



Landesinstitut für Schule/Qualitätsagentur

**Orientierungshilfe
für einen lehrplangemäßen Sportunterricht
im Grundkurs Sport des Berufskollegs
(Bildungsgänge Anlage D)**

Stand: März 2006

Inhalt	Seite
1 Bildungsgangbezogene Rahmenbedingungen	5
2 Kompetenzentwicklung im Rahmen von Kompetenzbereichen	8
3 Konkretisierung der Kompetenzentwicklung in Unterrichtsvorhaben	12
4 Gestaltung des Unterrichts	23
5 Leistungsbewertung	26

1 Bildungsgangbezogene Rahmenbedingungen

Der rechtliche Rahmen für das Fach Sport

Nach den Vorgaben der APO-BK ist das Fach Sport in den Bildungsgängen der Anlage D ein Pflichtfach des berufsübergreifenden Lernbereichs (ausgenommen D 17). Das Fach Sport dient „zudem der Gesundheitsförderung (APO-BK, § 6). Es hat zum Erwerb beruflicher Kenntnisse oder zum Berufsabschluss und zur allgemeinen Kompetenzentwicklung beizutragen.

Die für alle Schulstufen und Schulformen geltenden Rahmenvorgaben für den Schulsport¹ in Nordrhein-Westfalen erfahren hier eine bildungsgangbezogene Akzentuierung. Der dort beschriebene Doppelauftrag des Schulsports geht von einem Sportverständnis aus, das für verschiedene Perspektiven, die zu sinnerfülltem Sporttreiben führen, offen ist. Sporttreiben wird in seiner Mehrperspektivität so verstanden, dass in allen Inhaltsbereichen mit unterschiedlichen Zugängen Kompetenzen entwickelt werden können. Damit werden auch Wege eröffnet, für den Sportunterricht die privaten, berufsbezogenen und gesellschaftlichen Kontexte der Schülerinnen und Schüler einzubeziehen.

Zur Lebens- und Schulsituation der Schülerinnen und Schüler

Die Schülerinnen und Schüler haben das Ziel, sich durch einen Berufsabschluss für die Berufswelt zu qualifizieren oder durch den Erwerb beruflicher Qualifikationen ihre Chancen auf dem Ausbildungsmarkt zu verbessern. Gleichzeitig erwerben sie mit der allgemeinen Hochschulreife die Qualifikation um ein Studium aufnehmen zu können.

Der Übergang in die Bildungsgänge des Berufskollegs ist für viele Schülerinnen und Schüler mit einem Perspektivenwechsel verbunden. Sie nehmen ihre veränderte Schulsituation, die sie in stärkerem Maße eigenverantwortlich mitgestalten müssen, und neue Lebensperspektiven, die vermehrt an Beruf und Studium gebunden sein werden, wahr. Sie müssen nun noch deutlicher als bisher

- Verantwortung für sich und für andere übernehmen,
- aufgabenbezogene Verantwortung kennen lernen,
- Konsequenz, Entschiedenheit und Verbindlichkeit im eigenen Handeln zeigen
- durch selbstständiges und reflektiertes Lernen grundlegendes Wissen und die Fähigkeit zu wissenschaftsprägendem Arbeiten erwerben.

Das Sportverständnis der Schülerinnen und Schüler orientiert sich häufig am Freizeitsport kommerzieller Anbieter, am Leistungssport im Verein oder an selbstorganisierten Trendsportarten. Feststellbar ist aber auch das Phänomen der Sportfrustration und einer damit verbundenen Verweigerungshaltung auch im Sportunterricht. Die körperliche Verfassung der Schülerinnen und Schüler ist teilweise beeinflusst von fehlenden Bewegungsanreizen, einseitigen Bewegungserfahrungen und gering ausgeprägter Bewegungsmotivation. Zu beobachten ist auch ein mangelhaftes Gesundheitsbewusstsein, was sich unter anderem in einem unkritischen Ernährungsverhalten sowie der Zuwendung zu Rausch- und Suchtmitteln zeigen kann.

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

Die Schülerinnen und Schüler des Bildungsgangs FOS 13 (allgemeine Hochschulreife für berufserfahrene Schülerinnen und Schüler) haben ein höheres Alter und bringen berufliche Erfahrungen durch den Berufsabschluss mit. Dadurch verfügen sie über eine größere Lebenserfahrung und oft über eine klare Zielperspektive in Bezug auf ein anschließendes Studium.

Allgemeine Aufgaben und Ziele des Faches Sport

Die allgemeinen Aussagen zur Bildungs- und Erziehungsarbeit im Berufskolleg mit den speziellen Zielformulierungen setzen Rahmenbedingungen, die aufzeigen, wie das Fach Sport seine Inhalte fachspezifisch, lernbereichsbezogen und lernbereichsübergreifend in die Bildungsgänge der Anlage D einschließlich des einjährigen Bildungsgangs D 29 (FOS 13) einbringen kann.

Sport leistet in diesem Kontext als Fach des berufsübergreifenden Bereichs einen eigenständigen Beitrag: Bewegung, Spiel und Sport eröffnen spezifische Erfahrungen und Lernmöglichkeiten im Hinblick auf die Entwicklung von Arbeits-, Ausbildungs- und Studierfähigkeit. So weist das Fach Sport differenziert Kompetenzbereiche aus, die neben der sportspezifischen Fachkompetenz auch zur Entfaltung und Förderung insbesondere einer sozialen und personalen Handlungskompetenz beitragen. Im fachlichen Schwerpunkt Erziehung und Soziales vermittelt das Fach Sport darüber hinaus auch Anteile der berufsbezogenen Handlungskompetenz.

Das Unterrichtsfach Sport setzt, aufbauend auf dem allgemeinen Auftrag der Entwicklungsförderung und ausgehend von den persönlichen Bezügen der Schülerinnen und Schüler zu Bewegung, Spiel und Sport, neue Impulse zu einer bewegungsorientierten, gesundheitsförderlichen Lebensweise und zur individuellen Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Dabei orientiert sich Gesundheitsförderung an dem umfassenden Gesundheitsverständnis der WHO. Sie muss so beschaffen sein, dass sie in allen Handlungszusammenhängen den Blick des Menschen auf Faktoren richtet,

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

So wird eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit nachhaltig unterstützt und gestärkt, neue Aspekte der Entwicklung werden angestoßen und es werden Möglichkeiten für ein sinnerfülltes Sporttreiben eröffnet.

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

- **Stärken und Fördern:** Emotionale und körperliche Befindlichkeiten wie Freude, Zufriedenheit, Glück, Erfolg, Bewegung, Entspannung, Entlastung und Ausgleich bewegungsorientiert thematisieren, um das Wohlbefinden und das psychophysische Gleichgewicht der Schülerinnen und Schüler zu stützen und nachhaltig zu sichern.
- **Ausgleichen:** Alltagsbedingte Beanspruchungen und Beanspruchungssituationen bewegungsorientiert thematisieren und analysieren, um gesundheitsförderliche Lebensweisen anzustoßen und zu entwickeln.
- **Befähigen:** Personale und soziale Handlungskompetenzen mit den Mitteln von Sport, Spiel und Bewegung aufgreifen und entfalten, um Selbstbild, Selbstverständnis und Selbststeuerung der einzelnen Schülerin/des einzelnen Schülers bewusst zu machen und zu fördern.

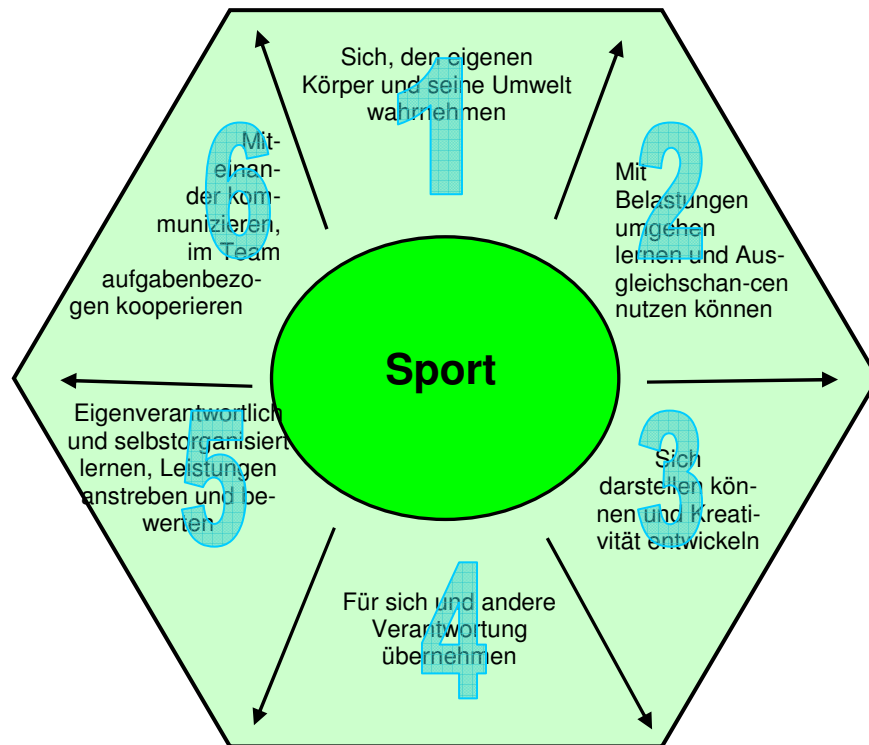
Bewegung, Spiel und Sport sollen zudem Erfahrungsräume öffnen, in denen die eigene Leistungsfähigkeit erlebt werden kann und Maßnahmen zu ihrer Förderung erarbeitet und eingeübt werden, auch um eine Übertragbarkeit auf andere Lebenszusammenhänge zu gewährleisten. Hier werden in besonderer Weise Fähigkeiten wie **Selbstorganisation, Leistungsbereitschaft und Entscheidungsfähigkeit** thematisiert und **Lernbereitschaft, Durchhaltevermögen und Konzentrationsfähigkeit** gefördert.

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

Diese Aufgaben können im Sportunterricht in besonderer Weise, aber dort nicht allein gelöst werden. Über Initiativen des Faches Sport können z. B. die Anliegen der Gesundheitsförderung auch im Unterricht anderer Fächer und im Schulprogramm zum Thema werden. Bewegung, Spiel und Sport bieten auch besondere Möglichkeiten zur eigenständigen Gestaltung des Schullebens und zur Öffnung von Schule z. B. durch Kooperation mit außerschulischen Partnern, Etablierung von Sportinitiativen und Projekten (z. B. die Durchführung von Gesundheitstagen für alle am Schulleben Beteiligten).

2 Kompetenzentwicklung im Rahmen von Kompetenzbereichen

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



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

Kompetenzbereich 1:

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen

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

In der bewussten Auseinandersetzung mit den körpereigenen Sinnen trainieren und analysieren die Schülerinnen und Schüler die differenzierte Wahrnehmung sowohl verschiedener Befindlichkeiten und Ausdrucksformen des Körpers als auch der Umwelt, in der sie sich bewegen. Bewegungs- und Selbsterfahrungen, Selbst- und Fremdbeobachtungen sowie Selbst- und Fremdeinschätzungen werden miteinander verglichen und theoretisch hinterfragt, um sich einer realitätsgerechten Wahrnehmung und Interpretation möglichst weitgehend anzunähern. Dabei erkennen die Schülerinnen und Schüler Wechselwirkungen zwischen Körper, Intellekt und Emotionalität sowie die Einheit der Person und sie lernen, sowohl mit Stärken als auch mit Schwächen und Handicaps so umzugehen, dass Selbstwertgefühl und Ich-Stärke gefördert werden. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen werden auch unter dem Aspekt der Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Sport ausgewertet, theoretisch hinterfragt, begründet und situationsgerecht angewendet.

Kompetenzbereich 2:

Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können

Der Unterricht zielt in diesem Kompetenzbereich auf einen langfristig wirksamen Aufbau von Kompetenzen für ein verantwortungs- und gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag und für ein selbstorganisiertes, gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung. Vor dem Hintergrund, dass Bewegung, Spiel und Sport zur Stabilisierung der Gesundheit beitragen können, ermöglicht sportliches Handeln die Kompensation von Belastungen im physischen, psycho-sozialen und emotionalen Bereich der Schülerinnen und Schüler. Über die körperliche Anstrengung hinaus wird Sport als Regenerationsmöglichkeit erfahren und kann so besser in seiner Bedeutung für die Gesundheit platziert werden.

Im Unterricht erkennen die Schülerinnen und Schüler, dass Sport, körperliche Fitness und insbesondere präventives Training bedeutsame Parameter für eine gesunde Lebensweise sind. Sie erfahren und lernen, dass sich gesundheitsgefährdende Stressoren gezielt durch Sport verringern lassen, indem Spannungszustände durch Bewegung und körperliche Belastung abgebaut oder durch systematisches Entspannungstraining reduziert werden. Sie sollen in die Lage versetzt werden, diese Möglichkeiten zur Bewältigung und Rhythmisierung des Alltags bewusst anzuwenden. Sport vielfältig und eigenverantwortlich zu betreiben stellt eine Basis für schulzeitüberdauerndes, gesundes und freudvolles Sporttreiben dar. Durch das positive Erleben körperlicher Belastungen erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Möglichkeit, mit den Anforderungen der Leistungsgesellschaft besser umzugehen. Es werden somit Grundlagen gelegt für die Integration und Pflege sportlicher Aktivitäten als fester Bestandteil der eigenen gesundheitsbewussten Lebensführung.

Kompetenzbereich 3:

Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

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

Die Fähigkeit, sich körperlich auszudrücken und darzustellen, ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen für die Entwicklung der Persönlichkeit von großer Bedeutung. Sie wird gefördert, indem Schülerinnen und Schüler lernen, z. B. Sprache, Musik und Rhythmus kreativ improvisierend in Bewegung umzusetzen. Es werden eigene Choreographien entwickelt oder Elemente der Körpersprache analysiert und situationsangemessen angewendet. Gelernte Bewegungen und Spiele gilt es neu zu entdecken, zu variieren und um eigene Ideen zu erweitern. Die Schülerinnen und Schüler werden angeleitet, Arbeitsresultate alleine und in Gruppen darzustellen. Die in diesem Prozess gewonnenen Erfahrungen und Einsichten tragen dazu bei, sich situationsgerecht und authentisch in Handlungssituationen einzubringen sowie Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken. In diesem Kontext sollten zeittypische Erscheinungsformen des Körperempfindens, der Körperhaltung und der Körpersprache sowie kultur- und geschlechtsspezifischer Unterschiede im Umgang mit der Körperlichkeit thematisiert und kritisch hinterfragt werden.

Kompetenzbereich 4:

Für sich und andere Verantwortung übernehmen

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

Im Sinne der Gesundheits- und Sicherheitsförderung erhalten die Schülerinnen und Schüler Einblicke in allgemeine und gesundheitliche Gefahren und Bewegungsrisiken des Sporttreibens. Neben prickelnder Spannung und lustvollem Genießen gelungener Handlungen vermitteln Wagnissituationen stets aufs Neue die Erfahrung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Durch zunehmend bewussteres und umsichtigeres Abwägen von Risiken entwickeln Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeit zur realistischen Einschätzung eigener Möglichkeiten und Grenzen weiter. Hier bieten sich Angebote des Abenteuersports und der Erlebnispädagogik an, wobei der Schwerpunkt insbesondere im Bereich Wagen und Verantworten liegen sollte. Thematisiert wird dabei der Umgang mit einem Risiko für sich und andere, welches sich aus Bewegungsanforderungen und aus dem Umgang mit Geräten ergibt.

Kompetenzbereich 5:

Eigenverantwortlich und selbstorganisiert lernen, Leistung anstreben und bewerten

Sportliches Bewegungshandeln bietet ein geeignetes Feld, die Bewältigung und eigenverantwortliche Gestaltung von Lern- oder Trainingsprozessen unmittelbar und mehrschichtig erfahrbar zu machen. Ziel ist es, sich einer gestellten Aufgabe systematisch zu widmen und diese erfolgreich abzuschließen. Dabei wird insbesondere der Erfolg in Zusammenhang mit Konzentration und Durchhaltevermögen gebracht.

Die Schülerinnen und Schüler erfahren sich als Subjekt der Lernprozesse. Sie gestalten ihn aktiv, indem sie verschiedene Lernmethoden im Unterricht kennen lernen und diese im Hinblick auf ihren persönlichen Neigungen nutzen. Dadurch erlangen sie Selbstständigkeit und Erkenntnisse über ihren eigenen Lernstil. Sie entwickeln individuelle Lernstrategien, die sie in unterschiedliche Handlungssituationen einsetzen und auch in der Zeit außerschulischen Sporttreibens nutzen können. Verbunden mit einer zunehmend bewussteren Mitgestaltung des Lernprozesses verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten zur realistischen Selbsteinschätzung. Sie lernen, in welcher Weise sich Gütemaßstäbe im Sport an Normen orientieren, auf verschiedenen Anforderungsebenen erbracht und unterschiedlich bewertet werden können. Erfolgserlebnisse in motorischen Lern- und Übungsprozessen führen zur Stärkung der Eigenmotivation, des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins. Somit eröffnen sich den Jugendlichen Perspektiven auf ein selbstgesteuertes, erfolgsorientiertes und freudvolles Lernen sowie Voraussetzungen für den Transfer ihrer positiven Erfahrungen auf andere Lernprozesse, wie sie in Ausbildung und Studium von Bedeutung sein können.

Kompetenzbereich 6:

Miteinander kommunizieren, im Team aufgabenbezogen kooperieren

Bewegung, Sport und Spiel eröffnen vielfältige Erfahrungsräume, in denen Prozesse der Kommunikation, Kooperation und Integration aufgezeigt, analysiert und reflektiert werden, um Teamfähigkeit, Akzeptanz und Toleranz systematisch zu fördern.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, klare Interaktions- und Kommunikationsformen zu vereinbaren, in sportlichen Situationen anzuwenden und zu reflektieren. Unter anderem werden Wirkungen der Körpersprache analysiert und Alternativen aufgezeigt. Das Abstimmen gemeinsamer Ziele in sportlichen Situationen fördert das Verständnis für die einzelnen Teammitglieder. Das Zusammengehörigkeitsgefühl in einer Gruppe und die Identifikation mit einem Team und der eigenen Rolle in diesem Team werden entwickelt und gefestigt. Das Kennen und Annehmen eigener Stärken und Schwächen fördert einerseits eine realistische Selbsteinschätzung und führt andererseits zur besseren Akzeptanz anderer. Durch in der Gruppe zu lösende Aufgaben wird ein partnerschaftliches Kooperieren möglich, in dem Schülerinnen und Schüler einander helfen und beraten und lernen, respektvoll und fair miteinander umzugehen. Sowohl Arbeitsergebnisse als auch die Zusammenarbeit werden kritisch bewertet und überdacht. Mit auftretenden Konflikten setzen sich die Schülerinnen und Schüler konstruktiv auseinander, indem Konfliktlösungsstrategien entwickelt und angewendet werden.

3 Konkretisierung der Kompetenzentwicklung in Unterrichtsvorhaben

Mit den sechs Kompetenzbereichen bringt sich das Fach Sport in die Bildungs- und Erziehungsarbeit der Bildungsgänge der Anlage D der APO-BK ein. Im Kontext der spezifischen Zielsetzungen der unterschiedlichen Bildungsgänge erfährt der Bildungsauftrag seine fachspezifische Konkretisierung durch eine entsprechende Gewichtung und inhaltliche Ausrichtung der Kompetenzbereiche.

Der Eintritt in die gymnasiale Oberstufe des Berufskollegs ist für alle Schülerinnen und Schüler mit einem Schulwechsel verbunden. Das stellt eine Besonderheit dieser Schulform dar. Um eine gemeinsame Basis für die Qualifikationsphase zu schaffen, ist es sinnvoll, die sechs Kompetenzbereiche im Unterricht der Jahrgangsstufe 11 in ihrer Unterschiedlichkeit kennen zu lernen. Darauf aufbauend wird in der Jahrgangsstufe 12 und 13 eine Akzentuierung auf mindestens zwei Kompetenzbereiche - aufgenommen im Bildungsgang D 29 (FOS 13) - in Abhängigkeit der jeweiligen Bildungsgangangebote und/oder vorliegender Schulprogramme der Schulen vorgenommen. Dabei ist der Kompetenzbereich 5 in beiden Jahrgangsstufen verbindlich, da er in besonderem Maße den Anforderungen der gymnasialen Oberstufe entspricht. Im Bildungsgang D 29 ist er für die Jahrgangsstufe 13 verbindlich. Um den Erwerb der allgemeinen Studierfähigkeit zu gewährleisten, ist die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Verfahrensweisen sowie der vertiefte Umgang mit (Lern-) Methoden und selbstständigen Arbeitsweisen im Unterricht zu berücksichtigen.

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

Im 11. Jahrgang ist die Vielfalt des Sportunterrichts durch aktives sportliches Handeln in mehreren Inhaltsbereichen gekennzeichnet, die in den Rahmenvorgaben für den Schulsport festgeschrieben sind. Dabei sind die grundlegenden Inhaltsbereiche 1 und 2 einzubeziehen.

In der Jahrgangsstufe 12 und 13 ist im Sinne einer Lernprogression die sportliche Handlungsfähigkeit auf der zuvor erarbeiteten Grundlage weiterzuentwickeln. Zu Beginn der Qualifikationsphase legt die Lehrkraft in Abstimmung mit den Schülerinnen und Schülern unter Berücksichtigung des jeweiligen Bildungsgangs zwei Inhaltsbereiche aus den Inhaltsbereichen 3 bis 9 der Rahmenvorgaben für den Schulsport fest, die vertieft und wiederkehrend in jedem Schuljahr zu berücksichtigen sind.

Die Ebene sportpraktischen Handelns erfährt durchgängig eine reflexive Bearbeitung durch die Berücksichtigung des übergreifenden Inhaltsbereichs „*Wissen erwerben und Sport begreifen*“. Hier geht es nicht nur um die Vermittlung von Kenntnissen, sondern ebenso um den Erwerb und die Sicherung von Methoden und Formen selbst-

ständigen Arbeitens. Durch die Anwendung werden diese erworbenen Kenntnisse und Arbeitsformen gefestigt, so dass ein Transfer auf andere Lebensbereiche und -situationen möglich wird.

Die folgende Auswahl von Unterrichtsvorhaben veranschaulicht Möglichkeiten, wie Inhalte durch entsprechende Aufgabenstellungen zur Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden können. Die aufgeführten Unterrichtsvorhaben verdeutlichen exemplarisch eine mögliche unterrichtspraktische Umsetzung der obigen Vorgaben und sollen zur Entwicklung eigener, bildungsgangbezogener Vorhaben anregen. Für die Jahrgangsstufe 11 ist je Kompetenzbereich ein Unterrichtsvorhaben, für die Jahrgangsstufen 12/13 sind für drei Kompetenzbereiche vertiefende Unterrichtsvorhaben im Sinne einer Lernprogression dargestellt.

Kompetenzbereich 1
Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen

Stufe 11: Selbstwahrnehmung systematisch entwickeln

Ziele	Aufgabenstellung
Körpersignale für unterschiedliche physische Beanspruchungen wahrnehmen und analysieren	<ul style="list-style-type: none"> • Bei unterschiedlichen Lauf tempi Merkmale physischer Belastungen mittels Indikatoren einordnen und bewerten. • Gezielte Anspannung erlernen, Spannungszustände erfühlen und den unterschiedlichen Muskelgruppen zuordnen. • Verschiedene Bewegungsaufgaben im Basketball unter Ausschaltung einzelner Sinne (Seh-/Hör-/Tastsinn) ausführen und die Auswirkungen auf die Bewegungsqualität und die Nutzung der anderen Rezeptoren analysieren • Gleichgewicht als einen Baustein für Bewegungslernen erfahren und trainieren, z. B. Balanceübungen.
Selbsteinschätzung der Belastung verbessern	<ul style="list-style-type: none"> • Geschätzte und tatsächlich gemessene Pulsfrequenz in verschiedenen Ausdauerbereichen (aerob/anaerob) vergleichen und annähern.
Körpersignale für psychische Beanspruchungen wahrnehmen und analysieren	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprägungen psychischer Belastungen (Stress/Angst) und ihre Auswirkungen auf den Körper beschreiben und bewerten (physische Reaktionen: Puls/Atmung/Pupillen, Körperhaltung; biochemische Reaktionen etc.) Die Auswirkungen von Angst auf das Gleichgewicht beim Balancieren in größeren Höhen erfahren und analysieren.

Kompetenzbereich 2	
Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können	
Stufe 11: Aerobe Ausdauer als Grundlage der Fitness trainieren lernen	
Ziele	Aufgabenstellung
<p>Ausgleichsmöglichkeiten individueller Belastungen kennen und anwenden lernen</p> <p>Kurz- und langfristige Reaktionen des Körpers auf physische Belastungen unterscheiden und Anpassungserscheinungen des Organismus kennen lernen</p> <p>Motorische Grundeigenschaften kennen und unterscheiden lernen</p> <p>Grundlagen der Trainingslehre kennen und anwenden lernen</p> <p>Ein individuelles gesundheitsorientiertes Ausdauertraining gestalten können</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stressbewältigung durch <ul style="list-style-type: none"> - Austoben im Spiel, - ausdauernde zyklische Bewegungsformen - gezielte Entspannungstechniken erfahren und reflektieren • Bei unterschiedlichen Ausdauerbelastungen Signale und Reaktionen des Körpers einordnen und bewerten • Den Zusammenhang von Belastung und Erholung (Superkompensation) als ein Beispiel für das Gesetz der Homöostase erkennen • Anhand der Durchführung und Reflexion unterschiedlicher motorischer Leistungstests die Begriffe "Fitness" und "motorische Grundeigenschaften" erfahren und klären • Feststellung und Einordnung der eigenen aeroben Ausdauerfähigkeit mit dem Ziel eine individuell vereinbarte Ausdauerleistung durch Training zu erreichen • Unterschiedliche Trainings- und Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer kennen und mittels der eigenen Körperreaktionen steuern lernen: <ul style="list-style-type: none"> - Intervallläufe, Staffelspiele, - Fahrtspiele, - Verfolgungs-/Zeitschätzläufe - Orientierungslauf - Erproben altern. Formen (Walking, Inliner) • Entwicklung und Durchführung eines Trainingsprogramms mit dem Ziel, eine individuell vereinbarte Ausdauerleistung zu erreichen

Kompetenzbereich 2	
Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können	
Stufe 12/13: Wege zum gesundheitsorientierten Muskel- und Fitnessstraining kennen und gestalten lernen	
Ziele	Aufgabenstellung
Grundlagen gesundheitsförderlichen Fitnessstrainings kennen und anwenden lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Abgrenzen der Begriffe "Fitness" und "Gesundheit" und Bestimmen von Möglichkeiten, das "Wohlbefinden" durch Sporttreiben zu beeinflussen • Erprobung und Reflexion ausgewählter kommerzieller Fitnessangebote: <ul style="list-style-type: none"> - (Step-), Aerobic, Tae Bo etc. - Spinning - Callanetics, Bodystyling, BBP etc. - Gerätetraining • Kommerzielle "Fitnessangebote" und die Problematik eines "Fitnesskultes" sowie die damit verbundenen geschlechtsspezifischen Rollenzuweisungen und Körperideale kritisch hinterfragen
Grundlagen eines gesundheitsförderlichen Muskeltrainings kennen und anwenden lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und beurteilen unterschiedlicher Kraft- und Dehnübungen vor dem Hintergrund biologischer und physiologischer Grundlagen des Muskeltrainings • Feststellung eigener muskulärer Unausgewogenheiten mittels geeigneter Muskelfunktionstests
Gestaltung und Vorstellung eines eigenen "Fitnessstudio in unserer Sporthalle"	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Erprobung eigener Geräte zur Ausprägung unterschiedlicher Krafftähigkeiten ausgewählter Muskelgruppen.
Gesundheitsorientierte Fitness-Programme selbst gestalten, erproben und auswerten	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten eines auf die indiv. Bedürfnisse zugeschnittenen allgemeinen gesundheitsförderlichen Fitnessstrainings.

**Kompetenzbereich 3:
Sich darstellen können und Kreativität entwickeln**

Stufe 11: Spiele erfahren und verändern

Ziele	Aufgabenstellung
<p>Unbekannte Spiele und Bewegungsmöglichkeiten entdecken.</p> <p>Gemeinsames Spielen variieren und gestalten.</p> <p>Für kleine ge- oder erfundene Spiele eigene Regeln entwickeln</p> <p>Für verschiedene Rückschlagspiele neue Spiel- und Bewegungsformen entdecken, variieren und angepasst (auf die Spielpartner bezogen) verändern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Neue Spiele und deren Variationsformen kennen lernen und erproben (Federfußball, Ultimate-Frisbee, Beach-Soccer, Rückschlagspiele, usw.). • Experimentieren mit kleinen Sportspielen <ul style="list-style-type: none"> - mit verschiedenen Bällen - mit o. ohne verschiedene/n Schlaggeräte/n - in selbstorganisierten „Spiel-Räumen“ • In Gruppengesprächen Spielanleitungen herstellen, diese schriftlich festhalten und nach eigenen Anleitungen spielen. • Die Erfahrungen aus den zuvor entwickelten Spielen auswerten und auf Rück-Schlag-Spiele übertragen, spielen und anschließend unter zwei systematischen Aspekten die neu gewonnenen Erfahrungen auswerten: <ul style="list-style-type: none"> a) Die unterschiedliche Spielbarkeit von Ball - Geräte - Kombinationen feststellen b) Zusammenhänge zwischen den gewählten konstitutiven Regeln z. B.: <ul style="list-style-type: none"> - Ball - Gerät – Spielfeldgröße - Ball - Mitspieler - Spielfeldgröße - Netzhöhe – Schlagcharakteristik - Gerät - Ball – Flugeigenschaften beschreiben. <p><i>Um die Kreativität zu fördern, empfiehlt sich ein Verzicht auf die tradierten Rückschlagspiele Badminton und Volleyball in der Jahrgangsstufe 11.</i></p>

**Kompetenzbereich 3:
Sich darstellen können und Kreativität entwickeln**

Stufe 12/13: Spielhandlungen gezielt entwickeln, vermitteln und präsentieren

Ziele	Aufgabenstellungen
<p>Unbekannte und ungewöhnliche Spielmöglichkeiten bekannter Fertigkeiten (Techniken) von Torschusspielen erfinden und erproben.</p> <p>Entwicklung und Gestaltung des Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögens sowie das Erkennen von freien Räumen bei Torschusspielen auf dem Kleinfeld</p> <p>Aktionsformen, Mittel der Gestaltung und Medien zur Präsentation kennen lernen, analysieren und an den zuvor kreierte Beispielen erproben.</p> <p>Präsentation eines in der Gruppe erarbeiteten „Torschusstheater-spiels“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aus standardisierten Fertigkeiten neue Bewegungsformen in Kleingruppen erfinden, variieren, und der Gesamtgruppe präsentieren (z. B. aus dem Fußball) : <ul style="list-style-type: none"> - Der Dribbelkönig: Erfinden von verschiedenen Dribbelvarianten (auf Zeit) - Der Ballkünstler: Varianten des Hochhaltens (auf Zeit) - Der Kunstschütze: Varianten des Schießens mit und ohne Hindernisse aus geringer Distanz (ca. 10 m) • Überzahlspielhandlungen in möglichst einer 7-er Gruppe auf einem Kleinfeld unter Verwendung von z. B. Geräten und Hindernissen, akustischen Instrumenten, Musik usw. entwickeln, gestalten und den anderen Gruppen möglichst eingespielt präsentieren (besonderer Wert ist hier auf taktische Lernprozesse im Sinne eines befriedigenden Spielerlebnisses zu legen. Mögliche Varianten wären: Treibball, Vierzonenball, Vierkastenspiel, Schusspiel mit Prellwand, Zweimal Vier-Tore-Spiel, usw.). • Unter Verwendung der zuvor entwickelten „(vor)-taktischen“ Überzahlspiele Handlungsformen aus den Bereichen „Darstellendes Spiel“, „Pantomime“, „Bewegungsgeschichten“, „Rollenspiel“ und „Bewegungstheater“ themenorientiert entwickeln unter Zuhilfenahme von Lichteffekten, Verkleidungsformen, Geräuschen, Farben, usw. • Das Produkt der ganzen Gruppe unter Einbeziehung der selbst erstellten Requisiten präsentieren und anschließend im Plenum diskutieren.

**Kompetenzbereich 4:
Für sich und andere Verantwortung übernehmen**

Stufe 11: In Wagnissituationen Fähigkeiten und Grenzen erfahren und sicherheitsbewusst handeln

Ziele	Aufgabenstellung
Die Selbsteinschätzung durch das Erfahren von Fähigkeiten und Grenzen verbessern.	<ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Elemente als Grundlage der Akrobatik erlernen bzw. festigen; <ul style="list-style-type: none"> - Allg. Körperspannungsübungen - Kopfstand - Handstand
Verantwortung übernehmen und Vertrauen entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche vertrauensbildende Bewegungs- und Spielaufgaben erproben und reflektieren: <ul style="list-style-type: none"> - Blindenführen - Das Pendel (vorwärts und rückwärts) - „Fliegender Fisch“ - „Der Fall“ in die Gasse aus Unterarmen
Mögliche Gefährdungen in Bewegung, Spiel und Sport erkennen und Vermeidungsmöglichkeiten situationsangemessen anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Auftretende Sicherheitsrisiken analysieren und geeignete Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen anwenden • Griffvarianten in der Akrobatik kennen lernen
Alleine oder im Team Wagnissituationen bewältigen	<ul style="list-style-type: none"> • Über partnerakrobatische Grundformen eine Klassen-/bzw. Gruppenpyramide erarbeiten und präsentieren
Den eigenen Umgang mit Wagnissituationen erkennen und reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> • körperliche Reaktionen in Wagnissituationen wahrnehmen und erklären • Kognitive Prozesse bewusst machen

Kompetenzbereich 5: Eigenverantwortlich und selbstorganisiert lernen, Leistung anstreben und bewerten	
Stufe 11: Die persönliche Leistungsfähigkeit im Schwimmen erkennen und entfalten	
Ziele	Aufgabenstellung
<p>Theoretische Grundlagen von Lern-, Übungs- und Trainingsprozessen kennen und anwenden können</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Bewegungsaufgaben zur Wassergewöhnung physikalische Besonderheiten des Wassers erfahren <ul style="list-style-type: none"> - Statischer Auftrieb: Toter Mann, Hockqualle - Dynamischer Auftrieb: Gleiten mit und ohne Schwimmbrett - Widerstand: Gleiten mit verschiedenen Kleidungsstücken und Körperhaltungen
<p>Selbstgesetzte Lernziele festsetzen und realisieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Gespräch verschiedene Motive für das Erlernen von Schwimmtechniken (Z. B. Kraulschwimmen) klären und daraus die unterschiedlichen Motivationen für die Weiterarbeit ableiten • Eine selbstgewählte, dem Leistungsvermögen angemessene Strecke in einem festgelegten Zeitraum bewältigen
<p>Wirkungsmechanismen und Prinzipien des Trainings kennen lernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholen und Üben als Formen der Sicherung und Festigung einer neu erlernten Schwimmtechnik kennen lernen • Trainieren als planvollen und andauernden Prozess der Leistungsentwicklung am Beispiel des Schwimmens erfahren • In einem Stationenbetrieb unterschiedliche Aufgaben zur Techniks Schulung ausführen und Verbesserungen bei sich und anderen beobachten und bewerten
<p>Gemeinsam Leistungskriterien entwickeln und damit Transparenz für die Bewertung der eigenen Leistungsfähigkeit schaffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Am Beispiel der Verbesserung einer bekannten Schwimmtechnik zwischen dem individuellen „Leisten“ innerhalb des Lernprozesses und dem Ergebnis „Leistung“ unterscheiden und dieses gemeinsam dokumentieren, aus- und bewerten

**Kompetenzbereich 5:
Eigenverantwortlich und selbstorganisiert lernen,
Leistung anstreben und bewerten**

Stufe 12/13: Lernprozesse im Schwimmen organisieren und gestalten

Ziele	Aufgabenstellungen
<p>Unterschiedliche Lernhilfen kennen lernen und für das individuelle Lernverhalten nutzen.</p> <p>Verschiedene Übungsformen entwickeln, erproben und auswerten. Eigenaktiv am Lernprozess teilnehmen und ihn mitgestalten</p> <p>An Hand individueller Trainingsplanung eine festgesetzte Leistung erbringen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eine neue Bewegung (z. B. mit Delfinen schwimmen) durch unterschiedliche Aufgabenstellungen und Lernhilfen (Bewegungsbeschreibung, Bildreihen, Bewegungsführung etc.) erlernen und reflektieren. • Unterschiedliche Methoden und Hilfsmittel zur Technikverbesserung kennen lernen, erproben und reflektieren. <ul style="list-style-type: none"> - Flossen, Paddles, Pullboys, - Partnerkorrektur, Videoanalyse • An Hand von Lernprogrammen den eigenen Lernweg mit den dazugehörigen Hilfestellungen erproben und ausgestalten. • In Gruppenarbeit unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der ausgewählten Schwimmtechnik entwickeln und erproben. • Standardisierte methodische Übungsreihen/Bewegungsprogramme nach individuellen Bedürfnissen modifizieren. • Eine der Lerngruppe angemessene Strecke in einer vorgegebenen Zeit schwimmen.

Kompetenzbereich 6	
Miteinander kommunizieren, im Team aufgabenbezogen kooperieren	
Stufe 11: Erfolgreiches Arbeiten im Team durch Abenteuer- und Erlebnissport kennen lernen und anwenden	
Ziele	Aufgabenstellung
Sich aufeinander und auf etwas Neues einlassen: miteinander statt gegeneinander	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Übungen zur Sensibilisierung und Motorik die psychische Bereitschaft für den Abenteuer- und Erlebnissport entwickeln und neue Bewegungserfahrungen sammeln z. B. „<i>Atomspiel</i>“, „<i>Ausbruch</i>“ (eine hoch aufgestellte Weichbodenmatte mit allen Gruppenmitgliedern allein oder mit Unterstützung überwinden).
Verantwortung übernehmen und Vertrauen entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Durch ausgewählte Spiele Vertrauen entwickeln und festigen z. B. „<i>Der Wanderer</i>“ (soll ohne Bodenberührung von A nach B kommen).
Kooperationsmethoden kennen lernen und für die Lösung von Teamaufgaben nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgegebene Erlebnisstationen in Partnerarbeit durch das Absprechen von Vorgehensweisen und persönlichem Engagement bewältigen und die Zusammenarbeit reflektieren z. B. „<i>Platztausch</i>“ (Zwei Personen müssen auf einer Reckstange versuchen, die Plätze zu tauschen. Eine zweite Reckstange in Augenhöhe dient der Sicherung).
Lösungsstrategien in Team entwickeln lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Lösung einer Kooperationsaufgabe an einfachen Gerätestationen im Team entwickeln und überprüfen z. B. „<i>Platzwechsel</i>“. Teilnehmer/-innen verteilen sich gleichmäßig um ein Schwungtuch und müssen beim Schwingen des Tuches im höchsten Punkt die Plätze tauschen.
Strategien zur Lösung eines Problems anwenden und weiter entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Mit vorgegebenen Materialien eine bestimmte Erlebnissituation aufbauen, verändern und eigene Lösungsmöglichkeiten entwickeln z. B. „<i>Mattenhaus</i>“ (ein Mattenhaus bei Nacht [mit Augenbinden!] bauen, das einem Angriff mit Gymnastikbällen stand hält)
In einer komplexen Problemstellung Aufgabenteilung und Organisation selbständig umsetzen und reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> • In einer Projektarbeit einen Abenteuergeräteparcours selbstständig planen, aufbauen, als Gruppe erleben und evaluieren

4 Gestaltung des Unterrichts

Didaktisch-methodische Entscheidungen

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

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet Grundsätze zur fachdidaktischen und fachmethodischen Arbeit. Sie entwickelt mit Hilfe des Lehrplans Unterrichtsvorhaben, um thematische Schwerpunkte in den Bildungsgang einzubringen.

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

Prinzipien des Lehrens und Lernens

Im Hinblick auf die zu entwickelnde Handlungskompetenz werden Schülerinnen und Schüler an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beteiligt und in die Verantwortung für den Lernprozess eingebunden.

Lehren und Lernen folgt dabei folgenden Prinzipien:

- *Bewegungsorientierung:* Sportpraktisches Tun, physische Beanspruchung, Bewegung allein und in der Gruppe markieren die Wege, über die die Ziele des Sportunterrichts erreicht werden.
- *Reflexion:* Die sportpraktischen Erfahrungen werden im Gespräch reflektiert, gesichert und auf Situationen in Alltag und Schule übertragen.
- *Selbstorganisation:* Aufgabenstellungen und Arbeitsweisen im Sportunterricht sichern, dass Schülerinnen und Schüler eigenverantwortlich und selbstbestimmt Problemstellungen und Übungsprozesse bearbeiten und gestalten. Sie sind an Planungsentscheidungen beteiligt.
- *Prozessorientierung:* Lernen im Sportunterricht lenkt die Aufmerksamkeit auf die Prozesse des Organisierens, des sozialen Miteinanders, der Leistungsentwicklung etc. Es verlangt Mitgestaltung und Beteiligung aller Schülerinnen und Schüler.
- *Selbstevaluation:* Die Schülerinnen und Schüler entwickeln themenbezogen Kriterien und Beobachtungspunkte, anhand derer sie eigenständig Lernzuwachs und gewünschte Verhaltensveränderungen erkennen und bewerten können.

Weitere Grundsätze pädagogischen Handelns

Geschlechterorientierung

Die Jugendlichen erleben in ihrem Alltag, dass Frauen und Männer jeweils unterschiedliche geschlechtsspezifische Rollenzuweisungen und damit verbundene Wertungen erfahren. Mögliche Ansatzpunkte der Reflexion, Diskussion und methodischen Gestaltung bieten Situationen, die Vorstellungen zu Körper und Körperlichkeit in Bewertungen und Gesten offen legen, die sich an fremd bestimmten Schönheitsidealen, absoluten Maßstäben von "richtig" oder "falsch" oder an Wertvorstellungen anderer Kulturen orientieren. Es lassen sich Bewegungserfahrungen thematisieren, die in der Gruppe auch unter anderen Aspekten als Sieg oder Niederlage gedeutet werden können. Bewegungssituationen können geschlechtsspezifische Konflikte offenbaren, in denen Partnerinnen und Partner instrumentalisiert werden und durch die deren Integrität mittels Einsatzes von physischer und psychischer Gewalt verletzt werden könnte.

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

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

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

Förderung von Sprachkompetenz

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

²

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

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

- das kooperative Verhalten in Gruppengesprächen (wie z. B. das geregelte Nacheinander von Beiträgen und das Rückbeziehen auf andere Personen, auf schon Gesagtes, auf das Thema, auf das Ziel des Gesprächs),
- das Einfordern fairen und verabredeten Gesprächsverhaltens.

Förderung des interkulturellen Lernens

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

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

5 Leistungsbewertung

Grundsätze

Die „Grundsätze der Leistungsbewertung“ ergeben sich aus der entsprechenden Bestimmung des § 48 Schulgesetz (BASS 1-1). Für das Verfahren der Leistungsbewertung gelten die §§ 8 -10 der Verordnung über die Ausbildung und Prüfung in den Bildungsgängen des Berufskollegs (Ausbildungs- und Prüfungsordnung Berufskolleg, APO-BK, BASS 13 – 33 Nr.3.1 / 3.2).

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

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

Grundlage für die Leistungsbewertung im Fach Sport ist ein differenzierter und weit gefasster Leistungsbegriff, der die Vielfalt der auf Kompetenzentwicklung bezogenen Aufgaben des Faches berücksichtigt.

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

Kompetenzentwicklung als Grundlage der Bewertung

Bewertet werden Qualität und Umfang der im Unterricht erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Neben den gängigen Überprüfungsformen ist auch der individuelle Lern- und Entwicklungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Unterrichts zu berücksichtigen. Leistungen finden ihren Ausdruck in sportmotorischen Handlungen, fachlichen Beiträgen und beobachtbarem Verhalten der Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf die angestrebte Kompetenzentwicklung. Da diese prozessorientiert ist, lässt sie sich nur begrenzt in punktueller Form von sportmotorischen Tests oder Demonstrationen erfassen noch direkt feststellen. Die Leistungsnote setzt sich daher aus ergebnisbezogenen und prozessorientierten Bewertungen zusammen.

Im Folgenden sind für die jeweiligen Kompetenzbereiche Kriterien dargestellt, die beobachtbares Verhalten beschreiben und Möglichkeiten der Leistungsbewertung aufzeigen.

Kompetenzbereich 1

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt wahrnehmen

- Belastungsindikatoren wie z. B. Puls, Atmung und Schwitzen sowie deren Zusammenhänge benennen und analysieren
- Eigene Körperzustände beschreiben
- Bedeutung von Analysatoren für die Bewegungssteuerung kennen
- Entspannungstechniken beherrschen
- Entspannungstechniken situationsangemessen anwenden

Kompetenzbereich 2

Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können

- Kompensationsformen unterschiedlicher Belastungen (physische, psychosoziale und/oder emotionale) erkennen und anwenden
- (In-) Aktivitätsbuch führen
- Rückengerechtes Bewegungsverhalten demonstrieren
- Möglichkeiten der Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung und aerobe Herz-Kreislauf-Belastung kennen und umsetzen
- Eigene körperliche Stärken und Schwächen kennen und einschätzen
- Unterschiedliche Trainingsformen benennen und nutzen
- Sich auf Trainingsprogramme einlassen, um ein vereinbartes Trainingsziel zu erreichen
- Trainingssequenzen selbst gestalten und vorstellen
- Sich auf unterschiedliche Fitnessangebote einlassen
- Eigene muskuläre Unausgewogenheiten ausgleichen
- Dehn- und Krafttrainingsformen funktionell einschätzen können
- Ein individuelles Fitnesstraining gestalten und vorstellen

Kompetenzbereich 3: Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

- Ideenvielfalt beim Entdecken, Variieren und Gestalten von Spielen und anderen Bewegungshandlungen zeigen
- Für neu gefundene Spielhandlungen Regeln bzw. Handlungsvorschriften entwickeln und formulieren
- Neu gefundene Spiel- und Bewegungshandlungen strukturieren und dokumentieren
- Nach vorgegebenen Gestaltungskriterien neue Bewegungsaufgaben themenorientiert entwickeln und darstellen
- Eigene Gestaltungskriterien für eine Choreographie entwickeln
- In Gruppen entwickelte Spiel-/Bewegungsanleitungen vorstellen
- Die entwickelte Bewegungshandlung präsentieren
- Differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
- Bewegungsgestaltungen anderer deuten, analysieren und bewerten

Kompetenzbereich 4: Für sich und andere Verantwortung übernehmen

- Die objektiven Risiken einer sportlichen Handlung einschätzen und benennen
- Durch Sicherheitsmaßnahmen die vorhandenen Risiken mindern
- Die subjektive Einschätzung des Risikos äußern
- Geräte auf deren Funktionsfähigkeit überprüfen und sicher aufbauen
- Sicherungstechniken und Hilfestellungen kennen und angemessen anwenden
- Übungen zur Vorbereitung auf ein Wagnis entwerfen
- Verantwortliches Verhalten im Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern zeigen
- Sich auf methodische Schritte zum Erreichen einer späteren Zielübung trotz bestehender Unsicherheiten einlassen
- Kognitive Prozesse in Wagnissituationen benennen und analysieren
- Körperliche Reaktionen in Wagnissituationen wahrnehmen und erklären

**Kompetenzbereich 5:
Eigenverantwortlich und selbstorganisiert lernen, Leistung
anstreben und bewerten**

- Unterschiedliche Lernhilfen sinnvoll einsetzen
- Eigenes Lernen selber gestalten
- Bewegungsausführungen bei sich und anderen beschreiben und analysieren
- Fehler im motorischen Handeln bei sich und anderen erkennen, benennen und Möglichkeiten der Korrektur aufzeigen
- Das eigene Leistungsvermögen realistisch einschätzen
- Den Leistungsbegriff kritisch reflektieren und Leistungsmaßstäbe individuell und realistisch setzen
- Systematisch auf ein persönliches Leistungsoptimum hinarbeiten
- Misserfolge ertragen und Leistungsrückschritte überwinden
- Individuelle Leistungsfortschritte erkennen, beschreiben und bewerten
- Sportliche Leistungsfähigkeit nachweisen

**Kompetenzbereich 6
Miteinander kommunizieren, im Team aufgabenbezogen kooperieren**

- Sportliche Aktivitäten in der Gruppe vorbereiten und komplexere Aufgaben eigenverantwortlich in der Gruppe durchführen
- Sich auf gemeinsame Ziele einigen und diese festhalten
- Aufgaben innerhalb einer Gruppe den Fähigkeiten nach adäquat verteilen und erfüllen
- Sich anderen zuwenden und zuhören
- Gemeinsame Vereinbarungen und Absprachen treffen, sich daran halten und reflektieren
- Beim Lösen von Aufgaben zusammenarbeiten und schwächere Schülerinnen und Schüler unterstützen
- Konflikte innerhalb einer Gruppe durch eingeübte Strategien zur Lösung bringen
- Durch konstruktives Feedback eigenes und fremdes Bewegungshandeln/Verhalten anderer Schülerinnen und Schüler auf der Basis eines fairen und verantwortungsbewussten Umgangs miteinander bewerten und beurteilen
- Eigene Arbeitsergebnisse und die Zusammenarbeit bewerten sowie Fort- und Rückschritte in der bisherigen Entwicklung beurteilen