



Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft

# RAHMENPLAN

*Sport*

---

Rahmenplan für die zweite und dritte Stufe des allgemeinbildenden,  
technischen und beruflichen Unterrichts in der Regelsekundarschule



---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1</b>	<b>GRUNDSÄTZE EINES KOMPETENZORIENTIERTEN UNTERRICHTS</b>	
1.1	Was sind Kompetenzen?	5
1.2	Fachbezogene und überfachliche Kompetenzen	5
1.3	Kernkompetenzen und Kompetenzerwartungen	7
1.4	Inhaltskontexte	7
1.5	Lernen und Lehren	7
1.6	Leistungsermittlung und -bewertung	10
1.7	Struktur der Rahmenpläne	11
<b>2</b>	<b>DER BEITRAG DES FACHS SPORT ZUR KOMPETENZENTWICKLUNG</b>	12
<b>3</b>	<b>EINGANGSVORAUSSETZUNGEN UND ABSCHLUSSORIENTIERTE KOMPETENZERWARTUNGEN</b>	
3.1	Eingangsvoraussetzungen	15
3.2	Abschlussorientierte Kompetenzerwartungen	17
<b>4</b>	<b>EMPFEHLUNGEN FÜR DIE QUALITÄT DER UNTERRICHTSGESTALTUNG</b>	20
<b>5</b>	<b>BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN UND INHALTSKONTEXTE</b>	
5.1	Übersicht der Bewegungsfelder	23
5.2	Bezug zu den Kompetenzerwartungen und Inhaltskontexte	24
5.2.1	Zweite Stufe der Sekundarschule	24
5.2.2	Dritte Stufe der Sekundarschule	30

# 1 GRUNDSÄTZE EINES KOMPETENZORIENTIERTEN UNTERRICHTS

Die Erarbeitung und Implementierung von kompetenzorientierten Rahmenplänen sowie die Förderung und Entwicklung von Kernkompetenzen sind Schwerpunkte der Unterrichtspolitik in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Die neuen Rahmenpläne für die zweite und dritte Stufe des allgemeinbildenden und technischen Übergangsunterrichts in der Regelsekundarschule sind, wie die bereits eingeführten Rahmenpläne für die Primarschule und die erste Stufe der Sekundarschule, kompetenzorientiert aufgebaut. Sie schließen inhaltlich und methodisch an die bereits eingeführten Rahmenpläne an und ermöglichen so eine kontinuierliche Unterrichtsarbeit bis zum erfolgreichen Abschluss der Schule. Gleichzeitig berücksichtigen sie drei neue Anforderungen:

- Der Unterricht und das gesamte schulische Leben müssen berücksichtigen, dass die Schüler zu jungen Erwachsenen werden.
- Die Schüler erweitern und vertiefen ihre bisher erworbenen Kompetenzen und bereiten sich zielstrebig auf die Anforderungen des Studiums bzw. auf den Weg in eine berufliche Ausbildung vor. Deshalb müssen sich die Unterrichtsgestaltung und die schulischen Lernprozesse an den Erfordernissen der Lebens- und Arbeitswelt in der heutigen und zukünftigen Gesellschaft orientieren.
- Durch das Lernen und Leben in der Sekundarschule erfahren die Schüler die Gestaltbarkeit der Gesellschaft. Sie lernen, im Konsens Entscheidungen zu treffen, verantwortungsvoll in der Gemeinschaft zu handeln und das Miteinander in der Schule aktiv zu gestalten. Sie erwerben somit Kenntnisse und Erfahrungen zum demokratischen Handeln.

Kompetenzorientierte Rahmenpläne legen fest, welche Bildungsziele Schüler bis zu einer bestimmten Jahrgangsstufe erworben haben sollen. Sie sind Eckpfeiler in der Gesamtheit der Anstrengungen zur Sicherung und Steigerung der Qualität schulischer Arbeit. Sie sind ein Referenzsystem für das professionelle Handeln der Lehrer. Sie machen schulische Anforderungen für die Gesellschaft transparent und überprüfbar und leisten einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der schulischen Bildungsqualität, zur Vergleichbarkeit der Schulabschlüsse und zur Bildungsgerechtigkeit.

Im Rahmen der Festlegung verbindlicher Kernkompetenzen und Rahmenpläne haben die Schulträger bzw. die Schulen zugleich große Freiräume für die innerschulische Lernplanung und die Verwirklichung ihrer pädagogischen Zielsetzungen. Kompetenzorientierte Rahmenpläne sind eine Herausforderung für die Eigenverantwortlichkeit der Schulen und der Schulträger. Rahmenpläne zwingen den Unterricht keineswegs in ein enges Korsett, sondern ermöglichen pädagogisch-didaktisch-methodische Freiräume. Sie appellieren zugleich an die professionelle Verantwortung der Lehrer.

Eine auf den Kompetenzerwerb ausgerichtete schulische Bildung in der zweiten und dritten Stufe der Sekundarschule ermöglicht:

## ■ **lebenslanges Lernen und Anschlussfähigkeit**

Ein linearer und kohärenter Aufbau des Kompetenzerwerbs wird vom ersten Primarschuljahr bis zum sechsten Sekundarschuljahr gewährleistet. Bei Sekundarschullehrern besteht Klarheit darüber, welche Qualifikationen Schüler zum Ende ihrer Sekundarschulzeit erworben haben müssen. Dadurch entsteht bei allen Lehrern Planungssicherheit.

Anschluss-  
fähigkeit

In der schulischen Ausbildung erworbene Kompetenzen befähigen Schüler zum lebenslangen Weiterlernen und bereiten bestmöglich auf Anforderungen in Alltag, Beruf und Gesellschaft vor.

### ■ **Ausbildungsfähigkeit**

Ausbildungsfähigkeit zielt auf die Förderung der Kompetenzen, die vonnöten sind, um im Studium und in Ausbildungs- und Arbeitsverhältnissen als Selbstständiger oder Mitarbeiter zu bestehen und diese aktiv mitgestalten zu können. Sie schließt die Verfügung über grundlegendes Wissen, über Kulturtechniken und Basisqualifikationen ebenso ein wie ein differenziertes Verständnis für die Zusammenhänge und Entwicklungen der Arbeits- und Wirtschaftswelten sowie deren Bezug zu Gesellschaft und individuellen Lebenswelten.

Ausbildungs-  
fähigkeit

---

### ■ **mündige Teilnahme an der Gestaltung der Gesellschaft**

Schulische Bildung legt die Grundlagen dafür, dass alle Schüler aktiv an der gesellschaftlichen Entwicklung teilhaben können und in der Lage sind, diese mündig mitzubestimmen und auszugestalten. Dazu gehört nicht nur die Einsicht, dass sich Freiheiten und Grenzen gegenseitig bestimmen, sondern auch die Fähigkeit zur Entwicklung von Entwürfen für die eigene Zukunft und die des gesellschaftlichen Umfelds.

Mündige  
Teilnahme an  
der Gestaltung  
der Gesellschaft

---

### ■ **Stärkung der Persönlichkeit jedes einzelnen Schülers**

Obwohl unsere Welt von immer größerer Komplexität und immer globalerer Vernetzung bestimmt ist, bleibt die Verantwortung des Einzelnen für die Planung und Gestaltung des eigenen Lebens bestehen. Das verlangt von der Schule, persönliche Entfaltung und soziale Verantwortlichkeit in das Zentrum der pädagogischen Arbeit zu stellen, damit die Schüler eigenverantwortlich Entscheidungen für ihre persönliche Weiterentwicklung in ihrem Leben und in der Gesellschaft treffen können.

Stärkung der  
Persönlichkeit

---

## 1.1 WAS SIND KOMPETENZEN?<sup>1</sup>

Kompetenzen befähigen Schüler, Probleme in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll zu lösen. Kompetenzen existieren keinesfalls losgelöst von Wissen, Haltungen und Einstellungen; ihre Entwicklung und Nutzung ist stets an Inhalte und Tätigkeiten geknüpft. Dabei wird die gesamte Persönlichkeit des Lernenden angesprochen. Der Schüler verbindet in seinem Handeln sowohl Wissen, Verstehen, Wollen als auch Können.

Anbindung an  
Inhalte und  
Tätigkeiten

---

## 1.2 FACHBEZOGENE UND ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Die Unterrichtsarbeit in der zweiten und dritten Stufe des allgemeinbildenden und technischen Übergangsunterrichts in der Regelsekundarschule geht vom Zusammenhang von fachbezogenen und überfachlichen Kompetenzen aus.

- Die **fachbezogenen Kompetenzen** zielen auf den Erwerb und die Systematisierung von Kenntnissen und Fertigkeiten in einem Fach/Fachbereich, auf die Anwendung dieser Kenntnisse und Fertigkeiten in lebensnahen Handlungszusammenhängen ab. Die Aneignung fachbezogener Kompetenzen umfasst unter anderem das Erkennen von Zusammenhängen, das Verstehen von Argumenten und Erklärungen, das Aufstellen von Hypothesen, das eigenständige methodengeleitete Finden von Lösungen, das Bewerten von Thesen und Theorien.
- Bei den **überfachlichen Kompetenzen** handelt es sich um Kompetenzen, die in allen Unterrichtsfächern und im schulischen Leben insgesamt entwickelt und angewendet

<sup>1</sup> – Die hier verwendeten Bestimmungsmerkmale für Kompetenzen berücksichtigen die Kompetenzdefinition des Dekrets vom 31. August 1998 über den Auftrag an die Schulträger und das Schulpersonal sowie über die allgemeinen pädagogischen und organisatorischen Bestimmungen für die Regelschulen, des Dekrets vom 27. Juni 2005 zur Schaffung einer Autonomen Hochschule in der DG sowie der OECD-Grundlagenmaterialien (unter anderem der PISA-Forschung).

werden. Sie sind eine Grundlage zur Erreichung allgemeiner Bildungsziele und eine wichtige Voraussetzung für die Persönlichkeitsentfaltung der Schüler. Zudem sind sie mit der Entwicklung fachbezogener Kompetenzen verbunden. Für die zielstrebige Erweiterung überfachlicher Kompetenzen sind vor allem komplexe offene Aufgabenstellungen sowie abgestimmtes pädagogisch-didaktisches Handeln der Lehrer unerlässlich.

Folgende überfachliche Kompetenzen stehen in engem wechselseitigem Zusammenhang:

### ■ **Überfachliche Methodenkompetenzen**

umfassen die flexible Nutzung vielfältiger Lern- und Arbeitsstrategien sowie die Nutzung von Arbeitsmitteln, die es erlauben, Aufgaben zu bewältigen und Probleme zu lösen. Langfristiges Ziel ist die Entwicklung eines selbstständigen, zielorientierten, kreativen und verantwortungsbewussten Lernprozesses. Sie umfassen unter anderem:

- das Reflektieren der eigenen Lernwege und Lernziele;
- die Weiterentwicklung der Lesekompetenz (Entwicklung von Lesefertigkeit, Lesetechniken und Lesestrategien);
- Fähigkeiten des Analysierens, Beurteilens und Wertens einschließlich der Aneignung und Anwendung ausgewählter wissenschaftlicher Methoden;
- die Entfaltung kommunikativer Fähigkeiten;
- den Einsatz von Medien zur Verarbeitung, Aufbereitung und Präsentation von Daten, Fakten, Bildern, Videos;
- die Nutzung von Recherchemodellen zur Suche, Verarbeitung und Präsentation von Informationen aus unterschiedlichen Medien;
- die Nutzung der verschiedenartigen Bibliotheken und Mediotheken, insbesondere der Schulmediotheken.

Methoden-  
kompetenzen

---

Informations-  
und Medien-  
kompetenzen

---

### ■ **Soziale Kompetenzen**

bezeichnen die Gesamtheit der Fähigkeiten und Einstellungen, das eigene Verhalten von einer individuellen Handlungsorientierung verstärkt auf eine gemeinschaftliche Orientierung auszurichten. Die Schüler bringen ihre individuellen Handlungsziele in Einklang mit denen anderer. Soziale Kompetenzen umfassen:

- das Vereinbaren und Einhalten von Regeln im Umgang mit anderen;
- die Zusammenarbeit mit anderen;
- Strategien zur Konfliktlösung und Entwicklung der Konfliktfähigkeit;
- das Übernehmen von Verantwortung für sich und andere;
- das Erkennen und Anwenden von Grundsätzen solidarischen Handelns;
- das Beherrschen von Verhaltensregeln, die der gesellschaftliche Kontext gebietet (Höflichkeit, Zurückhaltung, Diskretion usw.).

Soziale  
Kompetenzen

---

### ■ **Personale Kompetenzen**

sind ausgerichtet auf die Fähigkeit der Schüler, Chancen, Anforderungen und Grenzen in allen Lebenslagen zu erkennen:

- das Ausbilden von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl;
- das Finden und Entfalten der personalen Identität;
- das Eintreten für eigene Interessen und Rechte;
- die Entwicklung von Einfühlungsvermögen, positiver Wertschätzung, Akzeptanz und Toleranz zu sich und anderen;
- das Erkennen eigener Stärken und Schwächen mit dem Ziel der kritischen Selbstwahrnehmung;
- die Entwicklung einer kritischen Urteilsfähigkeit.

Personale  
Kompetenzen

---

## 1.3 KERNKOMPETENZEN UND KOMPETENZERWARTUNGEN

### Kernkompetenzen

Die wesentlichen Kompetenzen im Fach/Fachbereich werden als Kernkompetenzen bezeichnet und sind Ausgangspunkt für die Formulierung von Kompetenzerwartungen. In der Regel beziehen sich die Kernkompetenzen auf ein fachspezifisches Kompetenzstrukturmodell.

### Kompetenzerwartungen

Die Kompetenzerwartungen benennen die zu erreichenden Lernergebnisse der Schüler zum Ende ihrer Sekundarschulzeit und sind Instrumente zur Qualitätsentwicklung und -sicherung. Sie:

- orientieren alle Klassen bzw. Schulen an vergleichbare wesentliche Kompetenzen in den einzelnen Fächern oder Fachbereichen;
- machen schulische Anforderungen für die Gesellschaft transparent;
- beschreiben ein für die Schüler erreichbares mittleres Anforderungsniveau;
- legen fest, über welches fachliche Wissen die Schüler mit Blick auf die zentralen Inhalte des jeweiligen Fachs/Fachbereichs verfügen sollen (Begriffe, Konzepte, Strukturen, Theorien, Methoden usw.);
- sind primär fachbezogen, enthalten jedoch zugleich den Bezug zu überfachlichen Kompetenzen;
- sind Maßstab für die Leistungsbewertung der Schüler (vgl. 1.6 Leistungsermittlung und -bewertung);
- bieten den Lehrern Orientierung und setzen Maßstäbe für die Planung und Durchführung eines Unterrichts, der jedem Schüler die individuell bestmögliche Förderung eröffnet;
- unterstützen Lehrer und Lehrerteams bei der Planung ihres Unterrichts.

## 1.4 INHALTSKONTEXTE

Die Orientierung am Kompetenzstrukturmodell ermöglicht, fachliche Inhalte sinnvoll zu bündeln und auf das Wesentliche zu komprimieren, wodurch verstärkt fachübergreifendes und fächerverbindendes Unterrichten möglich wird.

Inhalte sind kein Selbstzweck; vielmehr geht es darum, dass sie den Schülern ermöglichen, das Wesentliche des Fachs zu erfassen, es begrifflich zu benennen und adäquat zu strukturieren. Sie widerspiegeln wesentliche Problemstellungen, Methoden und Denkweisen der Fächer und Fachbereiche. Insbesondere in der dritten Stufe folgt die Auswahl und Strukturierung den Anforderungen künftiger Studierfähigkeit.

Alle Inhaltskontexte in der rechten Spalte dienen dem Kompetenzerwerb des Schülers. Sie sind nicht als Auflistung zu verstehen, die Punkt für Punkt abzuarbeiten ist. Bei der konkreten Unterrichtsplanung und -gestaltung dürfen bzw. sollen Lehrer innerhalb der aufgeführten Inhaltskontexte pädagogisch begründete Schwerpunkte setzen. Diese können von Jahr zu Jahr durchaus unterschiedlich gesetzt werden. (vgl. Kapitel 5).

## 1.5 LERNEN UND LEHREN

Ein klar strukturierter Unterricht, eine hohe Klassenführungskompetenz, eine gezielte Methodenvielfalt, eine konsequente Schülermotivierung, eine gute Lernklimagegestaltung und eine effiziente Zeitnutzung sind wichtige Voraussetzungen zur Förderung des eigenverantwortlichen und selbstständigen Lernens im Unterricht. Guter Unterricht gelingt nicht ohne die angemessene Einbeziehung der Schüler. Mitentscheidung, z.B. in Planungsprozessen, Mitverantwortung, u.a. für gemeinsam gewählte methodische Wege, Mitgestaltung, z.B.

durch eigenständige Schülerbeiträge, sind sowohl für die Optimierung des Lernens als auch für die Persönlichkeitsbildung der Kinder und Jugendlichen unerlässlich.

Kompetenzorientierter Unterricht bedeutet: An die Stelle einer „Vermittlung von Stoff“ durch den Lehrer rückt verstärkt die Gestaltung von Lernumgebungen, die den Schülern ermöglicht, ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln. Die aktive, zunehmend selbstständige und eigenverantwortliche Tätigkeit der Schüler bestimmt die Planung und Durchführung des Unterrichts. Fähigkeiten wie das Organisieren und Steuern der eigenen Lerntätigkeit entwickeln sich aber nicht im Selbstlauf, sondern erfordern eine professionelle Beratung und Begleitung durch den Lehrer.

Neues Lern-  
verständnis

---

Lernen ist ein persönlicher und konstruktiver Vorgang. Um Schülern optimale Lernchancen zu bieten und zugleich den fachlichen, institutionellen und gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht zu werden, bedarf es eines breiten Spektrums an schul- und unterrichtsorganisatorischen sowie methodisch-didaktischen Entscheidungen. Dabei sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Schüler zu berücksichtigen, indem verschiedene Maßnahmen zur Differenzierung des Unterrichts eingesetzt werden, z.B. bei der Auswahl der Themen und Inhalte, bei der Wahl der Lernformen und Unterrichtsmaterialien, im Angebot von Lernaufgaben unterschiedlichen Schwierigkeitsgrads, in Art und Umfang der jeweiligen Übungen, im Abstraktionsgrad der Arbeitsmaterialien usw.

Kompetenzorientierter Unterricht schafft eine Balance zwischen Fördern und Fordern, indem er, vom individuellen Lernstand ausgehend, die Lernfortschritte der Schüler ins Zentrum rückt und dazu gestufte Ziele setzt, die die Jugendlichen herausfordern, ohne sie dabei resignieren zu lassen.

Balance  
zwischen Fördern  
und Fordern

---

Kompetenzorientierter Unterricht zeichnet sich unter anderem durch folgende Qualitätsmerkmale aus:

- Zunehmend selbstorganisiertes und selbstverantwortliches Lernen und Arbeiten am eigenen Lernerfolg bestimmt verstärkt die Unterrichtsarbeit. Dies schließt nicht aus, dass in einzelnen Phasen des Unterrichts durch frontale Unterrichtsformen eine rationale Darbietung/Erarbeitung angestrebt wird bzw., dass eine ergebnisorientierte Unterrichtsführung durch den Lehrer erfolgt. Selbstständiges Lernen im Team und in Einzelarbeit muss jedoch zunehmend an Raum gewinnen.
- Die Tätigkeit der Lernenden rückt in den Vordergrund. Über eigenes Tun können die Schüler Lernfortschritte in ihrer individuellen Kompetenzentwicklung erreichen.
- Kompetenzorientierter Unterricht fordert, mit Blick auf die Unterrichtsgestaltung, eine aktivierende Tätigkeits- und Aufgabenkultur. Bei der Planung und Auswahl von Aufgaben kommt es darauf an, unterschiedliche qualitative Niveaus der Anforderungen zu berücksichtigen und zusammenzuführen, z.B. zur direkten Reproduktion von grundlegendem Wissen bzw. Verfahren, zur eigenständigen Verknüpfung und zur transferierenden Anwendung von Kenntnissen und Fähigkeiten in neuen inhaltlichen Zusammenhängen, zur eigenständigen, kritisch reflektierenden Bearbeitung komplexer Fragestellungen und Problemlösungen, die begründete Interpretationen bzw. Wertungen einschließen.
- Individuelle Erfahrungen und persönliche Interessen der Schüler werden bei der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt. Die Schüler werden an der Planung und Gestaltung der Lernprozesse in angemessener Form beteiligt. Diese Vorgehensweise fördert die Motivation der Schüler ebenso wie die Verantwortung für das eigene Lernen und die eigene Kompetenzentwicklung.

Individuelle  
Förderung

---

Aktivierende  
Lerntätigkeit

---

Tätigkeits- und  
Aufgabenkultur

---

Motivation

---

- Lernen schließt individuelle Fehler, Irrtümer und Umwege ein. Sie geben dem Lehrer Informationen über inhaltliche und methodische Schwierigkeiten im Lernprozess. Fehler und Umwege sollen deshalb keinesfalls als ausschließlich negativ gewertet werden. Wenn sie konstruktiv genutzt werden, z.B. für differenzierte Lernangebote, dann fördern sie in entscheidendem Maße den weiteren Lernprozess und sind eine Chance für weitere Lernfortschritte. Der produktive Umgang mit Fehlern setzt „Diagnosefähigkeit“ der Lehrer und kreative Ideen zur Förderung voraus.
- Kumulatives Lernen setzt Lerninhalte in sinnstiftende Zusammenhänge und knüpft an bereits vorhandene Kompetenzen der Schüler an. Daher steht kumulatives Lernen im Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens. Es ermöglicht den Schülern eine progressive Kompetenzentwicklung und ein immer tieferes fachliches Verständnis wesentlicher Zusammenhänge. Vertikale und horizontale Kontinuität in der Festlegung der Unterrichtsziele fördert verstärkt kumulatives Lernen.
- Im Unterrichtsgeschehen werden kognitiv-systematisches und situiert-lebenspraktisches Lernen verknüpft, da beide Strategien für die Kompetenzentwicklung unentbehrlich sind. Dies erfordert vom Lehrer den Einsatz eines großen und vielseitigen Methodenrepertoires. Das kognitiv-systematische Lernen dient vor allem der Sicherung einer ausbaufähigen Verständnisgrundlage sowie dem wissenschaftsorientierten Aufbau von Kenntnissen und Fähigkeiten. Das situiert-lebenspraktische Lernen unterstützt insbesondere die Anwendung und Erweiterung der Kompetenzen in lebensweltbezogenen inhaltlichen Zusammenhängen.
- Fachübergreifende und fächerverbindende Unterrichtsformen fördern den Kompetenzzuwachs.
  - **Fachunterricht** ist zumeist ein Abbild des disziplinareren Denkens und ermöglicht dem Schüler, fachspezifische Kompetenzen zu entwickeln. Nach wie vor bleibt wichtig, dass Schüler fachbezogene Begriffe, Theorien, Konzepte, Methoden usw. kennenlernen und in der Lage sind, diese in Transfersituationen aktiv zu gebrauchen.
  - Im **fachübergreifenden Unterricht** werden von einem Unterrichtsfach aus weitere Blickweisen auf ein zu bearbeitendes Thema eröffnet. Diese sind auf Inhalte, Fragestellungen und Verhaltensweisen gerichtet, die über die Grenzen des jeweiligen Fachs hinausgehen. Fachübergreifendes Arbeiten liegt in der Verantwortung des einzelnen Fachlehrers.
  - Im **fächerverbindenden Unterricht** steht ein Unterrichtsthema im Mittelpunkt, das im Rahmen zweier oder mehrerer Fächer in seiner Mehrperspektivität erfasst werden kann. Dieses Thema wird unter der Anwendung von Fragestellungen, Verfahrensweisen und Ergebnissen/ Einsichten verschiedener Fächer bearbeitet. Inhaltliche und organisatorische Koordinierung sind durch die selbstorganisierte Zusammenarbeit der Fachlehrer zu leisten. Der fächerverbindende Unterricht trägt hinsichtlich des Wissenserwerbs, der Kompetenzentwicklung und der Werteorientierung in besonderem Maße zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler bei. Auf solche wesentlichen Zusammenhänge wird im Rahmenplan mittels Querverweisen in Form von „↑Fach“ hingewiesen.
- Die Entwicklung gemeinsamer konsensfähiger Unterrichtskonzepte, Strategien und Bewertungsmaßstäbe erfordert eine verstärkte, intensive Zusammenarbeit zwischen Fachlehrern bzw. Lehrern derselben Stufe. In bestimmten Bereichen ist sogar die Gesamtheit des Lehrerkollegiums gefordert. Die gemeinsame Verantwortung für Ergebnisse wie für Prozesse nimmt zu. Grundlegende Abstimmungen, Festlegungen und Schwerpunkte für die Unterrichtsarbeit, an die sich alle Lehrer halten sollen, werden im schulinternen Curriculum im Bezug zum Schulprojekt festgehalten. Schulinternes Curriculum und Schulprojekt dienen in erster Linie der Qualitätssicherung. Ein gutes schulinternes Curriculum schafft mehr Planungssicherheit für alle Beteiligten und erleichtert bzw. verkürzt die eigene Planungstätigkeit, lässt jedem Lehrer aber einen

ausreichenden pädagogischen Freiraum für die didaktisch-methodische Gestaltung des eigenen Unterrichts.

- Ein kompetenzorientierter Unterricht erfordert angepasste organisatorische Rahmenbedingungen. Eine starre Einteilung des Stundenrasters in Einzelstunden und die Dominanz von lehrerzentriertem Unterricht – besonders in der Reduzierung des Unterrichtsgeschehens auf Frage-Antwort-Situationen – werden den heutigen Anforderungen nicht gerecht. Schulträger und Einzelschulen können spezifische organisatorische Lösungen, die ein effizientes und erfolgreiches Lernen ermöglichen, entwickeln.
- Der kompetenzorientierte Unterricht befähigt die Schüler bei der Organisation des eigenen Lern- und Arbeitsprozesses zur effektiven Nutzung der für eine Wissensgesellschaft charakteristischen Medienvielfalt (insbesondere auch des Internets), aber auch zu deren kritischer Reflexion.
- Wichtig ist und bleibt das Schaffen und Aufrechterhalten förderlicher sozialer Beziehungen sowohl zwischen Lehrern und Schülern als auch zwischen den Schülern selber. Dies ist eine entscheidende Voraussetzung für die Schul- und Unterrichtsentwicklung sowie für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aller an der Schule wirkenden Akteure. Sie ist wichtig für hohe individuelle wie kooperative Leistungen. Das Lernen fällt meist dort leichter, wo gute soziale Beziehungen ausgeprägt sind und wo Beratung und gegenseitige Hilfe stattfinden. Eine gute Arbeits- und Unterrichtsatmosphäre ermöglicht zudem, offen und ehrlich mit den Schülern über Lebensprobleme zu diskutieren.

Organisations-  
rahmen des  
Unterrichts

---

Positive  
Arbeitsatmosphäre

---

## 1.6 LEISTUNGSERMITTLUNG UND -BEWERTUNG

Schüler müssen in ihren Lern- und Entwicklungsprozessen optimal gefördert werden. Diese Förderung umfasst auch eine auf den kompetenzorientierten Unterricht abgestimmte Leistungsermittlung und -bewertung, die sich an den in den Rahmenplänen formulierten Kompetenzerwartungen (Kap.3.2) und Bezügen zu den Kompetenzerwartungen (Kap. 5) orientiert. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Eine besondere Aufgabe der Sekundarschule erwächst daraus, dass die Schüler nicht nur weiter das „Lernen“ lernen, sondern gleichfalls das „Leisten“. Sie sollen also lernen, unterschiedliche anforderungsbezogene Leistungsprüfungen erfolgreich zu bewältigen. Bei der Vorbereitung auf Leistungsnachweise sind Aufgabeninhalte sowie Formen und Dauer so auszugestalten, dass die Schüler motiviert werden, zu zeigen, auf welchen Niveaus sie über die Kompetenzen der einzelnen Bereiche verfügen können.

### EINE KOMPETENZORIENTIERTE LEISTUNGSERMITTLUNG UND -BEWERTUNG BERÜCKSICHTIGT FOLGENDE ASPEKTE:

- Schüler und Erziehungsberechtigte erhalten Einsicht in das vom Lehrerkollegium entwickelte Bewertungskonzept. Dadurch werden die Kriterien der Leistungsermittlung und -bewertung transparent.
- Bewertungskriterien werden kollegial erarbeitet und im Vorfeld der Leistungserhebung mitgeteilt.
- Nicht nur die individuelle, sondern auch die gemeinsam im Rahmen einer Gruppenarbeit vollbrachte Leistung der Schüler gehört zum „Normalfall“ des kompetenzorientierten Unterrichts. Es stehen allerdings verschiedene Kompetenzbereiche im Zentrum.
- „Fremdeinschätzung“ – etwa durch externe Vergleiche, Lehrer oder Mitschüler – ist durch die zunehmende Entwicklung von Selbsteinschätzung und Mit-

Transparenz  
für Schüler und  
Erziehungsberechtigte

---

Kollegiale  
Absprachen

---

beurteilung durch die Schüler zu ergänzen. Generell ist für die Unterrichtsarbeit zu berücksichtigen, dass Schüler in die Einschätzung von Leistungen und ihrer Bewertung einbezogen werden.

- Für einen professionellen Umgang mit Leistungen ist „Vergleichbarkeit“ wichtig, die auch in der Schule z.B. durch Vergleichsarbeiten und Wettbewerbe, durch Erst- und Zweitkorrektur, durch einen offenen Austausch über die Erwartungsbilder und Bewertungsmaßstäbe sowie über Musteraufgaben angestrebt werden kann.
- Eine kompetenzorientierte Leistungsermittlung und -bewertung ist so anzulegen, dass Schüler über ihre Lernfortschritte und den Stand ihrer individuellen Kompetenzentwicklung informiert sind. Eine solche Leistungsermittlung und -bewertung macht den Schülern auch die Notwendigkeit weiterer Lernanstrengungen bewusst. Den Schülern wird ein realistisches Bild ihres Leistungsstands und ihres Leistungsvermögens aufgezeigt.

Unterstützende und ermutigende Leistungsermittlungen und -bewertungen sind wichtige Voraussetzungen zum Erhalt und zur Förderung der Leistungsbereitschaft der Schüler. Dies gilt besonders für Schüler mit Lernschwierigkeiten. Das Ziel besteht darin, die Lernmotivation der Schüler aufrechtzuerhalten und zu steigern.

## 1.7 STRUKTUR DER RAHMENPLÄNE

Alle Rahmenpläne für die zweite und dritte Stufe der Sekundarschule sind nach einem einheitlichen Schema strukturiert:

**Kapitel 1 „Grundsätze eines kompetenzorientierten Unterrichts“** stellt die Prinzipien der allen Rahmenplänen zugrundeliegenden Kompetenzorientierung dar.

In **Kapitel 2** wird **„Der Beitrag des Fachs“** zur fachbezogenen und überfachlichen Kompetenzentwicklung dargestellt. Hier sind zudem die fachbezogenen Kompetenzbereiche und Kernkompetenzen festgehalten.

Das **Kapitel 3 „Eingangsvoraussetzungen und abschlussorientierte Kompetenzerwartungen“** beginnt in 3.1 mit der Darstellung der Eingangsvoraussetzungen. Sie beruhen auf den bereits in Kraft gesetzten Kompetenzerwartungen der Rahmenpläne für die Primarschule und die erste Stufe der Sekundarschule. Im Anschluss daran erfolgt in 3.2 die konzentrierte Darstellung der Kompetenzerwartungen zum Ende ihrer Sekundarschulzeit. Sie beziehen sich auf die Schüler und die von ihnen zu erwartenden Leistungen und benennen die zu erreichenden Lernergebnisse.

In **Kapitel 4** folgen **„Empfehlungen für die Qualität der Unterrichtsgestaltung“**. Hierbei handelt es sich um Hinweise und Vorschläge, die heutzutage zu den anerkannten Qualitätsansprüchen eines kompetenzorientierten Unterrichts gehören.

Das **Kapitel 5 „Bezug zu den Kompetenzerwartungen und Inhaltskontexte“** führt schließlich Zwischenziele auf, die wichtige Bezugspunkte für die Kompetenzentwicklung darstellen.

## 2 DER BEITRAG DES FACHS SPORT ZUR KOMPETENZENTWICKLUNG

Sport hat in der heutigen Gesellschaft eine sehr hohe Bedeutung und tritt vielfältig in Erscheinung. Deshalb stellt die Bildung und Erziehung im Schulsport einen wichtigen Teil der gesamten schulischen Bildung und Erziehung dar.

Durch die Förderung der Kernkompetenzen in nachfolgenden Bereichen trägt der Sportunterricht maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler bei:

### Kernkompetenzen

- **Lern- und Leistungsbereitschaft**
  - **Gesundheitsbewusstsein**
  - **Kooperation und Konkurrenz**
  - **Wagnis und Verantwortung**
  - **Kreativität**
  - **Kondition und Koordination**
- 
- **Kompetenzförderung in verschiedenen Bewegungsfeldern:**
    - **Leichtathletik und Orientierungslauf**
    - **Sportspiele**
    - **Turnen**
    - **Rhythmus/Tanz**
    - **Kämpfen**
    - **Schwimmen**

Konkret bedeutet dies:

### **Lern- und Leistungsbereitschaft**

Durch das Streben nach persönlicher Bestleistung und das Erkennen individueller Leistungssteigerung entwickeln die Schüler ein gesundes Selbstwertgefühl und erleben im Sport Spiel- und Wettkampffreude.

Die Schüler lernen, die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen, die Ursachen für Erfolg und Misserfolg zu analysieren sowie eigene Anforderungsprofile zu definieren und dementsprechend zu handeln.

In diesem Prozess gilt es für den Lehrer, die Anlagen eines jeden Schülers zu erkennen und entsprechend seinen Fähigkeiten individuell zu fördern.

Kontinuierliche Rückmeldung und Lernberatung bilden die Grundlage für eine individuelle Lernentwicklung und stärken in entscheidendem Maße die Lernbereitschaft.

### **Gesundheitsbewusstsein**

Der Zusammenhang zwischen Sporttreiben und Gesundheit wird zunehmend reflektiert. In der heutigen Gesellschaft treten vermehrt Krankheiten in den Vordergrund, die durch Bewegungsmangel und psychische Überbeanspruchung verursacht werden. Vor diesem Hintergrund wird einer gesunden Lebensführung bzw. dem Wissen über ein gesundheitsförderndes individuelles Training eine zentrale Bedeutung beigemessen.

### Personale Kompetenzen

Der Sportunterricht eröffnet sinnvolle Wege zur sportorientierten Freizeitgestaltung, mit dem Ziel, sich auch außerhalb der Schulzeit sportlich zu betätigen. Durch das Angebot an freizeit-relevanten Sportarten bzw. Trendsportarten im Sportunterricht sollen die Schüler über den Schulsport hinaus zur aktiven sportlichen Betätigung in der Freizeit angeregt und befähigt werden.

### **Kooperation und Konkurrenz**

Sport ist für das menschliche Zusammenleben ein wichtiges Erfahrungsfeld und eignet sich daher in besonderem Maße zur Förderung sozialer Kompetenzen.

Soziale  
Kompetenzen

Verschiedene zwischenmenschliche Umgangsformen (Neben-, Mit-, Für- und Gegen-einander) stärken den Gemeinschaftssinn („dabei sein und dazugehören“) und fördern das Verantwortungsbewusstsein und das Verständnis für Mitschüler. Emotionen werden ausgelebt, Spannungen abgebaut und Konflikte ausgetragen. Fairplay wird durch praktische Erfahrungen thematisiert, eingeübt und verinnerlicht.

Durch das gemeinsame Sporttreiben entwickeln die Schüler die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich mit der Verschiedenartigkeit von Menschen (z.B.: Leistungsvermögen, Kulturkreise, körperliche Beeinträchtigung und Sozialstatus) auseinanderzusetzen und Vorurteile abzubauen.

### **Wagnis und Verantwortung**

Im Sport bzw. durch Sport entwickeln und festigen die Schüler Fähigkeiten wie etwa Risikobereitschaft, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und mitverantwortliches Handeln.

### **Kreativität**

Im Sportunterricht entwickeln die Schüler zudem eigene Handlungsideen und Bewegungsformen. Sie verbessern ihre gestalterischen Fähigkeiten, indem sie beispielsweise Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und eigene Bewegungsfolgen zusammenstellen. Sie verbessern und vertiefen ihre Spielfähigkeit, indem sie z.B. Spiele variieren, eigene Spielideen gestalten und ihr taktisches Handeln reflektieren.

### **Kondition und Koordination**

Die Schüler entwickeln systematisch ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Diese werden jeweils in unterschiedlichem Maße in allen Bewegungsfeldern gefördert.

Folgende fünf grundlegende **koordinative Fähigkeiten** lassen sich unterscheiden: Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, (räumliche) Orientierungsfähigkeit, (kinästhetische) Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

Zu den **konditionellen Fähigkeiten** gehören Kraft und Ausdauer. Mit gewissen Einschränkungen werden die Schnelligkeitsfähigkeiten ebenfalls den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet.

Die aktive Förderung der Beweglichkeit erfolgt durch Dehnungsübungen. Diese bewirken eine Kräftigung der Muskulatur.

Die erworbenen Dehnungsfähigkeiten werden primär den konditionellen Fähigkeiten bzw. Kraftfähigkeiten zugeordnet.

### **Kompetenzförderung in verschiedenen Bewegungsfeldern**

Der Sportunterricht ist in sportpraktischer Hinsicht auf eine Erweiterung und Optimierung des individuellen Bewegungsrepertoires ausgerichtet.

Fachbezogene  
Kompetenzen

Im Unterricht werden zudem Kenntnisse zu den Voraussetzungen und Wirkungen von sportlicher Betätigung vermittelt. Zunehmend treten dabei die Reflexion des Gegenstands und die dazu erforderlichen Methoden in den Vordergrund, mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, Aufgaben selbstständig zu bearbeiten, Probleme, Sachverhalte und Situationen zu analysieren und zu bewerten sowie auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen.

Im Sportunterricht werden zudem grundlegende theoretische Kenntnisse vermittelt:

- **Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, z.B.:**
  - spezifische Grundlagen und Regeln der unterrichteten Sportarten
  - Analyse von Bewegungsabläufen
  - grundlegende Kenntnisse zu Trainingsmethoden zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- **Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext, z.B.:**
  - Motive sportlichen Handelns
  - Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
  - geschichtlicher Bezug

Sporttheoretisches  
Wissen

---

Mittels induktiver Methode lernen die Schüler, Lösungen einer bis dato unbekanntem Bewegungsaufgabe zu finden, vielfältige Informationsformen (z.B. Texte, Phasenbilder, Raumwege, Organisationsbeschreibungen) zu nutzen, Unterrichtsergebnisse zu präsentieren, sportliche Aktivitäten (z.B. Wettkämpfe, Trainingseinheiten, Spiele) zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Die Schüler werden zum selbstständigen Sporttreiben in der Freizeit angeregt und befähigt.

Methodenkompetenz

---

Der Sportunterricht sowie die außerunterrichtlichen Schulsportangebote weisen den Schülern Wege zu einer sinnvollen sportorientierten Freizeitgestaltung. Sie wirken sich förderlich auf das Erkennen eigener Interessen aus und stärken die Motivationen für den Sport; eine Motivation, die über die Schulzeit hinaus bestehen bleiben soll.

Lebenslanges Sport-  
treiben als Ziel

---

# 3

## EINGANGSVORAUSSETZUNGEN UND ABSCHLUSSORIENTIERTE KOMPETENZERWARTUNGEN

### 3.1 EINGANGSVORAUSSETZUNGEN

Die Eingangsvoraussetzungen veranschaulichen den Stand der Kompetenzentwicklung, den die Schüler zu Beginn der zweiten Stufe des allgemeinbildenden, technischen und beruflichen Unterrichts in der Regelsekundarschule erreicht haben sollten. Sie fußen auf den Kompetenzerwartungen für das Ende des 2. Sekundarschuljahrs.

Die Schüler ...

#### ALLGEMEINE KOMPETENZERWARTUNGEN

##### Lern- und Leistungsbereitschaft und Kreativität

- sind aufgeschlossen und neugierig beim motorischen Handeln mit Geräten und ohne Geräte, auch bei Trendsportarten, die im Unterricht vorgestellt werden;
- wissen, wie sich der Bewegungsablauf und das Bewegungsgefühl verbessern lassen, und nutzen dieses Wissen in ihrem Bewegungshandeln;
- verwenden einen erweiterten Fachwortschatz.

##### Verantwortungsbewusstes Handeln, Rücksichtnahme, Abmachungen, Regeln und Fair Play

- gehen beim Üben und bei Wettkämpfen verantwortungsbewusst mit sich, mit anderen, mit Materialien, Übungsstätten und der Umwelt um;
- gestalten den Sportunterricht aktiv mit;
- kennen Regeln, Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen und wenden sie an.

##### Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Gesundheit

- beschreiben die Wirkung sportlicher Betätigung für Gesundheit und Leistungszuwachs;
- beschreiben das Zusammenwirken von Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit zur Förderung einer ganzheitlichen Entwicklung;
- kennen und beachten hygienische Verhaltensweisen sowie die wichtigsten Benutzerregeln in Sportstätten;
- schätzen die Reaktionen ihres Körpers in Belastungssituationen ein.

##### Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Dehnung und Koordination

- führen Übungen in den Bereichen Ausdauer und Koordination alters- und entwicklungsgemäß aus;
- führen Übungen in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft und Dehnung alters- und entwicklungsgemäß aus.

#### TÄTIGKEITSBEZOGENE KOMPETENZERWARTUNGEN

##### Laufen, Springen, Werfen

- führen Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen aus;
- führen Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung aus und variieren diese;
- beherrschen die leichtathletischen Wurf-, Stoß- und Schleudertechniken in ihrer Grobform;
- dokumentieren die individuellen Leistungsergebnisse und werten sie aus.

## Sport- und Rückschlagspiele und Regeln

- gehen kontrolliert mit Spielgeräten in Übungs- und Spielsituationen auch bei direkter Gegnereinwirkung um;
- vertiefen mindestens zwei Sportspiele, schaffen die organisatorischen Spielvoraussetzungen und spielen regelgerecht;
- lösen Regelkonflikte sowie Störungen innerhalb der Spielgruppe, sodass das Spiel in Gang bleibt;
- benennen Merkmale für faires Spielverhalten und beachten sie;
- reflektieren ihr Handeln, benennen Merkmale für erfolgreiches Spielverhalten und setzen Erkenntnisse in ein verbessertes taktisches Spielhandeln um;
- übernehmen Schiedsrichteraufgaben.

## Grundlegende Bewegungsformen des Turnens sowie des Bewegens an und mit Geräten

- erwerben und gestalten traditionelle Fertigkeiten mit, an und auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen und wenden sie an;
- treffen Handlungsentscheidungen risiko- und verantwortungsbewusst;
- bauen allein oder gemeinsam eigenverantwortlich Geräte, Geräteverbindungen sicher auf und ab;
- übernehmen komplexere Aufgaben zur Sicherung und Hilfeleistung;
- bewegen sich sicher und kontrolliert beim Fahren, Gleiten oder Rollen.

## Bedeutung des Rhythmus für das Sich-Bewegen, Darstellen und Tanzen

- führen komplexere bewegungsrhythmische Aufgaben allein, mit einem Partner oder in der Gruppe in Verbindung mit Musik aus;
- können sich in mindestens einer der folgenden Formen der „Bewegung auf Musik“ ausdrücken:
  - rhythmische Sportgymnastik: Volkstanz, Jazztanz, Breakdance
  - konditionelle Formen auf Musik: Aerobic, Rope-Skipping, Step-Aerobic

## Kämpfen nach Regeln

- beherrschen Grundsätze des Kämpfens;
- verteidigen sich zunehmend selbst;
- planen und organisieren kleine Wettkämpfe selbstständig und werten sie aus.

## Schwimmen

- erwerben Grundkenntnisse und -fähigkeiten des Rettungsschwimmens.

## 3.2 ABSCHLUSSORIENTIERTE KOMPETENZERWARTUNGEN

Die Schüler ...

### ALLGEMEINE KOMPETENZERWARTUNGEN

#### Lern- und Leistungsbereitschaft

- sind aufgeschlossen und neugierig gegenüber dem motorischen Handeln mit oder ohne Geräte(n); auch bei Trendsportarten, die im Unterricht vorgestellt werden;
- begründen ihre eigenen „sportlichen“ Vorlieben und zeichnen sich durch zunehmende Sportmündigkeit aus;
- erläutern den Zusammenhang zwischen (gezielter) Trainingsplanung und Leistungssteigerung;
- schätzen die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit ein;
- verbessern methodisch fundiert ihre eigene Leistungsfähigkeit;
- erarbeiten Kriterien zur Leistungserfassung, verändern diese gemäß ihren individuellen Fähigkeiten und reflektieren diese;
- bewerten Leistungen entsprechend den jeweiligen Leistungsvoraussetzungen und dem jeweiligen Leistungsvermögen einer Person;
- lösen konzentriert Bewegungsaufgaben;
- verwenden einen differenziert erweiterten Fachwortschatz in unterschiedlichen Anwendungssituationen.

#### Gesundheitsbewusstsein

- beschreiben den Zusammenhang zwischen Sport, Gesundheit und Wohlbefinden;
- erläutern die Bedeutung sportlicher Bewegungen für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden;
- beachten hygienische Verhaltensweisen beim Sporttreiben und bei der Nutzung von Sportstätten;
- benutzen eine der jeweiligen Sportart entsprechend angemessene Ausrüstung und Kleidung;
- nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahr und reagieren angemessen;
- gestalten Bewegungs- und Sportaktivitäten umweltverträglich.

#### Kooperation und Konkurrenz

- bringen eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen mit denen anderer in Einklang;
- können mit den Empfindungen anderer verständnisvoll umgehen;
- reflektieren, gestalten und übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen;
- kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele;
- bringen sich zur Lösung komplexer Konfliktsituationen ein;
- verhalten sich fair und übernehmen Verantwortung für faires Verhalten;
- gehen mit Siegen und Niederlagen fair und verantwortungsvoll um;
- erörtern die Bedeutung von Regeln und halten diese ein; vereinbaren und verändern gegebenenfalls gemeinsam Regeln;
- geben Sicherheitsleistungen und Hilfestellungen und erläutern deren Notwendigkeit;
- zeigen Verantwortung für die Unversehrtheit aller Beteiligten in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen.

#### Wagnis und Verantwortung

- schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein und loten Grenzen ihres Handelns verantwortungsvoll aus;
- erkennen mögliche Gefahrensituationen sowie Verletzungsrisiken und handeln angemessen;
- wagen etwas aus eigener Entscheidung in einer herausfordernden Situation;
- erläutern den Einfluss von Angst auf das Bewegungshandeln;
- wenden allgemeine Verhaltensregeln an und gehen beim Üben und bei Wettkämpfen verantwortungsbewusst mit Materialien, Übungsstätten sowie der Umwelt um;
- verfügen über Materialkenntnisse und setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein.

## Kreativität

- entwickeln Bewegungsideen und setzen diese um;
- drücken Gefühle und Stimmungen durch Bewegungen aus;
- zeigen kreativ und zielführend Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen auf.

## Kondition und Koordination

- schätzen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten realistisch ein;
- trainieren und verbessern diese Fähigkeiten zielgerichtet;
- wenden passende Methoden zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten an und reflektieren diese;
- verfügen über die notwendigen konditionellen Grundlagen in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zur Ausübung alters- und entwicklungsgerechter Aktivitäten in den verschiedenen Bewegungsfeldern und erläutern deren Stellenwert für das Bewegungslernen und das sichere Bewegungshandeln;
- erläutern Grundsätze der Trainingsplanung (Trainingsprinzipien) und der Belastungsgestaltung; reflektieren Trainingsmethoden und deren Wirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem (Ausdauer) bzw. auf das muskuläre System (Kraftfähigkeit);
- verfügen über die koordinativen Fähigkeiten zur Ausübung entwicklungsgerechter Aktivitäten in den verschiedenen Bewegungsfeldern und erläutern deren Stellenwert für das Bewegungslernen und das sichere Bewegungshandeln;
- wenden passende Dehnungsübungen an, erläutern Möglichkeiten der Entspannung und wenden diese zweckbezogen an.

## FACHBEZOGENE KOMPETENZERWARTUNGEN

### Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen, Stoßen) und Orientierungslauf

- wenden die spezifischen Techniken der unterschiedlichen Bereiche der Leichtathletik und des Orientierungslaufs zur Verbesserung ihrer Leistungen an;
- reflektieren die unterschiedlichen Bewegungsabläufe in der Leichtathletik;
- dokumentieren ihre individuellen Leistungsergebnisse bzw. -entwicklungen und werten diese aus.

### Sportspiele

- verfügen über sportspielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten;
- verfügen über ein technisch bzw. taktisch angemessenes Wettkampfverhalten;
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten sowie Regelkenntnisse in
  - mindestens zwei der folgenden vier Mannschaftsspiele: Volleyball, Basketball, Fußball, Handball
  - mindestens einem der folgenden Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis
- organisieren ausgewählte Sportspiele und setzen, unter Berücksichtigung der personellen und materiellen Ressourcen, deren Spielidee um;
- gestalten Spielhandlungen unter taktischen und technischen Gesichtspunkten kreativ;
- verfügen über eine angemessene spielbezogene Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit;
- vereinbaren und verändern Regeln und können Spiele als Schiedsrichter leiten;
- verhalten sich regelkonform und fair; lösen Regelkonflikte sowie Störungen innerhalb der Spielmannschaft.

### Turnen

- demonstrieren Fertigkeiten im Rahmen eigenständig konzipierter Bewegungsarrangements allein, mit Partner oder in der Gruppe;
- verfügen über turnerische Fertigkeiten an mindestens zwei Turngeräten, wobei Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss mit den Erfordernissen der Übungsverbindung übereinstimmen;

- treffen Handlungsentscheidungen verantwortungsbewusst und gehen ein kontrolliertes Risiko ein;
- bauen allein oder gemeinsam eigenverantwortlich Geräte und Gerätekombinationen sicher auf und ab;
- kennen wichtige Griffe des Helfens und grundlegende Prinzipien bei der bewegungsbegleitenden, -führenden und -unterstützenden Sicherungs- und Helfertätigkeit und wenden diese an;
- bewegen sich sicher und kontrolliert (Geschwindigkeitskontrolle, Richtungskontrolle, Gleichgewichtskontrolle) beim Fahren, Gleiten oder Rollen.

### Rhythmus und Tanz

- gestalten und interpretieren vorgegebene oder selbst gewählte Musik oder Rhythmen durch vielfältige Körperbewegungsformen und den Einsatz verschiedener Kleingeräte und Materialien sowie variieren diese in räumlicher, zeitlicher und dynamischer Hinsicht allein, mit Partner oder in der Gruppe;
- drücken sich in und mit Bewegungen emotional aus;
- präsentieren allein, mit Partner oder in der Gruppe eine vorgegebene oder selbst erarbeitete Kurzkomposition mit oder ohne Handgeräte in einer der vielfältigen Formen der Gymnastik oder des Tanzes;
- schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung;
- wenden individuell angemessene Bewegungsformen an;
- erläutern den Zusammenhang zwischen ausgewählten Bewegungsformen und deren Auswirkung auf die Gesundheit.

### Kämpfen

- nennen die Kriterien für verantwortungsbewusstes Kämpfen;
- lassen Körperkontakt zu;
- schätzen Kampfsituationen richtig ein;
- wenden grundlegende Techniken und Handlungen in Angriffs- und Verteidigungspositionen an;
- planen und organisieren kleine Wettkämpfe selbstständig und werten sie aus.

### Schwimmen

- beherrschen einen Schwimmstil in Brust- und einen Schwimmstil in Rückenlage;
- wenden grundlegende Techniken des Rettungsschwimmens an;
- beherrschen einfache Sprünge (z.B. vom Beckenrand) in das tiefe Wasser.

# 4

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE QUALITÄT DER UNTERRICHTSGESTALTUNG

Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen die Schüler. Sie sind entsprechend ihren Fähigkeiten, Interessen und Verhaltensweisen zu fördern und somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken.

Schüleraktivitäten  
im Mittelpunkt

Der Unterricht ist erfolgreich, wenn er in einem Wechselverhältnis von pädagogischer Anleitung durch den Lehrer und der Berücksichtigung von Selbsttätigkeit der Schüler erteilt wird.

Bei der methodischen Gestaltung der vielfältigen Themenfelder des Sportunterrichts sind aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen jedes Schülers didaktische Differenzierungen erforderlich.

Didaktische  
Differenzierung

Chancen und Wege hin zu einer optimalen Teilnahme an Sport und Spiel ergeben sich, wenn eine kontinuierliche, variable und differenzierte Förderung eines jeden Schülers angestrebt wird.

Individuelle  
Förderung

Eine individuelle Förderung führt den Schüler zur bestmöglichen persönlichen Leistung und verschafft ihm wichtige Erfolgserlebnisse. Dies hat ausschlaggebende Bedeutung für seine Einstellung zum Sport und für sein Verhalten innerhalb und außerhalb des Unterrichts bzw. der Schule.

Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht zudem darin, durch ein breites Angebot an Sportarten inkl. Trendsportarten die Schüler, über den Schulsport hinaus, zu einer aktiven sportlichen Betätigung in der Freizeit anzuregen bzw. zu befähigen.

Lebenslanges  
Sporttreiben  
als Ziel

Die Förderung der Fach- und Methodenkompetenzen sowie der personalen und sozialen Kompetenzen der Schüler ist äußerst komplex und erfordert eine differenzierte Steuerung der Prozessgestaltung. Die vielfältigen Prozesse und Aufgaben, die mit dem gesamten Schulsport in Verbindung stehen, erfordern eine systematische inhaltliche und zeitliche Koordination bzw. Abstimmung unter Sportlehrern.

Koordination unter  
Sportlehrern

Die effektive Nutzung der Unterrichtszeit ist von grundlegender Wichtigkeit und bezieht sich im Sportunterricht insbesondere auf eine gut durchdachte methodisch-organisatorische Unterrichtsgestaltung.

Nutzung der  
Unterrichtszeit

Voraussetzung für einen qualitätsorientierten Sportunterricht ist, neben der Kompetenz des Lehrers, auch eine ausreichende materielle und räumliche Ausstattung.

Infrastruktur

Die pädagogische Verantwortung für Bewegung, Sport und Spiel in der Schule bleibt nicht auf den Sportunterricht beschränkt. Sie gilt ebenso für alle Formen des außerunterrichtlichen Schulsports, der den individuellen Neigungen der Schüler entsprechende Entfaltungsmöglichkeiten eröffnet, ohne an Teilnahmepflicht oder Leistungsbewertung gebunden zu sein.

Außerunterrichtliche  
Angebote

Die Leistungsbewertung orientiert sich an den Kernkompetenzen:

- Lern- und Leistungsbereitschaft
- Gesundheitsbewusstsein
- Kooperation und Konkurrenz
- Wagnis und Verantwortung
- Kreativität
- Kondition und Kooperation
- Kompetenzförderung in den verschiedenen Bewegungsfeldern

Grundsätze  
der Leistungs-  
bewertung

Neben motorischen sportlichen Leistungen (Weiten, Zeiten, Höhen, Bewegungsqualität, Gestaltung von Bewegungen, Spielerfolg, Effizienz, ...) fließen auch theoretisches Wissen (Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns sowie über den Sport im gesellschaftlichen Kontext), soziales Verhalten des Schülers (Kooperation, Hilfsbereitschaft, Toleranz, Fairness, ...) und persönliche Einstellungen (selbstständiges Handeln, Bewegungsbereitschaft, Leistungsbereitschaft, Kreativität, Wagnis und Verantwortung, Gesundheitsbewusstsein, ...) in die Bewertung ein.

Eine pädagogische Bewertung im Sportunterricht sollte folgende Grundsätze berücksichtigen:

- Die Kriterien der Leistungsermittlung und -bewertung sind für Schüler, Lehrer und Erziehungsberechtigte transparent und nachvollziehbar;
- Die erbrachte Leistung wird im Vergleich zu festgelegten Kriterien der einzelnen Bewegungsfelder bewertet und vermittelt dem Schüler ein realistisches Bild seines Leistungsstands;
- Leistungsermittlung und -bewertung berücksichtigen den Zusammenhang zwischen individuellen Leistungsvoraussetzungen und erreichtem Leistungszuwachs. Dies ermöglicht, die Lernmotivation des Schülers zu erhalten.

Die im Unterricht angebotenen Bewegungsfelder legt die Schule in ihrem schulinternen Curriculum unter Berücksichtigung der materiellen, organisatorischen und personellen Bedingungen fest.

Schulinternes  
Curriculum

---

Die Gewichtung und Abfolge der Bewegungsfelder und der damit verbundenen Inhalte bestimmt das Sportlehrerteam in jeder einzelnen Schule.

Während der 2. und 3. Stufe (d.h. innerhalb von vier Jahren) sind alle genannten Bewegungsfelder verpflichtend:

Verbindliche  
Bereiche

---

1. Leichtathletik und Orientierungslauf
2. Sportspiele
3. Turnen
4. Gymnastik/Tanz
5. Kämpfen
6. Schwimmen

Sollte aus infrastrukturellen oder organisatorischen Gründen der Schwimmunterricht nicht gewährleistet werden können, ist dieser als einziger nicht zwingend zu erteilen.

Pro Schuljahr sind mindestens drei Bewegungsfelder verpflichtend. Pro Stufe sind mindestens vier Bewegungsfelder Pflicht.

Sollte ein Bewegungsfeld lediglich in der 2. Stufe Gegenstand des Unterrichts sein, werden die Kompetenzen, die für die 2. Stufe festgehalten wurden, angestrebt. Sollte ein Bewegungsfeld lediglich in der 3. Stufe Gegenstand des Unterrichts sein, werden die Kompetenzen, die für die 3. Stufe festgehalten wurden, angestrebt.

Die Ausdauer ist in jedem Jahr verpflichtend zu schulen und zu bewerten.

Ausdauerleistung

---

Die Entwicklung der weiteren konditionellen und koordinativen (die fünf grundlegenden koordinativen Fähigkeiten sind: Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit) Fähigkeiten wird integrativ in den verschiedenen Bewegungsfeldern realisiert. Die fünf grundlegenden koordinativen Fähigkeiten sind: Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, (räumliche) Orientierungsfähigkeit, (kinästhetische) Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.

Die in Kapitel 5 angegebenen Inhalte enthalten Beispiele, die zur Auswahl stehen, um die vorgegebenen Kompetenzen anzustreben. Sie erheben jedoch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Über die im Rahmenplan beschriebenen Bewegungsfelder hinaus können weitere fakultative Sportarten (klassische Sportarten oder Trendsportarten) im Unterricht angeboten werden, in Abhängigkeit von den personellen und materiellen Voraussetzungen, den Interessen der Schüler und den Angeboten der Sportvereine in der Umgebung (z.B. Klettern, Mountainbike, Skilanglauf, Inline-Skate, Baseball, Faustball, Indiacca, Korbball, Rugby, Kinball, Tschoukball, Frisbee, Cross Canadienne, ...).

**Fakultative Bereiche**

Der zeitliche Umfang der fakultativen Angebote sollte ca. 10 % der Unterrichtszeit umfassen.

In der Leichtathletik wird die Teilnahme der Schüler an einem leichtathletischen Mehrkampf (mit Schnellauf, Dauerlauf, Weit- oder Hochsprung, Wurf oder Stoß), im Turnen an einem turnerischen Mehrkampf (mit Boden, Balken, Sprung, Barren oder Reck) empfohlen.

**Leichtathletischer und turnerischer Mehrkampf**

### Beispiel für den möglichen Umgang mit den Bewegungsfeldern in der Jahresplanung

	Bewegungsfelder 1 bis 5	Schwimmen	Ausdauer	Fakultative Angebote
<b>3. Jahr</b>	Sportspiele (Spiel I) Leichtathletik/OL Turnen Leichtathletik/OL	nach örtlichen Gegebenheiten	ganzjährig	Nutzung von ca. 10 % der Unterrichtszeit
<b>4. Jahr</b>	Sportspiele (Spiel II) Leichtathletik/OL Turnen Leichtathletik/OL			
<b>5. Jahr</b>	Sportspiele (Spiele I u. II) Gymnastik/Tanz Kämpfen Leichtathletik/OL – Sportspiele			
<b>6. Jahr</b>	Sportspiele (Spiele I u. II) Gymnastik/Tanz Kämpfen Leichtathletik/OL – Sportspiele			

# 5

## BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN UND INHALTSKONTEXTE

### 5.1 ÜBERSICHT DER BEWEGUNGSFELDER

Anhand folgender Bewegungsfelder werden die unter 5.2 angegebenen Kompetenzen erarbeitet:

BILDUNGSZIEL: DIE LEBENSLANGE FREUDE AN DER BEWEGUNG WECKEN, FÖRDERN UND ERHALTEN			
PRIMARSCHULE		SEKUNDARSCHULE	
Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	1. Stufe
2. Stufe	3. Stufe	3. Stufe	
<b>ALLGEMEINE KOMPETENZERWARTUNGEN IM FACH SPORT:</b> Verantwortungsbewusstes Handeln, Rücksichtnahme, Einhalten von Abmachungen, Regeln und Fairplay			
<b>Laufen, Werfen, Springen</b> Schnelllaufen Dauerlaufen Hindernislaufen Weitspringen, Hochspringen Schleudern, Werfen, Stoßen	<b>Leichtathletik und Orientierungslauf</b> Schnelllaufen Dauerlaufen Hindernislaufen Weitspringen, Hochspringen Werfen, Stoßen Orientierungslauf		
<b>Sport- und Rückschlagspiele und Regeln</b> mit Spielgeräten umgehen Spiele erfassen und gestalten (individuelle Anforderung) Spiele in Gruppen und Mannschaftsspiele	<b>Sportspiele</b> Mannschaftsspiele Rückschlagspiele		
<b>Grundlegende Bewegungsformen des Turnens sowie des Bewagens an und mit Geräten</b> an Geräteverbindungen arbeiten turnerische Grundfertigkeiten ausgewählte Bewegungsfertigkeiten erlernen akrobatisches Turnen	<b>Turnen</b> turnerische Grundfertigkeiten ausgewählte turnerische Fertigkeiten Geräte-landschaften akrobatisches Turnen		
<b>Bedeutung des Rhythmus für Bewegen, Darstellen und Tanzen</b> Bewegung im Raum Bewegung mit Geräten Bewegung mit Rhythmus und Musik	<b>Rhythmus/Tanz</b>		
<b>Kämpfen nach Regeln</b> um das Gleichgewicht kämpfen um den Raum kämpfen um und mit Geräten kämpfen sich zunehmend selbst verteidigen können	<b>Kämpfen</b>		
<b>Schwimmen</b>	<b>Schwimmen</b>		
<b>ALLGEMEINE KOMPETENZERWARTUNGEN IM FACH SPORT:</b> Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Dehnungen, Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Gesundheit			

## 5.2 BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN UND INHALTSKONTEXTE

Alle Inhaltskontexte in der rechten Spalte dienen dem Kompetenzerwerb des Schülers. Sie sind nicht als Auflistung zu verstehen, die Punkt für Punkt abzuarbeiten ist. Bei der konkreten Unterrichtsplanung und -gestaltung dürfen bzw. sollen Lehrer pädagogisch begründete Schwerpunkte setzen. Diese können von Jahr zu Jahr durchaus unterschiedlich gesetzt werden.

### 5.2.1 ZWEITE STUFE DER SEKUNDARSCHULE

BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN	INHALTSKONTEXTE
Die Schüler ...	
LEICHTATHLETIK (LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN) UND ORIENTIERUNGSLAUF	
Schnelllaufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ wenden die jeweils für sie individuell erfolgreichste Bewegungstechnik an und optimieren diese;</li> <li>■ legen eine Sprintstrecke mit hoher Schrittfrequenz zurück;</li> <li>■ erläutern Verletzungsrisiken des Schnelllaufens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Laufschnelligkeit und zur Koordination der Laufbewegung</li> <li>■ Hochstart und Tiefstart</li> <li>■ Staffelläufe, z.B. Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Biathlonstaffel (Sprint und Wurf), Rundenstaffel, Wettwanderball, Nummernwettlauf</li> <li>■ Leistungsläufe, z.B. über 80 m, 100 m, 200 m (Sprintstrecken)</li> </ul>
Dauerlaufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ halten über eine festgelegte Zeitspanne sowie über eine Strecke mittlerer Distanz (Dauerlaufstrecke) ihr eigenes Tempo und teilen dabei ihren Lauf sinnvoll ein;</li> <li>■ passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe (Gelände) und Bedingungen an;</li> <li>■ berücksichtigen Umwelt und Natur beim Dauerlaufen;</li> <li>■ erläutern die positiven Wirkungen sowie die gesundheitlichen Risiken des Dauerlaufens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Laufen im individuellen Wohlfühltempo</li> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Laufausdauer</li> <li>■ Orientierungs- und Crossläufe oder Mini-Triathlon</li> <li>■ Leistungstests, z.B. Cooper-Test (12 Minuten), 6-Minuten-Lauf, Léger-Test</li> <li>■ Dauerläufe über 25 Minuten und länger</li> <li>■ Leistungsläufe, z.B. über 800 m, 1000 m und 1500 m (Mittelstrecken) und über 2000 m, 3000 m oder 5000 m (Langstrecken)</li> </ul>
Hindernisläufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ laufen schnell und rhythmusbetont über flache Hindernisse/Hürden;</li> <li>■ erleben praktisch und erörtern theoretisch die Funktion und Bedeutung von Koordination über unterschiedliche Hindernisläufe;</li> <li>■ schätzen Abstände und Höhen sowie die hiermit verbundenen Risiken selbst ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zum Erlernen und Verbessern von Bewegungsabläufen</li> <li>■ rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen</li> <li>■ unterschiedliche Abstände und Höhen (Hürdenlauf, Hindernisläuf)</li> </ul>

Weitspringen, Hochspringen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ erläutern Merkmale von unterschiedlichen Sprungtechniken;</li> <li>■ wenden unterschiedliche Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik an;</li> <li>■ wenden eine Technik (Anlauf, Absprung, Sprungart und Landung) an, um ihre beste Weit- und Hochsprungleistung zu erreichen;</li> <li>■ führen eine Hochsprungtechnik in der Grobform aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Sprungkraft</li> <li>■ unterschiedliche Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik und der Sprungkraft, z.B. Vertikalsprünge, Horizontalsprünge, Mehrfachsprünge, Sprungläufe</li> <li>■ Übungsformen zur Verbesserung des Anlaufs in Verbindung mit dem Absprung und der Landung</li> <li>■ Weitsprungtechniken, z.B. Hock- und Schrittsprung</li> <li>■ Hochsprungtechniken, z.B. Hocksprung, Schersprung, Rollsprung, Straddle (auch Wälzsprung genannt), Fosbury-Flop-Technik</li> <li>■ Leistungssprünge (hoch und weit), mit selbst gewählter Technik</li> </ul>
Werfen, Stoßen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ setzen funktionale Bewegungshandlungen zum Werfen und Stoßen, zur Verbesserung ihrer Stoß- und Wurfleistungen, angemessen ein;</li> <li>■ verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten;</li> <li>■ führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- oder Stoßdisziplin durch;</li> <li>■ benennen und beachten beim Üben Risiken und Sicherheitsanforderungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Wurf- und Stoßtechnik</li> <li>■ Werfen und Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit verschiedenen Geräten, z.B. Ball, Kugel, Speer, Diskus</li> <li>■ mit unterschiedlichen Zielsetzungen weit und/oder genau (d.h. in die Weite oder auf Ziele) werfen und stoßen</li> <li>■ aus unterschiedlichen Ausgangslagen, ein- und beidhändig, z.B. aus dem Stand, mit Anlauf, mit Rücken zur Wurf- bzw. Stoßrichtung</li> </ul> </li> <li>■ Weitstoßen: Kugelstoß (Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, z.B. aus dem Stand, mit Anlauf oder mit Rücken zur Wurfrichtung)</li> <li>■ Weitwerfen: Schlagwurftechnik beim Weitwerfen (z.B. mit Ball, Speer, Diskus) aus verlängertem Anlauf</li> <li>■ Leistungswürfe und -stöße</li> <li>■ Bewegungsanalyse</li> </ul>
Orientierungslauf	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ orientieren sich mit einer Gruppe oder einzeln in bekanntem Gelände;</li> <li>■ orientieren sich mit Karte bzw. mit oder ohne Hilfe eines Kompasses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ selbstangefertigte Skizzen und Karten</li> <li>■ topografische Geländekarten</li> <li>■ Kompass</li> <li>■ Sternlauf</li> <li>■ Rundlauf</li> </ul>

## Mannschaftsspiele

- erläutern die Spielidee und die grundlegenden Spielregeln von mindestens zwei von vier Mannschaftsspielen und wenden diese an;
  - erklären einfache taktische Maßnahmen von mindestens zwei von vier Mannschaftsspielen und wenden diese an;
  - wenden elementare Techniken in Spielen situationsbezogen an;
  - erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgaben;
  - analysieren Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen und reagieren angemessen;
  - beachten die Spielregeln, spielen mannschaftsdienlich und setzen sich aktiv für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, gegenüber dem Gegner und dem Schiedsrichter ein.
- Basketball, Handball, Volleyball und Fußball
  - vielfältige Übungen und Spielformen mit sportartspezifischen Elementen
    - zur Entwicklung der Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit
    - zur Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
  - variable Spielbedingungen, z.B. Spielregeln vereinbaren und verändern, Spielflächen verändern, verschiedenartige Bälle benutzen, Zuspielentfernung verändern, üben mit halbaktivem bis aktivem Gegenspieler, in Über- oder Unterzahlverhältnis
  - Techniken der Ballannahme, der Ballabgabe, der Ballführung, des Torschusses, des Torwurfs, des Korbwurfs, des Angriffschlags und des Aufschlags
  - Techniken der Körpertäuschung
  - Taktik:
    - zum Angriff und Spielaufbau, z.B. Freilaufen, Lösen vom Gegner, Körpertäuschung, Anbieten zur Ballannahme
    - zur Abwehr, z.B. Raumdeckung, Manndeckung, Stören, Blocken
  - Vermittlung von Kenntnissen
    - zu den Spielregeln
    - zu Technikmerkmalen
    - zu Schiedsrichterzeichen

## Rückschlagspiele

- erläutern die Spielidee und die grundlegenden Spielregeln von mindestens einem Rückschlagspiel und wenden diese an;
  - erläutern einfache taktische Maßnahmen von mindestens einem Rückschlagspiel und wenden diese an;
  - wenden elementare Techniken in Spielen situationsbezogen an;
  - analysieren Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen und reagieren angemessen;
  - beachten die Spielregeln; setzen sich aktiv für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, gegenüber dem Gegner und dem Schiedsrichter ein.
- Badminton, Tennis, Tischtennis
  - vielfältige Übungen und Spielformen mit sportartspezifischen Elementen:
    - zum Umgang mit Ball und Schläger
    - zur Entwicklung der Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit
    - zur Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
  - Technik:
    - Grundschläge, z.B. Rückhand, Vorhand, Überkopfschläge, verschiedene Aufschlagstechniken
    - Kenntnisse zu den Technikmerkmalen der Rückschlagspiele (Bewegungsmerkmale der Grundtechniken)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Taktik: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ im Einzel und Doppel nach vereinbarten Regeln und Bedingungen sowie nach offiziellen Spielregeln</li> <li>■ taktische Maßnahmen zur Variation der Spielhandlung, z.B. Spiel in ungedeckte Räume, lange und kurze Bälle</li> </ul> </li> <li>■ Spielregeln für Rückschlagspiele (Einzel und Doppel), Zählweisen, Spielfeldmaße, Wechsel des Aufschlags</li> </ul>
--	--

## TURNEN

### turnerische Grundtätigkeiten

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ erproben, verbessern und verfeinern Grundfertigkeiten im Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren;</li> <li>■ entwickeln ein differenziertes Körpergefühl in der Bewegung;</li> <li>■ bauen Körperspannung auf;</li> <li>■ erläutern das Zusammenspiel von Körperspannung, Kraft, Gleichgewicht und Dehnung zum Gelingen einer Übung und wenden diese Erkenntnis in der Bewegungstätigkeit an;</li> <li>■ verstehen Bewegungsabläufe und entwickeln Bewegungsvorstellungen zum Gelingen einer Übung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ turnerische Grundtätigkeiten, z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Felgen, Kippen, Handstand, Kopfstand, Rad, Überschlag, Balancieren, Schwingen, Stützen, Springen an verschiedenen Geräten;</li> <li>■ Übungen zur Entwicklung von turnerspezifischer Kraftfähigkeit, z.B. Schnellkraft, Haltekraft</li> <li>■ Übungen zur Entwicklung der Dehnfähigkeit von Körperspannung sowie der Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit</li> </ul>
--	--

### ausgewählte turnerische Fertigkeiten

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ turnen ausgewählte Bewegungselemente, vorzugsweise an verschiedenen herkömmlichen Turngeräten (Boden, Sprung, Reck, Balken, Barren); die Bewegungsausführungen zeichnen sich durch Merkmale wie Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss aus;</li> <li>■ wenden grundlegende Techniken des Helfens und Sicherns an;</li> <li>■ bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab;</li> <li>■ erläutern die zu beobachtenden Merkmale der Bewegungsabläufe;</li> <li>■ kombinieren einzelne Bewegungselemente zu Übungsverbindungen und demonstrieren diese;</li> <li>■ nutzen bildliche Darstellungen für das Vervollkommen von Bewegungselementen und das Entwickeln von Bewegungsfolgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ turnerische Übungen und einfache Übungsverbindungen zur Bewältigung von einfachen Bewegungsaufgaben an ausgewählten Turngeräten (z.B. Boden, Reck, Barren, Bock, Kasten, Pferd, Schwebebalken, Ringe, Trampolin, kleiner Kasten, Bank, Mini-Trampolin) und an Gerätekombinationen</li> </ul>
---	---

<p><b>Gerätelandschaften</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ bewältigen einfache Übungsaufgaben;</li> <li>■ demonstrieren Fertigkeiten und Bewegungsabläufe im Rahmen vorgegebener oder selbst konzipierter Bewegungsarrangements allein, mit Partner oder in der Gruppe;</li> <li>■ wägen Risiken ab und überwinden die damit verbundenen Ängste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen in Gerätelandschaften, zur Bewältigung von Hindernissen und Gestaltung von Bewegungsbaustellen</li> </ul>
<p><b>akrobatisches Turnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ entwickeln einfache akrobatische Figuren mit Partnern und präsentieren diese;</li> <li>■ nutzen schriftliche und bildliche Darstellungen für das Gestalten von akrobatischen Figuren;</li> <li>■ erläutern und wenden Kriterien für erfolgreiches Präsentieren an;</li> <li>■ zeigen Verantwortung für das Gelingen und die Vermeidung von Verletzungsrisiken aller Beteiligten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen im Bereich der Einzel-, Partner- und Gruppenakrobatik, z.B. Pyramiden, Seiltanzen, Fahrrad, Einrad, Stelzen, kleine Kunststücke wie Jonglieren mit Bällen, Kugeln, Keulen</li> </ul>
<p><b>Rhythmus und Tanz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kombinieren einfache Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partner oder in der Gruppe zu einer Bewegungsfolge und gestalten sie abwechslungsreich zu einem vorgegebenen Rhythmus oder zu einer vorgegebenen Musik;</li> <li>■ bewegen sich in vorgegebenen Formen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gymnastik mit Musik oder Tanzarten, z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Tae bo, Rope-Skipping, Folkloretänze, Gesellschaftstänze, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Hip-Hop, Techno, Break-Dance, Spinning, Zirkel-Training auf Musik</li> </ul>
<p><b>Kämpfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander;</li> <li>■ nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer;</li> <li>■ führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus;</li> <li>■ halten zuvor vereinbarte Regeln und Rituale ein;</li> <li>■ beachten beim Kämpfen mit einem Partner Sicherheitsmaßnahmen für sich selbst und für andere;</li> <li>■ setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein;</li> <li>■ fallen kontrolliert;</li> <li>■ bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd;</li> <li>■ reagieren auf die Stärken und Schwächen des Partners und gehen verantwortungsvoll damit um.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ausgewählte Regeln und Rituale beim Kämpfen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ freie Partnerkämpfe</li> <li>■ klassische Kampfsportarten (z.B. Judo, Ringen, Fechten, Taekwondo)</li> </ul> </li> <li>■ Stand- und Bodentechniken</li> <li>■ kontrolliertes Rollen und Fallen</li> <li>■ ausgewählte Kampfsituationen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sportartübergreifende Rauf- und Kampfsituationen nach speziellen Regeln</li> <li>■ sportartspezifische Kampfsituationen (z.B. im Judo, Ringen, Fechten, Taekwondo)</li> </ul> </li> <li>■ typische Angriffs- und Verteidigungshandlungen</li> <li>■ Handlungsabläufe</li> </ul>

## Schwimmen

- beherrschen einen Schwimmstil in Brust- und einen Schwimmstil in Rückenlage;
  - schwimmen 20 Minuten ohne Pause;
  - schwimmen eine Kurzstrecke schnell in einer selbst gewählten Schwimmtechnik;
  - korrigieren ihre Bewegungsabläufe nach vorgegebenen Kriterien;
  - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage;
  - führen einen Kopfsprung vom Beckenrand oder Startblock in das tiefe Wasser aus;
  - beherrschen in der Grobform Start und Wende;
  - tauchen mindestens 10 Meter weit;
  - schätzen beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen ein;
  - wenden grundlegende Techniken zur Selbstrettung und zur Fremddrettung an;
  - transportieren einen Partner sicher über eine vorgegebene Distanz.
- Schwimmstile, z.B. Brust-, Crawl-, Schmetterling- und Rückenschwimmen
  - Wettkampfformen, z.B. Staffelschwimmen
  - Übungen zu den verschiedenen Schwimmtechniken und zum Kopfsprung mit oder ohne Hilfsmaterial, z.B.
    - Kombination von Schwimmtechniken
  - Rettungssprung
  - Technik des Abtauchens
  - Befreiungsgriffe
  - Abschleppgriffe

BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN	INHALTSKONTEXTE
Die Schüler ...	
LEICHTATHLETIK (LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN) UND ORIENTIERUNGSLAUF	
Schnelllaufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ wenden die jeweils für sie individuell erfolgreichste Start- und Lauftechnik an und verbessern diese;</li> <li>■ legen eine Sprintstrecke mit hoher Schrittfrequenz zurück;</li> <li>■ passen ihr Lauftempo der jeweiligen Sprintstrecke an;</li> <li>■ erläutern Verletzungsrisiken des Schnelllaufens;</li> <li>■ absolvieren Leistungsläufe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Laufschnelligkeit und zur Koordination der Laufbewegung</li> <li>■ Hochstart und Tiefstart</li> <li>■ Staffelläufe, z.B. Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Biathlonstaffel (Sprint und Wurf), Rundenstaffel, Wettwanderball, Nummernwettlauf</li> <li>■ Leistungsläufe, z.B. über 80 m, 100 m, 200 m und 400 m (Sprintstrecken)</li> </ul>
Dauerlaufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ halten über eine festgelegte Zeitspanne sowie über eine Strecke mittlerer Distanz (Dauerlaufstrecke) ihr eigenes Tempo und teilen dabei ihren Lauf sinnvoll ein;</li> <li>■ passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe (Gelände) und Bedingungen an;</li> <li>■ erbringen eine Ausdauerleistung und absolvieren längere Läufe ohne Pause wobei sie ihren Lauf zweckmäßig einteilen;</li> <li>■ erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer und wenden diese für selbstständiges Üben an;</li> <li>■ berücksichtigen während des Dauerlaufens Umwelt und Natur;</li> <li>■ dokumentieren die individuelle Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung, verstehen den Sinn eines Trainingsplans und können diesen anwenden;</li> <li>■ erläutern Trainingswirkungen des Dauerlaufens auf die Gesundheit (insbesondere auf das Herz- und Kreislaufsystem) sowie die mit dem Dauerlaufen verbundenen gesundheitlichen Risiken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Laufen im individuellen Wohlfühltempo</li> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Laufausdauer</li> <li>■ Orientierungs- und Crossläufe oder Mini-Triathlon</li> <li>■ Leistungstests, z.B. Cooper-Test (12 Minuten), 6-Minuten-Lauf, Léger-Test</li> <li>■ Dauerläufe über 25 Minuten und länger</li> <li>■ Leistungsläufe, z.B. über 800 m, 1000 m und 1500 m (Mittelstrecken) und über 2000 m, 3000 m oder 5000 m (Langstrecken)</li> </ul>
Hindernislaufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ führen einen Start-Ziel-Lauf über flache Hindernisse/Hürden mit fixen Abständen rhythmisch durch;</li> <li>■ schätzen Abstände und Höhen sowie die hiermit verbundenen Risiken selbst ein;</li> <li>■ entwickeln selbstständig einen Hindernisparcours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ unterschiedliche Hindernisse</li> <li>■ unterschiedliche Abstände und Höhen</li> <li>■ Hürdenlauf, Hindernislauf</li> </ul>

Weitspringen, Hochspringen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ erörtern Merkmale von unterschiedlichen Sprungtechniken;</li> <li>■ wenden unterschiedliche Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik an;</li> <li>■ bewältigen durch Nutzung erlernter Techniken erhöhte Anforderungssituationen;</li> <li>■ wenden eine Technik (Anlauf, Absprung, Sprungart und Landung) an, um ihre beste Weit- und Hochsprungleistung zu erreichen;</li> <li>■ führen einen Hochsprung in der Fosbury-Flop-Technik in der Grobform aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Sprungkraft</li> <li>■ unterschiedliche Möglichkeiten zur Verbesserung der Sprungtechnik und der Sprungkraft, z.B. Vertikalsprünge, Horizontalsprünge, Mehrfachsprünge, Sprungläufe</li> <li>■ Übungsformen zur Verbesserung des Anlaufs in Verbindung mit dem Absprung und der Landung</li> <li>■ Weitsprungtechnik, z.B. Hock- und Schrittsprung, Hangsprungtechnik</li> <li>■ Hochsprungtechnik <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fosbury-Flop-Technik: Anlaufgestaltung, Absprung, Flug/Lattenüberquerung, Landung</li> </ul> </li> <li>■ Leistungssprünge (hoch und weit), mit selbst gewählter Technik</li> </ul>
Werfen, Stoßen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ entwickeln bzw. optimieren die vielfältigen Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen Geräten und Zielsetzungen (weit/genau werfen bzw. stoßen);</li> <li>■ führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- oder Stoßdisziplin durch;</li> <li>■ benennen und beachten beim Üben Risiken und Sicherheitsanforderungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungen und Spielformen zur Entwicklung der Wurf- und Stoßtechnik</li> <li>■ Werfen und Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit verschiedenen Geräten, z.B. Ball, Kugel, Speer, Diskus</li> <li>■ Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Zielsetzungen, z.B. weit und/oder genau, d.h. in die Weite oder auf Ziele</li> <li>■ aus unterschiedlichen Ausgangslagen, ein- und beidhändig, z.B. aus dem Stand, mit Anlauf, mit Rücken zur Wurf- bzw. Stoßrichtung</li> </ul> </li> <li>■ Weitstoßen: Kugelstoß (Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, z.B. aus dem Stand, mit Anlauf oder mit Rücken zur Wurfrichtung)</li> <li>■ Weitwerfen: Schlagwurftechnik beim Weitwerfen (z.B. mit Ball, Speer, Diskus) aus verlängertem Anlauf</li> <li>■ Leistungswürfe und -stöße</li> <li>■ Bewegungsanalyse</li> </ul>
Orientierungsläufen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ orientieren sich mit einer Gruppe oder einzeln in unbekanntem Gelände;</li> <li>■ orientieren sich mit Karte bzw. mit oder ohne Hilfe eines Kompasses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ selbstangefertigte Skizzen und Karten</li> <li>■ topografische Geländekarten</li> <li>■ Kompass</li> <li>■ Sternlauf</li> <li>■ Rundlauf</li> </ul>

## Mannschaftsspiele

- erläutern die Spielidee und die grundlegenden Spielregeln von vier Mannschaftsspielen;
- erproben vier Mannschaftsspiele (grundlegende Einführung), dabei werden mindestens zwei vertieft geübt.

In den vertieft geübten Mannschaftsspielen:

- erklären umfassend die Spielregeln;
- erklären komplexere taktische Maßnahmen;
- stellen eine Mannschaft gemäß der Spielidee und regelkonform selbstständig zusammen;
- wenden komplexere Techniken in Spielen situationsbezogen an; die Bewegungsausführung ist dynamisch, die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo der Spielhandlung können situationsgemäß variiert werden;
- erfüllen Spielerrollen selbstständig und ohne Vorgaben des Lehrers;
- analysieren Anforderungsprofile von komplexeren Spielsituationen und reagieren angemessen;
- beachten die Spielregeln, spielen mannschaftsdienlich und setzen sich aktiv für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, gegenüber dem Gegner und dem Schiedsrichter ein;
- führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus;
- akzeptieren Entscheidungen gleichaltriger Schiedsrichter.

- Basketball, Handball, Volleyball und Fußball
- vielfältige Übungen und Spielformen mit sportartspezifischen Elementen
  - zur Reaktion, Differenzierung und Orientierung
  - zur Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- variable Spielbedingungen, z.B. Spielregeln vereinbaren und verändern, Spielflächen verändern, verschiedenartige Bälle benutzen, Zuspielfernung verändern, üben mit halbaktivem bis aktivem Gegenspieler, in Über- oder Unterzahlverhältnis
- Techniken der Ballannahme, der Ballabgabe, der Ballführung, des Torschusses, des Torwurfs, des Korbwurfs, des Angriffsschlags und des Aufschlags
- Techniken der Körpertäuschung
- Taktik:
  - zum Angriff und Spielaufbau, z.B. Freilaufen, Lösen vom Gegner, Körpertäuschung, Anbieten zur Ballannahme
  - zur Abwehr, z.B. Raumdeckung, Manndeckung, Stören, Blocken
- Vermittlung von Kenntnissen
  - zu den Spielregeln
  - zu Technikmerkmalen
  - zu Schiedsrichterzeichen

## Rückschlagspiele

- erklären umfassend die Spielregeln von mindestens einem Rückschlagspiel und wenden diese an;
- erklären komplexere taktische Maßnahmen von mindestens einem Rückschlagspiel und wenden diese an;
- wenden komplexere Techniken in Spielen situationsbezogen an; die Bewegungsausführung ist dynamisch, die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo der Spielhandlung können situationsgemäß variiert werden;
- analysieren Anforderungsprofile von komplexeren Spielsituationen und reagieren angemessen;
- beachten die Spielregeln; setzen sich aktiv für faires Verhalten gegenüber dem Gegner und dem Schiedsrichter ein;
- führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus;

- Badminton, Tennis, Tischtennis
- vielfältige Übungen und Spielformen mit sportartspezifischen Elementen:
  - zum Umgang mit Ball und Schläger
  - zur Entwicklung der Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit
  - zur Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- Technik:
  - Grundschnitte, z.B. Rückhand, Vorhand, Überkopfschnitte, verschiedene Aufschlagstechniken
  - Kenntnisse zu den Technikmerkmalen der Rückschlagspiele (Bewegungsmerkmale der Grundtechniken)
- Taktik:
  - im Einzel und Doppel nach vereinbarten

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ akzeptieren Entscheidungen gleichaltriger Schiedsrichter;</li> <li>■ organisieren und führen ein Spielturnier durch.</li> </ul>	<p>Regeln und Bedingungen sowie nach offiziellen Spielregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ taktische Maßnahmen zur Variierung der Spielhandlung, z.B. Spiel in ungedeckte Räume, lange und kurze Bälle</li> <li>■ Spielregeln für Rückschlagspiele (Einzel und Doppel), Zählweisen, Spielfeldmaße, Wechsel des Aufschlags</li> </ul>
TURNEN	
turnerische Grundtätigkeiten	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ entwickeln, erproben, verbessern und verfeinern erlernte Bewegungsfertigkeiten beim Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren;</li> <li>■ entwickeln ein eigenes, differenziertes Körpergefühl in der Bewegung und können dieses beschreiben;</li> <li>■ bauen Körperspannung auf und halten diese;</li> <li>■ erläutern das Zusammenspiel von Körperspannung, Kraft, Gleichgewicht und Dehnung zum Gelingen einer Übung und wenden diese Erkenntnis in der Bewegungstätigkeit an;</li> <li>■ verstehen und entwickeln die angewandte Technik zum Gelingen einer Übung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ turnerische Grundtätigkeiten, z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Felgen, Kippen, Handstand, Kopfstand, Rad, Überschlag, Balancieren, Schwingen, Stützen, Springen an verschiedenen Geräten</li> <li>■ Übungen zur Entwicklung von turnerspezifischer Kraft, z.B. Schnellkraft, Haltekraft</li> <li>■ Übungen zur Entwicklung der Dehnfähigkeit von Körperspannung sowie der Gleichgewichtsrhythmusfähigkeit</li> </ul>
ausgewählte turnerische Fertigkeiten	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ turnen ausgewählte Bewegungselemente in Übungsverbindungen;</li> <li>■ nennen und beachten ausgewählte Bewegungsmerkmale beim Üben;</li> <li>■ wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an;</li> <li>■ bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab;</li> <li>■ benennen und beschreiben Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken;</li> <li>■ erläutern die physikalischen Gesetze der Bewegung;</li> <li>■ kombinieren und präsentieren einzelne Bewegungselemente;</li> <li>■ nutzen bildliche Darstellungen für das Vervollkommen von Bewegungselementen und das Entwickeln von Bewegungsfolgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Übungsverbindungen und/oder komplexe Bewegungsaufgaben an Turngeräten (z.B. Boden, Kasten, Bock, Schwebebalken, Barren, Stufenbarren, Reck, Ringe, Trampolin, Gerätebahnen, kleiner Kasten, Bank, Mini-Trampolin) und Gerätekombinationen</li> </ul>
Gerätelandschaften	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ demonstrieren entwickelte Fertigkeiten im Rahmen vorgegebener und eigenständig konzipierter Bewegungsarrangements allein, mit Partner oder in der Gruppe, zur Bewältigung komplexer Bewegungsaufgaben;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gerätelandschaften, Hindernisbahnen, Parcours</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>erproben und festigen Bewegungsabläufe im Rahmen vorgegebener oder eigenständig konzipierter Bewegungsarrangements;</li> <li>wägen Risiken ab und überwinden die damit verbundenen Ängste.</li> </ul>	
<p>akrobatisches Turnen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln komplexe akrobatische Figuren mit Partnern und präsentieren diese;</li> <li>nutzen schriftliche und bildliche Darstellungen für das Nachbauen von Figuren;</li> <li>nennen und wenden Kriterien für erfolgreiches Präsentieren an;</li> <li>dokumentieren und bereiten Präsentationen vor;</li> <li>zeigen für das Gelingen und die Unversehrtheit aller Beteiligten Verantwortung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Partner- und Gruppenakrobatik, z.B. Pyramiden, Seiltanzen, Fahrrad, Einrad, Stelzen</li> </ul>
<p>Rhythmus und Tanz</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>kombinieren komplexe Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partner oder in der Gruppe zu einer Bewegungsfolge und gestalten sie abwechslungsreich zu einem vorgegebenen Rhythmus oder zu vorgegebener Musik;</li> <li>bewegen sich in vorgegebenen und zu selbst erfundenen Formen und berücksichtigen dabei Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien;</li> <li>drücken sich in und mit Bewegungen emotional aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastik mit Musik oder Tanzarten, z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Tae bo, Rope-Skipping, Folkloretänze, Gesellschaftstänze, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Hip-Hop, Techno, Break-Dance, Spinning, Zirkel-Training auf Musik</li> <li>Grundkenntnisse und Einsichten zur Beziehung zwischen den gymnastik-tänzerischen Bewegungsformen und dem gesundheitlichen Wohlbefinden</li> </ul>
<p>Kämpfen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander;</li> <li>nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer;</li> <li>führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus;</li> <li>halten zuvor vereinbarte Regeln und Rituale ein;</li> <li>beachten beim Kämpfen mit einem Partner Sicherheitsmaßnahmen für sich selbst und für andere;</li> <li>setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein;</li> <li>fallen kontrolliert;</li> <li>bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd;</li> <li>reagieren auf die Stärken und Schwächen des Partners und gehen verantwortungsvoll damit um;</li> <li>wenden mit Partnern einfache Formen der Selbstverteidigung an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Regeln und Rituale beim Kämpfen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>freie Partnerkämpfe</li> <li>klassische Kampfsportarten (z.B. Judo, Ringen, Fechten, Taekwondo)</li> </ul> </li> <li>Stand- und Bodentechniken</li> <li>kontrolliertes Rollen und Fallen</li> <li>ausgewählte Kampfsituationen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>sportartübergreifende Rauf- und Kampfsituationen nach speziellen Regeln</li> <li>sportartspezifische Kampfsituationen (z.B. im Judo, Ringen, Fechten, Taekwondo)</li> </ul> </li> <li>typische Angriffs- und Verteidigungshandlungen</li> <li>Handlungsabläufe</li> </ul>

## Schwimmen

- beherrschen einen Schwimmstil in Brust- und einen Schwimmstil in Rückenlage;
  - schwimmen 20 Minuten ohne Pause;
  - schwimmen eine Kurzstrecke schnell in einer selbst gewählten Schwimmtechnik;
  - korrigieren ihre Bewegungsabläufe nach vorgegebenen Kriterien;
  - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage;
  - führen einen Kopfsprung vom Beckenrand oder Startblock in das tiefe Wasser aus;
  - beherrschen Start und Wende in ihrer Grobform;
  - tauchen mindestens zehn Meter weit;
  - schätzen beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen ein;
  - wenden grundlegende Techniken zur Selbstrettung und zur Fremddrettung an;
  - transportieren einen Partner sicher über eine vorgegebene Distanz.
- Schwimmstile, z.B. Brust-, Crawl-, Schmetterling- und Rückenschwimmen
  - Wettkampfformen, z.B. Staffelschwimmen
  - Übungen zu den verschiedenen Schwimmtechniken und zum Kopfsprung mit oder ohne Hilfsmaterial, z.B.
    - Kombination von Schwimmtechniken
  - Rettungssprung
  - Technik des Abtauchens
  - Befreiungsgriffe
  - Abschleppgriffe

---

VERANTWORTLICHER HERAUSGEBER:

Norbert Heukemes, Generalsekretär, Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens  
Gospertstraße 1 · B-4700 Eupen · info@dglive.be · www.dglive.be  
D/2015/13.694/8 · Referenznummer: FbPAED.AE/33.00-00/15.681

© Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, Dezember 2015

---