Landesinstitut für Schule

Lehrplan Sport/Gesundheitsförderung für die Bildungsgänge der Anlage C des Berufskollegs

- Entwurf -

Inhalt Seite

1 Bildungsgangbezogene Rahmenbedingungen 3

2 Kompetenzentwicklung im Rahmen von Kompetenzbereichen 7

3 Konkretisierung der Kompetenzentwicklung in Unterrichtsvorhaben 12

4 Gestaltung des Unterrichts 36

5 Leistungsbewertung 39

1 Bildungsgangbezogene Rahmenbedingungen

Der rechtliche Rahmen für das Fach Sport/Gesundheitsförderung

Nach den Vorgaben der APO-BK ist das Fach Sport/Gesundheitsförderung in den Bildungsgängen der Anlage C (Fachoberschule, zweijährige Berufsfachschule und Assistenten-Bildungsgänge) ein Pflichtfach des berufsübergreifenden Lernbereichs. Es hat zum Erwerb beruflicher Kenntnisse, zum Berufsabschluss und zur allgemeinen Kompetenzentwicklung beizutragen.

Der Bildungsauftrag bezieht sich je nach Bildungsgang auf die Vermittlung beruflicher Kenntnisse in einem Berufsfeld und FHR oder den Erwerb eines Berufsabschlusses nach Landesrecht und FHR.

Die erweiterte Fachbezeichnung Sport/Gesundheitsförderung verpflichtet, die Gesundheitsförderung in den Sportunterricht zu integrieren.

Die für alle Schulstufen und Schulformen geltenden Rahmenvorgaben für den Schulsport[1] in Nordrhein-Westfalen erfahren eine bildungsgangbezogene Akzentuierung. Der hier beschriebene Doppelauftrag des Schulsports geht von einem Sportverständnis aus, das für verschiedene Perspektiven, die zu sinnerfülltem Sporttreiben führen, offen ist. Sporttreiben wird in seiner Mehrperspektivität angenommen und so genutzt, dass in allen Inhaltsbereichen mit unterschiedlichen Zugängen Kompetenzen entwickelt werden können. Damit werden auch Wege eröffnet, den Sportunterricht in die privaten, berufsbezogenen und gesellschaftlichen Bezüge der Schülerinnen und Schüler zu stellen.

Zur Lebens- und Schulsituation der Schülerinnen und Schüler

Der Übergang in die Bildungsgänge des Berufskollegs ist für alle Schülerinnen und Schüler mit einem Perspektivenwechsel verbunden. Die Schülerinnen und Schüler der Fachoberschule ohne Berufserfahrung (Klasse 11 und 12), der zweijährigen Berufsfachschule und der Assistenten-Bildungsgänge nehmen ihre veränderte Schulsituation, die sie in stärkerem Maße eigenverantwortlich mitgestalten müssen, und neue Lebensperspektiven, die an Beruf und Erwerbstätigkeit gebunden sein werden, wahr. Sie müssen nun noch deutlicher als bisher

- Verantwortung für sich und für andere übernehmen,
- aufgabenbezogene Verantwortung kennen lernen,
- Konsequenz, Entschiedenheit und Verbindlichkeit im eigenen Handeln zeigen bei zunächst abnehmenden persönlichen Freiräumen und
- gestiegene Anforderungen an Zeitdispositionen und individuelle Planungen erfüllen.

Die mit diesem Perspektivenwechsel wachsenden und sich verändernden Beanspruchungen im Alltag und bei berufsbezogenen Handlungen an unterschiedlichen Lernorten sowie der damit verbundene neue Lebensrhythmus erfordern eine stützende und orientierende Begleitung der Schülerinnen und Schüler.

[1] Die Rahmenvorgaben sind unter www.schulsport-nrw.de zu finden.

Die unterschiedlichen Bildungsabschlüsse, Interessenlagen und Biografien der Schülerinnen und Schüler führen zu heterogenen Lerngruppen. Die Schülerschaft setzt sich aus verschiedenen ethnischen Gruppen zusammen, wobei Sprache, Kultur und politische Überzeugungen und Traditionen für den Unterricht bedeutsam sein können.

Die schulischen und individuellen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler sind in vielen Fällen durch negative Erfahrungen in Privatleben und Schule gekennzeichnet. Häufig sind die Biografien der Schülerinnen und Schüler geprägt von wechselnden sozialen Bindungen und Orientierungen, wodurch die individuelle Lebenseinstellung der Jugendlichen nachhaltig beeinflusst sein kann. Die Jugendlichen erfahren in unterschiedlicher Weise Unterstützung durch das Elternhaus und haben unterschiedliche familiäre Hintergründe, Zusammenhänge und Bindungen. Aufgrund der verschiedenen Erfahrungen kann das Selbstwertgefühl der Jugendlichen zu wenig entwickelt sein. Die in der bisherigen Schullaufbahn erworbenen Human-, Sozial- und Fachkompetenzen können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.

Die körperliche Verfassung der Schülerinnen und Schüler ist sehr oft beeinflusst von fehlenden Bewegungsanreizen, zum Teil einseitigen Bewegungserfahrungen und zum Teil gering ausgeprägter Bewegungsmotivation. Ein unkritisches Ernährungsverhalten bis hin zu Essstörungen ist feststellbar. Zu beobachten ist auch in einigen Fällen eine Zuwendung zu Rausch- und Suchtmitteln sowie ein unkritischer Medikamentengebrauch. Das Sportverständnis der Schülerinnen und Schüler orientiert sich häufig am Freizeitsport kommerzieller Anbieter, am Leistungssport im Verein oder an selbstorganisierten Trendsportarten. Feststellbar ist aber auch das Phänomen der Sportfrustration bis hin zur Sportabstinenz. Im Berufsfeld Sozial- und Gesundheitswesen sind verschiedene Inhalte des Faches Sport Bestandteil des beruflichen Handlungsfeldes. Daraus ergeben sich, oftmals geschlechtsspezifische, unterschiedliche Erwartungshaltungen.

Die Schülerinnen und Schüler des Bildungsganges FOS mit Berufsausbildung (Klasse 12) haben ein höheres Alter und bringen berufliche Erfahrungen durch den Berufsabschluss mit. Dadurch verfügen sie über eine höhere Lebenserfahrung und oft über eine klare Zielperspektive in Bezug auf ein anschließendes Studium. Ihr Bewegungsverhalten und ihre Bewegungsgewohnheiten reichen von einer dauerhaften und gefestigten Zuwendung zum Sport mit einer zum Teil bereits gesundheitsorientiert geprägten Ausrichtung der Sportinteressen bis zur völligen Sportabstinenz.

Diese unterschiedlichen Lernvoraussetzungen haben Konsequenzen für die individuelle Förderung, wodurch für jede Unterrichtsplanung eine Analyse der jeweiligen Ausgangsbedingungen unverzichtbar wird.

Allgemeine Aufgaben und Ziele des Faches Sport/Gesundheitsförderung

Die allgemeinen Aussagen zur Bildungs- und Erziehungsarbeit im Berufskolleg mit den speziellen Zielformulierungen setzen Rahmenbedingungen, die aufzeigen, wie das Fach Sport/Gesundheitsförderung seine Inhalte fachspezifisch, lernbereichsbezogen und lernbereichsübergreifend in die Bildungsgänge der Anlage C einbringen kann.

Sport/Gesundheitsförderung leistet in diesem Kontext als Fach des berufsübergreifenden Bereichs einen eigenständigen Beitrag: Bewegung, Spiel und Sport eröffnen

spezifische Erfahrungen und Lernmöglichkeiten im Hinblick auf die Entwicklung von Arbeits-, Ausbildungs- und Studierfähigkeit. So weist das Fach Sport/Gesundheitsförderung differenziert Kompetenzbereiche aus, die zur Entfaltung und Förderung insbesondere der gesellschaftlichen und personalen Handlungskompetenz beitragen. Im Berufsfeld Sozial- und Gesundheitswesen vermittelt das Fach Sport/Gesundheitsförderung darüber hinaus auch Anteile der berufsbezogenen Handlungskompetenz. Die Gesundheitsförderung ist, entsprechend dem umfassenden Gesundheitsverständnis der WHO, in diese Kompetenzbereiche integriert.

Das Unterrichtsfach Sport/Gesundheitsförderung setzt, ausgehend von den persönlichen Bezügen der Schülerinnen und Schüler zu Bewegung, Spiel und Sport, neue Impulse zu einer bewegungsorientierten, gesundheitsförderlichen Lebensweise in Alltag und Beruf/Arbeitswelt. Deshalb muss Gesundheitsförderung so beschaffen sein, dass sie in allen Handlungszusammenhängen den Blick des Menschen auf Faktoren richtet,

- die seine Gesundheit stärken,
- die es ihm ermöglichen, eigenes Können und eigene Fähigkeiten zu erleben,
- die Freiräume zu selbstbestimmtem Handeln in sozialer Verantwortung ebenso vermitteln wie das Gefühl sozialer Einbindung.

So wird eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit nachhaltig unterstützt und gestärkt und neue Aspekte der Entwicklung werden angestoßen.

Gesundheitsförderung wird damit zu einer überfachlichen Aufgabe, die im Unterricht des Faches Sport/Gesundheitsförderung zwar in besonderer Weise, aber dort nicht allein gelöst werden kann. Über Initiativen des Faches Sport/Gesundheitsförderung soll deshalb die Gesundheitsförderung auch im Unterricht anderer Fächer und im Schulprogramm zum Thema werden. Bewegung, Spiel und Sport bieten besondere Möglichkeiten, zur Gestaltung des Schullebens und der Öffnung von Schule beizutragen, z. B. durch Kooperation mit außerschulischen Partnern, Etablierung von Sportinitiativen und die Durchführung von Gesundheitstagen für alle am Schulleben Beteiligten.

Mit dem Auftrag, die gesundheitsförderlichen Ressourcen der Schülerinnen und Schüler auszubilden und zu stärken, sind drei zentrale Aufgaben verbunden:

- **Stärken und Fördern**: Physische, psychische und personale Faktoren wie Freude, Zufriedenheit, Glück, Erfolg, Bewegung, Entspannung, Entlastung und Ausgleich bewegungsorientiert thematisieren, um das innere und äußere Wohlbefinden sowie das psychophysische Gleichgewicht der Schülerinnen und Schüler zu sichern und zu stützen.
- **Ausgleichen**: Alltags- und arbeitsbedingte Beanspruchungen und Beanspruchungssituationen bewegungsorientiert thematisieren und analysieren, um gesundheitsförderliche Lebensweisen in ihrem Bezug zu Alltags- und Arbeitssituationen der Schülerinnen und Schüler anzustoßen und zu entwickeln.
- **Befähigen**: Personale und soziale Handlungskompetenzen mit den Mitteln von Sport, Spiel und Bewegung aufgreifen und entfalten, um Selbstbild, Selbstverständnis und Selbststeuerung der einzelnen Schülerin/des einzelnen Schülers bewusst zu machen und zu fördern.

Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler sind so in Handlungszusammenhänge einzubinden, dass sie stets zu verstehen und zu bewältigen sind sowie als sinnvoll erfahren werden können.

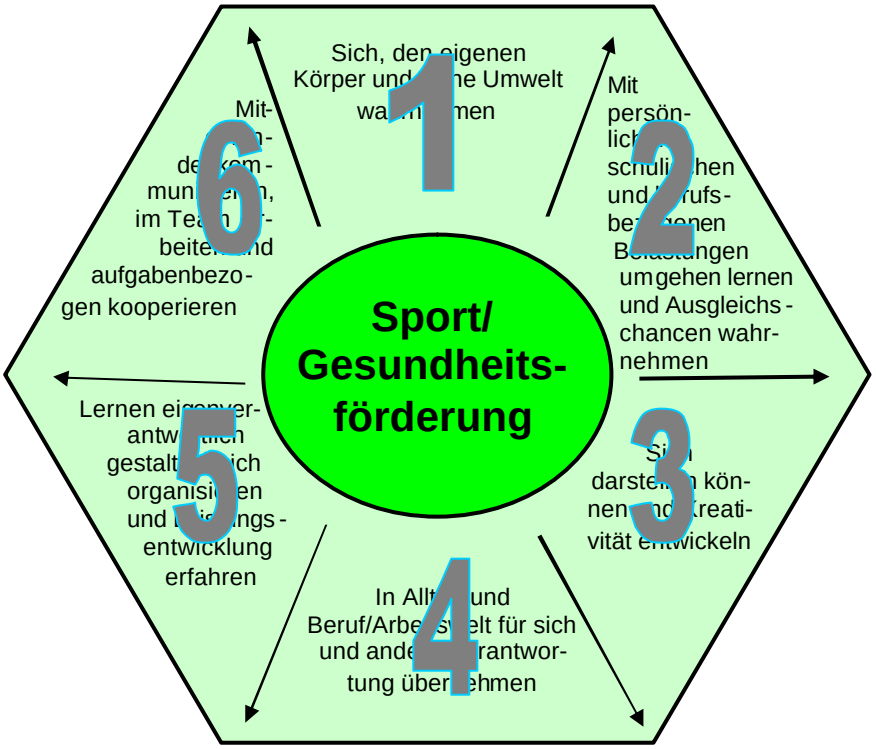
Bewegung, Spiel und Sport soll Erfahrungsräume öffnen, in denen die eigene Leistungsfähigkeit erlebt werden kann, Maßnahmen zur Förderung der eigenen Leistungsfähigkeit erarbeitet und eingeübt werden, auch um sie auf ihre Übertragbarkeit für andere Lebenszusammenhänge zu befragen. Hier werden Fähigkeiten wie **Selbstorganisation, Leistungsbereitschaft und Entscheidungsfähigkeit** thematisiert.

Der Sportunterricht bietet ein Feld der Begegnung und Kommunikation, in dem durch Erfahrung und Reflexion **Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Integrationsfähigkeit, Selbst- und Fremdeinschätzung und die Präsentationsfähigkeit** weiter entwickelt werden können.

Er bietet Gelegenheiten, Fähigkeiten wie **Lernbereitschaft, Durchhaltevermögen, und Konzentrationsfähigkeit** zu fördern.

2 Kompetenzentwicklung im Rahmen von Kompetenzbereichen

Im Kontext der dargestellten Rahmenbedingungen wird das Fach Sport/Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung der Lebensbezüge der Schülerinnen und Schüler neu gewichtet. Um zum Erwerb umfassender Handlungskompetenz gezielt und systematisch beitragen zu können, lassen sich in Anlehnung an die Pädagogischen Perspektiven bildungsgangbezogene Akzentuierungen in Form von sechs gleichwertigen und in der Reihenfolge unabhängigen Kompetenzbereichen darstellen.



Alle Kompetenzbereiche beinhalten eine gesundheitsförderliche Dimension. Sie umfasst grundlegende Kompetenzen und Erfahrungen, die im Sinne des umfassenden Verständnisses von Gesundheit in vielen Situationen und Bezügen des jeweiligen Kompetenzbereiches wirksam werden können. Die folgenden Beschreibungen der Kompetenzbereiche erläutern ihren thematischen Schwerpunkt und grenzen sie inhaltlich voneinander ab.

Kompetenzbereich 1:

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen

In diesem Kompetenzbereich wird die Wahrnehmung von Körperlichkeit als Grundvoraussetzung reflektierten und verantwortungsvollen Handelns sowie gesundheitsbewusster Lebensweise thematisiert. Dabei werden Konzentrationsfähigkeit und die Selbst- und Fremdeinschätzung entwickelt.

Die Schülerinnen und Schüler trainieren die differenzierte Wahrnehmung sowohl verschiedener Befindlichkeiten und Ausdrucksformen des Körpers als auch der Umwelt, in der sie sich bewegen. Selbst- und Fremdbeobachtungen sowie Selbst- und Fremdeinschätzungen werden miteinander verglichen, um sich einer realitätsgerechten Wahrnehmung und Interpretation möglichst weitgehend anzunähern. Dabei erkennen die Schülerinnen und Schüler Wechselwirkungen zwischen Körper, Intellekt und Emotionalität sowie die Einheit der Person und sie lernen, sowohl mit Stärken als auch mit Schwächen und Handicaps so umzugehen, dass Selbstwertgefühl und Ich-Stärke gefördert werden.

Diese Erkenntnisse und Erfahrungen werden unter dem Aspekt der Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Sport ausgewertet und situationsgerecht angewendet. Damit legt der Sportunterricht Grundlagen für ein reflektiertes, sicherheits- und gesundheitsbewusstes Handeln und schafft Voraussetzungen für den Transfer auch in andere Lebensbereiche.

Kompetenzbereich 2:

Mit persönlichen, schulischen und berufsbezogenen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen

Der Unterricht zielt in diesem Kompetenzbereich auf einen langfristig wirksamen Aufbau von Kompetenzen für ein verantwortungs- und gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag und für ein selbstorganisiertes, gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung. Insbesondere wird vor dem Hintergrund der speziellen Lebens- und Schulsituation der Schülerinnen und Schüler Bewegung, Spiel und Sport zur Kompensation von Belastungen im physischen, psycho-sozialen und emotionalen Bereich thematisiert.

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt und bestärkt, „ihren Sport" zu finden bzw. zu pflegen, um alternative Freizeitinhalte zu entdecken, persönliches Wohlbefinden zu erleben und so ihre Lebensqualität bewusst zu sichern und zu steigern. Durch Erleben, Erproben und eigenverantwortliches Gestalten von Bewegungen und Spielen miteinander sollen die Schülerinnen und Schüler Möglichkeiten erfahren, sich im privaten wie auch schulischen Umfeld zu behaupten oder es sinnhaft mitzugestalten. Dies beinhaltet den angemessenen Umgang mit alltäglichen Belastungen, Gefährdungen und Misserfolgen sowie die Verbesserung des eigenen körperlichen Befindens und die Förderung gesundheitsgerechten Handelns. Sie lernen physische wie auch psychische Spannungen und ihre körperlichen Ausprägungen wahrzunehmen und auszuagieren, Möglichkeiten der Stressreduktion und Entspannung zur Bewältigung und Rhythmisierung des Alltags bewusst anzuwenden.

Mit Hilfe erfahrener Erfolgserlebnisse, z. B. durch das Erreichen selbst gesetzter Ziele, sollen die Jugendlichen die eigene Wertschätzung steigern, genauso wie sie der Leistung anderer Akzeptanz und Anerkennung zu Teil werden lassen. Es werden somit Grundlagen gelegt für die Integration und Pflege sportlicher Aktivitäten als fester Bestandteil der eigenen gesundheitsbewussten Lebensführung.

Kompetenzbereich 3:

Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Dieser Kompetenzbereich thematisiert einerseits den Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und Körperausdruck und andererseits Zusammenhänge zwischen regelgeleitetem und innovativ-kreativem Handeln. Dabei werden in besonderer Weise Präsentationsfähigkeit und Kreativität entwickelt.

Die Fähigkeit zum Körperausdruck und zur Präsentation von Ergebnissen ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen für die Entwicklung der Persönlichkeit von großer Bedeutung. So lernen die Schülerinnen und Schüler, Sprache, Musik und Rhythmus kreativ improvisierend in Bewegung umzusetzen, Spiele neu zu entdecken und zu gestalten und Arbeitsresultate alleine und in Gruppen darzustellen. Die in diesem Prozess gewonnenen Erfahrungen und Einsichten tragen zur Fähigkeit der Jugendlichen bei, sich selbstbestimmt situationsgerecht und authentisch in Handlungssituationen anderer Kontexte einzubringen und Umweltbedingungen auf Änderungsmöglichkeiten zu durchleuchten. Hierzu gehören auch die dem Alter der Jugendlichen entsprechende kritische Auseinandersetzung mit zeittypischen Erscheinungsformen des Körperempfindens, der Körperhaltung und der Körpersprache und eine fundierte Thematisierung kultur- und geschlechtsspezifischer Unterschiede im Umgang mit der Körperlichkeit.

Damit werden Erfahrungsräume zugänglich, die im Sinne der Gesundheitsförderung Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken.

Kompetenzbereich 4:

In Alltag, Beruf und Arbeitswelt für sich und andere Verantwortung übernehmen

In diesem Kompetenzbereich werden Aufgaben und Situationen aufgegriffen, deren Verlauf, Ausgang und erfolgreiche Bewältigung nicht eindeutig vorhersehbar sind. Ziel ist es, die mit Wagnissituationen verbundenen Entscheidungsprozesse bewusst zu machen, sie verantwortungsbewusst zu gestalten und zwischen Anreiz, Erfolg, möglichen Risiken sowie Folgen für sich und andere abzuwägen.

Im Sinne der Gesundheits- und Sicherheitsförderung erhalten die Schülerinnen und Schüler Einblicke in allgemeine und gesundheitliche Gefahren und Bewegungsrisiken des Sporttreibens. Neben prickelnder Spannung und lustvollem Genießen gelungener Handlungen vermitteln Wagnissituationen stets aufs Neue die Erfahrung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Durch zunehmend bewussteres und umsichtigeres Abwägen der Risiken in Wagnissituationen entwickeln Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeit zur realistischen Einschätzung eigener Möglichkeiten und Grenzen weiter. Die realistische Selbsteinschätzung wird erweitert durch die Auseinandersetzung mit Fremdeinschätzungen. Auf diesen Grundlagen wird der respektvolle und

faire Umgang miteinander weiterentwickelt, um die Toleranz der Schülerinnen und Schüler im Umgang miteinander zu fördern und andere mit ihren Eigenheiten zu akzeptieren.

In unmittelbarer Verknüpfung praktischer Erfahrung und deren Reflexion erwerben sie Fertigkeiten und Fähigkeiten, die zur Gesundheit und Sicherheit in Situationen alltäglichen und auch berufsbezogenen Handelns beitragen.

Kompetenzbereich 5:

Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

In diesem Kompetenzbereich wird Lernen und Leisten an Hand der Bewältigung einer Aufgabe thematisiert, wobei die Gestaltung von Übungs- und Lernprozessen genauso angesprochen wird wie unterschiedliche Motive, sich einer Aufgabe zu widmen und diese erfolgreich abzuschließen. Dabei wird insbesondere der Erfolg in Zusammenhang mit Konzentration und Durchhaltevermögen gebracht.

Durch die differenzierte Gestaltung von Lernprozessen wird den Schülerinnen und Schülern zu individuellen Erfolgserlebnissen verholfen. Die mit dem Erfolg verbundene Freude hat positive Auswirkungen auf die Lernbereitschaft. Das Erfahren verschiedener motorischer Lernformen befähigt die Schülerinnen und Schüler, die Unterrichtsziele und den Unterrichtsverlauf mit zu bestimmen, indem sie eigene Ziele formulieren bzw. im Lernprozess Lernhilfen von der Lehrkraft oder den Mitschülerinnen und -schülern zulassen oder einfordern. Verbunden mit einer zunehmend bewussteren Mitgestaltung des Lernprozesses verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten zur realistischen Selbsteinschätzung.

Im Sinne der Gesundheitsförderung führen die positiven Erfahrungen im motorischen Lern- und Übungsprozess zu Stärkung der Eigenmotivation, des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins. Somit eröffnen sich den Jugendlichen Perspektiven auf ein selbstgesteuertes, erfolgsorientiertes und freudvolles Lernen sowie Voraussetzungen für den Transfer ihrer positiven Erfahrungen auf andere Lernprozesse.

Kompetenzbereich 6:

Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

In diesem Kompetenzbereich sollen Prozesse der Kommunikation, Kooperation und Integration in Spielen miteinander und gegeneinander, in darstellenden Sportarten und Wettkämpfen thematisiert werden, um eine Akzeptanz für Ideen der Mitschülerinnen und -schüler zu schaffen und so die Integration in den Klassenverband zu erleichtern. Kooperative Spiele oder zu erlernende neue Fertigkeiten bieten Möglichkeiten, die Toleranz der Schülerinnen und Schüler im Umgang miteinander zu fördern und andere mit ihren spezifischen Eigenschaften zu akzeptieren.

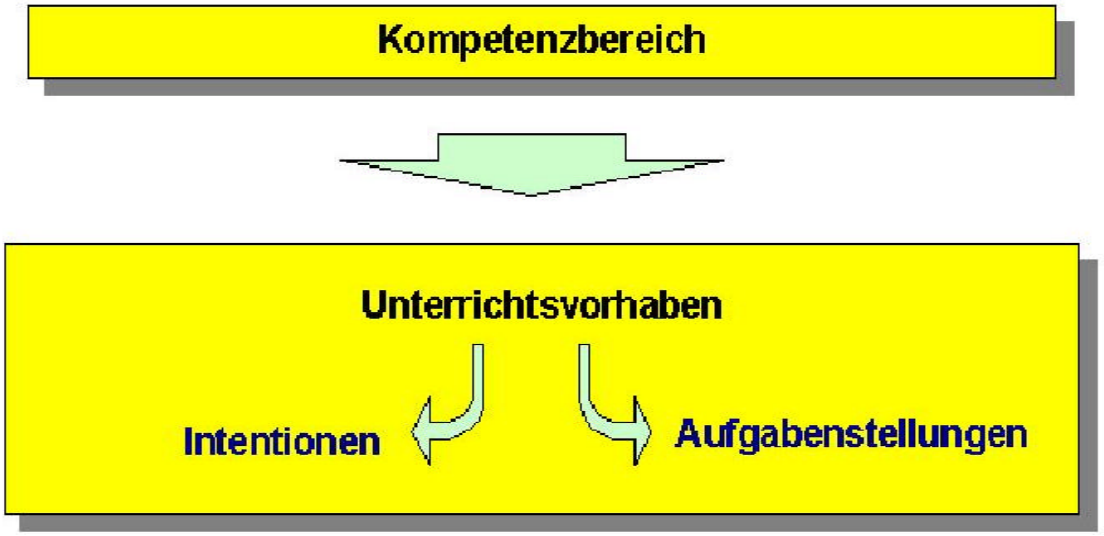
Die Schülerinnen und Schüler sollen verbale und nonverbale Informationen geben und verstehen. Sie lernen, klare Kommunikationsregeln und –zeichen zu vereinbaren und in sportlichen Situationen anzuwenden. Darüber hinaus werden Handlungsalternativen zu ihrer bisherigen Körpersprache erarbeitet. Das Abstimmen gemeinsamer

Ziele in sportlichen Situationen fördert das Verständnis für die einzelnen Teammitglieder, wobei das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe und die Identifikation mit einem Team angestrebt wird. Das Annehmen einer Rolle im Team, das Einbringen der eigenen Stärken und das Akzeptieren der Schwächen anderer stärken das Ich-Gefühl der Schülerinnen und Schüler. Durch in der Gruppe zu lösende Aufgaben wird ein partnerschaftliches Kooperieren angestrebt, wobei Konfliktlösungsstrategien den Schülerinnen und Schülern Handlungsalternativen im Umgang miteinander eröffnen. Die Akzeptanz gemeinsam vereinbarter Regeln entwickelt ein kritisches Regelbewusstsein und fördert den Fairnessgedanken.

Die in diesem Kompetenzbereich erfahrenen Prozesse führen zu neu gewonnenen Perspektiven hinsichtlich der sozialen Einbindung und des sozialen Wohlbefindens in der Gruppe.

3 Konkretisierung der Kompetenzentwicklung in Unterrichtsvorhaben

Mit den sechs Kompetenzbereichen bringt sich das Fach Sport/Gesundheitsförderung in die pädagogischen Zielsetzungen der Bildungsgänge der Anlage C der APO-BK ein. Im Kontext der spezifischen Anforderungen dieser Bildungsgänge wird der Bildungsauftrag fachspezifisch konkretisiert. Die Zielsetzungen werden durch eine entsprechende Gewichtung und inhaltliche Ausrichtung der Kompetenzbereiche eingelöst und in Unterrichtsvorhaben umgesetzt.



Unter Unterrichtsvorhaben werden sowohl thematisch akzentuierte, zielgerichtete unterrichtliche Einheiten als auch fachgebundene oder fächerverbindende Unterrichtsprojekte verstanden. Sie verknüpfen eine intentionale mit einer inhaltlichen Seite, die die Aufgabenstellungen beschreibt und deren Umsetzung konkretisiert. Unterrichtsvorhaben umfassen in der Regel mehrere Unterrichtsstunden, wobei kleinere und größere Vorhaben möglich sind. Unterrichtsvorhaben müssen nicht zwingend in Blockform nacheinander realisiert werden, vielmehr kann es z. B. pädagogisch sinnvoll sein, zwei Unterrichtsvorhaben parallel laufen zu lassen oder Inhalte über einen längeren Zeitraum sukzessiv aufzugreifen.

Für jedes Unterrichtsvorhaben legen die Rahmenvorgaben für den Schulsport zwei übergreifende Inhaltsbereiche als obligatorisch fest.

Der übergreifende Inhaltsbereich „*Wissen erwerben und Sport begreifen*“ wird unterschiedlich gewichtet in allen Phasen des Unterrichts angesprochen. Indem Unterrichtsprozesse reflektiert, unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler geplant oder mit Blick auf die Anforderungen in Alltag und Arbeitswelt ausgewertet werden, sind berufliche Bezüge und gesundheitsförderliche Wirkungen sportlicher Handlungssituationen durch die Vermittlung folgender Wissensbestände bewusst zu machen:

- Verständnis, Wirkungsweisen, Steuerungsmöglichkeiten und Bedeutung von motorischer und psychomotorischer Belastung und Beanspruchung (Stressregulation, positive Neubewertung von Handlungsverläufen und –ergebnissen).

- Grundlagen des Bewegungs- und Halteapparates, physiologische, unphysiologische Haltungen und Beanspruchungen, Möglichkeiten des Ausgleichs.
- Zusammenhänge von Leistungsentwicklung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit, die Bedeutung und Gestaltung eines systematischen Wechsels von Belastung und Erholung.
- Ansatzpunkte und Inhalte auch außerschulischer Gesundheitsförderung.
- Wissensbestände, die berufsbezogen zur Qualifizierung im Sinne der Handlungskompetenz beitragen.

Ebenso obligatorisch für alle Unterrichtsvorhaben ist der zweite übergreifende Inhaltsbereich „*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*“.

Im Hinblick auf die Weiterentwicklung der sportlichen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse wird eine Differenzierung und Individualisierung im Unterricht erforderlich sein. Hierzu gehört, frühere sportliche Misserfolge, Defizite, Vorurteile aufzuarbeiten, grundlegende Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, die Persönlichkeitsentwicklung durch Anerkennung sportlicher Leistungsentwicklung weiter zu fördern und insbesondere Bewegung, Spiel und Sport in Abhängigkeit von der jeweiligen berufsfeldbezogenen Ausrichtung des Bildungsganges als Teil möglichen beruflichen Handelns kennen zu lernen.

Die folgende Auswahl von Unterrichtsvorhaben veranschaulicht Möglichkeiten, wie Inhalte durch entsprechende Aufgabenstellungen zur Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden können. Jedes aufgeführte Unterrichtsvorhaben soll als Beispiel dienen und Anregungen zur Entwicklung eigener, bildungsgangbezogener Vorhaben geben.

Kompetenzbereich 1:

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen

Die Selbstwahrnehmung systematisch entwickeln	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Die Bedeutung der sinnlichen Wahrnehmung für die Entwicklung eines vertieften Körpergefühls erfahren.	⇨ Mit Hilfe von Reisen durch den Körper und Bewegungsgeschichten den Blick nach innen lenken. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Durch Standbilder, Spiegelbilder und Imitation des Partners äußere Bilder in eigene Bewegung umsetzen. (*Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Mittels Stretching und Massage Spannungszustände in unterschiedlichen Körperregionen gezielt erfühlen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*
• Den eigenen Körper im Raum wahrnehmen.	⇨ In Gerätelandschaften und Abenteuerparcours Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und Koordination fördern. (*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen; Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Die Raumaufteilung und - zuordnung durch Anwendung von subjektivem (z. B. Schülerin/Schüler) und objektivem Feedback (z. B. Video) verbessern. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*
• Körpersignale für physische und psychische Beanspruchungen wahrnehmen.	⇨ Merkmale physischer und psychischer Belastungen (z. B. Herz- und Atemfrequenz) kennen lernen und Zusammenhänge innerer und äußerer Belastung mit Hilfe der Indikatoren beschreiben und bewerten. (*Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik*)

	⇨ Die Anspannung unterschiedlicher Muskelgruppen erlernen, Spannungszustände erfühlen, lokalisieren und beschreiben. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Entspannungsmethoden (z. B. progressive Muskelrelaxation) systematisch und bedarfsorientiert anwenden. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Das Handeln und Verhalten anderer systematisch beobachten lernen, bewerten und Konsequenzen ableiten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Partnerbeobachtung schärfen und gezielt für Bewegungsverbesserungen nutzen.	⇨ Mittels Signalworten, Bewegungsspezifika oder -beschreibungen Techniken in Partner- und Kleingruppenarbeit verbessern. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Die Aufmerksamkeit auf Sequenzen einer Bewegung lenken, die für das Gelingen der gesamten Bewegung besondere Bedeutung haben und bei Partnerkorrekturen anwenden. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Fintieren und Täuschen des Partners antizipieren und angemessen reagieren. *(Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport; Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*
• Spielbeobachtung entwickeln und gezielt zur Förderung individualtaktischen und rollengerechten Verhaltens einsetzen.	⇨ Die Anzahl von Ballkontakten, der An- und Abspiele sowie der Laufwege mit und ohne Ball ermitteln und Konsequenzen für das weitere Spiel ableiten. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Rollen im Spiel nach vereinbarten Kriterien verteilen, erproben und auswerten. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*
• Gruppenbeobachtung einsetzen und zur Förderung der individuellen und gruppenbezogenen Zufriedenheit nutzen.	⇨ Erfolge im Spiel durch Aufgabenverteilungen und Regeländerungen erzielen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*

Die Umwelt bewusst wahrnehmen	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Wahrnehmung und Orientierung in Zeit und Raum verbessern.	⇨ Spielen unter veränderten Bedingungen z. B. verhängtes Netz, mehrere Bälle, andere Bälle, Zusatzaufgaben, eingeschränktes Sichtfeld. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)*
• Natur erleben und die Erlebnisse unter Gesundheits-, Sicherheits- und Umweltaspekten reflektieren.	⇨ Laufen/Spielen auf unterschiedlichen Untergründen/in unterschiedlicher Umgebung mit und ohne Schuhwerk. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik; das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)* ⇨ Einen Orientierungslauf planen und durchführen. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik)* ⇨ Ein Kletterangebot in natürlichem und künstlichem Umfeld ausprobieren und vergleichen. (*Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Bewegen und Spielen im, auf dem, über und unter Wasser. *(Bewegen im Wasser - Schwimmen)* ⇨ Winter- und Bergsport erleben und reflektieren. *(Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport)*

Die Aufmerksamkeit gezielt fördern	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Die Lenkung der Aufmerksamkeit verbessern.	⇨ Haltungsvorgaben beim Erlernen und Ausüben einfacher Bewegungen beachten und einhalten, z. B. Wasserspringen, Trampolin- Turnen, Tai-Chi, Akrobatik. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*
• Die Konzentration als Hilfe zur korrekten Ausführung von Bewegungsvorgaben erfahren und einsetzen.	⇨ Sprünge auf dem Trampolin kombinieren. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Festgelegte Schrittfolgen umsetzen. (*Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Stand- und Bodentechniken in einer Kata lernen und ausführen. *(Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport)*

Kompetenzbereich 2:

Mit persönlichen, schulischen und berufsbezogenen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen

Mit physischen Belastungen umgehen	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Physische Belastungen und ihre Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Erlebens- und Leistungsfähigkeit erkennen und durch gezielte Aktivitäten ausgleichen.	⇨ Tätigkeiten und Körperhaltungen in der Schule durch Selbst- und Fremdbeobachtung analysieren, damit verbundene Beanspruchungen beschreiben und mögliche Folgen einseitiger Belastungen erkennen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Mittels Muskelfunktionstests muskuläre Dysbalancen aufdecken und durch systematisch entwickelte Entspannungs- und Aufbauprogramme individuell bearbeiten. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Die entspannende, den Stützapparat entlastende und schonende Wirkung des Bewegens im Wasser in der Entwicklung und Durchführung einer Wassergymnastik kennen, erfahren und für sich nutzen. *(Bewegen im Wasser - Schwimmen)* ⇨ Bewegungspassivität und -aktivität im Tages-/Wochenablauf protokollieren, auswerten und individuelle Konsequenzen ableiten. *(Wissen erwerben und Sport begreifen)*
• Gesundheitliche Gefährdungen in ihren Ursachen und Auswirkungen erkennen und durch gezielte Maßnahmen gegensteuern.	⇨ Möglichkeiten zur gesunden Ernährung (Auswahl von Speisen und Getränken; Entscheidung zu Mengen, Häufigkeiten und Zeitpunkten des Essens; Gestaltung des Ablaufs der Mahlzeit) aufzeigen, ihre Auswirkung auf Belastung und Erholung des Organismus erfahren und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen. (*Wissen erwerben und Sport begreifen)*

	⇨ Möglichkeiten der gezielten Gewichts-reduktion durch Bewegung kennen lernen und erproben. *(Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Winter-sport)*

Mit psycho-sozialen und emotionalen Belastungen umgehen	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Psycho-soziale und emotionale Spannungen wahrnehmen und durch Bewegung ausgleichen.	⇨ Erproben und Anwenden unterschiedlicher Methoden des Wechsels von Spannung und Entspannung, z. B. progressive Muskelrelaxation. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen)* ⇨ Körperliche Anstrengung z. B. durch Laufspiele, Aerobic als Ausgleichsventil nutzen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ „Ausgelassenes“ Spielen als Möglichkeit des emotionalen und mentalen Ausgleichs für sich und die Gruppe kennen und einschätzen lernen. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)* ⇨ Mittels Rollenspiel Konflikte (z. B. geschlechtsspezifische Erfahrungen) bewegungsorientiert aufarbeiten. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Möglichkeiten der Stressreduktion auch in außerschulischen Bereichen kennen und nutzen.	⇨ Einen Lauftreff planen, durchführen und auswerten. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik)* ⇨ Zyklische Bewegungsabläufe (Walken, Joggen, Inline-skaten, Rad fahren) mit ihren Möglichkeiten zu mentalem Ausgleich systematisch gestalten und nutzen. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik, Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Wintersport)* ⇨ Regelmäßiges Bewegen als individuelle Ausgleichsmöglichkeit erkennen und nutzen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*

Wege zur Fitness kennen und gestalten lernen	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Individuelle Belastungen durch ein gesundheitsförderliches Fitnesstraining ausgleichen.	⇨ Fitnessfaktoren kennen und durch Tests überprüfen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Ein individuelles Fitness-Programm entwickeln, durchführen und auswerten. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Durch Inline-skaten Koordination und Ausdauerfähigkeit verbessern. *(Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Wintersport*) ⇨ Die Problematik eines „Fitnesskultes“ und die damit verbundenen geschlechtsspezifischen Rollenzuweisungen und Körperideale hinterfragen. *(Wissen erwerben und Sport begreifen)*
• Erfolgserlebnisse und Wohlbefinden durch gesteigerte Leistungsfähigkeit schaffen.	⇨ Grundkenntnisse des Stretchings und der funktionellen Gymnastik erwerben. *(Wissen erwerben und Sport begreifen)* ⇨ Eine individuelle Funktionsgymnastik entwickeln und anwenden. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Grundkenntnisse der Trainingslehre erwerben und bei der Entwicklung eines individuellen Krafttrainingsprogramms anwenden. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Individuelle Formen für Bewegung, Spiel und Sport finden	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Den eigenen Sport finden.	⇨ Bewegungsmöglichkeiten aufzeigen, die den Erfordernissen der individuellen Lebenssituation entsprechen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen; Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Als Team eine Tour z. B. mit dem Wanderkajak, Fahrrad planen und durchführen. *(Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Wintersport)* ⇨ Ein Kletterangebot ausfindig machen, ausprobieren und im Hinblick auf den Freizeitwert beurteilen. *(Bewegen an Geräten -Turnen)* ⇨ Ein Wochenende zum Thema Akrobatik vorbereiten, durchführen und bewerten. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen -Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Den eigenen Sport in den Alltag integrieren und einen Teil der Freizeit - alleine oder in der Gruppe - bewegungsorientiert gestalten.	⇨ Eigene Bewegungsgewohnheiten im Alltag systematisch beobachten, dokumentieren („Bewegungs-Tagebuch“) und auswerten. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Kommerzielle Sportangebote und Angebote örtlicher Sportvereine gemäß individueller Neigung erfragen, als Übersicht zusammenstellen, ausprobieren und bewerten. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Das eigene Sporthandeln in den Tages- bzw. Wochenablauf einplanen und umsetzen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*

Kompetenzbereich 3:

Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Körpersprache und Bewegung bewusst wahrnehmen und situationsgerecht gestalten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Befindlichkeiten und Gefühle in Bewegung und Körpersprache beobachten und ausdrücken.	⇨ Angst, Freude, Stolz, Zuneigung, Abneigung, Eile, Hast, Ruhe oder Erschöpfung in „Akrobatik“ oder „Darstellendem Spiel“ zum Ausdruck bringen und reflektieren. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Innere und äußere Haltungen beobachten und gesundheitsorientiert thematisieren. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Alltagssituationen und Bewegungsgeschichten „erzählen“. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Geschlechtsspezifische Unterschiede durch Körpersprache darstellen und reflektieren. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Grundformen der Bewegung bewusst gestalten und variieren.	⇨ Bewegungstechniken des Laufens und Gehens individuell erproben und variieren. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik)* ⇨ Bewegungen demonstrieren, erläutern und verändern. *(Bewegen im Wasser - Schwimmen)*

Spielräume wahrnehmen und gestalten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Unbekannte Spiele und Bewegungsmöglichkeiten entdecken.	⇨ New Games und Spielformen anderer Kulturkreise kennen lernen und erproben. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)*
• Gemeinsames Spielen variieren und gestalten.	⇨ Spielideen aufgreifen und nach selbstentwickelten Kriterien variieren. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)* ⇨ Kleine Spiele kennen lernen, vergleichen und modifizieren. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)* ⇨ Variationsformen der großen Spiele kennen lernen und erproben (Federfußball, Streetball, Beach-Soccer, ...). *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Geschlechtsspezifische Zugänge, Vorlieben/Abneigungen im Spiel mit- und gegeneinander aufgreifen, reflektieren und durch Rollenverteilungen und Regelvereinbarungen gestalten. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Individual- und gruppenbezogene Spielfähigkeit verbessern und trainieren. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*
• Handlungsspielräume erkennen und Handlungsalternativen entwickeln und realisieren.	⇨ Taktische Verläufe im Spiel (Fußball, Basketball) absprechen, die Aufgabenteilung und Verantwortlichkeiten im Rahmen eines Spielzuges vereinbaren und in Anwendungssituationen erproben. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Raumaufteilung und Ballbesitz im Spiel beobachten und reflektieren. Handlungsalternativen entwickeln und einüben. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit „Raum“ erkennen und verändern. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*

Bewegungen, Übungs- und Trainingsbeispiele erarbeiten, präsentieren und auswerten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Eine Bewegungspräsentation planen und gestalten.	⇨ Erarbeiten, präsentieren und bewerten einer „Kür“ oder Bewegungsdarstellung mit Turngeräten auf der Grundlage vorher vereinbarter Gestaltungskriterien. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*
• Aktionsformen, Mittel der Gestaltung und Medien zur Präsentation kennen lernen und erproben.	⇨ Handlungsformen aus den Bereichen „Akrobatik“, „Darstellendes Spiel“, „Pantomime“, „Bewegungsgeschichten“, „Rollenspiel“ und „Bewegungstheater“ themenorientiert entwickeln. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Schwarzlicht als Gestaltungsmittel erproben. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Standardisierte Bewegungen variieren, neue Bewegungsformen erfinden und demonstrieren. *(Bewegen an Geräten – Turnen, Bewegen im Wasser - Schwimmen).*
• Übungs- und Trainingsbeispiele erarbeiten, vorführen und auswerten.	⇨ Erarbeitung und Durchführen eines gemeinsamen Aufwärmprogramms. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Präsentieren von Übungsbeispielen aus der eigenen Sportpraxis. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*

Kompetenzbereich 4:

In Alltag, Beruf und Arbeitswelt für sich und andere Verantwortung übernehmen

Risiken erkennen, einschätzen und sicherheitsbewusst handeln	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Mögliche Gefährdungen in Bewegung, Spiel und Sport sowie Vermeidungsmöglichkeiten kennen.	⇨ Bewegungssituationen im Hinblick auf die Gefährdung von sich selbst und anderen beobachten und reflektieren. *(Bewegen an Geräten - Turnen; Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*
• Sicherheitsbewusst handeln.	⇨ Formen des Helfens und Sicherns entwickeln und anwenden und dabei die physischen und geschlechtsspezifischen Unterschiede angemessen berücksichtigen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Eine Bewegungsbaustelle unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten entwickeln. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Spielregeln, Spielgeräte u. a. unter Sicherheitsaspekten variieren. (*Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Eigene Stärken im Spiel gegenüber Mit- und Gegenspielern verantwortungs- und sicherheitsbewusst einsetzen. (*Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Beim Erlernen von Trendsportarten die Balance zwischen Risikobereitschaft und Sicherheit reflektieren. *(Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport)*

• Zuverlässigkeit zeigen und Vertrauen entwickeln.	⇨ In Bewegungs- und Spielaufgaben wie z. B. "Blind führen und folgen", "Fallen ohne zu stürzen" Zuverlässigkeit und Vertrauen entwickeln. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ Das Recht und die Unversehrtheit der Partnerin/des Partners respektieren und wahren. *(Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport)* ⇨ Bei akrobatischen Übungen oder beim Klettern Verantwortung für andere übernehmen und Vertrauen in den Partner/die Partnerin entwickeln. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*

In Wagnissituationen Fähigkeiten und Grenzen erfahren	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Die Selbsteinschätzung durch das Erfahren von Fähigkeiten und Grenzen verbessern.	⇨ Den Schwierigkeitsgrad von unterschiedlichen Sprüngen einschätzen, erfahren und im Hinblick auf das eigene Können reflektieren. *(Bewegen an Geräten - Turnen; Bewegen im Wasser - Schwimmen)*
• Alleine oder im Team Wagnissituationen bewältigen.	⇨ Für die Bewältigung der Stationen einer Bewegungsbaustelle im Team die eigenen Fähigkeiten einbringen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Bei erlebnispädagogischen Aufgabenstellungen die Fähigkeiten der Gruppenmitglieder erkennen, zur Problemlösung einsetzen und reflektieren. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ In Gruppenarbeit einen Turm bis zur Decke bauen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*

Kompetenzbereich 5:

Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

Zur Sache kommen - Bei der Sache bleiben - Die Sache vollenden	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Motive zur Bewältigung einer Aufgabe erkennen und nutzen.	⇨ Im intensiven Spielen „ihres“ Spiels Freude als Motiv erkennen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Die eigene Lieblingssportart der Gruppe vorstellen und die Motive für die Begeisterung offen legen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Die Erreichbarkeit von Zielen als Grundlage für die Motivation erkennen, z. B. Ausdauer-Test. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik*) ⇨ Den Nutzen des Übens und Trainierens als Motiv begreifen, z. B. Technikverbesserung in Sportspielen, Krafttraining beim Klettern, Ausdauertraining zur Gewichtsreduktion. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Erwartete Anerkennung als Motiv für das Erlernen einer neuen Bewegung erkennen, z. B. auf dem Trampolin. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*
• Möglichkeiten zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit erleben, reflektieren und steuern.	⇨ Mittels Zielschusswettbewerben den Zusammenhang zwischen Erfolg und Konzentration erfahren und reflektieren. *(Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele)* ⇨ Mit zwei oder mehr Handgeräten jonglieren. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)* ⇨ In Aerobic/Step-Aerobic eine vorgegebene Schrittfolge erlernen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*

	⇨ Auf dem Trampolin eine Kombination einfacher Sprünge einüben. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Im Tanz eigene Bewegungen an den Rhythmus der Musik anpassen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Standardtänze erlernen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Durchhalten als Erfolg erleben und thematisieren.	⇨ Eine vereinbarte Zeit laufen, schwimmen, fahren. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Trainieren als planvollen Prozess der Leistungsentwicklung kennen lernen. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik)* ⇨ Wiederholen und Üben als Formen der Sicherung und Festigung von Kenntnissen oder neu erlernten Bewegungen kennen lernen. (*Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ Eine vereinbarte Schlagkombination oder Wiederholungszahl bei Rückschlagspielen durchführen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ In einem Stationsbetrieb unterschiedliche Aufgaben zur Technikverbesserung bewältigen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ In einem Bewegungsparcours verschiedene Aufgabenstellungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad in der Gruppe bewältigen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Einen Fitnessparcours als Projekt erarbeiten, aufstellen, Stationen erläutern, Bewegungen demonstrieren und die Umsetzung betreuen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Lernprozesse gestalten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Unterschiedliche mediale Lernhilfen kennen lernen und für das individuelle Lernverhalten nutzen.	⇨ Eine neue Bewegung durch unterschiedliche Aufgabenstellungen und Lernhilfen (Bewegungsbeschreibung, Bildreihen, Bewegungsführung etc.) erlernen und reflektieren. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Unterschiedliche Methoden und Möglichkeiten zur Technikverbesserung kennen lernen, erproben und reflektieren. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*
• Verschiedene Übungsformen entwickeln, erproben und auswerten.	⇨ In Gruppenarbeit unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit entwickeln und erproben. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Standardisierte methodische Übungsreihen/Bewegungsprogramme nach individuellen Bedürfnissen modifizieren. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*
• Selbst gesetzte Lernziele realisieren und reflektieren.	⇨ Eine Sprungkombination auf dem Trampolin zusammenstellen, üben und vorführen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Ausdauer trainieren und eine selbst gewählte Strecke laufen. *(Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik)* ⇨ Einen „gefährlichen“ Sprung ins Wasser wagen. *(Bewegen im Wasser - Schwimmen)*

Kompetenzbereich 6:

Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

Verbale und non verbale Kommunikation in sportlichen Situationen reflektieren und gestalten	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Begegnung und Kontaktaufnahme bewegungsorientiert gestalten.	⇨ Auf Zuruf bzw. mit Kommandos das Üben und Spielen miteinander ermöglichen und gestalten. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ „Kontaktspiele", d. h. mit Hilfe von Fang- und Laufspielen sich untereinander kennen lernen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ In Team einen Bewegungsparcours mit Weihnachtsmännern und Hampelfritzen bewältigen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*
• Bewegung und Körpersignale zur Verständigung nutzen.	⇨ Individuelle Tanzfiguren in eine Gruppengestaltung integrieren und die Intention mit Musik, Rhythmus und Bewegung ausdrücken. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Die Unterstützung von Gesprächsintentionen und -verhalten durch Körperhaltung und -bewegung verstehen und erproben. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)* ⇨ Möglichkeiten zum Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen in Bewegung oder Pantomime kennen lernen, verstehen und darstellen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Schnellinformation und Kodierungen zur Kommunikation im Spiel nutzen.	⇨ Handzeichen oder eine Geheimsprache für Angriffsvarianten erfinden *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)*

Faktoren erfolgreichen Arbeitens im Team kennen lernen und anwenden	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Gestaltung und Wirkung von Feedback und ihre Bedeutung für Teamarbeit kennen lernen und erproben.	⇨ In Partner- bzw. Gruppenarbeit z. B. das Jonglieren erlernen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)*
• Aufgabenteilung und Organisation für Teamarbeit erfahren und bewusst einsetzen.	⇨ Aufgaben wahrnehmen und prozessorientiert in der Gruppe verteilen. (*Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Für komplexe Aufgaben im Team (mit und ohne Zeitvorgabe) Lösungsstrategien entwickeln und erproben. (*Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Einen selbstentwickelten Abenteuerparcours im Team überwinden. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Für die Bewältigung der Stationen einer Bewegungsbaustelle im Team die eigenen Fähigkeiten einbringen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)* ⇨ Individuelle Stärken im Spiel für das Team erkennen und für das Team einsetzen. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Mitschülerinnen und Mitschüler als Experten anerkennen, einsetzen und nutzen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*
• Geschlechterbezogene Rollenbilder erkennen und Veränderungen entwickeln und erproben.	⇨ Geschlechterbezogenes Bewegungshandeln im Spiel entdecken, reflektieren und kreative Veränderungsmöglichkeiten erproben. *(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)* ⇨ Individuelle Erwartungen mit denen der Gruppe in Bewegungssituationen abgleichen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)* ⇨ In Gruppenarbeit Menschenpyramiden bauen. *(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*

Die Lerngruppe als Team verstehen	
Intentionen	**Aufgabenstellungen**
• Thematisierung von Merkmalen und Ereignissen, die die Handlungszufriedenheit im Sportunterricht bestimmen.	⇨ Auf gemeinsame Vorhaben einlassen, z. B. entwickeln und variieren Kleiner Spiele, dabei Vorschläge zur Optimierung der Handlungszufriedenheit erarbeiten und umsetzen. Kritik sachlich formulieren und annehmen. *(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)* ⇨ Den „eigenen“ Sport der Lerngruppe vorstellen und „schmackhaft“ machen. *(Inhaltsbereiche 3 - 9)*
• Angebote des außerunterrichtlichen Schulsports gemeinsam planen und durchführen.	⇨ Verabredung zu Lauftreffs und gemeinsamem Besuch von Fitnesscentern oder Spielgemeinschaften. *(Laufen, Springen Werfen - Leichtathletik)*

4 Gestaltung des Unterrichts

Didaktisch-methodische Entscheidungen

In der praktischen Bildungsgangarbeit führen die zentralen Zieldimensionen der jeweiligen Bildungsgänge zu einer engen Kooperation der Fächer des berufsübergreifenden und des berufsbezogenen Lernbereichs. Die Bildungsgangkonferenzen entwickeln differenziert, unter Berücksichtigung der Bildungsgangziele und der Lerngruppen, Ansatzpunkte für fachbezogenes, fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten. Sie stimmen ab, in wie weit die einzelnen Fächer die Bildungsgangziele erschließen und dokumentieren dies in der didaktischen Jahresplanung. Aufgabe der Sportlehrkräfte ist es dabei, zu verdeutlichen, welchen konkreten Beitrag das Fach Sport/Gesundheitsförderung zur umfassenden Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Bildungsgangs leisten kann.

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet Grundsätze zur fachdidaktischen und fachmethodischen Arbeit. Sie entwickelt mit Hilfe des Lehrplans Unterrichtsvorhaben, um thematische Schwerpunkte gesundheits- und berufsfeldorientiert in den Bildungsgang einzubringen. Die Orientierung an normierten Sportarten oder einzelnen sportartbezogenen Inhalten mit ihren methodischen und organisatorischen Vorgaben tritt gegenüber einem berufsfeldorientierten und gesundheitsförderlichen Unterricht in den Hintergrund.

Die Qualität des Unterrichtes ist durch regelmäßige Evaluation zu sichern. Zugleich erlaubt Evaluation, Ergebnisse und Wirkungen des Unterrichtes zu dokumentieren und nach außen zu legitimieren. Ziele, Methoden und Instrumente der Evaluation werden in Bildungsgang- und Fachkonferenzen abgestimmt.

Prinzipien des Lehrens und Lernens

Im Hinblick auf die zu entwickelnde Handlungskompetenz werden Schülerinnen und Schüler an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beteiligt und in die Verantwortung für den Lernprozess eingebunden. Lehren und Lernen folgt dabei folgenden Prinzipien:

- *Bewegungsorientierung:* Sportpraktisches Tun, physische Beanspruchung, Bewegung allein und in der Gruppe markieren die Wege, über die die Ziele des Sportunterrichts erreicht werden.

- *Reflexion:* Die sportpraktischen Erfahrungen werden im Gespräch reflektiert, gesichert und auf Situationen in Alltag und Schule/Beruf übertragen.

- *Selbstorganisation:* Aufgabenstellungen und Arbeitsweisen im Sportunterricht sichern, dass Schülerinnen und Schüler eigenverantwortlich und selbstbestimmt Problemstellungen und Übungsprozesse bearbeiten und gestalten. Sie sind an Planungsentscheidungen beteiligt.

- *Prozessorientierung:* Lernen im Sportunterricht lenkt die Aufmerksamkeit auf die Prozesse des Organisierens, des sozialen Miteinanders, der Leistungsentwicklung etc. Es verlangt Mitgestaltung und Beteiligung aller Schülerinnen und Schüler.

- *Selbstevaluation:* Die Schülerinnen und Schüler entwickeln themenbezogen Kriterien und Beobachtungspunkte, anhand derer sie eigenständig Lernzuwachs und gewünschte Verhaltensveränderungen erkennen und bewerten können.

Geschlechterorientierung

Die Jugendlichen erleben in ihrem Alltag, dass Frauen und Männer jeweils unterschiedliche geschlechtsspezifische Rollenzuweisungen und damit verbundene Wertungen erfahren. Da diese auch in Situationen sportlichen Handelns wirksam sind, bekommt die reflexive Koedukation vor dem Hintergrund dieser Lerngruppen ein besonderes Gewicht.

Mögliche Ansatzpunkte der Reflexion, Diskussion und methodischen Gestaltung bieten Situationen, die Vorstellungen zu Körper und Körperlichkeit in Bewertungen und Gesten offen legen, die sich an fremd bestimmten Schönheitsidealen, absoluten Maßstäben von "richtig" oder "falsch" oder an Wertvorstellungen anderer Kulturen orientieren. Es lassen sich Bewegungserfahrungen thematisieren, die in der Gruppe auch unter anderen Aspekten als Sieg oder Niederlage gedeutet werden können. Bewegungssituationen können geschlechtsspezifische Konflikte offenbaren, in denen Partnerinnen und Partner instrumentalisiert werden und durch die deren Integrität durch den Einsatz von physischer und psychischer Gewalt verletzt werden könnte.

Für diese Situationen bieten *Parteilichkeit*, *Wertschätzung* und *Selbstbestimmung* Impulse für die Schülerinnen und Schüler zur Neubewertung von Situationen oder Verhaltensweisen sowie zur Entwicklung alternativer Verhaltensmuster:

- *Parteilichkeit* meint in diesem Zusammenhang, Schülerinnen und Schüler in ihrer jeweils geschlechtsspezifischen Berufs-, Belastungs-, Körper-, Bewegungs- und Sportentwicklung wahrzunehmen, zu akzeptieren und in ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen.
- *Wertschätzung* meint in diesem Zusammenhang, unterschiedliche sportliche Interessen zu akzeptieren, unterschiedliche sportliche Leistungen im Kontext individueller Möglichkeiten und spezifischer Belastungen zu würdigen und herauszustellen, worin die besondere Leistung der/des Einzelnen liegt.
- *Selbstbestimmung* meint in diesem Zusammenhang, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Identität zu fördern, Erfahrungsräume für beide Geschlechter so zu gestalten, dass Handlungspläne in eigener Verantwortung entwickelt, ausprobiert und realisiert werden können.

Es gilt, geschlechtsspezifische Eigenheiten dort zu berücksichtigen, wo das Interesse an bestimmten Sportarten oder die Neigungen und Motive zu Bewegung, Spiel und Sport geschlechtsspezifisch unterschiedlich ausgeprägt sind. Sportunterricht aus diesem Grunde nach Geschlechtern getrennt durchzuführen bietet sich an, wenn den Jugendlichen damit individuelle Körper-, Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen eröffnet werden, die ihnen Möglichkeiten zur Entwicklung spezifischer Handlungskompetenzen bieten.

Förderung von Sprachkompetenz

Der Unterricht im Fach Sport/Gesundheitsförderung schließt in jedem der Kompetenzbereiche Phasen der Reflexion ein. In diesem Zusammenhang ist auch eine gezielte Förderung der deutschen Sprache notwendig. Dabei geht es vor allem um die sprachliche Richtigkeit in der deutschen Sprache.[2]

Das Miteinander-Sprechen im Unterricht ist auf Regeln und Routinen angewiesen.[3] Dabei handelt es sich insbesondere um

- das kooperative Verhalten in Gruppengesprächen wie das geregelte Nacheinander von Beiträgen und das Rückbeziehen auf andere Personen, auf schon Gesagtes, auf das Thema, auf das Ziel des Gesprächs,
- das Einfordern fairen und verabredeten Gesprächsverhaltens,
- die Nutzung fester Gesprächsformen für die verschiedenen Zwecke wie Kreisgespräch zum Erzählen und Sammeln, Verhandlung bei Konflikten, verschiedene Formen der Diskussion mit unterschiedlicher, klarer Rollenverteilung usw.

Förderung des interkulturellen Lernens

Im Sportunterricht eröffnen sich besondere Chancen für internationale Begegnungen, für ein gemeinsames Lernen von Jugendlichen aus unterschiedlichen Herkunftsländern, für spezielle Förderansätze bei Jugendlichen nicht deutscher Herkunftssprache sowie für partnerschaftliche Konfliktaustragungen. Dabei sind alle zuvor genannten Aspekte zur Unterrichtsgestaltung von Bedeutung und unter die Zielsetzung des interkulturellen Lernens zu stellen. Der Grundgedanke ist hierbei die Identitätsbildung in einer zunehmend offener werdenden Gesellschaft mit folgenden Schwerpunkten:

- Interkulturelles Lernen als soziales Lernen
- Interkulturelles Lernen als antirassistische Erziehung
- Interkulturelles Lernen als Förderung der Minoritätsangehörigen, Stabilisierung der Identität in der kulturell - ethnischen Minoritätslage

2 vgl. BASS 13 – 33 Nr. 1.1/1.2, § 8(3) APO-BK

3 vgl. auch MSWWF (Hrsg.): Übergreifende Richtlinien: Förderung in der deutschen Sprache als Aufgabe des Unterrichts in allen Fächern, Frechen 1999 (Schriftenreihe Schule in NRW Nr. 5008)

5 Leistungsbewertung

Grundsätze

Die Grundsätze der Leistungsbewertung ergeben sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Allgemeinen Schulordnung (§§ 21 - 23). Für das Verfahren der Leistungsbewertung gelten die §§ 8 - 10 der Verordnung über die Ausbildung und Prüfung in den Bildungsgängen des Berufskollegs (Ausbildungs- und Prüfungsordnung Berufskolleg, APO-BK).

Eine wichtige Aufgabe der Leistungsbewertung ist es, den Schülerinnen und Schülern eine Rückmeldung und Orientierung zu geben, in welchem Maß und in welcher Qualität sie die gesetzten Ziele erreicht und was sie selbst dazu beigetragen haben, um diese Ziele zu erreichen. Die Leistungsbewertung ist auch Grundlage für die Förderung und Beratung der Schülerinnen und Schüler sowie für Schullaufbahnentscheidungen.

Wie in den anderen Fächern ohne schriftliche Arbeiten erfolgt die Bewertung im Beurteilungsbereich Sonstige Leistungen. Die Leistungsbewertungen sind immanenter Teil des Unterrichtsprozesses.

Grundlage für die Leistungsbewertung im Fach Sport/Gesundheitsförderung ist ein differenzierter und weit gefasster Leistungsbegriff, der die Vielfalt der auf Kompetenzentwicklung bezogenen Aufgaben des Faches berücksichtigt. Diese Leistungen finden ihren Ausdruck in sportmotorischen Aktivitäten und in weiteren fachlichen Beiträgen, wie Protokolle, Beobachtungsbögen, Tests usw., die je nach Unterrichtsvorhaben eine unterschiedliche Gewichtung haben können.

Die Fachkonferenz sollte die Auswahl geeigneter und dem Bildungsgang angemessener Instrumente und Verfahren zur Notenfindung und die Gewichtung der Bewertungsmerkmale untereinander abstimmen. Die Sportlehrkräfte sind verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn eines jeden Halbjahres oder der Arbeit an einem neuen Unterrichtsvorhaben über die fachlichen Anforderungen, die Möglichkeiten Leistungen zu erbringen, die Formen der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien und die Zusammensetzung der Note im Fach Sport/Gesundheitsförderung zu informieren.

Kompetenzentwicklung als Grundlage der Bewertung

Bewertet werden Qualität und Umfang der erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die einen Beitrag zur Kompetenzentwicklung leisten. Hierbei ist im besonderen Maße der individuelle Lern- und Entwicklungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Unterrichts zu berücksichtigen. Es muss zum Ausdruck kommen, durch welches Verhalten von Schülerinnen und Schülern die angestrebte Kompetenzentwicklung erkennbar wird und in welchen Handlungssituationen dies im Unterrichtsverlauf beobachtbar ist. Da Kompetenzentwicklung prozessorientiert ist, lässt sie sich häufig weder punktuell in Form von sportmotorischen Tests oder Demonstrationen erfassen noch direkt feststellen. Es ist wichtig, die ergebnisbezogene Leistungsnote um prozessorientierte Bewertungen zu ergänzen.

Bewertungskriterien sind insbesondere:

- Bewegungskönnen aufgabengerecht in definierte Handlungssituationen einbringen.
- Aufgabenstellungen annehmen und sich auf Unterrichtssituationen einlassen.
- Beiträge zu Analyse, Planung und Gestaltung von Unterrichtsphasen und -situationen leisten.
- Sich am Unterrichtsgespräch konstruktiv beteiligen.
- Lernbereitschaft, Lernanstrengung, Selbstständigkeit und die Übernahme von Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung und für die der gesamten Lerngruppe zeigen.
- Die Verbesserung der sportmotorischen Leistung, wenn dies der thematische Aspekt des Unterrichtsvorhabens ist.