funktionsanalyse + WPM-Bereich  Der motorische Lernprozess + WPM-Bereich	Badminton als Einkon-taktspiel	Leicht-athletik	Fußball	Tanz
Grundlagen sportlichen Trainings  Planung und Steuerung des Trainings	Allgemeine Gesetzmäßig-keiten des Trainings und Trainingsprinzipien + WPM-Bereich  Ziele, Methoden und Diagnostik des Trainings + WPM-Bereich	Volleyball als Mehr-kontakt-spiel	Geräte-turnen	Handball	Tanz
Ausgewählte Phänomene des Sports*	+ WPM-Bereich*				
		1. Schul-halbjahr	2. Schul-halbjahr	3. Schul-halbjahr	4. Schul-halbjahr

### A 3 Beispiele für Kursausschreibungen im Ergänzungsfach

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport Turn- und Bewegungskünste A Ergänzungsfach XXX 2 11/12 (Ab-)Springen – Stützen – Überschlagen N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln an einem Gerät oder in einer vorgegebenen, aber veränderbaren Gerätebahn eine eigene Turnkür. Sie erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit den Schwerpunkten <i>Stützen und Überschlagen</i>. Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie. Außerdem üben und demonstrieren sie einen Sprung am Pferd oder Sprungtisch.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u>          Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und präsentieren eine Kürübung an einem Gerät oder Gerätearrangement mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien.</li> <li>demonstrieren einen Sprung am Pferd oder Sprungtisch.</li> <li>benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen am Beispiel einer Überschlagbewegung.</li> <li>verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.</li> <li>wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus und verbessern die Ausführung systematisch und kontinuierlich.</li> <li>steigern ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Rahmen eines selbstständigen Aufwärmens.</li> <li>werten Bild- und Filmmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.</li> <li>analysieren Überschlags- und Stützbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>organisieren Übungssituationen und Präsentationen selbstständig.</li> <li>wenden Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Turnenden an.</li> <li>beherrschen die entsprechende Fachsprache.</li> </ul>	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abspringen von verschiedenen Geräten und Niveaus (Reutherbrett, Minitramp, Kasten, ...)</li> <li>Gestaltung von Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten</li> <li>Gestaltung von Gerätearrangements zu Übungs- und Präsentationszwecken</li> <li>Ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslernens und Trainierens</li> <li>Helfen und Sichern</li> <li>Beobachten und Korrigieren</li> </ul>	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fünfteilige Kür an einem Gerät oder einer Gerätekombination mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement und einen Stützsprung an Pferd oder Sprungtisch; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien</li> <li>Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen und Präsentation, Helfen, Sichern</li> </ul>	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe</li> </ul>	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exkursion in die Kunstturnhalle von 1860 Bremen zur Erkundung von olympischen Turngeräten (Kostenbeitrag: 5 Euro)</li> </ul>	

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport Spielen B Ergänzungsfach YYY 2 11/12 Rugby – Entwicklung individual-, gruppen und mannschaftstaktischer Maßnahmen N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag) ihr Rugbyspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im 7er Rugby zu verbessern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u>          Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag), indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.</li> <li>• analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li> <li>• demonstrieren Basisfertigkeiten (z. B. Passen und Fangen, hohes und tiefes Halten) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Durchbruch/Fintieren) im 7er Rugby.</li> <li>• entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren Spiel- und Übungssituationen.</li> <li>• analysieren die Technik des Passens unter biomechanischen Aspekten und entwickeln zweckmäßige Übungssituationen.</li> <li>• reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.</li> <li>• entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.</li> <li>• spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.</li> <li>• reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen im Allgemeinen und dem Rugby im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.</li> </ul>	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung eigener Spielformen/Regeln des Rugbys und 7er Rugbys</li> <li>• Reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 1:1, 2:2 und Überzahlsituationen</li> <li>• Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten</li> <li>• Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken</li> </ul>	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration der Passtechnik</li> <li>• Bewältigung einer Überzahlsituation</li> <li>• Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel</li> <li>• Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung</li> </ul>	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stollenschuhe</li> <li>• Robuste Sportkleidung</li> </ul>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	