

**Lehrplan zur Erprobung
Sport / Gesundheitsförderung
in den Fachklassen
der dualen Berufsausbildung**

Inhalt

	Seite
1 Aufgaben und Ziele des Faches Sport / Gesundheitsförderung in den dualen Bildungsgängen der Berufsschule	5
2 Kompetenzbereiche und Unterrichtsvorhaben	12
3 Gestaltung des Unterrichts	32
4 Lernerfolgsüberprüfungen	34
5 Hinweise zur Arbeit mit dem Lehrplan	38

1 Aufgaben und Ziele des Faches Sport / Gesundheitsförderung in den dualen Bildungsgängen der Berufsschule

Das Fach Sport / Gesundheitsförderung ist in allen Bildungsgängen der Berufsschule ein Pflichtfach des berufsübergreifenden Lernbereichs. Es hat gemäß der *Verordnung über die Ausbildung und Prüfung in den Bildungsgängen des Berufskollegs in Nordrhein Westfalen (APO-BK)* und den dazugehörigen Verwaltungsvorschriften die berufliche Qualifizierung zu ergänzen und zur allgemeinen Kompetenzentwicklung beizutragen.

Die erweiterte Fachbezeichnung in der APO-BK verpflichtet, die Gesundheitsförderung als integralen Bestandteil des Bildungsauftrags für den Sportunterricht zu berücksichtigen.

Der besondere Bildungsauftrag des Faches Sport / Gesundheitsförderung leitet sich aus der spezifischen Lebenssituation der Schülerinnen und Schüler ab, die sich in einer Berufsausbildung befinden. Insoweit erfahren die in Nordrhein Westfalen für alle Schulstufen und Schulformen geltenden *Rahmenvorgaben für den Schulsport¹* in der Berufsschule eine bildungsgangbezogene Akzentuierung.

Lebens- und Berufseinstiegssituation der Schülerinnen und Schüler

Der Übergang in die Berufsausbildung führt zu einem Wechsel der Lebensperspektive. Schülerinnen und Schüler nehmen ihre Situation neu wahr und beginnen, sie eigenverantwortlich zu gestalten. Als Auszubildende müssen sie

- Verantwortung für sich, für andere und aufgabenbezogen auch für ein Produkt oder eine Dienstleistung übernehmen,
- Konsequenz, Entschiedenheit und Verbindlichkeit im eigenen Handeln bei zunächst abnehmenden persönlichen Freiräumen zeigen und
- gestiegene Anforderungen an Zeitdispositionen und individuelle Planungen erfüllen.

Die mit diesem Perspektivwechsel wachsenden und sich verändernden Beanspruchungen im Berufsalltag und der damit verbundene neue Lebensrhythmus erfordern eine stützende und orientierende Begleitung der Schülerinnen und Schüler, die zur beruflichen Qualifizierung und zur selbstbestimmten, gesundheitsförderlichen Lebensgestaltung beiträgt.

So ist der Tatsache Rechnung zu tragen, dass als Folge soziokultureller und technologischer Veränderungen unserer Gesellschaft in der Lebenswelt der Heranwachsenden häufig Bewegungsanreize fehlen. Dies bringt bei vielen jungen Menschen ungünstige Voraussetzungen für die physischen, psycho-sozialen und motorischen Anforderungen in der Berufsausbildung mit sich.

¹ Diese Rahmenvorgaben sind unter www.mswf.nrw.de/schule/service bzw. unter www.learnline.nrw.de/angebote/schulsport zu finden.

Das Unterrichtsfach Sport / Gesundheitsförderung setzt vor dem Hintergrund der von den Schülerinnen und Schülern bestimmten persönlichen Bezüge zu Bewegung, Spiel und Sport neue Impulse zu einer bewegungsorientierten, gesundheitsförderlichen Lebensweise in Alltag und Beruf. Sie wird im Rahmen einer ganzheitlichen Förderung der Persönlichkeit angestoßen, entwickelt, nachhaltig unterstützt und gestärkt.

Sport / Gesundheitsförderung im Kontext der APO-BK

Im Kontext des Berufskolleggesetzes setzen die allgemeinen Aussagen zur Bildungs- und Erziehungsarbeit in der APO-BK mit den speziellen Aussagen in der Anlage A dieser Verordnung Rahmenbedingungen, die aufzeigen, wie das Fach Sport / Gesundheitsförderung seine Inhalte fachspezifisch, lernbereichsbezogen und lernbereichsübergreifend in den jeweiligen Bildungsgang des dualen Systems einbringen kann.

Ziel der beruflichen Bildung in den dualen Bildungsgängen der Berufsschule ist die Entwicklung und Entfaltung beruflicher, gesellschaftlicher und personaler Handlungskompetenz. In der praktischen Bildungsarbeit am Lernort Schule führen die zentralen Handlungskompetenzen als Zieldimensionen des Berufskollegs zur engen Kooperation der Fächer des berufsbezogenen und berufsübergreifenden Lernbereichs. Sie entwickeln differenziert Ansatzpunkte für fächerverbindendes Arbeiten und definieren, inwieweit sie zu berufsbezogenen Lernfeldern beitragen.

So weist das Fach Sport / Gesundheitsförderung Kompetenzen aus, die zur Entfaltung und Förderung der allgemeinen und beruflichen Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler beitragen. In diesem Kontext leistet das Fach des berufsübergreifenden Lernbereichs einen unverzichtbaren und eigenständigen Beitrag. Bewegung, Spiel und Sport eröffnen spezifische Erfahrungen und Lernmöglichkeiten und profilieren diesen Unterricht auch als Feld des Probandens für fachliches, soziales und individuelles Handeln in beruflichen Situationen.

Durch die Erweiterung der Fachbezeichnung weist die APO-BK dem Fach Sport den besonderen Auftrag zur Gesundheitsförderung zu.

Sport und Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung 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 (auch in beruflichen Alltagssituationen) ebenso vermitteln wie das Gefühl sozialer Einbindung.

Dieses Verständnis von Gesundheitsförderung beschreibt eine überfachliche Aufgabe, die im Unterricht des Faches Sport / Gesundheitsförderung zwar in besonderer Weise, aber dort nicht allein gelöst werden kann. Über Initiativen des Faches Sport /

Gesundheitsförderung soll deshalb die Gesundheitsförderung in Unterricht und Schulprogramm zum Thema werden.

Berufstätigkeit und mit ihr einher gehende Anforderungen und Belastungen können als „Quelle von Gesundheit“ aber auch als „krank machend“ wahrgenommen werden. Wie eine Belastung auf den Menschen wirkt und subjektiv als Beanspruchung wahrgenommen, erlebt und verarbeitet wird, ist individuell unterschiedlich und hängt von persönlichen Ressourcen (Kompetenzen, Fähigkeiten und Möglichkeiten) ab, die es einem Menschen erlauben, trotz Belastungen gesund zu bleiben.

Die Aufgabe des Faches Sport / Gesundheitsförderung besteht deshalb darin, vor dem Hintergrund berufsspezifischer Anforderungen und Risiken über die Entwicklung von Kompetenzen die gesundheitsförderlichen Ressourcen der Schülerinnen und Schüler auszubilden und zu stärken. Damit werden im Sinne der Gesundheitsförderung drei Leitlinien für die Unterrichtsgestaltung gesetzt:

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

Die Kompetenzbereiche für das Fach Sport / Gesundheitsförderung

Der in den *Rahmenvorgaben für den Schulsport* (vgl. dort Kapitel 1.1) beschriebene pädagogische Doppelauftrag des Schulsports geht von einem Sportverständnis aus, das für verschiedene Perspektiven, die zu sinnerfülltem entwicklungsförderlichen Sporttreiben führen, offen ist. Sporttreiben wird in seiner Mehrperspektivität angenommen und so genutzt, dass in allen Inhaltsbereichen mit unterschiedlichen Zugängen sinnerfülltes Sporttreiben entfaltet werden kann (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 3.1). Damit werden auch Wege eröffnet, den Sportunterricht in die beruflichen und gesellschaftlichen Bezüge der Schülerinnen und Schüler zu stellen und ihn aus dieser Sicht zu gestalten.

Sinnerfülltes Sporttreiben wird auf der Grundlage aktueller Lebensbezüge der Auszubildenden unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Bildungsziele des Systems Berufsschule neu gewichtet und im Sinne des Erwerbs beruflicher Handlungskompetenz akzentuiert.

Die Pädagogischen Perspektiven (vgl. *Rahmenvorgaben für den Schulsport*, Kapitel 1.2) erfahren so eine berufsschulspezifische Akzentuierung, die in **sechs Kompe-**

tenzbereichen konkretisiert wird (vgl. nachfolgende Abbildung). Sie weisen das Spektrum von möglichen Beiträgen aus, die das Fach Sport / Gesundheitsförderung in den dualen Bildungsgängen der Berufsschule zur Entwicklung von Handlungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler leisten kann.

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



Kompetenzbereich 1:

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen

In diesem Kompetenzbereich wird die Wahrnehmung des Körpers, der eigenen Person und der Umwelt als Grundvoraussetzung beruflichen Handelns und gesundheitsbewusster Lebensweise thematisiert. Die Schülerinnen und Schüler lernen, körperliche Befindlichkeiten differenziert wahrzunehmen (z. B. Spannung / Entspannung, Belastung / Erholung etc.) und mit dem eigenen Körper ebenso wie mit der Körperlichkeit anderer Menschen sensibel, verantwortlich und kompetent umzugehen.

Als Beitrag zur Sicherheits- Gesundheitsförderung im Sport lernen sie die Möglichkeiten kennen, Aufmerksamkeit und Konzentration zu lenken, kennen und spezifische Fähigkeiten der visuellen Wahrnehmung (z.B. Blickbewegungen, ganzheitliches scharfes oder unscharfes Sehen etc.) zu unterscheiden. Sie lernen diese Möglichkeiten der Informationsaufnahme und -verarbeitung gezielt und bewusst einzusetzen bzw. ihre Anwendung auch im Kontext beruflichen Handelns situationsgerecht zu gestalten.

Der Ertrag der Lernprozesse einer nach außen gerichteten Wahrnehmung und die Erfahrungen mit der auf die eigene Person gerichteten Wahrnehmung sollen für die Handlungssteuerung in verschiedenen Situationen genutzt werden.

So lernen die Schülerinnen und Schüler, Situationen sportlichen Handelns zu beschreiben und zu definieren. Sie unterscheiden Teilsequenzen des Verlaufs, Rollen und Anteile z. B. in Spielsituationen und verbinden sie mit individuellen Aufgabenstellungen in der jeweiligen Situation. Dazu zählt, mit einzelnen Handlungsschritten verbundene „Wenn-dann-Entscheidungen“ zu formulieren, mit deren Hilfe den Verlauf einer Situation vorwegzunehmen und eine angemessene Lösung für das Verhalten zu finden.

Kompetenzbereich 2:

Mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen

Der Unterricht zielt in diesem Kompetenzbereich auf einen langfristig wirksamen Aufbau von Kompetenzen für ein verantwortungsbewusstes gesundes Handeln im Beruf und gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung. Dies umfasst sowohl die Integration und Pflege sportlicher Aktivitäten in der persönlichen Lebensführung als auch die Nutzung funktioneller Übungen und bewegungsorientierter Entspannungstechniken zum Ausgleich und zur Vorbeugung einseitiger beruflicher Belastungen.

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt und bestärkt, „ihren Sport“ zu finden bzw. zu pflegen, um mit ihm Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden zu sichern und zu steigern. Durch das Kennenlernen, Erproben und eigenverantwortliche Gestalten von prophylaktischen, kompensatorischen und entwickelnden Bewegungsformen und Bewegungsprogrammen erhalten sie die Möglichkeit, mit den vielfältigen beruflichen Anforderungen, Belastungen und Gefährdungen angemessen umzugehen. Sie lernen physische Spannungen und ihre körperlichen Korrelate wahrzunehmen und auszuagieren, Möglichkeiten der Stressreduktion bewusst anzuwenden, die eigene Körperhaltung wahrzunehmen und gesundheitsgerecht zu gestalten. Dabei werden ihnen Möglichkeiten eröffnet, eigenes körperliches Befinden zu beeinflussen und die Veränderbarkeit vorhandener Bewegungsmuster und Bewegungsräume zu erfahren.

Kompetenzbereich 3:

Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Dieser Kompetenzbereich thematisiert einerseits den Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und Körperempfinden, Körperhaltung und Körpersprache und andererseits Zusammenhänge zwischen regelgeleitetem und innovativ-kreativem Handeln. Damit werden Erfahrungsräume zugänglich, die im Sinne der Gesundheitsförderung Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken.

Der Körperausdruck ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen für die Entwicklung der Persönlichkeit von großer Bedeutung. So entwickeln die Schülerinnen und

Schüler Fähigkeiten, Sprache, Musik, Rhythmus kreativ improvisierend in Bewegung umzusetzen. Die in diesem Prozess gewonnenen Erfahrungen und Einsichten tragen zur Fähigkeit der Jugendlichen bei, sich selbstbestimmt, situationsgerecht und authentisch in Handlungssituationen anderer Kontexte einzubringen. Hierzu gehören die dem Alter der Jugendlichen entsprechende kritische Auseinandersetzung mit zeittypischen Erscheinungsformen des Körperausdrucks/der Körpersprache (Schönheitsideale, Magersucht oder fragwürdigen Normen und Praktiken der Fitnessbranche) und eine fundierte Thematisierung kulturspezifischer Unterschiede im Umgang mit der Körperlichkeit.

Kompetenzbereich 4:

In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen

In diesem Kompetenzbereich werden Aufgaben und Situationen aufgegriffen, deren Verlauf, Ausgang und erfolgreiche Bewältigung nicht eindeutig vorhersehbar sind. Insbesondere gilt es, zwischen Anreiz, Erfolg, möglichen Risiken und Folgen für sich und andere abzuwägen.

Ziel des Unterrichts im Fach Sport / Gesundheitsförderung ist es, die mit Wagnissituationen verbundenen Entscheidungsprozesse bewusst zu machen, sie verantwortungsbewusst zu gestalten. Im Sinne der Gesundheits- und Sicherheitsförderung erhalten die Schülerinnen und Schüler Einblicke in allgemeine und gesundheitliche Gefahren und Bewegungsrisiken des Sporttreibens.

Neben prickelnder Spannung und lustvollem Genießen gelungener Handlungen vermitteln Wagnissituationen stets aufs Neue die Erfahrung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Durch zunehmend bewussteres und umsichtigeres Abwägen der Risiken in Wagnissituationen entwickeln Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeit zur realistischen Einschätzung eigener Möglichkeiten und Grenzen weiter. Die realistische Selbsteinschätzung wird auch in Bezug zu Anderen für die Förderung des respektvollen und fairen Umgangs miteinander genutzt.

In unmittelbarer Verknüpfung von praktischer Erfahrung und deren Reflexion erwerben sie entsprechende Kenntnisse und Einsichten. Sie eignen sich Fertigkeiten und Fähigkeiten an, die zur Gesundheit und Sicherheit in Situationen beruflichen und außerberuflichen Handelns beitragen.

Kompetenzbereich 5:

Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

In diesem Kompetenzbereich werden Zusammenhänge situativer Leistungsfähigkeit und systematisch-langfristiger Leistungsentwicklung bewusst gemacht. Möglichkeiten und Techniken von Selbstorganisation und Stressregulation werden ebenso thematisiert wie die Bedeutung kurzfristiger Vorbereitung auf Leistungssituationen.

Schülerinnen und Schüler gewinnen Grundlagen für eine kritische Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff. Im Sinne der Gesundheitsförderung werden sie befähigt

higt, individuelle Bedürfnisse mit äußeren Bedingungen und Möglichkeiten abzugleichen, persönliche Leistungsfähigkeit zu erleben und zu gestalten sowie persönlichen Erfolg und Zufriedenheit mit der eigenen Leistung zu erfahren. Sie sind in der Lage, dies im beruflichen Kontext zu reflektieren.

Unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstkontrolle und selbstbestimmter Einflussnahme auf die Entwicklung und Stabilisierung der Leistungsfähigkeit werden im sportlichen Handeln vermittelt. Schülerinnen und Schüler planen, organisieren, realisieren und reflektieren Prozesse des Übens und Trainierens selbstständig. Sie erproben Möglichkeiten zur Leistungsstabilisierung und überprüfen die darin gewonnenen Erfahrungen auf mögliche Transfers in berufliche und außerberufliche Situationen.

Schülerinnen und Schüler erfahren Grundsätze und Erkenntnisse, nach denen Lernprozesse modelliert und strukturiert werden. Sie lernen, diese zu reflektieren und für sich zu nutzen. Sie werden befähigt, Lerntempo, Lernaufgabe und Lernrhythmus den eigenen Möglichkeiten und Befindlichkeiten sowie der Aufgabe entsprechend zu gestalten. Dabei sind die Kontroll- und Feedbackmöglichkeiten, die in Prozessen des Lernens im Sport angelegt sind, in besonderer Weise individuell zu nutzen.

Kompetenzbereich 6:

Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

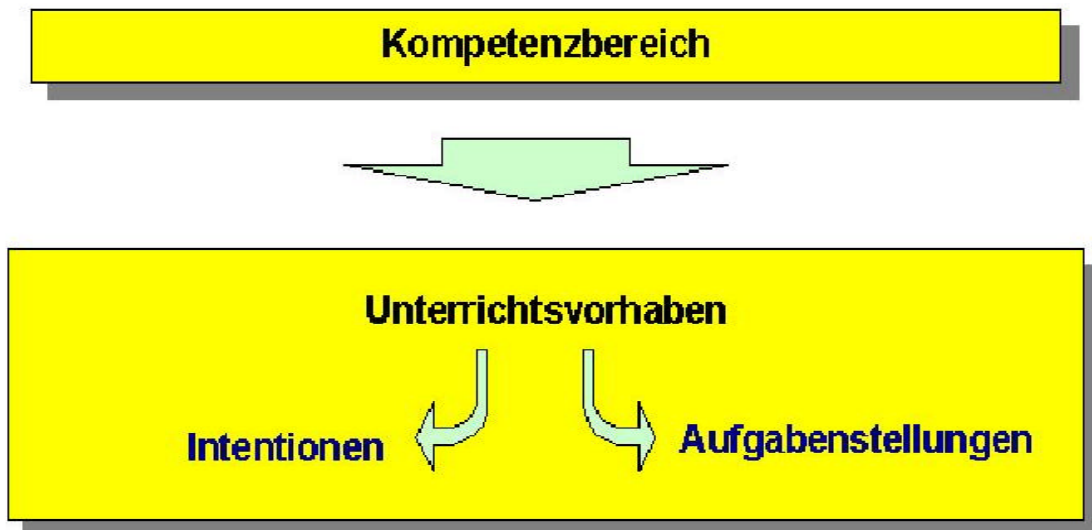
In diesem Kompetenzbereich werden Prozesse aufgegriffen, reflektiert und bewusst gestaltet, die dem Zusammenhalt einer Gruppe und der individuellen Identifikation mit einem Team dienlich sind. Durch das Finden und Vereinbaren gemeinsamer Ziele, Aufgaben und Arbeitsschritte, wird im Sinne der Gesundheitsförderung das Verständnis der Schülerinnen und Schüler für Teamfähigkeit und Kooperation entwickelt, differenziert und in praktischem Tun erprobt. Damit trägt der Unterricht zum Erwerb einer wesentlichen Schlüsselqualifikation für die aktive Gestaltung der Arbeitswelt bei.

Schülerinnen und Schüler werden befähigt, Formen und Wege aufgabenbezogener Kommunikation und Selbstdarstellung zu beobachten, zu reflektieren situationsgerecht und anzuwenden. Sie beobachten Kommunikationsprozesse gezielt und verständigen sich anschließend darüber. Sie lernen unterschiedliche Situationen kommunikativen Handelns gezielt zu beobachten, zu beschreiben und entsprechend der Aufgabe der Handlungssituation zu optimieren (z. B. Situationen, in denen taktische Teilaufgaben erarbeitet werden, in denen betriebs- oder schulinterne Vergleichswettkämpfe gemeinsam vorbereitet werden oder in denen kooperiert wird, um Bewegung unter dem Aspekt des Ausdrucks zu gestalten).

In diesem Kontext steht auch die Entwicklung eines kritischen Regelbewusstseins, das die Formulierung und Einhaltung gemeinsam verabredeter oder akzeptierter Regeln in typischen Situationen des Sports aufgreift und auch im Kontext von Situationen beruflichen Handelns thematisiert. Auf der Grundlage gesicherter Erfahrungen und Kenntnisse über die sozial verträgliche Gestaltung sportlichen Handelns in Kooperations- wie in Konkurrenzsituationen wird die Kompetenz entfaltet, Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten eigenständig und selbstverantwortet mitzugestalten.

2 Kompetenzbereiche und Unterrichtsvorhaben

Mit den sechs Kompetenzbereichen wird das Fach Sport/Gesundheitsförderung in die pädagogischen Zielsetzungen des Unterrichts der dualen Bildungsgänge der Berufsschule gestellt. Im Kontext der spezifischen Anforderungen eines Bildungsganges wird der Bildungsauftrag fachspezifisch konkretisiert. Sie werden durch eine entsprechende Gewichtung und inhaltliche Ausrichtung der Kompetenzbereiche eingelöst und in Unterrichtsvorhaben umgesetzt.



Unter Unterrichtsvorhaben werden sowohl thematisch akzentuierte, zielgerichtete unterrichtliche Einheiten als auch fachgebundene oder fächerverbindende Unterrichtsprojekte verstanden. Sie verknüpfen somit 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.

Die jeweiligen Aufgabenstellungen in den einzelnen Unterrichtsvorhaben müssen von den konkreten Bewegungserfahrungen der Lerngruppe ausgehen. Sie setzen Impulse, benennen Teilziele oder greifen Problemstellungen auf, die in den *Rahmenvorgaben für den Schulsport* festgelegten Inhaltsbereichen (vgl. dort Kapitel 2) im Sinne der bildungsgangspezifisch angestrebten Kompetenzentwicklungen bearbeitet werden.

Der dort genannte übergreifende Inhaltsbereich „*Wissen erwerben und Sport begreifen*“ wird unterschiedlich gewichtet in allen Phasen des Unterrichts angesprochen. In dem Unterrichtsprozesse reflektiert, unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler geplant oder mit Blick auf die Anforderungen in Alltag und Beruf ausgewertet werden, werden Berufsbezug und gesundheitsförderliche Wirkung sportlicher Handlungssituationen durch die Vermittlung folgender Wissensbestände bewusst gemacht:

- Verständnis, Wirkungsweisen, Steuerungsmöglichkeiten und Bedeutung von motorischer und psychomotorischer Belastung und Beanspruchung (Stress-regulation, positive Neubewertung von Handlungsverläufen und –ergebnissen),
- Grundlagen des Bewegungs- und Halteapparates, physiologische, unphysiologische Haltungen und Beanspruchungen, Möglichkeiten des Ausgleichs,
- Zusammenhänge von Leistungsentwicklung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit, die Bedeutung und Gestaltung eines systematischen Wechsels von Belastung und Erholung,
- Bedeutung, Grundlagen und ausgewählte Möglichkeiten der Ausdauerschulung,
- Ansatzpunkte und Inhalte betrieblicher Gesundheitsförderung,
- Wissensbestände, die berufsspezifisch zur Qualifizierung im Sinne der beruflichen Handlungskompetenz beitragen.

Der Inhaltsbereich *„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“* ist für den Unterricht im Fach Sport / Gesundheitsförderung in allen Fachklassen des dualen Systems verbindlich, weil die Wahrnehmung des Körpers mit unterschiedlicher Gewichtung von Bedeutung ist und die Erarbeitung der Aufgabenstellung bewegungsorientiert erfolgt.

Die folgende Auswahl von Unterrichtsvorhaben veranschaulicht Möglichkeiten, wie Inhalte vor dem Hintergrund beruflicher Anforderungen und Belastungen aufgegriffen und durch entsprechende Aufgabenstellungen zur Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden können.

Jedes der aufgeführten Unterrichtsvorhaben soll als **Beispiel** dienen und Anregungen zur Entwicklung eigener Vorhaben geben. Grundsätzlich können dabei Inhalte aus allen Inhaltsbereichen für Aufgabenstellungen in den einzelnen Unterrichtsvorhaben genutzt werden.

Beispiele für Unterrichtsvorhaben

Durch Berücksichtigung der in Kapitel 1 genannten Leitlinien „**Stärken und Fördern**“, „**Ausgleichen**“ sowie „**Befähigen**“ **eröffnen alle Beispiele auch Möglichkeiten einer gezielten Gesundheitsförderung.**

Kompetenzbereich 1:

Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen

Die Wahrnehmung der eigenen Bewegung systematisch entwickeln	
<p style="text-align: center;">Intentionen</p> <ul style="list-style-type: none">• Äußere und innere Bilder von Bewegungen aufnehmen und durch geeignetes Wahrnehmungsverhalten verfeinern.	<p style="text-align: center;">Aufgabenstellungen</p> <p>⇒ Bewegungsbilder, z. B. leichtathletischer Techniken aus verschiedenen Beobachtungspositionen mit unterschiedlichen Beobachtungstechniken (Detailwahrnehmung, ganzheitliche Wahrnehmung, Nutzung digitaler Fotografie oder von Videotechnik) als äußere Bilder wahrnehmen, dokumentieren, beschreiben und nachstellen bzw. spiegeln. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>)</p> <p>⇒ Bewegungsbilder, z. B. Bewegungsfolgen aus Gymnastik/Tanz über die kinästhetische Wahrnehmung, z. B. den Vollzug mit geschlossenen Augen, „geführt werden“ und/oder „taktile Korrekturen“, über den Wechsel der Umgebung oder die Durchführung mit wechselnden Widerständen als innere Bewegungsbilder wahrnehmen und variieren. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</i>)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung sinnlicher (kinästhetischer, optischer, akustischer und taktiler) Wahrnehmung für Bewegungssteuerung erkennen und erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Vorstellungskraft und kinästhetische Wahrnehmung durch Formen von Entspannung und Autogenem Training schulen z. B. über Phantasiereisen („Reise durch den Körper“) und Bewegungsgeschichten. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>) ⇒ Formen mentalen Trainierens und Übens am Beispiel leichtathletischer Sprungdisziplinen kennen lernen und erproben. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Durch Übungsaufgaben zum „volley spielen“ mit unterschiedlichen Bällen und/oder Ballons die kinästhetische Wahrnehmung fördern. (<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>) ⇒ Erarbeiten von Sprüngen und einfachen Bewegungsfolgen auf dem Trampolin (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>)
---	---

Physische und psychische Beanspruchungen wahrnehmen

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • In Situationen des Übens und Trainierens Beanspruchungen physischer und psychischer Art wahrnehmen, charakterisieren und in ihrer Wirkung einschätzen. • Verfahren zur Bewältigung psychischer Belastungen kennen lernen und erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Indikatoren physischer und psychischer Belastungen (z. B. Herz- und Atemfrequenz) kennen lernen und Zusammenhänge innerer und äußerer Belastung mit Hilfe der Indikatoren beschreiben und charakterisieren (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Situationen des Übens und Trainierens hinsichtlich ihrer physischen und psychischen Belastungen unterscheiden, Belastungsanteile (kognitiv, motorisch, Reizumfang, -intensität und -dichte) differenzieren und systematisch gestalten. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>) ⇒ Leistungs- oder Wettkampfsituationen hinsichtlich ihrer äußeren, inneren und psychischen Belastung differenzieren lernen und Wege der Belastungssteuerung (aktive Erholung, Intensivierung, Entspannung oder positive Neubewertung) situationsgerecht anwenden. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Mit Hilfe systematischer Instruktionen, durch Isolationsübungen und kinästhetische Wahrnehmung die gezielte Anspannung differenziert angesprochener Muskelgruppen erlernen, Spannungszustände erfühlen, lokalisieren und beschreiben, Entspannung mit Hilfe geeigneter Methoden (z. B. progressive Muskelrelaxation) systematisch und gezielt anwenden. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)

<ul style="list-style-type: none"> • Erfahren positiver psychophysischer Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport auf das eigene Wohlbefinden. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Zyklische Bewegungsabläufe (Walking, Jogging) in ihrer mental ausgleichenden Wirkung kennen, erfahren und individuell gestalten. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Die Bedeutung von Körperhygiene für Erholung und Wohlbefinden erkennen, erfahren, individuell und systematisch gestalten. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Belastungen im Alltag und am Arbeitsplatz erkennen und einordnen (z. B. Zwangshaltungen, einseitige Belastungen, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Berufliche Tätigkeiten hinsichtlich ihrer Beanspruchung und Häufigkeit beobachten und analysieren; typische Zwangshaltungen am Arbeitsplatz identifizieren lernen und hinsichtlich ihrer psychophysischen Beanspruchung und Folgen einordnen. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>) ⇒ Ergonomische Kriterien zur Gestaltung des Arbeitsplatzes kennen, anwenden und in ihrer Wirkung auf Bewegungs- und Halteapparat erproben und einordnen. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>) ⇒ Entspannungs- und Bewegungspausen kennen und gestalten und entsprechend dem beruflichen Tätigkeitsprofil angemessen einsetzen. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)

Das Handeln anderer systematisch beobachten und deren Bewegungen im situativen Kontext lesen lernen

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsvollzüge und Bewegungsbilder systematisch beobachten, beurteilen und bewerten. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Eine der Komplexität und den Zeitverläufen einer zu beobachtenden Bewegungstechnik angemessene Beobachtungsposition auswählen. (<i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i>) ⇒ Eine Beobachtungsstrategie auswählen, die der Komplexität und den Zeitverläufen einer zu beobachtenden Bewegungstechnik angemessen ist und sie für gezielte Rückmeldung zum Bewegungsvollzug nutzen. (<i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i>) ⇒ Sequenzen einer Bewegung erkennen, die für das Gelingen der gesamten Bewegung besondere Bedeutung haben. Deren Gelingen und Effektivität im Vollzug beurteilen bzw. sie für die Begründung von Bewertungen nutzen. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Blickbewegung zur Erfassung sich schnell bewegender Objekte kennen, anwenden und richtig zuordnen können. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Übungsformen mit mehreren Bällen und koordinativen Zusatzaufgaben kennen lernen und hinsichtlich ihrer Anforderungen an die Fähigkeiten des visuellen Systems und die Auge-Hand-Koordination charakterisieren. (<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>) ⇒ Höhe und Verlauf der Flugkurven, Fluggeschwindigkeit von Bällen bewusst differenzieren. Die Fähigkeiten des visuellen Systems diesen Anforderungen zuordnen (Wie kann ich einen Ball, der so fliegt noch erfassen und berechnen?), um das Timing eigener Bewegungen (Bewegungsbeginn, Beschleunigung) zu optimieren. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)

<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungssignale systematisch beobachten und ihre Handlungsabsichten und Handlungsverläufe Aufgaben zuordnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ausprägung des Bewegungsbildes einer Technik und damit verbundene Pass- oder Zuspieldirichtung systematisch beobachten und einander zuordnen. Bewegungsbilder in variierenden Situationen wiedererkennen, eigenes Handeln darauf abstimmen und als Korrektur- und Rückmeldemöglichkeit für eine richtige Deutung nutzen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Fintieren und Täuschen als systematische Anwendung der Bewegungswahrnehmung kennenlernen und anwenden. (<i>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport</i>) ⇒ Individuelle Bewegungsbilder im Kontext gruppentaktischer Situationen einordnen und als Hinweis für definierte gruppentaktische Entscheidungen deuten, z. B. individuelle Laufwege als Teil bestimmter Angriffszüge im Basketball. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Personenkonstellationen in Angriffs- oder Abwehrsituationen als Signal für definierte Spielzüge erkennen und für das eigene Handeln nutzen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)
---	---

Kompetenzbereich 2:

Mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen

Berufsbedingte Belastungen ausgleichen	
Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Durch berufsspezifische Tätigkeiten und Anforderungen bedingte Zwangshaltungen und einseitige Belastungen mit Hilfe von gezielten motorischen Aktivitäten ausgleichen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tätigkeiten und Tätigkeitsprofile am Arbeitsplatz charakterisieren, damit verbundene Beanspruchungen differenzieren und mögliche bzw. tatsächliche Folgen darin beschriebener einseitiger Belastungen erkennen. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten)</i> ⇒ In Muskelfunktions- oder -längentests muskuläre Dysbalancen aufdecken und durch systematisch entwickelte Entspannungs- und Aufbauprogramme individuell bearbeiten. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten erfahren, durch die die Verbesserung von Fitness (u. a. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) erreicht und Bewegungsmängeln und Folgen einseitiger Belastungen dauerhaft und nachhaltig vorgebeugt werden kann. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Entwicklung und Anwendung einer individuellen Funktionsgymnastik. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i> ⇒ Grundkenntnisse der Trainingslehre, des Stretchings und der funktionellen Gymnastik erwerben und für die Konzeption, Gestaltung und Durchführung eines langfristigen individuellen Fitnessprogramms nutzen. <i>(Wissen erwerben und Sport begreifen)</i> ⇒ Durch Inline-Skating Gleichgewichtsregulation, Koordination, Ausdauerfähigkeit und Beinkraft verbessern. <i>(Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport)</i> ⇒ Die entspannende, den Stützapparat entlastende und schonende Wirkung des Bewegens im Wasser in der Entwicklung und Durchführung einer Wassergymnastik kennen, erfahren und für sich nutzen. <i>(Bewegen im Wasser – Schwimmen)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Verfahren zur Bewältigung psychischer Belastungen anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Erproben und Anwenden unterschiedlicher Methoden des Wechsels von Spannung und Entspannung, z. B. Progressive Muskelrelaxation. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen)</i> ⇒ Zyklische Bewegungsabläufe (Walking, Jogging) mit ihren Möglichkeiten zu mentalem Ausgleich systematisch gestalten und nutzen. <i>(Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</i>

Wege zur Fitness kennen und gestalten lernen

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Mit Fitness-Tests als Diagnose- und Beratungsinstrument umgehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Spezifische Leistungsfähigkeiten, die als Fitness umschrieben werden, differenzieren und gezielt überprüfen. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i> ⇒ Wiederholungszahlen und Bewegungstempo als Indikatoren für Kraftausdauer- und Schnellkraftfähigkeiten erkennen und im Sinne einer langfristigen Fitnessstärkung nutzen. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i> ⇒ In Partnerarbeit die Beweglichkeit messen, vergleichen und den Werten entsprechende Übungen zur Optimierung von Beweglichkeit und Koordination ausprobieren und bewerten. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i> ⇒ Verschiedenartige sportmotorische Tests (Cooper-Test, sportartspezifische Gewandtheitstests, Maximalkrafttests, Schnellkrafttests, etc.) erproben, im Hinblick auf ihren Nutzen bewerten und ggf. variieren. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Angebote und Trainingsprogramme überprüfen und gestalten. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ein Fitness-Programm an Geräten entwickeln, durchführen und auswerten. <i>(Bewegen an Geräten – Turnen)</i> ⇒ Die Problematik eines „Fitnesskults“ und die damit verbundenen geschlechtsspezifischen Rollenzuweisungen und Körperideale thematisieren. <i>(Bewegen an Geräten – Turnen)</i> ⇒ Einen Lauftreff planen, durchführen, auswerten und reflektieren. <i>(Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der Ernährung als Fitness-Faktor erkennen und die Konsequenzen berücksichtigen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Auswahl von Speisen und Getränken; Entscheidung zu Mengen, Häufigkeiten und Zeitpunkten des Essens; Gestaltung des Ablaufs der Mahlzeit als Möglichkeiten zur gesunden Ernährung aufzeigen und in ihrer Auswirkung auf Belastung und Erholung des Organismus erproben und darstellen. <i>(Wissen erwerben und Sport begreifen)</i> ⇒ In der Gruppe eine Szene gestalten, die den Zusammenhang von Ernährung, Bewegung und Gesundheit thematisiert. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste)</i>

Bewegung, Spiel und Sport im Sinne der Gesundheitsförderung in Freizeit und Urlaub integrieren

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Wandertag(e)/Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt vorbereiten, durchführen und auswerten. 	⇒ Ein Kletterangebot ausfindig machen, mit der Lerngruppe ausprobieren und im Hinblick auf den Freizeitwert beurteilen. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>)
	⇒ Als Team mit einem Wanderkajak eine Tour planen und durchführen (nahe gelegener Stausee, geeigneter Baggersee oder geeigneter heimischer Fluss). (<i>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport</i>)
	⇒ Ein Wochenende zum Thema Akrobatik in einer Sportschule des Landessportbundes NRW vorbereiten, durchführen und im Hinblick auf seinen Wert für das Wohlbefinden bewerten. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Die Struktur des organisierten Sports kennen. Sportvereine und kommerzielle Anbieter mit ihren Angeboten vergleichen. 	⇒ Organisationsformen des Sports (kommerzielle Sportangebote, Vereine, Fachverbände, Betriebsportgemeinschaften, sportliche Interessengemeinschaften, z. B. „Lauffreife“ oder freie Spielgemeinschaften) kennen; Verpflichtungen, Chancen und Perspektiven des jeweiligen Sportangebotes in der Bedeutung für eigenes Sporttreiben charakterisieren und bewerten. (<i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i>)
	⇒ Kommerzielle Sportangebote und Angebote örtlicher Sportvereine gemäß individueller Neigung erfragen, als Übersicht zusammenstellen, ausprobieren und bewerten. (<i>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Die eigene Sportbiographie skizzieren und das sportliche Handeln optimieren. 	⇒ Eigene Bewegungsgewohnheiten im Alltag systematisch selbst beobachten, dokumentieren („Bewegungs-Tagebuch“) und reflektieren. Die Beobachtungen mit eigenen Ansprüchen und Befindlichkeiten konfrontieren und alltägliche Gewohnheiten umgestalten. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)
	⇒ In der Freizeit genutzte Bewegungspotentiale und Spielräume zusammenstellen und Möglichkeiten aufzeigen, sie den Erfordernissen der neuen Lebenssituation in der Berufstätigkeit anzupassen, sie unter Einbezug der Chancen gemeinsamen Sporttreibens in der Schule bzw. mit der Lerngruppe variieren bzw. ergänzen. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)

Kompetenzbereich 3:

Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Körpersprache und Bewegung bewusst und situationsgerecht gestalten lernen	
Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Befindlichkeiten und Gefühle in Bewegung und Körpersprache zum Ausdruck bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Angst, Freude, Stolz, Zuneigung, Abneigung, Eile, Hast, Ruhe oder Erschöpfung anhand von Handlungsformen aus den Bereichen „Akrobatik“, „Darstellendes Spiel“ oder in pantomimischem Spiel erarbeiten, bewusst gestalten und dabei auch geschlechtsspezifische Unterschiede thematisieren. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)</i> ⇒ Situationen und Bewegungsgeschichten „erzählen“. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Gehen, Stehen, Laufen analysieren, bewusst gestalten, variieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bewegungstechniken des Laufens und Gehens individuell erproben und optimieren; Bewegungsanalysen nutzen, um Koordination und Kraftfähigkeiten als Voraussetzungen von Laufen, Gehen und Stehen gezielt zu optimieren. <i>(Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</i> ⇒ Haltung und Körpersprache beobachten und gesundheitsbewusst physiologisch funktionell gestalten. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Interaktions- und Sprechsituationen hinsichtlich Zweck und Intention analysieren und Verhaltensweisen entsprechend bewusst gestalten. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Taktische Verläufe im Spiel (Fußball, Basketball) erläutern, die Aufgabenteilung und Verantwortlichkeiten im Rahmen eines Spielzuges diskutieren, vereinbaren und in Anwendungssituationen erproben. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Bewegungen demonstrieren und erläutern; in Lern- und Übungssituationen von Bewegungstechniken Korrekturen systematisch gestalten und anwenden. <i>(Bewegen im Wasser – Schwimmen)</i>

Spielräume wahrnehmen und gestalten

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Neue Spiele und Bewegungsmöglichkeiten entdecken und erproben. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Spiele und Spielformen anderer Kulturkreise entdecken und erproben; Spielideen aufgreifen und variieren. <i>(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • In und mit Spielen spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Gemeinsames Spielen individual- und gruppenbezogen modifizieren; Große und Kleine Spiele kennen lernen, vergleichen, modifizieren. Kriterien gelingenden und nicht gelingenden Spielens entwickeln und erproben, Spielen‘ nach selbst entwickelten Kriterien. <i>(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)</i> ⇒ Geschlechtsspezifische Zugänge und Vorlieben im Spiel mit- und gegeneinander aufgreifen, reflektieren und in Rollenverteilungen und Regelvereinbarungen gestalten. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Variationsformen der großen Spiele kennen lernen und erproben (Federfußball, Streetball, Beach-Soccer, ...). <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Handlungsspielräume erkennen und mögliche Handlungsalternativen beschreiben, neue Alternativen entwickeln und realisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Standardisierte Verläufe taktischer Situationen aufgreifen und angemessene alternative Lösungsmöglichkeiten entwickeln. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Gestaltungsspielräume in Bewegungsausdruck und -gestaltung eröffnen und ausfüllen und sich dabei in seinem Können und mit seinen Fähigkeiten erleben. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)</i> ⇒ Geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit „Raum“ thematisieren. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)</i>

Gemeinsam Bewegungspräsentationen, Übungs- und Trainingsbeispiele erarbeiten, vorführen und auswerten

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Ziele vereinbaren, Vorgehen und Aufgabenteilung gestalten und entscheiden, dabei individuelle Stärken und persönliche Potentiale differenzieren und für Planung und Gestaltung nutzen. • Aktionsformen und Mittel der Gestaltung und Darstellung von Bewegung kennen lernen, erarbeiten und erproben. • Das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit in Kleingruppen zusammenfassen und präsentieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Diskussion, Erarbeitung und Präsentation einer „Kür“ oder Bewegungsdarstellung in Kleingruppen mit Turngeräten; auf der Grundlage vorher vereinbarter Gestaltungskriterien Auswertung der Präsentation und damit verbundener Kommunikations- und Entscheidungsprozesse. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>) ⇒ Handlungsformen aus den Bereichen „Akrobatik“, „Darstellendes Spiel“, „Pantomime“, „Bewegungsgeschichten“, „Rollenspiel“, „Bewegungstheater“, Formen der Partnerarbeit, des Spiegelns, Erarbeitung von Themen, Begriffen, Handlungsabläufen in Einzel- und Gruppenbildern. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>) ⇒ Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Auswahl und Gestaltung von Bewegungsdarstellungen erarbeiten, reflektieren und z.B. in pantomimischem Spiel aufgreifen. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>) ⇒ Erkennen und Einordnen von Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation; Formen, Aktionsformen und Medien der Präsentation kennen und ihrem Sinn- und Handlungszusammenhang entsprechend anwenden. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>) ⇒ Erarbeitung eines gemeinsamen Aufwärmprogramms. Präsentation der Arbeitsergebnisse und Darstellung zentraler Arbeitsschritte (Entwicklung und Entscheidung von Auswahlkriterien, Erprobung einzelner Übungen, Entscheidung über Aktionsform und Demonstration sowie sprachliche Gestaltung von Bewegungsanweisungen). (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Ziele und Gestaltung des Übens gemeinsam festlegen und anwenden (Wissen erwerben und Sport begreifen; alle anderen Inhaltsbereiche auch geeignet); Auswahl geeigneter Übungspartner z. B. beim Stationsbetrieb. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)

Kompetenzbereich 4:

In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen

Risiken erkennen, einschätzen und sicherheitsbewusst handeln	
Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse möglicher Gefährdungen durch Handeln in Bewegung, Spiel und Sport besitzen sowie Wege zur Vermeidung kennen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ In einem Geräteparcours Formen des Helfens und Sicherns entwickeln, anwenden und dabei die physischen und geschlechtsspezifischen Voraussetzungen angemessen berücksichtigen. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>) ⇒ Eigene Stärken im Spiel gegeneinander mit Mit- und Gegenspieler verantwortungs- und sicherheitsbewusst einsetzen und dabei insbesondere geschlechtsspezifische Unterschiede wahrnehmen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Grenzen im Blick auf die Akzeptanz von Risiken im Sport überprüfen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ In Verbindung mit dem Erlernen von Trendsportarten die selbst verantwortete Balance von Risikobereitschaft und Sicherheit erfahren. (<i>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen und Zuverlässigkeit als Prinzipien verantwortlichen Handelns erkennen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bewegungs- und Spielaufgaben wie z. B. „blind führen und folgen“, „Fallen ohne zu stürzen“, als Erfahrungsraum nutzen, um Vertrauen zu geben und Zuverlässigkeit für andere zu entwickeln. ⇒ In akrobatischen oder Zirkus-Darstellungen oder beim Klettern Vertrauen und Verantwortung für andere entwickeln, dabei eigene Grenzen erfahren und die Grenzen anderer akzeptieren lernen. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>)

Das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden anderer langfristig sichern

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Sich und andere mit den individuellen Leistungsmöglichkeiten akzeptieren und sich mit diesen Möglichkeiten in sportliche Handlungszusammenhänge einbringen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ In Sportspielen das eigene Verhalten beobachten und mit Fremdbeobachtungen vergleichen. Eigene Verhaltensweisen, Entscheidungs- und Bewertungspraktiken auf dieser Grundlage kritisch reflektieren und verändern. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Selbstkritik und Eigenfeedback für sich nutzbar machen. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i> ⇒ Sich der eigenen Stärke bewusst werden und sie zum Ausdruck bringen. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktsituationen als beeinflussbar erleben, kreative Handlungsalternativen entwickeln und das Selbstbewusstsein stärken. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Das Recht und die Unversehrtheit der Partnerin/ des Partners respektieren und wahren. <i>(Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport)</i> ⇒ Sich in seiner Wirkung auf andere wahrnehmen und rücksichtsvoll handeln. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ In pantomimischen Bewegungsaufgaben und im Bewegungstheater eine heterogene Gruppe auf ein gemeinsames Ergebnis - mit individuell differenzierten Beiträgen – verpflichten und dabei geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigen. <i>(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste)</i> ⇒ Projekte zur Gewaltprävention in Verbindung mit anderen Fächern oder Partnern durchführen.
<ul style="list-style-type: none"> • Spiele nach dem Fairnessprinzip organisieren und modifizieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Durch die Gestaltung und Veränderung von Spielregeln Großer und Kleiner Spiele die Wirkung von Ausgrenzung und Integration, von Grenzüberschreitung und Respekt - auch im Verhältnis der Geschlechter - erfahrbar machen. <i>(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)</i>

Kompetenzbereich 5:

Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

Verschiedene Möglichkeiten des Lernens im Sport erfahren und Rückschlüsse auf das eigene Lernverhalten ziehen	
Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Lernen mit Hilfe von Skizzen, Bewegungsbildern, Funktionsanalysen und von Modelllernen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Unterschiedliche Medien wie Bildreihen, Instruktionkassetten, Folien, Videos oder Poster in ihrer Funktion und ihrem Effekt im Lernprozess, z. B. in der Technikschnelle der großen Sportspiele, einsetzen und bewerten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Bewegungsbeschreibung und Bewegungserklärung unterscheiden, formulieren und sie für den Lernprozess und die Gestaltung von Bewegungsanweisungen sowie Selbstinstruktionen nutzen. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Individuell angemessene Lernhilfen auswählen und einsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bildhafte Bewegungsanweisungen finden und mit ihnen Modelllernen stützen. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ An Teilbewegungen orientierte Anweisungen und bildhaft ganzheitliche Anweisungen kontrastierend gegenüberstellen und in ihrer Wirkung für den Lernprozess beurteilen. (<i>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungen und Gestaltungsmöglichkeiten des Feedbacks lernen und im Lern- und Übungsprozess mit Mitschülern anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Eigenfeedback beobachten und systematisch gestalten lernen, um individuelle Lernprozesse zu unterstützen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Fremdfeedback annehmen und in seiner Wirkung auf das eigene Verhalten beobachten, um es gemeinsam im Sinne effektiven Lernens zu optimieren. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Bedeutung unterschiedlicher Parameter für das eigene Lernen (z. B. Gruppenzusammensetzung, materiale und organisatorisch-räumliche Bedingungen) beschreiben und erkennen. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</i>)

Übungs- und Trainingsprozesse selbstständig planen, organisieren und reflektieren

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Übungsabläufe in einer kleineren Lerngruppe selbstständig organisieren (Aufteilung, Aufgabenzuweisung, Festlegen von Übungszeiten u. a.). 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Im Rahmen eines Geräteparcours Bewegungsaufgaben entwickeln, umsetzen und in eine gemeinsame Organisationsform (z.B. Stationsbetrieb) integrieren. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>) ⇒ In abgetrennten Übungskorridoren unterschiedliche Aufgaben bewältigen. (<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>) ⇒ Gruppenzusammensetzung oder Aufgabenstellungen so gestalten, dass Leistungsunterschiede im Spiel ins Bewusstsein rücken, eingeschätzt und zur Gestaltung gemeinsamer Lernprozesse genutzt werden können. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ In Kooperation miteinander einen Fitnessparcours aufstellen, erarbeiten, Stationen erläutern, Bewegungen demonstrieren und die Umsetzung betreuen. (<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Die Unterschiede von Wiederholen, Üben und Trainieren einer Bewegungstechnik erkennen und erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Wiederholen als Form der Sicherung und Festigung von Kenntnissen oder neu erlernten Bewegungen kennen lernen und gestalten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i>) ⇒ Trainieren als planvollen Prozess der umfassenden Leistungsentwicklung sportartbezogen differenziert kennen lernen und systematisch gestalten. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Die Effekte unterschiedlich strukturierter Wiederholungsvorgänge bei normierten motorischen Vollzügen erfahren und ihre Stabilität nach unterschiedlich langen Pausen beurteilen. (<i>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsportart</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam Leistungskriterien als Grundlage für eine Bewertung festlegen, begründen und für individuelle Könnenserfahrung nutzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ In heterogenen Gruppen/Teams Spiel- und Bewegungsaufgaben so gestalten, dass die unterschiedlichen Stärken im Spiel Berücksichtigung finden. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Aspekte von Bewegung und Verhalten in der Bewertung von Bewegungstechniken oder von individualtaktischem Verhalten beobachten und für eine angemessene Leistungsbeurteilung nutzen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Auf unterschiedliche Leistungsstandards bezogen Kriterien der Bewertung entwickeln und hinsichtlich ihrer Objektivität und Zuverlässigkeit überprüfen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)

Die individuelle Leistungsfähigkeit entfalten, realisieren und stabilisieren

Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten zur Aktivierung als Form der Selbstorganisation kennen, anwenden und übertragen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kleine Spiele und Aufwärmprogramme in ihrer psychophysisch aktivierenden Wirkung bewusst machen und nutzen. <i>(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • In unterschiedlichen sportlichen Handlungsfeldern das individuelle Leistungsvermögen realistisch einschätzen und mit den Erwartungen an sich konfrontieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Das persönliche Leistungsvermögen in verschiedenen Rückschlagspielen (z. B. Tischtennis, Badminton, Indiac, Tennis) überprüfen und deren Bedeutung für die persönliche Freizeitsportgestaltung einschätzen. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Sich zur Verbesserung des eigenen sportlichen Leistungsvermögens angemessene neue Ziele setzen und sich so neu motivieren. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung kennen lernen und in Übungs- und Wettkampfsituationen als Form der Selbstorganisation anwenden und übertragen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Möglichkeiten zur individuellen Leistungsverbesserung festlegen, erarbeiten und umsetzen. <i>(Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)</i> ⇒ Wirkung von mentalem Training zur Verbesserung von z. B. Springen und Werfen erfahren und nutzen. <i>(Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</i>

Kompetenzbereich 6:

Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

Verbale und non-verbale Kommunikation in Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen reflektieren und gestalten	
Intentionen	Aufgabenstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • Erste Begegnung und Kontaktaufnahme bewegungsorientiert gestalten. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Im Team einen Bewegungsparcours bewältigen. (<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>) ⇒ Begrüßungsdribbeln (ABC-Konzept, Basketball), Miteinander üben und spielen über Zuruf ermöglichen und gestalten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung und Körpersignale für Verständigung nutzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Individuelle Tanzfiguren in eine Gruppenkür integrieren, Musik, Rhythmus und Bewegung für Abstimmung und Timing nutzen. (<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</i>) ⇒ Bewegungsmerkmale technischer Handlungen im Spiel antizipieren und für die Deutung der Handlungsabsicht nutzen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Bewegungshandlungen, Handzeichen oder Signale zur Abstimmung von Timing und taktischem Handeln nutzen und systematisch gestalten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Schnellinformation und Kodierung als Möglichkeiten der Kommunikation nutzen, um Aufgaben zu lösen und Abläufe zu optimieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Bewegungsformen zur Überwindung von Hindernissen (z. B. Hochsprung) optimieren, dabei Bewegungsanweisungen, unterschiedliche Formen der Korrektur und Schnellinformation nutzen und reflektieren (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Feedback geben, annehmen und mit Blick auf das Gelingen von Übungs- und Wettkampfsituationen einschätzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Reaktionen auf Erfolg und Misserfolg im Spiel der Mannschaft beobachten, in ihrer Wirkung analysieren und kommentieren und in Ritualen gestalten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation angemessen gestalten, um sich und andere zu motivieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Formen und Rituale des „Anfeuerns“ und verstärkender Rückmeldungen beobachten, reflektieren – auch unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Unterschiede. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)

Faktoren erfolgreichen Arbeitens im Team kennenlernen und anwenden	
<p style="text-align: center;">Intentionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsprinzipien und Wirkung von Feedback in ihrer Bedeutung für soziale Beziehungen erkennen und erproben. • Die Bedeutung von Aufgabenteilung und Organisation für Teamarbeit erfahren und bewusst einsetzen. • Die Entstehung von geschlechterbezogenen Rollenbildern erkennen, als veränderbar werten und kreativ Veränderungsmöglichkeiten entwickeln und darstellen. 	<p style="text-align: center;">Aufgabenstellungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Formulierung, Intonation und Ansprache von Rückmeldungen zur technischen Ausführung des Kugelstoßes erproben und in ihrer Wirkung auf Athlet-Trainer Situationen reflektieren. (<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>) ⇒ Aufgaben prozessorientiert wahrnehmen und Aufgabenteilungen finden (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Für komplexe Aufgaben im Team Lösungsstrategien entwickeln, unter Zeitvorgaben lösen und ergebnisorientiert arbeiten. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Individuelle Stärken und persönliche Potenziale differenzieren und für die Arbeit im Team nutzen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Analyse von Bewegungssituationen (s.o.) hinsichtlich selbst gestellter Aufgaben, der Verhaltenserwartungen der Gruppe oder der Verhaltensmöglichkeiten des einzelnen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>) ⇒ Bewegungshandeln im Rahmen von: Sportspielen, z. B. Volleyball, Basketball, Kleine Spiele, kooperative Spiele; Spielbeobachtung und -analyse; Bewegungskorrekturen im Rahmen von taktischen Übungs- und Spielprozessen. (<i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</i>)

Die Lerngruppe als Team verstehen	
<p style="text-align: center;">Intentionen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung von Merkmalen und Ereignissen, die die Handlungszufriedenheit im Sportunterricht bestimmen. • Angebote des außerunterrichtlichen Schulsport gemeinsam planen und durchführen. 	<p style="text-align: center;">Aufgabenstellungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Auf gemeinsame Vorhaben einlassen, z. B. Entwickeln und Variieren Kleiner Spiele, dabei Vorschläge zur Optimierung der Handlungszufriedenheit erarbeiten und umsetzen. Kritik sachlich formulieren und annehmen. (<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>) ⇒ Verabredung zu Lauftreffs und gemeinsamem Besuch von Fitnesscentern oder Spielgemeinschaften. (<i>Laufen, Springen Werfen – Leichtathletik</i>)

3 Gestaltung des Unterrichts

Die Zielperspektive der dualen Ausbildungsgänge der Berufsschule erfordert eine enge Zusammenarbeit aller Lernbereiche und Fächer. Eine diesbezügliche Abstimmung erfolgt in den jeweiligen Bildungsgangkonferenzen.

Grundlage sind die Lehrpläne der einzelnen Ausbildungsberufe. Sie setzen auch für das Fach Sport / Gesundheitsförderung inhaltliche Orientierungen für die Auswahl und Abfolge der Unterrichtsvorhaben. Die in den Bildungsgangkonferenzen verabredeten Grundsätze zum didaktisch-methodisch Vorgehen bestimmen auch die Unterrichtsgestaltung im Fach Sport / Gesundheitsförderung. Darüber hinaus werden inhaltliche Entscheidungen des Faches mit den Anforderungen der vorgegebenen Lernfelder im berufsbezogenen Lernbereich im Rahmen der Bildungsgangkonferenz abgestimmt, indem das Fach Sport / Gesundheitsförderung seine Beiträge zur Entwicklung beruflicher, gesellschaftlicher und personaler Handlungskompetenz lernfeldbezogen und lernbereichsübergreifend darstellt und konkretisiert.

In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, die Beiträge des Faches Sport / Gesundheitsförderung zur jeweiligen Bildungsgangkonferenz in der Fachkonferenz Sport auf der Grundlage begründeter Schwerpunktsetzungen (Schulprogramm, organisatorische Rahmenbedingungen für den Schulsport und Spezifika der Lerngruppen) grundlegend zu beraten und zu vereinbaren. Dabei sind Fragen nach dem jeweiligen berufsspezifischen Tätigkeitsprofil, den daraus resultierenden psycho-physischen Anforderungen und Belastungen leitend. Fragen nach beruflichen Gefährdungen, die im Sinne einer Sicherheits- und Gesundheitsförderung sinnvoll aufgegriffen werden können, tragen ebenso zur Themenfindung und didaktischen Jahresplanung bei wie spezielle Voraussetzungen und Besonderheiten der jeweiligen Lerngruppe.

Die Gewichtung der Kompetenzbereiche, d. h. auch die gesundheitsförderliche Kompetenzentwicklung wird auf der Grundlage der Lehrpläne für den jeweiligen Ausbildungsberuf und unter Berücksichtigung der im berufsbezogenen Lernbereich ausgewiesenen Lernfelder vorgenommen.

Themenfindung

Die Inhalte der bekannten Sportarten werden überprüft, in welcher Form und in welchem Umfang sie genutzt werden können, um Problemstellungen und Akzentuierungen gesundheits- und berufsbezogen zu veranschaulichen und zu bearbeiten. Damit tritt die Orientierung an normierten Sportarten oder einzelnen sportartbezogenen Inhalten mit ihren methodischen und organisatorischen Vorgaben gegenüber einem berufsbezogenen und gesundheitsförderlichen Unterricht in den Hintergrund.

Die mögliche unmittelbare Anbindung der Themen an Lernfelder ist in den jeweiligen Fachlehrplänen der Ausbildungsberufe dargelegt. Eine mittelbare Verknüpfung resultiert jeweils aus der Entwicklung und Förderung der angestrebten Kompetenzen.

Lehren und Lernen

Der Grundsatz der Schülerorientierung findet seinen Niederschlag und seine Konkretisierung im selbstständigen Arbeiten und in der Selbstevaluation der Lernenden (vgl. Kapitel 5). Schülerinnen und Schüler werden an der Planung und Gestaltung der Lernprozesse beteiligt und im Sinne der Erwachsenenbildung in die Verantwortung für Lernen und Kompetenzentwicklung eingebunden. Der Unterricht muss darauf zielen, die Person der/des Lernenden zu stärken, die Sache zu klären und zur Bewegung zu motivieren. Lernen mit allen Sinnen folgt damit folgenden Prinzipien:

1. *Bewegungsorientierung*: Sportpraktisches Tun, physische Beanspruchung, Bewegung allein und in der Gruppe markieren die Wege, über die die Ziele des Sportunterrichts erreicht werden.
2. *Reflexion*: Was in sportpraktischem Tun erfahrbar gemacht wird, soll im reflektierenden Gespräch ausgedrückt, gesichert und auf Situationen in Alltag und Beruf übertragen werden.
3. *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.
4. *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.
5. *Selbstevaluation*: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln themenbezogen Kriterien und Beobachtungspunkte, anhand derer sie eigenständig Lernzuwachs und gewünschte Verhaltensveränderungen erkennen und bewerten können.

Geschlechterorientierung

Die Jugendlichen erleben in ihrem beruflichen und privaten Alltag, dass Frauen und Männer jeweils unterschiedliche geschlechtsspezifische Rollenzuweisungen und damit verbundene Wertungen erfahren. Da solche geschlechtsspezifischen Rollenzuweisungen und damit verbundene Wertungen auch in Situationen sportlichen Handelns wirksam sind, bekommt der Gedanke der reflexiven Koedukation vor dem Hintergrund der Berufseinstiegssituation der Jugendlichen ein besonderes Gewicht.

Mögliche Ansatzpunkte der Reflexion, Diskussion und methodischen Gestaltung bieten Situationen,

- die Vorstellungen zu Körper und Körperlichkeit in Bewertungen und Gesten offen legen, die sich an fremd bestimmten Schönheitsidealen oder absoluten Maßstäben von "richtig" oder "falsch" orientieren,
- die Raum- und Bewegungserfahrungen thematisieren, die in der Gruppe ausschließlich unter dem Aspekt "Sieg" oder "Niederlage" gedeutet werden,
- die Durchsetzungsstrategien erkennbar werden lassen, in denen Partnerinnen und Partner instrumentalisiert werden und durch die deren Integrität durch den Einsatz von physischer und psychischer Gewalt verletzt werden könnte.

Für diese Situationen bieten *Parteilichkeit*, *Wertschätzung* und *Selbstbestimmung* Orientierungen, die helfen, Impulse zur Neubewertung von Situationen oder Verhal-

tensweisen sowie zur Entwicklung alternativer Verhaltensmuster zu setzen:

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

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

Erhalten geschlechtsspezifische Typisierungen im Sportunterricht diffamierenden Charakter oder führen zu Benachteiligung insbesondere von Schülerinnen, sind diese im Unterricht zu problematisieren.

4 Lernerfolgsüberprüfungen

Grundsätze

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

Die Leistungsbewertung ist Grundlage für die Förderung und Beratung der Schülerinnen und Schüler sowie für Schullaufbahnentscheidungen. Hierbei gilt:

- Leistungsbewertungen sind Teil eines kontinuierlichen Unterrichtsprozesses, wobei alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen bewertet werden. Tabellen und absolute Leistungsnormen geben Hinweise für individuelle Leistungsentwicklung. Sie sind im Fach Sport/ Gesundheitsförderung jedoch zum Teil Notengrundlage, wenn Leistungsentwicklung thematischer Aspekt eines Unterrichtsvorhabens war.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht angestrebte Kompetenzentwicklung und die in diesem Zusammenhang vermittelten und erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse.

Bewertet werden Qualität und Umfang der erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die im Rahmen der sechs zugrunde gelegten Kompetenzbereiche einen Beitrag zur Kompetenzentwicklung bieten (vgl. Kapitel 1 und 2) sowie der damit verbundene individuelle Lern- und Entwicklungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler im Verlauf ihrer Ausbildung. Dabei sind insbesondere auch die Lernbereitschaft und Lernanstrengung, Selbstständigkeit sowie die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung und für die der gesamten Lerngruppe mit einzubeziehen.

Grundlage für die Lernerfolgskontrolle, Beurteilung und Notengebung im Fach Sport / Gesundheitsförderung ist ein differenzierter und weit gefasster Leistungsbegriff, der sowohl die Vielfältigkeit der auf die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler bezogenen Aufgaben des Faches als auch die vielfältigen Möglichkeiten im Sportunterricht, Leistungen zu erbringen, berücksichtigt. Im Zusammenhang mit dem Bewegungshandeln erbrachte sportmotorische Leistungen erfassen daher auch nur einen Teilbereich des zu bewertenden Leistungsspektrums.

Erweiternd gehören hierzu insbesondere auch fachliche Leistungen, die als mündliche und schriftliche Beiträge im Rahmen des Unterrichts oder ggf. als häusliche Vor- und Nachbereitung erbracht werden und im Beurteilungsbereich „sonstige Leistungen“ beschrieben sind.

Diesbezüglich sind Sportlehrkräfte verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn eines jeden Halbjahres oder der Arbeit an einem neuen Unterrichtsvorhaben über die fachlichen Anforderungen, die Möglichkeiten, Leistungen zu erbringen, die Formen der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien und die Zusammen-

setzung der Note im Fach Sport/Gesundheitsförderung zu informieren.

Allgemeine Hinweise zum Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen“

Wie in den anderen Fächern des Bildungsganges ohne Klausuren erfolgen die Lernerfolgsüberprüfungen im Beurteilungsbereich ‚Sonstige Leistungen‘. Dazu gehören alle Leistungen, die eine Schülerin bzw. ein Schüler im Unterricht erbringt. Diese Leistungen finden ihren Ausdruck in sportmotorischen Aktivitäten und in weiteren fachlichen Beiträgen.

Wesentliche Aufgabe und wesentlicher Sinn der Leistungsbeurteilung sind es, den Schülerinnen und Schülern eine Rückmeldung und Orientierung zu geben, in welchem Maß bzw. in welcher Qualität sie die gesetzten Ziele erreicht haben und was sie dazu beigetragen haben, um diese Ziele zu erreichen.

Damit rücken die Ziele des Unterrichts wieder in den Blick: Die Orientierung des Lehrplans auf Kompetenzentwicklung (vgl. Kapitel 1 und 2) wirkt sich grundlegend darauf aus, wie Leistungen erfasst und bewertet werden können. Die vielfältigen Möglichkeiten der Lernerfolgsüberprüfung müssen in engem Zusammenhang mit der Unterrichtsplanung mitbedacht werden. Es muss zum Ausdruck kommen, durch welches Verhalten von Schülerinnen und Schülern die angestrebte Kompetenzentwicklung erkennbar wird und in welchen Handlungssituationen dies im Unterrichtsverlauf als Ergebnis beobachtbar ist und sich qualitativ erfassen lässt.

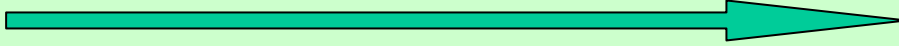
Kompetenzentwicklung ist prozessorientiert. Die Unterrichtsziele oder Themen lassen sich häufig weder punktuell in Form von sportmotorischen Tests oder Demonstrationen erfassen noch direkt beobachten oder messen. Daher ist es wichtig, die ergebnisbezogene Leistungsnote um prozessorientierte Bewertungsmaßstäbe zu ergänzen. Zugleich lassen beinahe alle unterrichtlichen Aktivitäten der Schülerinnen und Schüler im Kontext einer Aufgabenstellung Rückschlüsse auf ihre Beteiligung zu. Dazu zählen im Besonderen:

- Bewegungskönnen zeigen und aufgabengerecht in definierten Handlungssituationen einbringen,
- Aufgabenstellungen annehmen und sich auf Unterrichtssituationen einlassen,
- Beiträge zu Analyse, Planung und Gestaltung von Unterrichtsphasen und -situationen leisten,
- am Unterrichtsgespräch beteiligen, Kenntnisse und Einsichten einbringen, eigene Erfahrungen zur Diskussion stellen.

Die nachfolgende Übersicht zeigt, wie die Prozess-Bewertung in die gängige Notengebung übertragen werden kann:

Notenskala:

1 2 3 4 5 6



Prozess-Bewertungen

- ↳ Sehr bzw. stets initiativ/aktiv/konstruktiv
- ↳ Initiativ/aktiv/konstruktiv
- ↳ Im Ganzen aktiv/konstruktiv
- ↳ Wenig aktiv/konstruktiv
- ↳ Überwiegend passiv/nicht konstruktiv
- ↳ Verweigert sich/destruktiv

Beurteilungskriterien zur Begründung:

Entsprechend den Intentionen und Aufgabenstellungen eines Unterrichtsvorhabens werden Prozessbewertungen inhaltlich konkretisiert.

Die Schülerinnen und Schüler sollen konkret wissen, welche Beiträge, Initiativen und Aktivitäten als konstruktive und aktive Mitarbeit erwartet werden.

Die Prozessbewertung orientiert sich bewusst an Formulierungen, mit denen in Arbeitszeugnissen die Qualität von Leistungen über einen bestimmten Zeitraum beschrieben und bewertet werden.

Die Fachkonferenz sollte die Auswahl geeigneter und dem Bildungsgang angemessener Instrumente und Verfahren zur Notenfindung und die Gewichtung der Bewertungsmerkmale untereinander abstimmen.

5 Hinweise zur Arbeit mit dem Lehrplan

Der Lehrplan Sport / Gesundheitsförderung in der Bildungsgangarbeit der Fachklassen des dualen Systems

Der vorliegende Lehrplan beschreibt die Aufgaben und Ziele des Faches Sport/ Gesundheitsförderung in den Fachklassen des dualen Systems der Berufsausbildung für den Unterricht in allen Bildungsgängen. Ein auf berufliche, gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz ausgerichteter Unterricht bedarf zusätzlicher Bindungen an berufliche Tätigkeitsfelder. Die seit dem Schuljahr 2000/2001 in Kraft gesetzten Lehrpläne der jeweiligen Ausbildungsberufe weisen deren berufsspezifisches Belastungs- und Anforderungsprofil, sowie berufsspezifische Gefährdungen aus und benennen für die Kompetenzentwicklung im berufsübergreifenden Lernbereich Lerngelegenheiten.

Beide Lehrpläne bilden somit die Grundlage für alle zu treffenden didaktischen Unterrichtsentscheidungen. Ihre Verknüpfung ist Aufgabe der Bildungsgangkonferenz im Rahmen der didaktischen Jahresplanung. Die Sportlehrkräfte verweisen auf die Kompetenzerweiterungen, die besonders durch den Sportunterricht erreicht werden können. Hierbei kann die Fachkonferenz Sport / Gesundheitsförderung eine wichtige koordinierende Aufgabe übernehmen, indem sie insbesondere Grundsätze zur fachdidaktischen und fachmethodischen Arbeit aufstellt, die auch der Vergleichbarkeit von Anforderungen im Unterricht und der Bewertung von Schülerleistungen dienen können.

Die Bildungsgangkonferenz hat die Qualitätssicherung des Unterrichts in dem jeweiligen Ausbildungsberuf sicherzustellen. Evaluation bietet die Möglichkeit, Qualitätsstandards zu entwickeln und deren Umsetzung zu überprüfen. Zugleich erlaubt Evaluation, Ergebnisse und Wirkungen des Unterrichtes zu dokumentieren und nach außen zu legitimieren. Ziele und Evaluationsinstrumente werden in Bildungsgang- und Fachkonferenzen abgestimmt.

Beiträge des Faches Sport / Gesundheitsförderung zum Schulprogramm

Das Schulprogramm versteht sich als das grundlegende Konzept der pädagogischen Zielvorstellungen einer Schule. Als Instrument der Schulentwicklung beinhaltet es u. a. Aussagen

- zum schulischen Konsens hinsichtlich der Wahrnehmung des Erziehungsauftrages durch die einzelne Schule,
- zur Konzeption schuleigener und bildungsgangbezogener didaktischer Jahresplanungen,
- zum fächerübergreifenden Lernen,
- zur Gestaltung der Schule als Lebensraum und
- zur Öffnung von Schule.

Die Mitwirkung der Sportlehrkräfte an der Erstellung eines Schulprogramms bedeutet eine Fortführung der fachbezogenen Bildungsarbeit. Dabei gilt es herauszustellen, welche Beiträge Bewegung, Spiel und Sport in Wechselwirkung mit allen Lernberei-

chen zur Entwicklung beruflicher, gesellschaftlicher und persönlicher Handlungskompetenz von Schülerinnen und Schüler leisten. Darüber hinaus bieten Bewegung, Spiel und Sport besondere Möglichkeiten, zur Gestaltung des Schullebens und der Öffnung von Schule beizutragen, z. B. durch

- Kooperation mit dem dualen Partner (Impulse für die betriebliche Gesundheitsförderung, z. B. bewegte Pausen am Arbeitsplatz und vielfältige betriebssportliche Angebote),
- Kooperation mit außerschulischen Partnern,
- Etablierung von Sportinitiativen (Lauftreffs, berufsschulspezifische alternative Schulsportfeste etc.).

Die Betonung der Gesundheitsförderung im Fach Sport / Gesundheitsförderung bietet hierbei besondere Chancen, diese als zentrales Element von Schulleben und Schulkultur im Schulprogramm aufzunehmen (vgl. Rahmenvorgaben für den Schulsport Kapitel 4).