LEHRPLAN AB DER 9. SCHULSTUFE FÜR DAS ORG KURZWIESE MIT SCHWERPUNKT SPORT

Bewegung und Sport

Bildungs- und Lehraufgabe (5. bis 8. Klasse):

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu leisten: deshalb sind ausreichend und regelmäßig motorische Aktivitäten sicherzustellen. Im Unterricht aus Bewegung und Sport soll die Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler entwickelt und gefördert werden.

Schülerinnen und Schüler sollen ihre motorischen Grundlagen und sportlichen Fertigkeiten (weiter)entwickeln durch:

- Ausbilden und Verbessern der motorischen Grundlagen für Bewegung, Spiel und Sport.
- Entwickeln und Verbessern der individuellen Leistungsfähigkeit.
- Ausbilden und Verbessern eines vielseitigen und exemplarisch vertieften Bewegungskönnens.

Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit erfahren und erkennen durch:

- Erfahren der Auswirkung von Bewegung, Spiel und Sport auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden mit dem Ziel eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins.
- Entwickeln der Fähigkeiten, Bewegung, Spiel und Sport als Ausgleich für Alltag und Beruf zu nutzen.
- Erweitern des dazu notwendigen handlungsleitenden Wissens.



- Erwerben eines Sicherheitsbewusstseins bei Bewegung, Spiel und Sport: möglichst sichere Bedingungen beim Sporttreiben durch das Erkennen von Gefahrensituationen selbst schaffen können;
- Entwickeln der Fähigkeit, das Risiko bei der Sportausübung zu beurteilen; Gefahren beim Sporttreiben richtig einschätzen lernen und zur Gefahrenvermeidung (zB alpine Gefahren, Gefahren im Straßenverkehr) beitragen können; bei Unfällen richtig und situationsgerecht handeln können (z.B. durch Erste-Hilfe-Maßnahmen).

Schülerinnen und Schüler sollen über vielfältiges Sporttreiben Freude an der Bewegung erleben durch:

- Erwerb einer positiven Einstellung zum eigenen Körper.
- Festigen der Motive zum Bewegen durch vielfältige Angebote unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.
- Entwickeln der Fähigkeit zum gemeinsamen Handeln in Bewegung, Spiel und Sport.
- Erwerb von Kreativität in Bewegung, Spiel und Sport.

Schülerinnen und Schüler sollen durch Bewegung und Sport in ihrer Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit gefördert werden durch:

- Stärkung der Persönlichkeit (z.B. Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Leistungsbereitschaft).
- Hinführen zum eigenverantwortlichen sportlichen Handeln.
- Entwickeln der Fähigkeit, individuell bevorzugte Bewegungsformen und Sportarten zu entdecken, diese in den persönlichen Lebensstil einzubeziehen und Bewegung und Sport auch außerhalb und nach der Schulzeit zu betreiben (lebensbegleitendes Sporttreiben, sinnvolle Freizeitgestaltung).
- Erwerb der Fähigkeit zum Umgang mit und zur Verarbeitung von Emotionen, insbesondere im Zusammenhang mit Wettkämpfen.

Schülerinnen und Schüler sollen Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Einzelne als auch insbesondere in der Gruppe erleben. Dazu zählt vor allem:



- Entwickeln von Kooperationsbereitschaft, Teamfähigkeit und einem Regelbewusstseins (in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung vor allem auch im Zusammenhang mit Wettkämpfen von hohem Stellenwert).
- Akzeptanz des Fair-Play-Gedankens, sowie der Rücksichtnahme und Entwicklung eines Verantwortungsbewusstseins für sich selbst und andere.
- Erwerb der Fähigkeiten, Bewegungsaktivitäten (auch selbständig) zu planen, zu organisieren und anzuleiten.

Schülerinnen und Schüler sollen sich mit der gesellschaftlichen Funktion von Bewegung, Spiel und Sport auseinandersetzen durch:

- Kritisch-konstruktive Beschäftigung mit Bewegung, Spiel und Sport (Normen und Werte, Trends, Natur und Umwelt, Technik, Wirtschaft, usw.).
- Erlangen eines interkulturellen Verständnisses.
- Reflexion der Geschlechterrollen im Sport und Berücksichtigung der geschlechtsspezifischen Interessen und Bedürfnisse.

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch exemplarische Auswahl von entsprechenden Inhalten im Unterricht folgende Sinngebungen von Bewegung, Spiel und Sport erfahren:

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, eigene Stärken erkennen ("Grundlagen zum Bewegungshandeln").
- Das Leisten erfahren und reflektieren ("Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen"). Vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in einem solchen Ausmaß, dass neben einer Wettkampfsportart möglichst auch eine weitere Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann.
- Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen ("Spielerische Bewegungshandlungen"). -Bewegung gestalten und darstellen; sich körperlich ausdrücken ("Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen").



- Gesundheitsbewusstsein entwickeln; die Fitness verbessern ("Gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen").
- Erlebnis und Wagnis in Verantwortung für sich selbst und andere erfahren ("Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen").



Beiträge zu den Bildungsbereichen (5. bis 8. Klasse):

Sprache und Kommunikation:

Die Besonderheiten der "Sportsprache" (schriftlich, mündlich) kann als Mittel der Verständigung in Bewegung, Spiel und Sport verdeutlicht, die Körpersprache als nonverbales Kommunikationsmittel in Lebens- und Berufssituationen aufgezeigt werden.

Mensch und Gesellschaft:

Durch gezielte Strukturierung und Intervention können Prozesse zur Kooperation und Teamfähigkeit in Gang gesetzt, sozial bzw. motorisch Schwache integriert, das Selbstwertgefühl Einzelner gehoben sowie Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand kann sehr gut dazu beitragen, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien, vor allem im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Problemen (Zusammenleben; Alkohol, Drogen) zu vermitteln.

Natur und Technik:

Unterschiedlichste Körper- und Bewegungserfahrungen können die Grundlagen von biologischen und physikalischen Bedingungen auch in verschiedenen Elementen (Wasser, Luft) deutlich machen. Bewegung und Sport in der Natur können Zusammenhänge zwischen Ökologie und Sport aufzeigen. Neue Medien und neue Technologien können am Beispiel der Darstellung von Bewegungsabläufen verdeutlicht werden.

Gesundheit und Bewegung:

Der Unterrichtsgegenstand hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum. Das Zusammenwirken von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens kann aufgezeigt werden.



Kreativität und Gestaltung:

Traditionelle und aktuelle Formen der Bewegung und deren phantasievolle Gestaltung können die gesamthafte Entwicklung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern.

Didaktische Grundsätze (5. bis 8. Klasse):

Der Lehrstoff ist gemäß der Bildungs- und Lehraufgabe in jeder Schulstufe unter Wahrung der Vielfalt zu erfüllen. Schwerpunkte können gesetzt werden, sind den Teilbereichen des Lehrstoffes (Bewegungshandlungen) zuzuordnen und auch unter Beachtung geschlechtsspezifischer Anliegen festzulegen.

Insbesondere erfordert ein erfolgreicher Schulabschluss besondere Bemühungen, Schülerinnen und Schüler im Verlauf der Schulzeit ausreichend zu befähigen und anzuregen, Bewegung, Spiel und Sport im notwendigen Ausmaß auch über die Schulzeit hinaus zu betreiben.

Bei der Wahl der Schwerpunkte und Inhalte sind die Altersgemäßheit, Möglichkeit der Abhaltung von Schulveranstaltungen und unverbindlichen Übungen und zur Verfügung stehende Sportstätten zu berücksichtigen. Die Inhalte des Unterrichts haben weiters eine entsprechende Vorbereitung auf allfällige Schulveranstaltungen zu gewährleisten. In gleicher Weise können vorgesehene Inhalte von Schulveranstaltungen bei der Planung des Unterrichts als Ergänzung berücksichtigt werden. Auf die besonderen Anforderungen (schulautonome Ausbildungsschwerpunkte) ist Bedacht zu nehmen.

Die Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler ist entsprechendden Schwerpunktsetzungen zu entwickeln und zu fördern.

Eine langfristige Unterrichtsplanung der einzelnen Schulstufen in Form eines "Schulplans" verbessert den koordinierten Unterrichtsablauf (zB Nutzung von dislozierten Übungsstätten, Schulveranstaltungen, schulbezogene Veranstaltungen, Kooperationen mit außerschulischen Partnern, usw.).



Bei einer auf die jeweilige Schulstufe bezogenen Jahres- bzw. Semesterplanungdie die Konkretisierung des Lehrstoffes und die zeitliche Verteilung im Schuljahr bzw. Semesters festlegt, ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht die verschiedenen Sinnperspektiven sportlichen Handelns (Bewegungshandlungen) erfahren können.

Theoriegeleitete Inhalte (z.B. Zusammenhänge, Begründungen, Normen und Werte des Sports) sind in Verbindung mit dem Bewegungshandeln zu vermitteln und auch in fächerübergreifenden Lehr- und Lernverfahren zu vertiefen.

In die Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichtes sollen auch die Schülerinnen und Schüler einbezogen werden; vor allem auch in Fragen der Trainingsgestaltung.

Die Unterrichtsverfahren und die Leistungsanforderungen sind auf das motorische Entwicklungs- und Leistungsniveau abzustimmen (Problematik der Unter- bzw. Überforderung). Erhebungen über den Leistungsstand (zB motorische Tests) sollen auch als Grundlage für die Unterrichtsplanung und Unterrichtsdurchführung herangezogen werden. Diese können auch einen Lern- und Übungsanreiz für die Schülerinnen und Schüler darstellen und Rückmeldungen über ihren Lernfortschritt geben.

Die Lern- und Leistungsbereitschaft ist durch motivierende Unterrichtsgestaltung und Methodenvielfalt sowie durch Berücksichtigung der Interessen der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Sie kann auch durch die Einbeziehung der Bewegungswelt und entsprechender Freizeittrends der Jugendlichen gesteigert werden. Weitere wichtige Motivationsmöglichkeiten sind die Vorbereitung auf und die Teilnahme an Wettkämpfen und Aufführungen sowie der Erwerb von Leistungsabzeichen.

Eine angestrebte Leistungssteigerung hat sich an von Schülerinnen und Schülern eigen- und mitbestimmten, aber auch an fremdbestimmten Leistungsmaßstäben zu orientieren. Die kognitiven Grundlagen zur Leistungsverbesserung sind altersgemäß zu vermitteln.



Die Bewertung des Lernerfolges soll sich einerseits an vorgegebenen aber auch an von Schülerinnen und Schülern mitbestimmten Maßstäben orientieren. Die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sind dabei zu beachten.

Durch innere Differenzierung des Unterrichtes sollen sowohl die leistungsfähigen wie auch die leistungsschwachen Schülerinnen und Schüler motiviert und gefördert werden. Gruppenarbeit und Formen offenen Unterrichtes können beitragen, das selbstständige sportliche Handeln zu entwickeln. Bei gestaltenden und darstellenden Bewegungshandlungen soll eine entsprechend der geschlechtsspezifischen Fähigkeiten und Stärken möglichst umfassende Auswahl aus dem Bewegungshandlungsbereich getroffen werden.

Für körperbehinderte und sinnesbehinderte Schülerinnen und Schüler sind allenfalls von der Schulbehörde erster Instanz unter Bedachtnahme auf die Behinderung und die Förderungsmöglichkeiten festgelegte Abweichungen vom Lehrplan zu beachten. Die besonderen Bedürfnisse von behinderten Schülerinnen oder Schülern sind nach Maßgabe der Möglichkeiten zu berücksichtigen. Sie sind möglichst oft in gemeinsame Bewegungsangebote und gemeinsamen Sport einzubinden.

Eine Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten kann vorgesehen werden. Jedenfalls ist eine allfällige Blockung sehr sorgfältig abzuwägen, damit nicht über einen zu langen Zeitraum die regelmäßige Unterrichtserteilung entfällt und eine grundsätzlich gleichmäßige Verteilung der Unterrichtsstunden über das ganze Schuljahr bzw. Semesters hinweg erreicht wird.

Schülerinnen und Schüler sind auf Schulveranstaltungen mit bewegungserziehlichen Inhalten (Ergänzung und Erweiterung) im Unterricht ausreichend vorzubereiten.

Im Unterricht ist zu jeder Zeit ein höchstmögliches Maß an Sicherheit der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten.



Lehrstoff (9. – 12. Schulstufe):

Die Angaben zum Lehrstoff in den einzelnen Bewegungshandlungsbereichen beziehen sich sowohl auf den unverzichtbaren Kernbereich als auch auf den autonomen Freiraum für eine flexible Schwerpunktsetzung.

Die jeweils in eine Klammer gesetzten und durch *kursive Schrift* erkenntlichen Lehrstoffbeispiele sind exemplarisch für den jedenfalls zu vermittelnden Lehrstoff des Bewegungshandlungsbereiches zu verstehen.

Grundlagen zum Bewegungshandeln

Weiterentwicklung und Sicherung der konditionellen Fähigkeiten:

- -Kraft (Übungen aus den Bereichen Gerätturnen, Akrobatik und Leichtathletik; Übungen an Fitnessgeräten; usw.)
- -Schnelligkeit (Übungen und Spiele zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Aktionssowie der Reaktionsschnelligkeit: Lauf-ABC, 30m-Sprints, Staffeln; usw.) und
- Ausdauer (Übungen und Spiele zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeit im Indoor- und Outdoorbereich: Jogging, Mountainbike, Schwimmen, Eislaufen, Cross-Country; usw.). Verbesserung der Beweglichkeit (Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen; Funktionsgymnastik; usw.).

Verbesserung und Stabilisierung der koordinativen Fähigkeiten (zB Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie (Balancieren; Hindernisparcours; Jonglieren; Rückschlagspiele; rhythmische Gymnastik; usw.).

Durchführen motorischer Tests für alle Bereiche der motorischen Grundlagen (*Jump and Reach Test; Euro- Fit-Test; Coopertest; Walkingtest; usw.*).

Sportbiologische Grundlagen kennen und in das eigene sportliche Handeln einbeziehen (Belastung-Anpassung; Muskelfunktionen; usw.).



Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

Übungen durchführen, die die eigenen Leistungsgrenzen erfahren lassen, aber auch durch angeleitetes und eigenständiges Üben verschieben lassen (*leichtathletische Techniken verbessern; Verbessern des Schwimmkönnens und Erlernen weiterer Schwimmtechniken einschließlich Start und Wenden; schwierigere und komplexe Bewegungsfertigkeiten des Turnens ohne, mit und an Geräten erlernen und verbessern; usw.*).

Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben sowie nach Möglichkeit Teilnahme an Einzel- und Gruppenwettkämpfen im organisierten und auch im nichtorganisierten Sportbereich (Leichtathletische Wettkämpfe; Schwimm- und Turnbewerbe; Trendsportarten; schulische Wettkämpfe; usw.).

Kunststücke und Bewegungsverbindungen erarbeiten und präsentieren (nach räumlichzeitlichen Kriterien; nach ästhetischen Kriterien; usw.).

Das Organisieren und Leiten von Wettkämpfen erlernen. Erfahrungen mit alternativen Wettkämpfen sammeln und eigene Ideen entwickeln (*Vorgabe und Handicap, Relativwettkämpfe, Zeitschätzläufe und Tempogefühlläufe, Gruppenwettkämpfe mit Zufallselementen; usw.*).

Entwickeln der Fähigkeit, sich mit Wettkampfnormen konstruktiv auseinander zu setzen (Anpassen an die besonderen Bedingungen einer Sportgruppe; usw.).

Spielerische Bewegungshandlungen

Erhalten und Weiterentwickeln von nicht regelgebundener Spielfähigkeit und Spielkönnen (spontanes und kreatives Spiel in verschiedenen Situationen; mit Gegenständen; mit Geräten und ohne Geräte; kooperative Spiele; Spiele ohne Verlierer; usw.).

Kennen lernen und Ausüben vielfältiger verschiedener Sport- und Trendspiele (*Rollerhockey; Tchoukball; American Football; Rugby; Streetball; usw.*).



Verbessern der regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten (Arten des Dribblings; typische Wurfarten; Schlagarten; usw.).

Erhöhen der Fähigkeit zu taktischen Entscheidungen in der Gruppe bzw. Mannschaft: Verhalten auf Spielsituation abstimmen und taktische Entscheidungen in der Gruppe bzw. Mannschaft treffen (*Defensivverhalten; Spiel in Überzahl; schneller Gegenstoß; usw.*).

Zunehmende Entwicklung eines entsprechenden Spielverständnisses unter wettbewerbsrelevanten Aspekten (*Umsetzung von sportartspezifischen Spielsystemen; usw.*).

Entwicklung der Fähigkeit zur Analyse von Spielergebnissen und von Strategien zur Lösung allfälliger Konfliktsituationen (*Nachbesprechung zu Spielsituationen im Klassenverband; von Wettkampfspielen; usw.*).

Regelkenntnisse und Regelauslegung in verschiedenen Sportarten kennen lernen und anwenden. Weiterentwickeln der Fähigkeit, (Spiel-)Vereinbarungen und (Spiel-)Regeln anzuerkennen, situativ abzuändern und neu zu gestalten (Regeländerungen im Hinblick auf gemischte Gruppen; Regelanpassungen im Hinblick auf alternative Materialien; usw.). Entwickeln der Fähigkeit, verantwortliche Organisation und Spielleitung zu übernehmen (organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband und bei Schulturnieren; usw.).

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

Die leibliche Erfahrung als Basis allen sinnlichen Wahrnehmens und Verstehens erkennen (Körperhaltung als Verhalten erfahren; Bewegungsbeobachtung am eigenen und fremden Körper).

Verbessern der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers, Erweiterung des Bewegungsrepertoires und Entwicklung eines differenzierten Bewegungsgefühls. (*Pantomime; Empfindungen durch Bewegungen darstellen; usw.*).



Sich mit Aspekten der Bewegungsqualität auseinandersetzen. Gefühlsmäßiges Erfassen ästhetischer Prozesse und Produkte (eckig; rund; fließend; Ruhe-Spannung; usw.).

Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung (*Tanz in seinen verschiedenen Formen; Musikgymnastik; Rhythmische Gymnastik; Eislaufkür; usw.*).

Finden von Ausdrucks- und Gestaltungsformen durch Experimentieren mit unterschiedlichen Zeit-, Raum-, Dynamik- und Formvarianten und Improvisation ("Kreativer Tanz"; Breakdance; Skateboard; Schneesport; usw.).

Einzel- und Gruppenchoreographien entwickeln und vorführen (*Themen wie Siegestaumel, Weltreise; Variationen beim Ski-Formationsfahren; Synchronschwimmen; usw.*).

Erarbeiten von Bewegungsverbindungen und Erweitern akrobatischer und gauklerischer Fertigkeiten. Die Wirkung von Kunst und eigener Kreativität in Bezug auf das individuelle Leben erfahren (Kürprogramm; Gruppenpyramide; Partnerjonglage; Balancierparcours; usw.).

Gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen

Bewegung und Sport gesundheitsgerecht ausüben können (Aufwärmen; funktionelle Gymnastik; konditionelle Vorbereitung; usw.).

Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness, in der Schule und nach Möglichkeit auch in außerschulischen Einrichtungen, erfahren und beurteilen lernen (Konditionelle Grundlagen; usw.).

Das Gefühl für den eigenen Körper festigen und auf dessen Bedürfnisse reagieren können. Die Körperwahrnehmung verbessern und die Reaktionen des Körpers deuten können (Bewegungs- und Belastungsformen mit den Zielen Ermüdung, Flow, Unlust, Freude zu bewirken oder das Gefühl sozialer Geborgenheit, Reaktionsbereitschaft oder Leistungsfähigkeit auszulösen).



Bewusstmachen von und Auseinandersetzen mit gesundheitsgefährdenden Phänomenen; Aufzeigen von Folgeschäden und Erarbeiten von Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhinderung (Regeneration; Atemtechniken; Entspannungs- und Dehntechniken).

Haltungsbelastende Bewegungsgewohnheiten und deren Auswirkungen (zB muskuläre Dysbalancen) erkennen und ausgleichen können (*Funktionsgymnastik; usw.*).

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen

Erfahren und Erleben von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die sich vom alltäglichen Bewegen abheben und mit besonderen Gefühlen verbunden sind sowie etwas Neues und Unerwartetes bieten:

- In verschiedenen Räumen und Elementen (Sporthalle; Sportplatz; Wald; Wasser; Schnee; Eis; Gelände; Fels; usw.).
- In unterschiedlichen Situationen, Aufgabenstellungen und Bewegungsformen (allein; mit Partnern; kooperative Abenteuerspiele; Mannschaftswettkämpfe; Gerätearrangements; Skifahren; usw.).
- Mit verschiedenen Geräten (*Schneeschuhe; Snowboard; Kiteschirm; Fahrrad; Boot; Inlineskates; Bälle; usw.*).

Aufsuchen und selbsttätiges Bewältigen von herausfordernden Bewegungssituationen und dabei die persönlichen Grenzen und Verhaltensweisen erfahren, ausloten und reflektieren; Gefahren einschätzen und situationsgerecht handeln (Wandern; Klettern; Schwingen; Ski-/Radtour; Biathlon; Orientierungslauf; Trekkingtour; usw.).

Sportaktivitäten/-projekte gemeinsam planen, gestalten und reflektieren (Sporttage; Sportwochen; Sportfeste; fächerübergreifende erlebniskulturelle Veranstaltungen; usw.).

Eine umweltgerechte Einstellung bei der Ausübung von Natur- und Trendsportarten entwickeln (*Geländelauf; Kanufahren; Mountain Biking; Ski- und Snowboardfahren; Kitesurfen; Eislaufen; usw.*).



Fachspezifische Kenntnisse zu Art, Aufbau und Wartung von Sportgeräten (Ski; Snowboard; Windsurfen; Mountainbike; usw.) erwerben.



Sportkunde

Bildungs- und Lehraufgabe (5. bis 8. Klasse):

Der Unterrichtsgegenstand Sportkunde hat die Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern bewegungs- und sportbezogene Kompetenzen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen sie zu einem kritisch-konstruktiven und verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Spiel und Sport befähigt werden.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben daher in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themen der Bewegungs- und Sportkultur ein handlungsleitendes Wissen in grundlegender und exemplarisch vertiefter Form und lernen komplexe Zusammenhänge verstehen. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, sporttheoretische Kenntnisse auf neue Situationen zu übertragen sowie diese in sportpraktischen Handlungsfeldern anzuwenden. Schließlich geht es darum, Erscheinungsformen, Vorgänge sowie positive und negative Auswirkungen sportlichen Handelns bezogen sowohl auf das Individuum als auch auf die Gesellschaft zu erkennen, einzuordnen und bewerten zu können.

Die kompetenz- und themenorientierten Lernprozesse sind so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Kenntnisse (Wissen), Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können) sowie Einstellungen (Wollen) einbringen können und diese wiederum durch das unterrichtliche Handeln selbst entsprechend entwickelt werden.

Der themenorientierte Lehrplan für den Unterrichtsgegenstand Sportkunde ist in Form eines mehrstufigen Schemas gegliedert, dessen erste Ebene von vier Kompetenzbereichen gebildet wird:

- Bewegung und sportliche Techniken
- Optimierung sportlicher Leistung
- Themen und Wertfragen des Sports
- Gesellschaftliche Dimensionen des Sports



Die Kompetenzbereiche werden durch Kompetenzen präzisiert, denen jeweils exemplarische Lehrstoffhinweise zugeordnet sind. Aus diesen sollen daher Lerninhalte im Sinne eines handlungs- und themenorientieren Unterrichts ausgewählt werden.

Die formulierten Kompetenzen beschreiben in unterschiedlichen Anforderungsniveaus die verbindlich zu erbringenden Lernleistungen der Schülerinnen und Schüler. Diese Kompetenzbeschreibungen bilden daher einerseits eine Grundlage für die konkrete Unterrichtsplanung, auf der anderen Seite liefern sie eine Orientierung für die Erarbeitung von Aufgabenstellungen, mit deren Hilfe die Kompetenzentwicklung (Lernerfolg) der Schülerinnen und Schüler evaluiert und somit sichtbar werden kann.

Beitrag zu den Bildungsbereichen der Schule (5. bis 8. Klasse):

Der Unterrichtsgegenstand Sportkunde trägt mit seiner Ausrichtung auf kompetenzorientiertes Lernen sowie aufgrund der thematisch-inhaltlichen Vielfalt (Lehrstoff) wesentlich zu übergeordneten Bildungsbereichen bei.

- Sprache und Kommunikation:

Beobachtung, Beschreibung und Bewertung von Bewegung; Besonderheiten der Sportsprache (schriftlich, mündlich) als Mittel der Verständigung in Bewegung, Spiel und Sport; verbale und nonverbale Kommunikation; Medienkompetenz; Meinungsbildung; Argumentation und Diskussion ua.

Mensch und Gesellschaft:

Kooperation; Rollen und Funktionen; Fairness und Fairplay; Wagnis und Risiko; Instrumentalisierung und Manipulation; Inklusion und Exklusion; Gleichstellung; soziale Netzwerke; interkulturelles Verständnis; politische, ökonomische und soziale Aspekte; Kommerzialisierung; Sport und Sportwissenschaft als Systeme ua.



Natur und Technik:

Ökologische Aspekte von Bewegung und Sport; neue Medien und Technologien; Forschung, Innovation und Entwicklung; sportbezogene Tests und Messverfahren einschließlich statistischer Methoden; Kontrollsysteme; Sicherheit ua.

Gesundheit und Bewegung:

Grundlagen und Funktionen des Bewegungsapparates; Belastung und Anpassung; Gesetzmäßigkeiten, Prinzipien und Methoden der Prävention und des Trainings; psycho-physische und soziale Anforderungen; Kognition, Emotion und Motivation; Bewegung und Ernährung; Risikoverhalten; Zusammenhang von Bewegung und Lebensqualität ua.

Kreativität und Gestaltung:

Sport, Kunst und Kultur; Bewegung als Mittel der Darstellung und Gestaltung; Funktionalität und Design; Sportveranstaltungen und Medien ua.

Didaktische Grundsätze (5. bis 8. Klasse):

Der Lehrplan für Sportkunde legt die zentralen fachlichen Kompetenzen des Gegenstandes vor allem im Hinblick auf deren Überprüfbarkeit fest. Darüber hinaus gegebene Freiräume sind aber zur Vertiefung und Erweiterung auch in fächerübergreifender Form und zu einer schulbezogenen Schwerpunktsetzung zu nutzen. Den einzelnen Kompetenzen ist jeweils ein Lehrstoff zugeordnet, aus dem exemplarisch und im Sinne eines themenorientierten Unterrichts auszuwählen ist. Bei der Planung ist in jedem Fall aber so viel an Unterrichtszeit vorzusehen, dass die angepeilten Kompetenzen tatsächlich entwickelt werden.

Der kompetenzorientierte Lehrplan folgt ab der 9. Schulstufe einer aufbauenden Systematik und ist ab der 10. Schulstufe nach Semestern gegliedert. Die angeführten Kompetenzen sind in den jeweiligen Schulstufen verbindlich zu erarbeiten.



Lehren und Lernen bilden wechselseitig aufeinander bezogene Prozesse, für deren Gelingen didaktische Grundsätze und geeignete unterrichtsmethodische Maßnahmen die Voraussetzung bilden:

- Handlungs- und problemorientiertes Lernen:

Lernen ist grundsätzlich als Prozess der Auseinandersetzung eines Menschen mit seiner Lebenswirklichkeit zu verstehen. Deshalb wird im Unterricht versucht, vornehmlich an konkreten Lebenssituationen anzuknüpfen und diese in den Unterricht einzubeziehen. Das Erschließen und Reflektieren solcher Situationen soll die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen zu prüfen, zu relativieren und neu zu ordnen. Dazu gehören ein selbsttätiges und zumindest phasenweise auch ein mit- und selbstbestimmtes Handeln im Unterricht.

Dieser Grundsatz korrespondiert eng mit der Forderung nach problem- und aufgabenorientiertem Lernen. Es geht dabei um die Fähigkeit, eine Problem- oder Aufgabenstellung zu generieren, klar zu formulieren und zu analysieren. In der nächsten Phase müssen Ideen für eine Lösung überlegt und ausgearbeitet sowie geeignete Wege erprobt werden. Den Abschluss bilden deren Präsentation und nach Möglichkeit ein Transfer auf andere Themenfelder.

Wissenschaftsorientierung:

Das Prinzip der Wissenschaftsorientierung und Wissenschaftspropädeutik gilt für Sportkunde in gleicher Weise wie für alle anderen Fächer. Das bedeutet auf inhaltlicher Ebene, dass der Lehrstoff weitgehend dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnis zu entsprechen hat. Weiter gehört dazu die Fähigkeit, einfache (vor-) wissenschaftliche Methoden zu kennen und anwenden zu können. Um einer unkritischen Wissenschaftsgläubigkeit entgegenzuwirken, sind (sport-) wissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren schließlich so zu vermitteln, dass auch die Überholbarkeit und Widersprüchlichkeit von Theorien und die Grenzen einzelwissenschaftlicher Untersuchungen deutlich gemacht werden.



- Fachlicher und fächerübergreifender Unterricht:

Im Hinblick auf den Grundsatz des exemplarischen Lernens geht es gleichrangig sowohl um eine vertiefende Erarbeitung besonders bedeutsamer Lerninhalte als auch um die Vermittlung von orientierendem Wissen. Darüber hinaus kommen gemäß den didaktischen Prinzipien der Themenorientierung und des Spiralcurriculums Kompetenzen auch in aufbauender und erweiternder Form vor.

Neben der Vernetzung zwischen den Kompetenzen innerhalb des Unterrichtsgegenstandes Sportkunde sollen Formen des fächerverbindenden und - übergreifenden Lernens nach Möglichkeit angewendet werden.

Theorie-Praxis-Verbindung:

Bei Themenfeldern, wo inhaltlich eine Verknüpfung zwischen sportpraktischem und sporttheoretischem Lernen möglich ist, ist dies unbedingt anzustreben. Dabei werden Fragen aus erlebter Praxis in Sportkunde aufgegriffen und behandelt, wie umgekehrt erarbeitetes Theoriewissen in der Sportpraxis der Schülerinnen und Schüler zur Anwendung kommt.

Unterrichtsmethodische Hinweise (5. bis 8. Klasse):

Die Wahl der Unterrichtsmethoden hat jeweils mit den didaktischen Anforderungen und den Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler (Individualisierung und Differenzierung) im Einklang zu stehen.

Schülerorientierte und offene Sozialformen sollen nach Möglichkeit eingesetzt werden, um dem individuellen und gemeinsamen Lernen Platz zu geben.

Grundvoraussetzungen für das systematische Arbeiten werden durch die Formulierung eindeutiger Fragestellungen, das Ordnen von Informationen, die zielgerichtete Auswahl und Planung von Arbeitsaufgaben sowie die sinnvolle Gliederung von Arbeitsprozessen gelegt.



Der Einsatz von geeigneten Medien und Unterrichtsmaterialien trägt zur Veranschaulichung und zum besseren Verstehen der Lerninhalte bei.

Gespräche mit Expertinnen und Experten (Sportlerinnen/Sportler, Trainerinnen/Trainern, Sportärzten, Vereinsfunktionären etc.) dienen dazu, die im Unterricht erworbenen Kompetenzen zu vertiefen.

Durch den Besuch von Institutionen des Sports (zB sportmedizinischen Untersuchungszentren, Leistungszentren, sportwissenschaftlichen Instituten, Zeitungsredaktionen, Sportveranstaltungen, Sportanlagen) im Zuge von schulischen Veranstaltungen werden sportkundliche Inhalte in einem größeren Zusammenhang erfasst.

Sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren sind stets so zu vermitteln, dass einer unkritischen Wissenschaftsgläubigkeit entgegen gewirkt wird. Dabei soll auch die mögliche Widersprüchlichkeit sportwissenschaftlicher Theorien die Grenzen einzelwissenschaftlicher Untersuchungen deutlich machen.

Kompetenzmodell (5. bis 8. Klasse):

Individuelle Kompetenzen umfassen demnach sowohl das Wissen und entsprechende Fähigkeiten als auch das Verstehen der jeweiligen Zusammenhänge. Dazu kommen das spezifische Können und der Wille, bewegungs-, spiel- und sportbezogene Handlungen situationsgemäß auszuführen. Das wiederum führt dazu, die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten und in zukünftigen Problemsituationen lösungsorientiert verwerten zu können. Der Unterricht in Sportkunde ist daher so zu planen und zu gestalten, dass den Schülerinnen und Schülern umfassende Kompetenzen vermittelt werden. Diese werden in drei Anforderungsniveaus unterteilt. Das Anforderungsniveau (A1, A2, A3) wird jeweils neben der zu erwerbenden Kompetenz angeführt:

1. Im ersten Anforderungsbereich geht es vorrangig um das WIEDERGEBEN UND VERSTEHEN von Wissen (A1). Die entsprechenden Fähigkeiten reichen vom



bloßen Wiedergeben von Informationen über deren Zuordnung zu vorgegebenen Kategorien und das korrekte Anführen passender Beispiele bis zum Herstellen von Bezügen, in denen beispielsweise Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkannt werden.

- 2. Das ÜBERTRAGEN UND ANWENDEN von Wissen (A2) als zweiter Anforderungsbereich besteht aus den Kompetenzen, Fragen zu stellen und aufzubereiten, Lösungswege zu finden und geeignete Verfahren anzuwenden, Ergebnisse zu präsentieren und Resultate zu begründen.
- 3. Zum BEGRÜNDEN UND BEWERTEN (A3) als drittem Bereich gehören das Differenzieren von Inhalten, das Systematisieren von Fakten, das Reflektieren von Normen und das Argumentieren eigener Urteile.

Die drei Kategorien sind nicht trennscharf, geben jedoch den Lehrpersonen sowie den Schülerinnen und Schülern eine Orientierung, welche Ergebnisqualität am Ende des Lernprozesses in einem Kompetenzbereich jeweils erwartet wird. Das Anforderungsniveau A2 beinhaltet das Anforderungsniveau A1 und das Niveau A3 enthält die Anforderungsniveaus A1 und A2.

Bildungs- und Lehraufgabe:

5. Klasse

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- einfache Bewegungen und sportliche Techniken nach qualitativen und quantitativen
 Merkmalen bestimmen und einordnen; (A2)
- taktische Fähigkeiten beschreiben und Grundlagen des Taktiktrainings in verschiedenen Sportdisziplinen erklären; (A1)
- sportliche Taktiken und Strategien entwickeln und situationsgemäß anpassen. (A2)



Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Berufsfelder im System Sport nennen und Qualifikationen für sportbezogene Berufe beschreiben; (A1)
- Kennzeichen des Systems Sport (Strukturen, Funktionen, Trends) beschreiben und miteinander vergleichen; (A1)
- Erscheinungsformen von Diversität im Sport erkennen und Lösungsansätze zur Gleichstellung bewerten. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Bezüge zwischen Merkmalen des Sports und sozialhistorischen Epochen herstellen. (A2)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Qualitative (bewertbar) und quantitative (messbar) Merkmale von Bewegungen und sportlichen Techniken; Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen; Ist – Sollwertvergleich; Entwicklung sportlicher Techniken; einfache Messverfahren und Darstellungsmethoden für Bewegungen und sportliche Techniken (zB Bildreihen, Diagramme).

Mit- und Gegeneinander im Sport; einzel- und gruppentaktische Fähigkeiten; taktisches Denken und Verhalten; Analyse von Stärken und Schwächen (Partner, Gegner); Teambildung; taktische Wettkampfvorbereitung.

Kommunikation und Kooperation (z.B. Wahrnehmung und Reaktion, Orientierung); Erfolgsund Risikoabschätzung; sportartspezifische Taktiken; Prinzipien und Methoden des Taktiktrainings.



Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Funktionen im Sport (z.B. Trainer, Coaches, Betreuer, Funktionäre); Berufe und Berufsfelder (z.B. Aus- und Fortbildungen, Professionalisierung, Öffentlichkeitsarbeit, Karriereentwicklung und Karriereende).

Institutionen und Strukturen des organisierten Sports (Sportvereine und -verbände, Vereinsrecht, Mitgliedschaft, Finanzierung, Ehrenamt, Gemeinnützigkeit); informelle Sportgruppen (Motive, Trends); Wettkampfsysteme und -formen; Sportförderung; Entwicklung von freien Sportgruppen zu institutionellen Formen.

Körperliche und geistige Beeinträchtigung; soziale Ungleichheit; Gender, Ethnizität und Migration; Integration und Inklusion versus Exklusion; Sprache und Performanz.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sport in verschiedenen Epochen und Kulturen (z.B. Antike, Mittelalter, Neuzeit); historische Einflüsse auf den Sport in modernen Gesellschaften (lokal, regional, international); sportliche Großereignisse (z.B. Olympische Spiele, Commonwealth Games); Instrumentalisierung sportlichen Handelns in politischen Systemen.

6. Klasse

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- grundlegende Funktionen des Bewegungsapparates und der Organsysteme wiedergeben; (A1)



- den Zusammenhang von sportlicher Belastung und Anpassung des Organismus begründen. (A2)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Formen der Darstellung des Sports in den Medien kritisch vergleichen. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Passiver Bewegungsapparat (Binde- und Stützgewebe, Knochen und Knorpel, Gelenke); aktiver Bewegungsapparat (Muskulatur und Sehnen, Kontraktionsmechanismus, Fasertypen); Herz-Kreislaufsystem.

Zusammenhang von Training und Leistung (z.B. Trainierbarkeit); Anpassung des Bewegungsapparats (z.B. Knochenstruktur, Muskelhypertrophie und intramuskuläre Koordination); Adaptionen im Herz-Kreislaufsystem (z.B. Herzminutenvolumen, Kapillarisierung).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Analyse des Sports in den Medien (z.B. Auswirkungen des Mediensports auf Rezipienten; Veränderung des Sports durch Mediatisierung); Trendsportarten; Sport in neuen Medien (zB YouTube) und in sozialen Netzwerken (z.B. Facebook, Twitter).

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- Innovationspotenziale in der Entwicklung des Sports erläutern und beurteilen. (A3)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung



- allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Trainings- und Belastungssteuerung charakterisieren sowie Trainingsprinzipien begründen; (A2)
- Besonderheiten des Nachwuchs- und Hochleistungstrainings darstellen. (A1)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Ideen für Sportveranstaltungen finden, medial aufbereiten und umsetzen. (A2)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Wechselwirkung von Bewegungstechnik und Sporttechnologie; Materialkunde, Geräteentwicklung und Sportstättenbau; Zusammenhänge von Technik, Technologie und Sport; High-Tech-Sportgeräte (z.B. Sportgeräte für Menschen mit besonderen Bedürfnissen).

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Grundlagen der Trainings (z.B. Homöostase und Superkompensation, Energiebereitstellung); Belastungsnormative (z.B. Umfang und Intensität, Häufigkeit); Trainingsprinzipen (z.B. Belastung und Erholung, progressive Steigerung).

Grundlagen- und Anschlusstraining (z.B. Entwicklungsstand und -verläufe, sensitive Phasen, Talentdiagnose und -förderung); Hochleistungstraining.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Formen und Typen von Sportveranstaltungen; Planung, Vorbereitung und Durchführung von sportbezogenen Events; Medien (z.B. Flyer, Werbeplakat, Homepage);



7. Klasse

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- komplexe Bewegungen und sportliche Techniken nach qualitativen und quantitativen Merkmalen analysieren und vergleichen. (A2)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Methoden des Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertrainings erläutern und nutzen; (A2)
- Methoden des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings erklären und anwenden. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Wirkungen und Gefahren von Doping im Sport begründen. (A1)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- wirtschaftliche Faktoren des Sports und deren Entwicklung erläutern; (A1)
- die Kommerzialisierung des Sports und deren Folgen kritisch diskutieren. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Kinematik: Bewegungen – räumlich und zeitlich (zB Translationen und Rotationen); Dynamik: Masse, Trägheit, Kräfte (zB Reibung, Auftrieb, Fliehkraft), Impuls (zB Drehimpuls, Koordination von Teilimpulsen); Gleichgewicht; Arbeit, Leistung und Energie (zB kinetische und potentielle Energie).

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Erscheinungsformen von Kraft (z.B. Maximalkraft, Kraftausdauer); Schnelligkeit (zB Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit) und Ausdauer (z.B. aerob, anaerob); Methoden und Mittel des Krafttrainings (z.B. Hypertrophie und Intramuskuläres Koordinationstraining, Sicherheitsaspekte); Schnelligkeitstraining; Ausdauertraining (z.B. Dauermethode, Intervallmethode).

Erscheinungsformen der Beweglichkeit (z.B. allgemeine und spezielle, aktive und passive); Methoden des Beweglichkeitstrainings (z.B. statisches und dynamisches Dehnen); Komponenten der Koordination (z.B. Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit); Methoden des Koordinationstrainings (z.B. Modell der Informationsanforderungen und Druckbedingungen).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Einzelne Substanzen und Wirkstoffgruppen; Phänomen Enhancement; Dopingmethoden; Doping aus historischer Perspektive; Aufgaben und Arbeitsweisen von Antidopingorganisationen (z.B. NADA, WADA); Doping und Sportrecht sowie Strafrecht.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sportökonomische Grundbegriffe; Marketing und Werbung (Analysen, Strategien); Trends im Sport; Sport als Tourismusfaktor.

Profi-, Amateur-, Freizeitsport; Synergien zwischen Wirtschaft und Sport (z.B. Sportförderung, Mäzenatentum, Sponsoring); Dienstleistungen (z.B. Gesundheitszentren, Fitnesseinrichtungen und Wellnessangebote, Personal Coaching); Kaufentscheidungen und Konsumentenrechte.



Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- die Mechanismen der Bewegungssteuerung erklären und Fehlerkorrekturen vornehmen; (A2)
- Theorien und Modelle des motorischen Lernens unterscheiden und erklären. (A1)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Trainingseinheiten zu vorgegebenen Schwerpunkten planen und durchführen; (A2)
- kurz-, mittel- und langfristige Trainingsprozesse planen, dokumentieren und auswerten. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- sportpraktische und -theoretische Fragestellungen formulieren, Lösungen präsentieren und argumentieren. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- aktuelle sportliche Ereignisse und Entwicklungen auf sozialhistorischer und politischer Grundlage interpretieren. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Neurobiologische Grundlagen der Bewegungssteuerung (sensorische Funktionen und motorische Systeme); Differenzierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten; Koordination (koordinative Fähigkeiten, Antizipation); Feedbackformen (sensorisch, motorisch).



Motorische Ontogenese (z.B. Entwicklungsphasen, Bewegungsmuster); Motorische Lerntheorien (z.B. Regelkreismodelle, motorische Programme); Lernen und Umlernen (z.B. methodische Übungs- und Spielreihen, Differenzielles Lernen); Lernmodelle und Bewegungsmerkmale; Fehlerkorrektur und Bewegungsoptimierung.

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Ist-Stand-Analyse zur Belastungsdifferenzierung; Ziele und Inhalte der Trainingseinheit (z.B. Grundlagenausdauer Schwimmen); Mittel und Methoden (z.B. extensive Intervallmethode); Dokumentation (z.B. Trainingsprotokoll) und Evaluierung (z.B. Teilzeiten, Paarwettkampf mit Zeitnehmung).

Grundlagen der Zyklisierung (z.B. Wettkampfkalender; Leistungsdiagnostik; Mikro-, Mesound Makrozyklen); Modelle der Periodisierung (z.B. einfache und doppelte Periodisierung); Trainingspläne; Trainingsdokumentation (z.B. Trainingsprotokoll).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Sportwissenschaftliche Fachbegriffe (z.B. Bewegung, Spiel, Sport, Üben, Training); sportwissenschaftliche Themen und Fragestellungen (Hypothese, Theorie, Modell); angewandte Forschung (Wechselwirkungen von Theorie und Praxis).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen (z.B. Demokratie, Diktatur); Entwicklung von Bewegungskulturen und Sportarten (z.B. New Games); Macht und Partizipation; politische Systeme (zB Partei- und Regierungsprogramme); sportliche Ereignisse als Inhalte des Politischen (zB Verständigung, Gewalt, Rassismus); Ideale, Idole und Ideologie.



8.Klasse

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- psychische und soziale Anforderungen sportlichen Handelns (Sportarten) beschreiben; (A1)
- psychologische Verfahren zur Optimierung sportlichen Handelns erklären und anwenden. (A2)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Planungs- und Durchführungsschritte sportspezifischer Tests beschreiben und systematisch ordnen; (A1)
- Ergebnisse sportspezifischer Tests bei der Trainingsplanung nutzen. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Wagnis und Gefahrensituationen im sportlichen Kontext sicher gestalten; (A2)
- kulturelle Aspekte von Bewegung und Sport analysieren und bewerten. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung (zB Energie, Müll) durch sportliches Handeln reflektieren; (A3)
- Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität zielgruppenorientiert anwenden. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- eigene Positionen zu Normen und Werten im Sport beziehen und hinterfragen. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

 Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit abwägen und entsprechende Maßnahmen beurteilen. (A3)



Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Kognition, Emotion, Motivation, Kommunikation im Sport; Beziehung und Gruppe; Führen und Führung im Sport.

Psychologische Methoden zur Leistungsoptimierung (z.B. Wettkampftaktik); Kognitions-, Emotions- und Motivationstraining im Sport (z.B. Visualisierung, Attributionstraining, Entspannung); psychosomatische Aspekte.

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Systematik von Tests und Testbatterien; sportmotorische, -medizinische und - psychologische Tests (Methoden, Auswertung); Messen und Bewerten sportlicher Handlungen und Leistungen; alltagsdiagnostische und wissenschaftliche Messverfahren.

Interpretation von Testkennwerten; Haupt- und Nebengütekriterien; spezifische sportmotorische Tests (motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, sportliche Techniken).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Managementsysteme für Hilfe und Sicherheit im Sport; Methoden des Helfens und Sicherns; Anleitung zur Selbstreflexion in Wagnissituationen; Steuerungsmöglichkeiten zur Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit (z.B. Angstreduktion).

Darstellung und Gestaltung der Bewegungs- und Sportkultur (z.B. Literatur, Grafik, Musik, Film und Videokunst); Architektur (z.B. Sportanlagen und Sportstätten); Mode, Ausrüstung, Geräte (z.B. Funktionalität und Design).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sportveranstaltungen (z.B. Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport); Energie- und Ökobilanz (z.B. Reisebewegungen, Ressourcenschonung, Müll und Umweltverschmutzung).



Alltagsbewegungen (z.B. Heben von Lasten, richtiges Gehen); Ernährungs- und Bewegungsverhalten (z.B. körperliche Aktivität,u.a.); chronische Erkrankungen und Sport; Funktionseinschränkungen (Sportverletzungen, Sporttherapie); Entspannungsmethoden; Suchtverhalten.

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Fairness und Fairplay; Ethos des Leistens; Instrumentalisierung (zB Kinderhochleistungssport); Manipulation und Korruption im Sport; empirische Werteforschung; Symbol und Symbole im Sport.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Modelle zur Beschreibung von Gesundheit (z.B. Salutogenetisches Modell); Studien zu Bewegungsmangel und Zivilisationskrankheiten; Gesundheit und Leistungssport; gesundheits- und sportbezogene Angebote im Dienstleistungsbereich.

Unterrichtet wird nach dem Lehrbuch "Knowhow – Ausgewählte Materialien und Übungen zur Sportkunde".

Das Wahlmodul Sportkunde ist schülerautonom wählbar.

