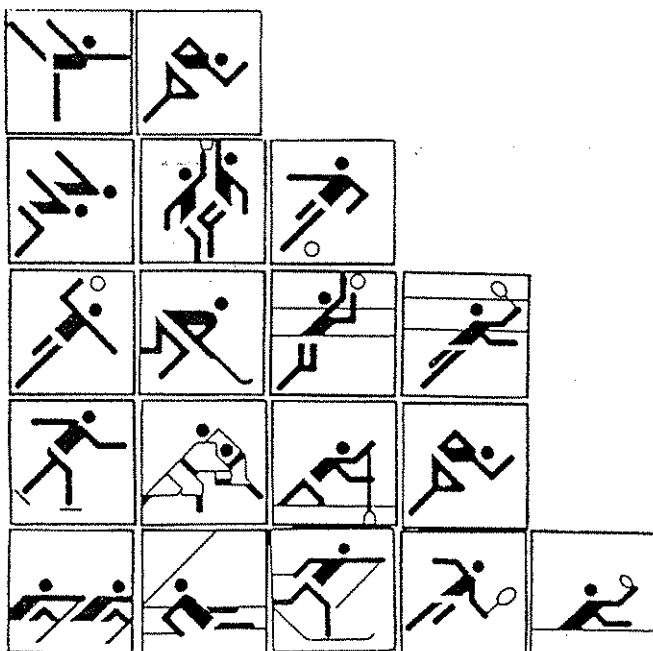


## LEHRPLAN

### S p o r t

an

berufsbildenden Schulen



III 503 - 3243.110/500- 342

Kiel, Januar 1994

## 1. Vorbemerkung

### **Sportunterricht als Aufgabe der Schule**

Nach § 4 des Schleswig-Holsteinischen Schulgesetzes ist es Aufgabe der Schulen, die geistigen, seelischen und körperlichen Fähigkeiten der jungen Menschen - unter Wahrung des Gleichberechtigungsgebots - zu entwickeln.

Sportunterricht ist damit verbindlicher Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule. Das Schulgesetz geht davon aus, daß körperliche Bewegung eine Grundform menschlichen Verhaltens ist, die untrennbar zur Bildung und Erziehung gehört.

Berufliche Schulen haben bei der Pflege und Weiterentwicklung der sportlichen Handlungskompetenz, also körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler, von erheblichen Unterschieden in deren Lebensalter und Vorbildung auszugehen. Bei Auszubildenden ist unter Berücksichtigung ihrer Berufs- und Arbeitssituation besonders auf Interessen und Neigungen zu achten, wenn die Freude an sportlicher Betätigung neu geweckt oder erhalten werden soll und sie zu lebenslangem Sporttreiben motiviert werden sollen.

Sportunterricht bietet spezifische Möglichkeiten, Haltungen und Einstellungen zu lernen und zu erproben, die das soziale Miteinander fördern und die die Sozialkompetenz des einzelnen stärken. Er schafft Gelegenheit, Hilfsbereitschaft, Fairneß, Selbstvertrauen und Selbstdisziplin zu entwickeln und zu erfahren. Er befähigt Auszubildende, ihre Arbeits- und Berufssituation mit Hilfe von Sport, Spiel und Bewegung besser zu bewältigen.

Sport kann wesentlich zur Gestaltung des Schullebens beitragen, indem er über den Sportunterricht und die Unterrichtszeit hinaus in schulart- und fächerübergreifenden Akti-

vitäten - in Arbeitsgemeinschaften, bei Sportfesten und Projekttagen, auf Sportwanderfahrten - ausgeübt wird und auch Grundlage der Beziehungen zwischen Schulen und Sportvereinen wird.

## 2. Fachziele des Sportunterrichts

Im Sportunterricht sollen die Schülerinnen und Schüler daher

- motorische Grundkompetenzen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit entwickeln und dabei sportspezifische Bewegungsabläufe erlernen und ausführen,
- zur richtigen Einschätzung ihres Bewegungs- und Leistungsvermögens befähigt sowie zur individuellen Bewegungsgestaltung ermutigt werden,
- sportliche Betätigung im Hinblick auf Ausgleich, Prävention, Erholung, gesunde Lebensführung und Freizeitgestaltung - auch unter Berücksichtigung von Umweltinteressen - erfahren,
- die Gefahrenmomente beim Ausüben einzelner Sportarten erkennen und zu selbständigem Helfen befähigt und veranlaßt werden,
- Kenntnisse über Regeln, Übungsbezeichnungen und taktische Handlungssysteme in verschiedenen Sportarten erwerben.

Es ist die pädagogische Aufgabe der Lehrkräfte, diese Fachziele mit Hilfe der in den nachfolgenden Lehrplänen für die einzelnen Sportarten genannten Lernziele und Lerninhalte zu verwirklichen.

## 3. Aufbau und Anwendung des Lehrplans

Sportunterricht an berufsbildenden Schulen muß von örtlichen und regionalen Gegebenheiten wie der Ausstattung der Schulen mit Sportstätten, Sportgeräten und Lehrkräften ausgehen. Dabei lassen sich die landschaftlichen und die jahreszeitlichen Möglichkeiten Schleswig-Holsteins u.U. nutzen, um den Schüle-

rinnen und Schülern Sportarten anzubieten, die ihren Bedürfnissen und Neigungen besonders entgegenkommen.

Weil die Gegebenheiten für Sportunterricht an den einzelnen Schulen verschieden sind, kommt den Fachkonferenzen "Sport" der einzelnen Schulen besondere Bedeutung zu:

- Sie entscheiden über die für den Sportunterricht auszuwählenden Sportarten;
- sie beraten über Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen;
- sie legen Bewertungskriterien fest und beachten dabei, daß über das Einschätzen und Messen von Leistungen im Unterricht hinaus der persönliche Einsatz und die individuelle Entwicklung auf der Grundlage der Lernvoraussetzungen jedes einzelnen Schülers oder jeder einzelnen Schülerin zu berücksichtigen sind;
- sie wählen die Organisationsformen aus - z.B. Sporttage oder Verblockung des Unterrichts zu Sportwanderfahrten - die besonders dem Teilzeitunterricht der Berufsschule Rechnung tragen.

Für schulart- und fächerübergreifende Projekte bieten sich vor allem freizeitrelevante Sportarten wie Orientierungslauf, Radfahren, Kanu, Segeln, Surfen oder Skilauf an.

Der Lehrplan gibt verbindliche Lerninhalte (X) vor, nach deren Erreichen die Ansprüche um Lernziele erweitert werden sollen, die besonders (o) gekennzeichnet sind.

Im Lehrplan sind keine Zeitrichtwerte vorgegeben, um Freiräume für die Berücksichtigung der unterschiedlichen Gegebenheiten für den Sportunterricht zu schaffen.

Der Organisationsfähigkeit und Vermittlungskompetenz der Lehrkräfte kommt deshalb besondere Bedeutung zu.

Der Lehrplan unterscheidet zwischen Teilzeitbereich und Vollzeitbereich.

Letzterer ist untergliedert in

- BV = Berufsvorbereitender Bereich wie Jugendaufbauwerk,  
Jugendliche ohne Ausbildungsvertrag,  
WB = Weiterbildender Bereich, wie Berufsaufbauschule,  
Fachoberschule, Fachschule,  
SP = Sozialpädagogischer Bereich, vor allem in der  
Fachschule für Sozialpädagogik,  
FG = Fachgymnasium, wenn "Sport" Prüfungsfach ist.  
(Siehe auch Anhang "Sporttheorie")

Grundsätzlich sind die verschiedenen Sportarten als gleichwertig zu betrachten. Besondere berufliche Belastungen lassen sich durch gezielte Präventionsmaßnahmen wie Rückenschulung, spezielles Muskeltraining, Dehnübungen oder Zweckgymnastik in allen Sportarten angemessen berücksichtigen. Die präventive Funktion des Sports rechtfertigt es aber zu überlegen, ob ein Ausgleich für bestimmte berufliche Dauerbeanspruchungen wie

- Bürotätigkeiten/Schreibtischarbeiten,
- häufige Wiederholung immer gleicher Bewegungen bei der Bedienung von Maschinen und Geräten,

nicht durch bestimmte Sportarten eher zu erreichen ist als durch andere.

Dieser Lehrplan kann nach Beratung und Beschluß von Fachkonferenzen einzelner Schulen um Bereiche wie New Games, regional bedeutsame Spiele (Boßeln) oder Spiele aus anderen Kulturen (Cricket, Baseball) erweitert werden, um Verständnis für gesellschaftliche Entwicklungen oder Lebensformen verschiedener Kulturkreise zu fördern.

Die Aufnahme von Sportarten in diesen Lehrplan ist nicht als Verpflichtung für die Schulträger zu verstehen, alle entsprechenden Einrichtungen vorzuhalten.

1. Gerätturnen

Seite 1

Das Gerätturnen vermittelt ein ausgewogenes Angebot an Entwicklungsreizen und ist in besonderem Maße körperbildend und haltungsfördernd. Die Erfahrungen erhöhen das Selbstwertgefühl; Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl werden gefördert.

2. Leichtathletik

Seite 3

Eine vielseitige leichtathletische Ausbildung vermittelt die Grundlage für die Ausübung anderer Sportarten. Die körperlichen Grundeigenschaften sollen daher gleichmäßig gefördert werden. Viele leichtathletische Übungen können unabhängig von bestimmten Übungsstätten und Sportanlagen durchgeführt werden. Die Leichtathletik hat deshalb einen hohen Stellenwert als Freizeitsportart. Sie ermöglicht gleichzeitig Erfahrungen und Einsichten in die Funktionsfähigkeit von Herz und Kreislauf.

3. Gymnastik/Tanz

Seite 4

Gymnastik und Tanz vermitteln vielfältige Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung von Kondition, Koordination und Kreativität. Sie haben einen hohen Freizeitwert, bilden einen Ausgleich bei einseitiger Belastung, beugen Haltungsschwächen vor und dienen der Körper- und Selbstwerterfahrung.

4. Schwimmen

Seite 5

Das Schwimmen vermittelt Können und Sicherheit im Wasser. Die vielfältigen Möglichkeiten des Schwimmens sollen verstanden und genutzt werden. Die hohe Freizeitrelevanz des Schwimmens zeigt sich auch in der Möglichkeit des ABC-Tauchens (Schnorcheln) und der Vielzahl möglicher Wasserspiele. Sicherheit im Wasser ist wichtiger als leistungsorientiertes Training.

5. Basketball

Seite 6

Das Basketballspiel bietet die Möglichkeit, die Bedeutung geistiger Beweglichkeit und Kooperation im Sport zu veranschaulichen. Die Übung dieser Verhaltensweisen ist in der Schule gut möglich (z. B. durch Mini-Basketball), andererseits gewinnt Basketball immer mehr an Freizeitrelevanz.

Das Basketballspiel bietet auch die Möglichkeit, Koedukation zu verwirklichen.

6. Handballspiel

Seite 7

Unter den Ballsportarten hat das Handballspiel seinen besonderen Platz im Schulsport der berufsbildenden Schulen. Es vermittelt umfassende athletische Ausbildung und bietet neben der sozialen Komponente des Zusammenspiels auch Möglichkeiten, dem Leistungsstand der Schüler angepaßt zu werden.

7. Fußball

Seite 8

Fußball kommt von der Motivation her nahezu jeder Altersgruppe männlicher und weiblicher Jugendlicher besonders entgegen.

Die Einfachheit der Spielregeln drängt die Schwierigkeit, den Ball ohne den Gebrauch der Hände zu spielen, in den Hintergrund. Fußball ist besonders für die Freizeit relevant.

8. Volleyball

Seite 9

Die Möglichkeit, mit gemischten Mannschaften, mit Spielern unterschiedlichen Alters und verschiedenen Könnensstufen zu spielen, spricht für die besondere Eignung als Schul-, Vereins- und Freizeitsportart.

9. Badminton/"Federball"

Seite 10

Badminton wird zunehmend für unsere Schüler attraktiv, - auch in deren Freizeit.

Notwendige Differenzierungen ermöglichen kooperativen und koedukativen Unterricht.

10. Tennis

Seite 11

Tennis ist eine Sportart, deren Freizeitwert noch wächst. Die notwendigen Differenzierungen bieten Ansätze zu kooperativem und koedukativem Unterricht.

11. Tischtennis

Seite 12

Tischtennis ist ein Spiel mit einem seit je hohen Freizeitwert. Unterschiedliches Können ermöglicht kooperativen und koedukativen Unterricht.

12. Hockey

Seite 13

Hockey kann je nach schulischen Voraussetzungen im Freien oder in der Halle gespielt werden. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit und Geschicklichkeit werden verbessert, koedukativer Unterricht ist möglich. Hockey wird als Sportspiel für die Freizeit immer beliebter.

13. Radfahren

Seite 14

Das Radfahren ist eine Sportart mit hohem Freizeitwert, die die Ausdauerleistung und die Funktion von Herz und Kreislauf besonders fördert. Notwendige Differenzierungen ermöglichen kooperativen und koedukativen Unterricht. Auf Fragen der Ökologie läßt sich im Rahmen von Sportprojekten besonders gut eingehen.

14. Eis- und Rollschuhlauf

Seite 15

Der Eis- und Rollschuhlauf erlaubt besonders Gleichgewichtsschulung und Ausdauertraining. Durch die Vielfalt von Variationen und die Möglichkeit der kreativen Gestaltung hat der Eis- und Rollschuhsport einen hohen Freizeitwert.

15. Judo

Seite 16

Judo, eine vielseitige Sportart mit hohem Freizeitwert, ist für Schülerinnen und Schüler geeignet, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit, Beweglichkeit und Selbstbewußtsein in besonderem Maße zu fördern.

16. Orientierungslauf

Seite 17

Der Orientierungslauf ist als Geländelauf, bei dem der Läufer mit Hilfe von Karte und Kompaß verschiedene Geländepunkte in möglichst kurzer Zeit anlaufen soll, besonders geeignet, neben konditionellen auch geistige Anforderungen zu stellen und läuferisch schwächeren Schülern Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Beim Orientierungslauf wird das Naturerlebnis stark gefördert. Diese Sportart ist auch ideal zur koedukativen Freizeitgestaltung.

17. Surfen

Seite 18

Das Surfen nutzt die Natur als Erfahrungs- und Erlebniswelt und ist mit einer starken Sozialkomponente verbunden. Grundvoraussetzung ist eine ausreichende schwimmerische Fähigkeit.

18. Segeln

Seite 19

Segeln hat neben seinem Freizeitwert zugleich eine starke Sozialkomponente. Natur und Umgebung in Schleswig-Holstein öffnen den Schülerinnen und Schülern dabei ein neues Erlebnis- und Erfahrungsfeld. Grundvoraussetzung ist eine ausreichende schwimmerische Fähigkeit.

19. Rudern

Seite 20

Der Rudersport vermittelt mit seinem Erlebniswert, Abenteuergefühl und der Verbindung zur Natur ein neues Erfahrungsfeld für die Schülerinnen und Schüler. Voraussetzung ist der Nachweis des Jugendschwimmabzeichens in Silber.

20. Kanu

Seite 21

Der Kanusport bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, die Natur als neues Erlebnisfeld zu erfahren. Kanusport kann auf zahlreichen Wassersportrevieren in Schleswig-Holstein betrieben werden.

Das Gemeinsame bei den Vorbereitungen und Ausfahrten verbindet und bewirkt Hilfsbereitschaft und Kameradschaft.

Der Nachweis des Jugendschwimmabzeichens in Silber ist notwendig.

21. Skilanglauf

Seite 22

Der Skilanglauf eröffnet neue Erfahrungsfelder im Umwelt-, Sozial-, Freizeit- und Gesundheitsbereich.

Neben den motorischen sind die sozial-affektiven Lernziele besonders wesentlich. Skilanglauf eignet sich besonders für Projektformen des Sports.

22. Skilauf-Alpin

Seite 23

Der alpine Skilauf hat sich zu einem Breiten- und Freizeitsport entwickelt, der inzwischen die Frage der Ökologie sorgsam zu beachten zwingt.

Er bietet vielfältige Möglichkeiten für soziale Kontakte. Schullandheimaufenthalte sind geeignet, neben den motorischen insbesondere die sozialaffektiven Lernziele zu vermitteln.

Der Wandererlaß ist zu beachten.

---

**Sportarten wie:**

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| - Orientierungslauf | 16. |
| - Segeln            | 18. |
| - Rudern            | 19. |
| - Skilauf-Alpin     | 22. |

bieten sich für "Sportprojekte" an.

Bei den Sportarten Surfen (17.) und Segeln (18.) ist auf eine besondere Vermittlungskompetenz des Lehrpersonals zu achten.

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	Vollzeit			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> erproben üben erleben	1. <u>Grundfertigkeiten</u>					
a) Schwingen	- Schwingen im Streckhang . Sprunghohes Reck . Schaukelringe . Tau	x	x	x	x	x
	- Schwingen im Beugehang . Ringe . Tau	x	x	x	x	x
	- Schwingen im Sturzhang	0	0	0	0	x
	- Schwingen im Stütz . Reck . Barren	x	x	x	x	x
b) Felgen	- Felgen an Reck und Stufenbarren . Felgenunterschwingung . Felgenaufschwung . Hüftumschwung . Spreizumschwung	0	x	x	0	x
c) Rollen	- Rollen am Boden . Rolle vorwärts . Rolle rückwärts . freie Rolle vorwärts mit Absprunghilfe	x	x	x	x	x
	- Rolle am Barren . Rolle vorwärts . Rolle rückwärts	0	0	0	0	x
	- Rolle auf dem Schwebebalken . Rolle vorwärts . Rolle rückwärts	0	0	0	0	x
	- Rollbewegungen in spielerischer Form	x	x	x	x	x
d) Stützspringen	- Hockwende	x	x	x	x	x
	- Hocke	x	x	x	x	x
	- Grätsche	0	0	0	0	x
	- Stützspringen in spielerischer Form	x	x	x	x	x
e) Überschläge	- Rad	x	x	x	x	x
	- Radwende	x	x	x	x	x
	- Handstütz-Überschlag vorwärts	0	0	0	0	x

Gerätturnen

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
f) Stände	- Handstand	x	x	x	x	x
	- Standwaage	0	0	0	0	x
	. Boden					
	. Schwebebalken					
g) Kippen	- Kippen	0	0	0	0	x
	. Boden					
	. Barren					
	. Reck					
h) Balancieren auf dem Schwebebalken	- gehen und laufen	x	x	x	x	x
	- Sprünge	0	0	0	0	x
	- Stände und Halten	0	0	0	0	x
	- Rollen	0	0	0	0	x
	- Aufgänge vorwärts und rückwärts	0	0	0	0	x
	- Abgänge	0	0	0	0	x
2. <u>Fertigkeiten</u> erweitern und festigen	2. <u>Fertigkeiten</u>					
a) Stützsprünge	- Handstützüberschlag					0
b) Überschlagen						
c) Stände	- Oberarmstand			0		x
d) Kippen	- am Boden					0
	- am Barren					0
	- am Reck					0
e) Stemmen	- Aufschwung am Reck					0
	- Aufschwung am Barren					0
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
	- Sichern und Helfen	x	x	x	x	x
	. Stützgriff					
	. Klammergriff					
	. Drehgriff					
	. Begleiten der Bewegung					
	- Gerätekunde	x	x	x	x	x
	. Transport					
	. Aufbau					
	. Sicherheits- vorkehrungen					



Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u> - Vorbereitung der Muskulatur . Dehnen, Lockern, Kräftigen - Anregung von Atmung und Kreislauf - Schulung der Koordinationsfähigkeit - Grundbewegungen . tänzerisch . mit Handgeräten	x  x  x  x	x  x  x  x	x  x  x  x	x  x  x  x	x  x  x  x
2. <u>Fertigkeiten</u> erweitern und festigen	2. <u>Fertigkeiten</u> - Elemente der Sportgymnastik . Bewegungsverbindungen . Bewegungsgestaltungen . Räumliche Gestaltung - Elemente des Tanzes . Tanzschritte . Bewegungsformen - freies Gestalten . nach gegebener Musik . durch Kursgesten - verschiedene Tänze . Volkstänze . Gesellschaftstänze - Elemente der Jazzgymnastik . isolierte Bewegungen . Gegenbewegung/Verwringung . Kontraktion . Räumliche Gestaltung	0  x  0  0  0  0	0  x  0  0  0  0	0  x  0  0  0  0	0  x  0  0  0  0	x  x  x  x  x  x
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u> - Fachausdrücke - Tanzgattungen - Wettkampffragen, Organisation	x x 0	x x 0	x x x	x x x	x x x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten der Schwimmstile</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten der Schwimmstile</u>					
Brustschwimmen	- Armzug - Beinschlag - Koordination	x x x	x x x	x x x	x x x	x x x
Kraulschwimmen	- Armzug - Beinschlag - Koordination	x x x	x x x	x x x	x x x	x x x
Rückenkraul	- Armzug - Beinschlag - Koordination	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	x x x
Delphin	- Armzug - Beinschlag - Koordination	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0 0 0	x x x
Sprünge	- ungeformte Sprünge	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u> erweitern und festigen	2. <u>Fertigkeiten</u>					
Brustschwimmen	- Start und Wende	x	x	x	x	x
Kraulschwimmen	- Start und Wende	x	x	x	x	x
Rückenkraul	- Start und Wende	x	x	x	x	x
Delphin	- Start und Wende	0	0	0	0	x
Sprünge	- geformte Sprünge	0	0	0	0	x
3. <u>Grundfertigkeiten im Rettungsschwimmen</u> kennen und anwenden	3. <u>Grundfertigkeiten im Rettungsschwimmen</u>					
	- Tauchen	x	x	x	x	x
	- Transportieren	x	x	x	x	x
	- Retten	x	x	x	x	x
	- Kleiderschwimmen	x	x	x	x	x
4. <u>Spiel- und Bewegungs- formen</u> kennen und anwenden	4. <u>Spiel- und Bewegungs- formen</u>					
	- Figurenschwimmen	0	0	0	0	0
	- Ball- und Tauchspiele	0	0	0	0	0
	- ABC-Schwimmen	0	0	0	0	0
5. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	5. <u>Grundkenntnisse</u>					
	- Allgemeine Baderegeln . Gewässerkunde . Notfallverhalten	x	x	x	x	x
	- Erste Hilfe	x	x	x	x	x
	- Wettkampfbregeln					x
	- Umweltfragen	x	x	x	x	x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	Vollzeit			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>	1. <u>Grundfertigkeiten</u>					
kennen und anwenden	- Fußstellungen . Grundstellung . 2-er Kontakt . Schrittstop . Sprungstop . Sternschritt	x	x	x	x	x
	- Dribbling	x	x	x	x	x
	- Paß . Brustpaß . Bodenpaß . Überkopfpäß	x	x	x	x	x
	- Wurf . Standwurf . Sprungwurf . Korbleger	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u>	2. <u>Fertigkeiten</u>					
verbessern und Verhalten in Angriff und Abwehr kennen und anwenden	- Verteidigungsbewegungen	x	x	x	x	x
	- Einzeltaktik . Finte . Durchbruch . Rebound . Abdrängen . Einzelangriff	0	0	0	0	x
	- Gruppentaktik . Block . Scheren . Kreuzen . Überzahlspiel	0	0	0	0	x
	- Mannschaftstaktik . Schnellangriff . Manndeckung . Zonenverteidigung	x	x	x	x	x
3. <u>Grundkenntnisse</u>	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
erwerben	- Spielgedanke	x	x	x	x	x
	- Spielvorschriften	x	x	x	x	x
	- Schiedsrichterzeichen	0	0	0	0	x
	- Wettkampfbregeln					x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	Vollzeit			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u> - Zuspiel . Ballführung . Ballannahme  - Abspiel . Schlagwurf . Handgelenkpaß . Sprungwurf . Fallwurf  - Abwehrbewegungen - Torwarttechnik	x  x  x 0	x  x  x 0	x  x  x 0	x  x  x 0	x  x  x x
2. <u>Fertigkeiten</u> verbessern, Verhalten in Angriff und Abwehr lernen	2. <u>Fertigkeiten</u> - Individuelles Verhalten: Angriff . Gegenstoß . Körpertäuschung . beste Wurfposition - Individuelles Verhalten: Abwehr . Position . Stören und Laufweg- blockierung . Wurfposition ver- schlechtern - Angriffsverhalten in der Gruppe . Gegenstoß, Parallel- stoß . Positionswechsel . Sperren - Abwehrverhalten in der Gruppe . Mauer . Sichern . Übernehmen, Begleiten . Gleiten . Blocken - Abwehr-Angriff in der Mannschaft	0  0  0  x  0	0  0  0  x  0	0  0  0  x  0	0  0  0  x  0	x  x  x  x  0
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u> - Spielgedanke - Schiedsrichterzeichen Schiedsrichterregeln - Angriff- und Abwehr- systeme - Sicherheitsvorkehrungen	x x  0 x	x x  0 x	x x  0 x	x x  0 x	x x  x x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	Vollzeit			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> erwerben und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u> - Balltechniken . Dribbeln . Passen . Annahme/Weitergabe . Torschuß  - Einwurf  - Torwartverhalten	x     x  0	x     x  0	x     x  0	x     x  0	x     x  x
2. <u>Fertigkeiten</u> verbessern; Verhalten in Angriff und Abwehr kennen und anwenden	2. <u>Fertigkeiten</u> - Standardspielzüge . Freistoß . Eckstoß, Flanken  - Doppelpaß, Paß  - Freilaufen, Anbieten  - Abdrängen  - Alleingang	x     x  0  0	x     x  x  0	x     x  x  0	x     x  0  0	x     x  x  x
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u> - Systeme: . Angriff und Verteidigung  - Spielvorschriften  - Regelkunde . Schiedsrichter . Seitenrichter  - Sicherheitsvorkehrungen, Erste Hilfe	0     x  x  x	0     x  x  x	0     x  x  x	0     x  x  x	x     x  x  x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u> - Zuspiel . Pritschen . Baggern  - Aufgabe . von oben . von unten  - Zuspiel in der Mannschaft	x   x   x	x   x   x	x   x   x	x   x   x	x   x   x
2. <u>Fertigkeiten</u> verbessern, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr	2. <u>Fertigkeiten</u> - Angreifen am Netz . frontales Schmettern . Finte  - Abwehr am Netz . Einerblock, Zweierblock  - Abwehrverhalten . im Feld  - Angreifen am Netz . Stellen . Positionswechsel . Sichern der Angreifer  - Abwehr am Netz . Blocksicherung	0   0   x   0   0   0	0   0   x   0   0   0	0   0   x   0   0   0	0   0   x   0   0   0	x   x   x   x   x   x
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u> - Spielgedanke - Spielvorschriften - Spielsysteme . Angriff . Abwehr  - Schiedsrichterzeichen - Wettkampfbregeln	x   0   0   0   x	x   0   0   0   x	x   0   0   0   x	x   0   0   0   x	x   x   x   x   x

Badminton

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  des Badminton kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Schlägerhaltung  - Aufschlagtechnik  - Schlagarten . Befreiungsschlag . Schmetterball . Stoppball . Treibschlag  - Lauftechniken	  x  x  x   x	  x  x  x   x	  x  x  x   x	  x  x  x   x	  x  x  x   x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen; taktisches Verhalten kennen und anwenden	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Einzelspiel  - Doppelspiel/Mix	  x  0	  x  0	  x  0	  x  0	  x  x
3. <u>Grundkenntnisse</u>  in dieser Sportart erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Spielgedanke  - Spielvorschriften  - Zeichen und Regeln des Schiedsrichters  - Wettkampfbregeln  - Materialkunde . Schläger . Ball . Pflege/Reparatur	  x  x  0  x  x	  x  x  0  x  x	  x  x  0  x  x	  x  x  0  x  x	  x  x  x  x  x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  des Tennisspieles kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Grunds Schlagarten . Vorhandschlag . Rückhandschlag  - Schlagvarianten . Vorhand . Rückhand  - Aufschlag	x  0  x	x  0  x	x  0  x	x  0  x	x  x  x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen; taktisches Verhalten kennen und anwenden	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Einzelspiel  - Doppelspiel/Mixed	x  0	x  0	x  0	x  0	x  x
3. <u>Grundkenntnisse</u>  in dieser Sportart erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Spielgedanke  - Spiel- und Übungs- formen  - Zeichen und Regeln des Schiedsrichters  - Wettkampfbregeln  - Materialkunde . Schläger . Bekleidung	x  x  0  x  x	x  x  0  x  x	x  x  0  x  x	x  x  0  x  x	x  x  x  x  x

Tischtennis

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  des Tischtennissspieles kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Grunds Schlagarten . Aufschläge . Angriffsschläge . Verteidigungsschläge	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen; taktisches Verhalten kennen und anwenden	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Einzelspiel - Doppelspiel/Mixed	x x	x x	x x	x x	x x
3. <u>Grundkenntnisse</u>  in dieser Sportart erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Spielgedanke - Spiel- und Übungs- formen - Regelkunde . Schiedsrichter - Materialkunde . Schläger . Bekleidung	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>					
	- Schlägerhaltung	x	x	x	x	x
	- Dribbeln	x	x	x	x	x
	- Ecke	x	x	x	x	x
	- Bully	x	x	x	x	x
	- Spielen des Balles . Vorhand . Rückhand	x	x	x	x	x
	- Stoppen des Balles . Stock . Hand	x	x	x	x	x
	- Torwarttechnik	0	0	0	0	x
	2. <u>Fertigkeiten</u>					
	- Kombinationsübungen . Ballannahme und Paß . Ballannahme und Torschuß . Spiel mit der Bande	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u> verbessern; taktisches Verhalten bei Angriff und Abwehr kennen und anwenden	- Angriffsverhalten . Freilaufen . Umspielen . Ball- und Körper- finten . Einschieben . Freischlag	x	x	x	x	x
	- Abwehrverhalten . Grundstellung . Stellungsspiel . Stören	x	x	x	x	x
	- Spielzüge in Angriff und Abwehr	0	0	0	0	x
	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
	- Spielgedanke	x	x	x	x	x
	- Spielvorschriften	x	x	x	x	x
	- Angriffs-Abwehrsysteme	0	0	0	0	x
	- Schiedsrichterzeichen	0	0	0	0	x
	- Sicherheitsvorkehrungen	x	x	x	x	x
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben und anwenden						

Radfahren

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Grundtechniken . Steuern . Bremsen . Schalten . Fahren im Gelände  - Gruppen- und Mannschaftsfahren	  x     x	  x     x	  x     x	  x     x	  x     x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen Spiel- und Übungs- formen kennen	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Gruppen und Mannschaftsfahren . nebeneinander . hintereinander . Windschattenfahren . Ablösung . Fahren als Gruppe  - Geschicklichkeitsfahren  - Orientierungsfahren  - Bahnfahren	  x       0  0  0	  x       0  0  0	  x       0  0  0	  x       0  0  0	  x       0  0  0
3. <u>Grundkenntnisse</u>  erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Materialkunde . Radtypische Kennt- nisse . Sicherheitsfragen . Pflege/Wartung . Kleidung	  x	  x	  x	  x	  x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  des Eislaufes kennen	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Gleichgewicht halten . vorwärts- und rückwärtslaufen . mit Richtungsänderung . Bremsen	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Spiel-, Kunst- und Tanzformen (mit und ohne Partner)  - Einzellauf  - Paarlauf  - Spielformen . Hockey	0	0	0	0	x
a) Eis-/Rollhockey	- Grundformen . Umgang mit dem Stock . Behandlung des Pucks/Balls . Taktische Hinweise	0	0	0	0	x
b) Eis-/Rollschnellauf	- Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf	0	0	0	0	x
3. <u>Grundkenntnisse</u>  erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Sicherheitsfragen  - Erste Hilfe  - Materialkunde  - Umweltfragen  - Schiedsrichterzeichen	x  x  x  x  x	x  x  x  x  x	x  x  x  x  x	x  x  x  x  x	x  x  x  x  x



Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>	1. <u>Grundfertigkeiten</u>					
des Orientierungs- laufes kennen und anwenden	- das Kartenlesen . Kartenmaßstab und Distanzen . Kartensignaturen und Kartensymbole . Laufkarte mit OL-Bahn	x	x	x	x	x
	- Kompaß kennen und handhaben . Einnorden der Karte und Richtungsbestim- mung	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u>	2. <u>Fertigkeiten</u>					
erweitern und festigen	- Lauf und Orientierung im Gelände . Laufen nach Wegenetz . Objektpunkte der Karte entnehmen und anlaufen . Laufen nach Höhen- linien . Distanzen schätzen und ermitteln . Skore-OL . Fensterlauf . Staffel-OL	x	x	x	x	x
3. <u>Grundkenntnisse</u>	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
über Orientierungslauf erwerben	- Verhaltensregeln . Sicherheitsbestim- mungen	x	x	x	x	x
	- Bestimmung des Natur- und Umweltschutzes	x	x	x	x	x
	- Wettkampfbestimmungen	0	0	0	0	x



Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	Vollzeit			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> des Segeln kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u> - Gewöhnungsübungen (ohne Segel) . Steuern . Kentern . ohne Wind auf dem Wasser  - Gewöhnungsübungen (mit Segel) . Segel setzen und abriggen . Kentern und aufrichten	x     x	x     x	x     x	x     x	x     x
2. <u>Grundlegende Segel- manöver</u>	2. <u>Grundlegende Segel- manöver</u> - Segeln und steuern . Ab- und anlegen . Sitzposition . Trimm und Überblick . Halbwindkurs  - Manöver . Wenden/Q-Wende . Aufschießer . Halsen . Kreuzen . Mann über Bord	x      x	x      x	x      x	x      x	x      x
3. <u>Segelspezifische Fertigkeiten in der Mannschaft</u>	3. <u>Segelspezifische Fertigkeiten in der Mannschaft</u> - Rollenverteilung an Bord . Steuermann . Vorschoter  - Trapezsegeln  - Spinnacker	x      0 0	x      0 0	x      0 0	x      0 0	x      0 0
4. <u>Grundkenntnisse</u> über den Segelsport erwerben	4. <u>Grundkenntnisse</u> - Materialkunde . Bootsarten . Segel/Tauwerk . Pflege/Reparatur . Pflege  - Vorbereitung/Ausrüstung . Sicherheitstraining . Ausrüstung . Verhalten in Seenot . Meteorologie . Befahrensvorschriften  - Umweltschutz	x          x	x          x	x          x	x          x	x          x

Rudern

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>  im Rudern kennen und anwenden	1. <u>Grundfertigkeiten</u>  - Ein- und Aussteigen - Balanceübung - Vortrieb erzeugen - Manöver . Ab- und Anlegen . Rückwärtsrudern . Stoppen . Wenden	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x
2. <u>Fertigkeiten</u>  erweitern und festigen	2. <u>Fertigkeiten</u>  - Spielformen - Wanderfahrten - Mannschaftsboote	x 0 0	x 0 0	x 0 0	x 0 0	x 0 0
3. <u>Grundkenntnisse</u>  im Rudersport erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u>  - Materialkunde . Bootsarten . Skull/Riemen . Transport/Lagerung . Pflege/Regaratur  - Vorbereitung/Ausrüstung . Flußbeschreibung . Kartenkunde . Wetterkunde . Gezeiten . Befahrungsvorschriften  - Umweltschutz	x     x   x	x     x   x	x     x   x	x     x   x	x     x   x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u>	1. <u>Grundfertigkeiten</u>					
kennen und anwenden	- Balanceübungen	x	x	x	x	x
	- Ein- und Aussteigen	x	x	x	x	x
	- Schlagarten	x	x	x	x	x
	. Grunds Schlag					
	. Bogenschlag					
	. Ziehschlag					
2. <u>Fertigkeiten</u>	2. <u>Fertigkeiten</u>					
erweitern und festigen	- Kleinflußfahren	x	x	x	x	x
	- Küsten- und Binnensee- fahrten	0	0	0	0	0
	- Spiel- und Wettkampf- formen	0	0	0	0	0
3. <u>Grundkenntnisse</u>	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
über den Kanusport erwerben	- Hilfsmaßnahmen bei Kenterungen	x	x	x	x	x
	- Sicherheitsvorkehrungen	x	x	x	x	x
	- Materialkunde	x	x	x	x	x
	. Bootsarten					
	. Paddel					
	. Transport/Lagerung					
	. Pflege und Reparatur					
	- Ausrüstung/Vorbereitung	x	x	x	x	x
	- Umweltschutz	x	x	x	x	x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundlegende Fertigkeiten</u> kennen und anwenden	1. <u>Grundlegende Fertigkeiten</u> - Lauftechniken . Pflugbogen . Diagonalschritt . Doppelstockschub . Umtreten . Treppenschritt . Grätenschritt . Schlittschuhtritt	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u> verbessern und festigen, Spiel- und Übungs- formen kennen	2. <u>Fertigkeiten</u> - Abfahrtstechniken . Schneepflug . Schußfahrt - Geschicklichkeit - Orientierung - Mannschaftslauf	x  0 0 0	x  0 0 0	x  0 0 0	x  0 0 0	x  0 0 0
3. <u>Grundkenntnisse</u> erwerben	3. <u>Grundkenntnisse</u> - Materialkunde . Ski-Stock-Schuhe . Bekleidung . Wachstechniken - Vorbereitung/Sicherheit . Sicherheitsvorkehrungen . Wetter/Kartenkunde - Fragen des Umweltschutzes	x   x  x	x   x  x	x   x  x	x   x  x	x   x  x

Lernziele	Lerninhalte	Teil- zeit	V o l l z e i t			
			BV	WB	SP	FG
1. <u>Grundfertigkeiten</u> (Grundschule)	1. <u>Grundfertigkeiten</u> (Grundschule)					
kennen und anwenden	- Schrittformen . Diagonalschritt . Treppenschritt . Grätenschritt	x	x	x	x	x
	- Spitzkehre	x	x	x	x	x
	- Fahrformen . Schußfahrt . Schrägfahrt, Seitabrutschen . Schneepflug . Pflugbogen	x	x	x	x	x
	- Grundschwung	x	x	x	x	x
2. <u>Fertigkeiten</u>	2. <u>Fertigkeiten</u>					
erweitern und festigen	- Fahr- und Schwung- techniken . Parallelumsteigen . Hochschwünge . Tiefschwünge	x	x	x	x	x
	- Sportliches Fahren . Slalom . Super-G . Abfahrt	0	0	0	0	x
	- Spielformen	x	x	x	x	x
3. <u>Grundkenntnisse</u>	3. <u>Grundkenntnisse</u>					
erwerben	- Materialkunde	x	x	x	x	x
	- Vorbereitung/Sicherheit . Lawinenkunde . Wetterkunde . Erste Hilfe . Kartenkunde	x	x	x	x	x
	- Fragen des Umwelt- schutzes	x	x	x	x	x
	- Pistenregeln der FIS	x	x	x	x	x

**Anhang: Lehrplan "Sporttheorie" für das Fachgymnasium**  
(wenn "Sport" als 4. Prüfungsfach gewählt wird)

Im Bereich "Sporttheorie" sollen die Schülerinnen und Schüler Kenntnisse über den sportpraktischen Unterricht hinaus erwerben.

Dabei sollen gesellschaftliche Aspekte des Sports genauso Berücksichtigung finden wie Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre.

Ziel des Unterrichtes soll es sein, die Schülerinnen und Schüler dazu zu befähigen, sich kritisch mit den Erscheinungen des Sports in Schule, Verein und Gesellschaft auf sportwissenschaftlicher Grundlage auseinandersetzen zu können.

**1. Zum Begriff Sport**

- Definitionen
- Sport und Gesellschaft
- Sport und Leistung
- Sport und Gesundheit
- Sport und Doping

**2. Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Trainings**

- Physiologische Grundlagen
- Trainingsprinzipien

**3. Trainingsmethoden**

- Belastungsparameter
- Dauermethode
- Intervallmethode
- Wiederholungsmethode

#### **4. Die Kondition.**

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Gewandtheit (koordinative Fähigkeiten)

#### **5. Techniktraining**

- Grundzüge des motorischen Lernens
- Lehrmethoden
- Phasenstruktur der Bewegung
- Bewegungssteuerung

#### **6. Taktiktraining**

- Phasen der taktischen Handlung
- Methoden des Taktiktrainings

#### **7. Systematisierung und Steuerung des Trainingsprozesses**

- Mehrjahresplanung
- Jahresplanung
- Mikrozyklen
- Trainingseinheit

#### **8. Gruppenorientiertes Training**

- Altersspezifische Grundlagen
- Geschlechtsspezifische Grundlagen