

DER WAHLPFLICHTBEREICH AN DER IGS

Lehrplan für das Wahlpflichtfach
SPORT UND GESUNDHEIT



Integrierte Gesamtschulen
Rheinland-Pfalz

Juli 2019

Mitglieder der Lehrplankommission:

- Carsten Braun, IGS Bertha von Suttner Kaiserslautern
- Frank Drenkelfort, IGS Kastellaun
- Simone Klemm, IGS Remagen
- Marcus Kratz, IGS Pellenz in Plaidt
- Fabian Muth, IGS Bad Kreuznach

Koordination:

- Dr. Stefan Müller-Dittloff, Ministerium für Bildung
- Kirsti Winzer, IGS Oppenheim

Vorwort

An Integrierten Gesamtschulen lernen Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen Begabungen und Lernvoraussetzungen gemeinsam. Bei der Aufgabe, alle Schülerinnen und Schüler gemäß ihrem Leistungsvermögen und ihren Neigungen zu fordern und zu fördern, kommt dem Wahlpflichtfachbereich eine wichtige Bedeutung zu.

Alle Schülerinnen und Schüler wählen ein Wahlpflichtfach nach ihrer Neigung. Die Leistungs-differenzierung erfolgt im Wahlpflichtfach über ein individualisiertes Angebot, das den Begabungen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in besonderem Maße entspricht. Offene Aufgabenstellungen, Handlungsorientierung und projektorientierte Arbeitsformen unterstützen die binnendifferenzierte Arbeit und fördern die soziale Integration.

Auch der Berufs- und Studienorientierung kommt im Bereich der Wahlpflichtfächer eine besondere Bedeutung zu, da jedes Fach vielfältige Möglichkeiten bietet, um Berufsfelder und Studienmöglichkeiten kennenzulernen, die mit den unterschiedlichen Schulabschlüssen angestrebt werden können.

Die Schulen bieten ein breites Spektrum an Wahlpflichtfächern aus sieben Themenfeldern an: die Themenfelder Sprache, MINT und mindestens zwei weitere Themenfelder müssen beim Wahlpflichtbereich berücksichtigt werden.

Orientierungsphase

Die Verwaltungsvorschrift *Wahlpflichtfächer an Integrierten Gesamtschulen* sieht die Möglichkeit vor, den Wahlpflichtbereich innerhalb der Klassenstufe 6 dazu zu nutzen, dass Schülerinnen und Schüler die unterschiedlichen Angebote der Schule im Wahlpflichtbereich für mindestens vier Wochen probeweise besuchen, um die Inhalte, Anforderungen und Erwartungen des jeweiligen Wahlpflichtfachs kennenzulernen (Orientierungsphase: Punkt 2.3 der Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung vom 23. Mai 2017 (9412 B – Tgb.-Nr. 2502/17)). Daher muss der Orientierungsunterricht einen Einblick in alle Bereiche der unterrichtlichen Arbeit des jeweiligen Wahlpflichtfaches geben. Sowohl die theoretischen als auch die praktischen Aspekte des Faches müssen zum Tragen kommen. Ferner soll der Orientierungsunterricht den Schülerinnen und Schülern einen Eindruck geben, welche Voraussetzungen sie mitbringen müssen, um im Wahlpflichtfach erfolgreich sein zu können. An späterer Stelle in diesem Lehrplan erfolgen Hinweise zu thematischen Vorgaben für die Orientierungsphase in diesem Fach.

Adaption an den inklusiven zieldifferenten Unterricht

Dieser Lehrplan liegt auch dem Unterricht für Schülerinnen und Schüler in den Bildungsgängen Lernen und ganzheitliche Entwicklung (zieldifferenten Unterricht) zugrunde.

Die im Lehrplan beschriebenen Inhalte und Kompetenzen sind so weit wie erforderlich an die individuellen Lernvoraussetzungen der zieldifferent unterrichteten Schülerinnen und Schüler zu adaptieren. Dies erfolgt durch individualisierte Lernangebote und/oder individualisierte Zugangswege. Auf diese Weise erhalten auch Schülerinnen und Schüler in den Bildungsgängen Lernen und ganzheitliche Entwicklung Zugang zum gleichen Lerninhalt. Gleichzeitig wird ihnen ein individueller Lernerfolg ermöglicht.

Der Lehrplan gibt Hinweise für die Adaption an den zieldifferenten Unterricht. Dazu findet sich im Anhang ein Tableau, das exemplarisch mit Vorschlägen und Erläuterungen für den zieldifferenten Unterricht aufbereitet wurde.

Das Wahlpflichtfach Sport und Gesundheit

Der Sport hat in der Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Er nimmt in der Freizeit- und Lebensgestaltung einen immer größer werdenden Raum ein. Durch die veränderten Lebensbedingungen unserer modernen Gesellschaft nehmen die Zivilisationskrankheiten in sämtlichen Altersgruppen, besonders im Kindes- und Jugendalter, zu und stellen somit eine große Herausforderung für die Zukunft dar.

Dieser Entwicklung nimmt sich das Wahlpflichtfach „Sport und Gesundheit“ an und bietet eine zeitgemäße, zukunftsorientierte Bildung auf wissenschaftlicher Grundlage. Bewegung, Spiel und Sport sind für die motorische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung sowie Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unabdingbar. Sport allgemein leistet dabei einen unverzichtbaren Beitrag zur nachhaltigen Gesunderhaltung unserer Gesellschaft.

Gerade die altersgerechte enge Verzahnung von Theorie und Praxis im Wahlpflichtfach unterstützt eine ganzheitliche Gesundheitserziehung und soll so zu einer gesundheitsorientierten Grundeinstellung bzw. zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil hinführen.

Wie kann Sport in die Lebens- und Freizeitgestaltung sinnvoll und nachhaltig integriert werden? Wie kann Sport zu gesunder Lebensführung beitragen? Wie ernähre ich mich richtig? Wie gelingt es, im Einklang mit Körper, Natur und Umwelt, Sport zu treiben? Wie positioniert sich der Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft und Medien? Solche und weitere Fragestellungen greift das Wahlpflichtfach Sport und Gesundheit auf und gibt in seinen Lernfeldern Hilfestellungen zur Beantwortung. Der Sport als Lern- und Erfahrungsfeld bzw. der Sportunterricht bietet vor allem unverwechselbare Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten. Um seiner Verantwortung in Bezug auf den Bildungs- und Erziehungsauftrag gerecht zu werden, ist es notwendig sportliche Handlungskompetenzen zu entwickeln. Dies gelingt erst dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrem sportlichen Handeln die wechselseitige Beziehung zwischen theoretischen Kenntnissen und Bewegung erfahren.

Ebenso muss es den Schülerinnen und Schülern möglich sein, an ihre Kompetenzen anzuknüpfen und diese weiterzuentwickeln. Dies gelingt durch progressive Strukturierung der Lernfelder. Gleichzeitig bietet der Lehrplan Möglichkeiten zur individuellen Ausgestaltung durch Wahlbereiche.

Dem kompetenzorientierten Unterricht kommt in Form der Fach-, Kommunikations-, Methoden- und Urteilskompetenz große Bedeutung zu. Insbesondere im praktischen Bereich nimmt die Sozialkompetenz eine Sonderstellung ein.

Die Sportpraxis nimmt unter entsprechender Akzentsetzung der Gesundheit die Mehrperspektivität des Sports in den Blick. Durch die zusätzliche Anzahl der Unterrichtsstunden kann dem dargestellten

Anspruch des Wahlpflichtfaches Rechnung getragen und den Schülerinnen und Schülern eine qualitativ umfassendere Ausbildung im Bereich „Sport und Gesundheit“ angeboten werden.

Im sportpraktischen Bereich sollen neben den traditionellen Sportarten auch andere Sportarten der modernen Bewegungskultur angeboten werden. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich neuen Bewegungsaufgaben. Dies führt zu einer Erweiterung und Vertiefung ihres Bewegungsrepertoires.

In der Theorie bilden die Lernfelder *Sportbiologie*, *Trainingslehre*, *Bewegungslehre*, *Ernährung* und *Spiele spielen* Schwerpunkte über alle Ausbildungsjahre. Ergänzt werden diese durch weitere Lernfelder und Hinweise zu fächerverbindendem Unterricht sowie Möglichkeiten zur Öffnung von Schule.

Die Gesundheitsbranche wächst ständig und bietet zunehmend anspruchsvolle Arbeitsmöglichkeiten. Dem Berufsfeld Sport und somit der Berufsorientierung wird aufgrund des wachsenden Marktes und der vielfältigen Möglichkeiten ein eigenes Lernfeld zugewiesen.

Arbeiten mit dem Lehrplan

Pflichtbereich

Der Lehrplan Sport und Gesundheit ist in insgesamt zehn Lernfelder (LF) unterteilt. Von diesen stellen die Lernfelder *Bewegungslehre* (LF 1), *Trainingslehre* (LF 2), *Sportbiologie* (LF 3) und *Ernährung* (LF 4) einen Schwerpunkt dar. Dieser liegt in ihrem jeweiligen thematischen Umfang, so dass diese Lernfelder jeweils in Teil I und Teil II entsprechend der kognitiven Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler aufgeteilt sind.

Diese vier Lernfelder bilden mit dem Lernfeld *Spiele spielen* (LF 5) die Pflichtlernfelder, die - mit einer Progression versehen - sowohl in den Jahrgangsstufen 6/7/8 als auch 9/10 behandelt werden müssen.

Wahlbereich

Der Pflichtbereich wird durch einen Wahlbereich, bestehend aus den Lernfeldern *Olympische Spiele* (LF 6), *Berufsfeld Sport* (LF 7), *Ökologie und Ökonomie des Sports* (LF 8), *Sport im Wandel der Zeit* (LF 9) und *Sport in Politik und Medien* (LF 10), ergänzt. Innerhalb des Wahlbereichs sollen ein bis drei Lernfelder im Schuljahr ausgesucht werden.

Die **Lernfelder *Olympische Spiele*** und ***Berufsfeld Sport*** haben eine Sonderstellung:

Ersteres muss innerhalb der vier beziehungsweise fünf Jahre mindestens einmal zeitgleich bzw. zeitnah zum Termin der olympischen Winter- oder Sommerspiele behandelt werden. Der historische Hintergrund der Olympischen Spiele wird einmal vertiefend behandelt. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, die in der Stufe 7/8 stattfindenden Olympischen Spiele mit dem historischen Hintergrund zu behandeln und in Stufe 9/10 die Thematik erneut aufzugreifen.

Das Lernfeld ***Berufsfeld Sport*** wird mit dem Berufsorientierungskonzept der Schule als Vorbereitungsphase für ein anstehendes Praktikum gekoppelt. Dadurch haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich im Vorfeld des Praktikums mit entsprechenden Berufsfeldern zu beschäftigen, diese theoretisch zu erforschen und ihren Favoriten im anschließenden Praktikum näher kennenzulernen. Dieses Lernfeld muss unbedingt mit dem Berufswahlunterricht der eigenen Schule zeitlich abgestimmt werden.

Das Wahlpflichtfach an Integrierten Gesamtschulen in Rheinland-Pfalz wird in der Jahrgangsstufe 6 konzeptionell unterschiedlich gestaltet. In dieser Orientierungsphase sollen sich im Fach Sport und Gesundheit die Inhalte an der Stoffverteilung der Stufen 7/8 anlehnen und einen Einblick gewähren.

Sporttheorie und Sportpraxis

Der Lehrplan Sport und Gesundheit sieht eine enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis vor. Die Lernfelder enthalten neben dem theoretischen Teil auch Anregungen zur beispielhaften praxisorientierten Umsetzung.

Durchführung einer mehrtägigen Sportfahrt

Eine gemeinsame Fahrt mit sportlichem Schwerpunkt (z. B. Sommer- und/oder Winterfahrt) ist unverzichtbarer Bestandteil des Wahlpflichtfaches Sport und Gesundheit. Diese muss innerhalb der vier Jahre mindestens einmal durchgeführt werden.

In der heutigen Zeit, in der Bewegungsmangel ein anerkannter Risikofaktor ist, dient die Sportfahrt auch als Präventionsmaßnahme und Anregung zum lebenslangen Sporttreiben. Die Bewegung in der Natur und die Anpassung an die unterschiedlichsten Witterungsverhältnisse bewirken eine Stärkung des Immunsystems.

Eine Sportfahrt ist nicht nur aus gesundheitlicher Sicht, sondern auch aus sportpädagogischen, sozialen und bewegungswissenschaftlichen Aspekten sehr sinnvoll.

Hinweise zur Notengebung

Durch die enge Verzahnung von Theorie und Praxis nimmt die Sportpraxis einen hohen Stellenwert ein. Dieser Umstand soll sich auch in der Notengebung widerspiegeln. Die Sportpraxis macht 50% der Gesamtnote aus. Die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Sporttheorie.

Zusammensetzung der Gesamtnote	
50% Sportpraxis	50% Sporttheorie
<ul style="list-style-type: none">■ Sportpraktische Überprüfungen■ Sonstige Leistungen	<ul style="list-style-type: none">■ Klassenarbeiten■ Sonstige Leistungen

Aufbau der Tableaus

Lernfeld	Titel des Tableaus	Klassenstufe(n)
Leitfragen/Leitgedanken		
Kompetenzen		
Inhalte		
Die Schülerinnen und Schüler erwerben	Basis: ■	Erweiterung: ■ Vertiefung: ■
Fachkompetenz		
Methodenkompetenz		
Kommunikationskompetenz		
Urteilskompetenz		

Im **Lernfeld** erfolgt eine lehrplanspezifische Nummerierung.

Leitfragen/Leitgedanken formulieren, anknüpfend an die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler, zentrale Fragestellungen bei der Behandlung des Tableaus.

Die **Kompetenzorientierung** soll stets mit Blick auf die Fachinhalte erfolgen, Kompetenzen stets an Inhalte gekoppelt, konkret und überprüfbar sein. Um Redundanzen zu vermeiden und den Plan lesbar zu gestalten, greift der Bereich „**Kompetenzen**“ nur die Schwerpunkte für das jeweilige Tableau auf. Die Fachkompetenz ist der Kommunikations-, Methoden- und Urteilskompetenz vorrangig. Auch wenn Kompetenzen sich mehreren Kategorien zuordnen lassen, erfolgt die Nennung nur einfach, zumal in der Praxis nicht immer eine trennscharfe Zuordnung möglich ist.

Hier findet sich der Hinweis auf die **Klassenstufe**, in der das Tableau angesiedelt ist. In der Regel erfolgt die Zuordnung auf eine Doppeljahrgangsstufe und bietet so Flexibilität für die individuelle bzw. schulinterne Planung.

Die Inhalte des Bereichs „**Basis**“ sind verpflichtend und verbindlich im Unterricht zu behandeln.

Die Bereiche „**Erweiterung**“ und „**Vertiefung**“ sind sowohl zur lerngruppenbezogenen als auch zur individuellen Differenzierung vorgesehen und müssen in der Unterrichtsplanung Berücksichtigung finden.

Unter „**Erweiterung**“ versteht der Lehrplan in der Regel eine quantitative Ausweitung des Unterrichtsgegenstandes, z. B. durch Ergänzung von weiteren Teilaspekten.

Die „**Vertiefung**“ bietet Hinweise auf komplexere Aufgabenstellungen, Modelle oder differenziertere Teilaspekte zum Unterrichtsgegenstand.

Der Lehrplan sieht für die einzelnen Tableaus keinen festen Stundenansatz vor. Dies ermöglicht den Lehrkräften eine eigene Schwerpunktsetzung mit der Entscheidung, in welchen Tableaus Erweiterungs- bzw. Vertiefungsaspekte eine stärkere Berücksichtigung finden sollen.

Der Bereich „Grundbegriffe“ ist ein verpflichtender Wortspeicher, der im Rahmen der Unterrichtsreihe an die Schülerinnen und Schüler vermittelt werden soll. Die *kur-* und *siv* gedruckten Begriffe beziehen sich auf die Bereiche „Erweiterung“ und „Vertiefung“ und sind optional.

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule geben Hinweis auf mögliche außerschulische Lernorte, Unterrichtsgänge, Expertenbegleitungen sowie Kooperationen mit außerschulischen Partnern.

Zur Stärkung des fächerverbindenden bzw. fächerübergreifenden Lernens und einer thematischen Verknüpfung in größeren Kontexten werden hier Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern genannt.

Grundbegriffe
Inhaltlich-methodische Anregungen
Möglichkeiten zur Öffnung von Schule
■
Vorschläge zur Leistungsüberprüfung
■
Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern
Innerhalb des WPFs
Zu den Fächern

Hier werden konkrete **Inhaltlich-methodische Anregungen** und Hilfestellungen für die unterrichtliche Umsetzung aufgeführt, die sich auch für Erweiterungs- und Vertiefungsinhalte nutzen lassen.

Die **Vorschläge zur Leistungsüberprüfung** geben Impulse, wie die über die klassischen Formen der Leistungsüberprüfung hinaus Schülerleistungen eingefordert und bewertet werden können.
Ausnahme: Im WPF „Sport und Gesundheit“ findet sich aufgrund anderer Strukturen in Unterricht und Leistungsüberprüfung (Theorie/Praxis) diese Kategorie nicht im Tableau, sondern es wurde eine dritte Seite („Praxisbezug/Anregungen zur Praxis“) in den Lehrplan aufgenommen.

Operatoren im Wahlpflichtfach Sport und Gesundheit

Ein wichtiger Bestandteil jeder Aufgabenstellung sind Operatoren. Diese sind handlungsinitiierende Verben, die signalisieren, welche Tätigkeiten beim Bearbeiten von Aufgaben erwartet werden. Die Operatoren sind den verschiedenen Anforderungsbereichen zugeordnet, sie erfahren aber erst durch die konkrete Aufgabenstellung ihre präzise Zuordnung. Zusätzlich werden noch bewegungsbezogene Operatoren definiert.

Anforderungsbereich I: Reproduktionsleistungen

Anforderungsbereich II: Reorganisations- und Transferleistungen

Anforderungsbereich III: Reflexion und Problemlösung

Operatoren	AFB	Definition	Beispiel
Nennen/ Benennen	I	Im Sinne von „aufzählen“,	Nenne die Disziplinen des Zehnkampfs.
Definieren	I	Wörtliche Wiedergabe einer Begriffsfestlegung	Definiere den Begriff Gesundheit gemäß der WHO.
Beschreiben/ Darstellen	I-II	Einen Sachverhalt in Einzelheiten bzw. Zusammenhang unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben	Beschreibe die Phasenstruktur beim Hochsprung. Stelle die Bedeutung der Ausdauer für die sportliche Leistung dar.
Skizzieren	I-II	Sachverhalte oder Ergebnisse kurz und übersichtlich darstellen mit Hilfe von Schemata, Diagrammen, Abbildungen, Tabellen usw.	Skizziere eine Laktatkurve aufgrund der angegebenen Werte.
Charakterisieren	I-II	Bei der Beschreibung das Typische hervorheben bzw. das, wodurch sich etwas von etwas anderem unterscheidet	Charakterisiere den jeweiligen Gelenktyp.
Einordnen/ Zuordnen	I-II	Einen Zusammenhang darstellen oder in einen genannten Zusammenhang einfügen	Ordne die Abbildungen den jeweiligen Bewegungsphasen zu.
Erläutern/ Erklären	II-III	Einen Sachverhalt ausführlich und schlüssig beschreiben bzw. fachsprachlich darstellen und durch zusätzliche Informationen veranschaulichen und verständlich machen	Erkläre die Entstehung von Muskelkrämpfen.

Begründen	II-III	In Bezug auf Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbare Zusammenhänge herstellen	Begründe die notwendige Eiweißzufuhr beim Krafttraining.
Vergleichen	II-III	Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen	Vergleiche die Funktionsgrößen des HKS zwischen einem Untrainierten und einem Ausdauersportler.
Analysieren/ Interpretieren	II-III	Bei der Analyse steht eher das Auswerten des Materials im Vordergrund, bei der Interpretation das Ergebnis der Deutung	Analysiere/Interpretiere die beiden Kurvenverläufe.
Entwickeln/ Entwerfen	II-III	Nach gegebenen Bedingungen ein sinnvolles Konzept selbständig planen/erstellen	Entwickle einen Kraftzirkel. Entwerfe einen Ernährungsplan für einen Wettkampftag.
Beurteilen/ Bewerten	III	Zu einem Sachverhalt ein selbständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen bilden und eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und Werten vertreten	Beurteile die Wirksamkeit der Dopingkontrollen.

Operatoren zur Kompetenzüberprüfung in der Praxis

Operatoren	Definition	Beispiele
Absolvieren	Gestellte Anforderungen erfüllen	Absolvieren eines Mehrkampfes
Bewältigen	Vorgegebene Anforderungen bewältigen	Bewältigen eines Hindernisparcours
Demonstrieren	Eine Bewegung oder Technik nach bestimmten Kriterien vorführen	Demonstration der Techniken im Volleyball
Präsentieren	Vorstellen, Zeigen von Arbeitsergebnissen	Präsentieren von Gestaltungen/Choreographien
Organisieren	Einen Wettkampf vorbereiten und durchführen	Organisieren von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen

Übersicht der Lernfelder

Wahlpflichtfach Sport und Gesundheit

- LF1 Bewegungslehre I & II** - Analyse und Beschreibung von Bewegungen
- LF2 Trainingslehre I & II** - Komponenten sportlicher Leistungen sowie Methoden ihrer Entwicklung
- LF3 Sportbiologie I & II** - Leistungsrelevante Aspekte der menschlichen Anatomie und einfache physiologische Zusammenhänge
- LF4 Ernährung I & II** - Gesundheit und Wohlbefinden
- LF5 Spiele spielen** - Fair Play (Regeln und Schiedsrichter) und Aggression im Sport
- LF6 Olympische Spiele** - Antike und Neuzeit
- LF7 Berufsfeld Sport** - Berufe rund um Sport und Gesundheit, Organisation von Sportprojekten
- LF8 Ökologie und Ökonomie des Sports** – Ausgewählte Aspekte
- LF9 Sport im Wandel der Zeit**
- LF10 Sport in Politik und Medien**

Besonderheiten:

Der Pflichtbereich muss im angegebenen Zeitraum behandelt werden.

Das Lernfeld **6 Olympische Spiele** muss mindestens einmal in vier Jahren bearbeitet werden.

Das Lernfeld **7 Berufsfeld Sport** soll im Vorfeld des Berufspraktikums durchgeführt werden.

Verteilung der Lernfelder auf die Klassenstufen

Stufe		Sporttheorie	Sportpraxis
6		Soll sich an den Lernfeldern der Stufe 7/8 orientieren	
7 / 8	Pflichtbereich	LF 1 Bewegungslehre I LF 2 Trainingslehre I LF 3 Sportbiologie I LF 4 Ernährung I LF 5 Spiele spielen	Pro Schuljahr sollen vier verschiedene Sportarten aus den Bereichen Individualsportart, Teamsport und Rückschlagspiel behandelt werden. Sportarten sollen auch in der Theorie behandelt werden
	Wahlbereich	1 - 3 Lernfelder aus: LF 6 Olympische Spiele LF7 Berufsfeld Sport LF 8 Ökologie und Ökonomie des Sports LF 9 Sport im Wandel der Zeit LF 10 Sport in Politik und Medien	
9 / 10	Pflichtbereich	LF 1 Bewegungslehre II LF 2 Trainingslehre II LF 3 Sportbiologie II LF 4 Ernährung II LF 5 Spiele spielen	Pro Schuljahr sollen vier verschiedene Sportarten aus den Bereichen Individualsportart, Teamsport und Rückschlagspiel behandelt werden. Sportarten sollen auch in der Theorie behandelt werden Sportarten können auch vertiefend behandelt werden.
	Wahlbereich	1 - 3 Lernfelder aus: LF 6 Olympische Spiele LF7 Berufsfeld Sport LF 8 Ökologie und Ökonomie des Sports LF 9 Sport im Wandel der Zeit LF 10 Sport in Politik und Medien	

Leitfragen/Leitgedanken

- Was machen sportliche Bewegungen aus?
- Welche körperlichen Voraussetzungen begünstigen sportliche Bewegungen?
- Wie können und wieso sollen ökonomische Verbesserungen im Bewegungsablauf erzielt werden?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...

Fachkompetenz:

... können einfache von zusammengesetzten Bewegungen unterscheiden.

... können Bewegungen aus dem eigenen Erfahrungsbereich beschreiben und bewerten.

... können Bewegungen in einzelne Phasen einteilen.

... erkennen den Zusammenhang zwischen Bewegungsausführung und erzielter Leistung.

Kommunikationskompetenz:

... analysieren und diskutieren unterschiedliche Ansätze zum Bewegungslernen.

... formulieren Bewegungs- und Korrekturanweisungen.

Methodenkompetenz:

... erkennen den Zusammenhang zwischen Lernerfolg und dem Gefühl von Sicherheit.

Urteilskompetenz:

... beurteilen die sportliche Entwicklung durch die selbst erarbeiteten Übungen.

Basis:

- Bewegungsmerkmale
- Grundsätze der methodischen Prinzipien
- Stabilisation von Bewegungsabläufen
- Phasenstrukturen in Bildsequenzen

Erweiterung:

- Qualitätsanalyse von Bewegungen
- ausgewählte biomechanische Prinzipien

Vertiefung:

- Optimierung von Bewegungsaufgaben

Grundbegriffe

Methodische Prinzipien, Bewegungsphasen, zwei-/dreiphasiger Bewegungsablauf, Bewegungsmerkmale, Koordinative Fähigkeiten, Körperachsen, *Körperschwerpunkt*, *Translation*, *Rotation*, *Schwerkraft*, *Prinzip der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen*, *Prinzip der Anfangskraft*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Entwicklung eines Körpergefühls zur korrekten Ausführung einer Bewegung
- Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen, z. B. an der Koordinationsleiter

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Kooperation mit den ortsansässigen Fachabteilungen der Sportvereine
- Kooperation mit der Fakultät Sport an einer Universität

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- LF 2: Trainingslehre
- LF 3: Sportbiologie

Zu den Fächern:

- Biologie
- Naturwissenschaften

Leitfragen/Leitgedanken

- Gibt es Grundsätze, die auf jede Bewegung angewendet werden können?
- Welche mechanischen Ursachen bedingen die Bewegung?
- Wie kann eine Bewegung optimiert werden?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...**Fachkompetenz:**

... erkennen den Zusammenhang zwischen sportlichen Bewegungen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten.

Kommunikationskompetenz:

... analysieren und diskutieren unterschiedliche Ansätze zum Bewegungslernen.

... formulieren Bewegungs- und Korrekturanweisungen.

Methodenkompetenz:

... planen Übungsreihen nach methodischen Prinzipien.

... erstellen Bewegungsanalysen mit modernen Anwendungsprogrammen.

Urteilskompetenz:

... erkennen Unterschiede zwischen IST- und SOLL-Zustand.

... diskutieren die Aussagekraft von Testverfahren zur Leistungsmessung.

... beurteilen gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Bewegungsanforderungen.

Basis:

- Systematisierung von Bewegungen
- Qualitätsmerkmale von Bewegungen
- Verschiedene Betrachtungsweisen
- Aussagekraft von Testverfahren
- Biomechanische Prinzipien

Erweiterung:

- Eigene Phasenbilder
- Fehlerbilder

Vertiefung:

- Biomechanische Zusammenhänge

Grundbegriffe

Verlaufsorientierte/resultatorientierte/offene/geschlossene Bewegung, Bewegungsverwandtschaften, biomechanische/morphologische/fähigkeitsorientierte/funktionale Betrachtungsweise, Kinematik, Dynamik, Statik, Phasenstruktur, Körperachsen, Masse, Körperschwerpunkt, Impulserhaltung, Trägheit/Trägheitsmoment, Schwerkraft, Fliehkraft, Prinzip der Anfangskraft, *Prinzip der Gegenwirkung und des Drehrückstoßes*, *Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs*, *Prinzip der Impulserhaltung*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Auswirkungen der Bewegungsausführungen auf die erreichte Leistung
- Untersuchung der Testverfahren auf Objektivität, Zuverlässigkeit und Gültigkeit
- Exkursion in eine Halle für Parkour, Klettern oder Bouldern
- Erstellen von Bewegungsvideos mit modernen Anwendungsprogrammen

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Kooperation mit den ortsansässigen Fachabteilungen der Sportvereine
- Kooperation mit der Fakultät Sport an einer Universität

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- LF 2: Trainingslehre
- LF 3: Sportbiologie

Zu den Fächern:

- Biologie
- Physik

Sportart/Beispiel	Inhalte
Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none">■ Verdeutlichen der methodischen Prinzipien: Rolle vorwärts → Handstand abrollen → Flugrolle → Salto■ Erarbeiten der Bewegungsphasen am<ul style="list-style-type: none">• Sprung über den Bock/Kasten/Sprungtisch• Schwingen am Barren/Reck■ Verwandtschaft der Bewegungsphasen<ul style="list-style-type: none">• Schwingen am Reck und Barren• Pendelschwingen an den Ringen■ Rotation um Drehachsen<ul style="list-style-type: none">• Schrauben, Rad, Salto• Schwingen an den Ringen oder dem Reck (Pendellänge → Rotationsgeschwindigkeit)■ Untersuchung der Drehgeschwindigkeit bei Schraube/Salto■ Athletiktests / Beweglichkeitstests als Voraussetzung für das Gerätturnen
Parkour	<ul style="list-style-type: none">■ Salto rückwärts (Trampolin/Hochreck) zum Erarbeiten der Einzelimpulse■ Notwendigkeit der aufeinander abgestimmten Einzelimpulse beim Minitrampo-

	<p>lin/Trampolin oder der Sprunghocke zur Impulserhaltung erarbeiten</p> <ul style="list-style-type: none">■ Herausarbeiten von Bewegungsverwandtschaften zum Turnen
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Notizen

Empty space for notes.

Lernfeld 2	Trainingslehre I		
Leitfragen/Leitgedanken			
<ul style="list-style-type: none"> ■ Was versteht man unter sportlichem Training? ■ Was sind die motorischen Eigenschaften? Was versteht man unter Kondition? ■ Wie wird die Belastung im Training gesteuert? 			
Kompetenzen		Inhalte	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <p>Fachkompetenz:</p> <p>... kennen die motorischen Eigenschaften.</p> <p>... kennen die Mischformen der motorischen Eigenschaften (Kraftausdauer, Schnellkraft...).</p> <p>... ordnen den Mischformen Sportarten und Disziplinen zu.</p> <p>Kommunikationskompetenz:</p> <p>... können die Fachsprache verstehen und anwenden.</p> <p>Methodenkompetenz:</p> <p>... halten Referate zu den motorischen Eigenschaften.</p> <p>Urteilskompetenz:</p> <p>... können gutes/sinnvolles von schlechtem Training unterscheiden.</p> <p>... können mögliche Konsequenzen der Weitergabe von persönlichen Daten abschätzen.</p>		<p>Basis</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Die motorischen (konditionellen) Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ■ Ziele sportlichen Trainings (Steigerung, Erhalt, Wiederherstellung) ■ Chancen und Risiken digitaler Erfassung von persönlichen Daten zur Leistungsoptimierung <p>Erweiterung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Belastungssteuerung – Intensität und Umfang des Trainings <p>Vertiefung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Anpassungserscheinungen an sportliche Belastungen am Beispiel der Muskulatur 	

Grundbegriffe

Training, motorische Eigenschaften (Kondition), sportliche Leistungsfähigkeit, Trainingssteuerung, Intensität, Belastungsdauer, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraftausdauer, *Muskelquerschnitt, Inter- und Intramuskuläre Koordination, Hypertrophie*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Die motorischen Eigenschaften exemplarisch an einer Sportart darstellen

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Fitnessstudios, Besuch eines Leistungssportlers
- Trainingseinheit mit einem Vereinstrainer
- Besuch des Olympiastützpunktes in Bad Kreuznach oder Saarbrücken

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie
- Lernfeld 4: Ernährung

Zu den Fächern

- Biologie
- Naturwissenschaften

Leitfragen/Leitgedanken

- Wie kann ich durch Training meine Leistung steigern?
- Was geschieht während und nach dem Training mit dem Körper?

Kompetenzen**Inhalte****Die Schülerinnen und Schüler...****Fachkompetenz:**

... kennen verschiedene Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien sowie deren Anwendung in der Praxis.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und anwenden.

Methodenkompetenz:

... stellen einen Trainingsplan für eine bestimmte Sportart auf.

Urteilskompetenz:

... können die Qualität von Trainingseinheiten bzw. Trainingsplänen beurteilen.

Basis:

- Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Eigenschaften
- Anpassungserscheinungen an sportliche Belastungen am Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems
- Das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Erweiterung:

- Leistungsbestimmende Faktoren

Vertiefung:

- Energiebereitstellung im Muskel
- Periodisierung und Zyklisierung von Training

Grundbegriffe

Superkompensation, Trainingsplan, Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien, *Periodisierung, Zyklisierung, Homöostase, aerob, anaerob, Laktat, aerobe und anaerobe Schwelle*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Ausarbeitung einer Trainingseinheit
- Erstellen von Trainingsplänen

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Fitnessstudios, Besuch eines Leistungssportlers
- Trainingseinheit mit einem Vereinstrainer
- Besuch des Olympiastützpunktes in Bad Kreuznach oder Saarbrücken

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie
- Lernfeld 4: Ernährung

Zu den Fächern

- Biologie

<p><i>Beweglichkeitstraining</i></p> <p><i>Koordinationstraining</i></p> <p>Ablegen des <u>Deutschen Sportabzeichens</u> am Ende der Unterrichtseinheit</p>	<p>nur mit dem eigenen Körpergewicht!)</p> <ul style="list-style-type: none">■ Sprungkrafttraining: Sprünge am Kasten ■ Ballwurf, Kugelstoß, Speerwurf, Hochsprung ■ Dehnübungen/ Stretching (vor allem nach sportlicher Belastung) ■ Lauf ABC ■ Übungen mit der Koordinationsleiter
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Notizen

Leitfragen/Leitgedanken

- Wie ist mein Körper aufgebaut und wie funktioniert dieser?
- Wie trägt Sport zur Gesundheit meines Körpers bei?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

Fachkompetenz:

... kennen die leistungsrelevanten Aspekte der menschlichen Anatomie, können deren Aufbau und Funktionen beschreiben und einfache funktionelle Zusammenhänge herstellen.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

Methodenkompetenz:

... können Pulsmessung durchführen.

... können Statistiken und Diagramme lesen.

Urteilskompetenz:

... reflektieren ihren Beitrag zur eigenen Gesunderhaltung.

Basis:

- Aufbau und Funktion passiver Bewegungsapparat
- Aufbau und Funktion aktiver Bewegungsapparat
- Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktionen des Blutes

Erweiterung:

- Funktionelle und morphologische Anpassung der Muskulatur an körperliche Belastung

Vertiefung:

- Funktionelle und morphologische Anpassung an körperliche Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und des Blutes

Grundbegriffe

Gelenktypen, Wirbel, Bandscheibe, Bewegungsachsen, Kniegelenk, Menisken, Bänder, Muskelgruppen, Agonist, Antagonist, Skelettmuskulatur, Muskelbündel, Muskelfaser, Myofibrille, Erregungsbildung, Kontraktionsvorgang, Herz, Vorhof, Herzkammer, Füllungsphase, Auswurfphase, Atemarbeit, Puls-/Atemfrequenz, Lungenkreislauf, Körperkreislauf, Arterien, Venen, Blutzellen, *Adaptation*, *Sportherz*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Praxisbezug: Pulsmessung in Ruhe und unter verschiedener Belastung, Atemkontrolle
- Functional Training/Core-Training (Wirkungsweise erspüren)
- Recherche zu verschiedenen Parametern (Gegenüberstellen der Veränderung nach längerem Training)
- Analyse eines beispielhaften Blutbildes (auf einfacher Ebene)

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Physiotherapie
- Besuch Fitnessstudio

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 2: Trainingslehre

Zu den Fächern

- Naturwissenschaften
- Biologie
- Mathematik

Leitfragen/Leitgedanken

- Welche typischen Sportverletzungen gibt es und wie kann ich „Erste Hilfe“ leisten?
- Was kann ich tun, um Haltungsschäden durch Fehlbelastungen zu vermeiden?
- Wie wird die Leistung durch unerlaubte Hilfsmittel gesteigert und wie gefährlich ist dies?

Kompetenzen**Inhalte****Die Schülerinnen und Schüler...****Fachkompetenz:**

... kennen wichtige Krankheitsbilder und Verletzungen sowie mögliche Behandlungsmöglichkeiten.

... kennen Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen.

... kennen Dopingmittel und deren Wirkungsweise.

Kommunikationskompetenz:

... können eine Diskussion im Hinblick auf den Gesundheitswert des Sports führen.

Methodenkompetenz:

... planen und führen eine Expertenbefragung durch.

... können Statistiken und Diagramme erstellen.

Urteilskompetenz:

... beurteilen den Beitrag der Gesellschaft zu verschiedenen Erkrankungen und diskutieren mögliche Lösungsansätze.

... bilden sich ein Urteil zur heutigen Dopingproblematik.

Basis:

- Muskel- und Bandverletzungen
- „Erste Hilfe“

Erweiterung:

- Prävention
- Haltungsschäden/Krankheitsbilder

Vertiefung:

- Doping
- Ethische Gesichtspunkte Doping
- Rehabilitation

Grundbegriffe

Muskelfaserriss, Muskelbündelriss, Kreuzbandriss, Bänderriss, Luxation, Stauchung, Prellung, PECH-Regel, Präventionsmaßnahmen, Fehlbelastungen, Skoliose, Rundrücken, Morbus Scheuermann, Dopingmittel, EPO, Hämatokrit, Ethik, Rehabilitationsmaßnahmen, Rehabilitationssport

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Interview mit einem Sportmediziner
- Interview mit Sportlern zum Thema Doping
- Präsentation der Ergebnisse der Expertenbefragung
- Analyse eines Dopingfalls

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Rettungsdienstes
- Besuch Fitnessstudio
- Physiotherapie/ Reha-Zentrum

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 2: Trainingslehre
- Lernfeld 4: Ernährung

Zu den Fächern

- Ethik/Religion
- Mathematik

Sportart/Beispiel	Inhalte
<p>Functional Training</p> <p>... Bewegungsapparat</p> <p>... Haltungsschäden</p> <p>... Herz-Kreislauf-System</p> <p>... Rehabilitation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anhand verschiedener Übungen erspüren, welcher Muskel für welche Bewegung verantwortlich ist - Funktionszusammenhang ■ Verschiedene Bewegungsachsen der wichtigsten Gelenke/Gelenktypen ausprobieren (konkrete Beispiele) ■ Anpassungen der Muskulatur erfahren durch ein strukturiertes mehrwöchiges Krafttraining/Funktional Training (vgl. Trainingslehre/Sportmotorische Tests) ■ Aufzeigen typischer Übungen bei Skoliose/Morbus Scheuermann usw. (Welche Muskulatur soll gedehnt und welche gekräftigt werden? Welche Wirkung erziele ich damit?) ■ Pulsmessung in Ruhe und Belastung (eventuell Peak-Flow-Messung) Lungenvolumen mit Luftballon (einfache Möglichkeit zur Demonstration) ■ Veränderung des Pulses nach mehrwöchigem Training (Ruhe/Belastung vgl. Trainingslehre) ■ Spezielle Stabilisationsübungen für das Sprunggelenk, Kniegelenk (z.B. propriozeptive Übungen mit Therapiekreisel, Airex-Matte, Slackline) ■ Rumpf und Schulter (Übungen mit Thera-Band, Schlingentrainer, Pezziball usw.)



Leitfragen/Leitgedanken

- Welche Bedeutung hat eine ausgewogene Ernährung für unsere Gesundheit?
- Aus welchen Bestandteilen setzen sich Nahrungsmittel zusammen und welche Wirkungen haben sie im menschlichen Körper?

Kompetenzen**Inhalte****Die Schülerinnen und Schüler ...****Fachkompetenz:**

... kennen die ernährungsphysiologischen Grundlagen einer gesunden Ernährung und einer sportgerechten Ernährung.

... kennen die Auswirkungen einer Fehlernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

... diskutieren den Gesundheitswert von Lebensmitteln.

Methodenkompetenz:

... planen eine gesunde Mahlzeit und bereiten sie zu.

Urteilskompetenz:

... können gesunde von ungesunden Nahrungsmitteln unterscheiden.

Basis:

- Bausteine von Lebensmitteln
- Einfluss ausgewogener Ernährung auf die Gesundheit
- Folgen falscher Ernährung

Erweiterung:

- Wasser- und Elektrolythaushalt

Vertiefung:

- Grundlagen sportgerechter Ernährung
- Nahrungsergänzungsmittel

Grundbegriffe

Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine, Wasser, Ballaststoffe, Ernährungspyramide, Ernährungskreis, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, *Elektrolyt, Dehydration, Nahrungsergänzungsmittel*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Projekt zur Zubereitung von gesunden Pausenbroten
- Verkaufsstand unter dem Aspekt „Gesunde Ernährung“ im Rahmen einer Schulveranstaltung

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Projekte des Bundeszentrums für Ernährung
- Projekte der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Ernährungsberatung

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie

Zu den Fächern

- Naturwissenschaften
- Biologie
- Chemie

Leitfragen/Leitgedanken

- Wie wird der Energiebedarf des Körpers bestimmt?
- Wieviel Energie steckt in unseren Lebensmitteln?
- Warum sind Verbraucher schützenswert?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...

Fachkompetenz:

... haben grundlegende Kenntnisse über den Einfluss körperlicher Leistung auf den Energiebedarf des menschlichen Körpers.

... können der Lebensmittel-Kennzeichnung Informationen über Inhaltsstoffe sowie Eigenschaften entnehmen.

Kommunikationskompetenz:

... diskutieren die Aussagekraft von verschiedenen Indices.

Methodenkompetenz:

... planen eine Expertenbefragung, führen diese durch und werten sie aus.

... analysieren die Ernährung eines Leistungssportlers.

Urteilskompetenz:

... können die ernährungsphysiologische Qualität von Speisen beurteilen.

... beurteilen die Nachhaltigkeit von Lebensproduktion.

Basis:

- Energiegehalt von Lebensmitteln
- Energiebedarf des Körpers in Ruhe und bei sportlicher Leistung
- Verbraucherschutz: Kennzeichnung von Lebensmitteln

Erweiterung:

- Indices zur Bewertung von Körpergewicht und Gesundheitsrisiken
- Alternative Ernährungsweisen: Vegetarismus, Veganismus, Diäten
- Essstörungen

Vertiefung:

- Wettkampfernährung
- Analyse einer Fast-Food-Mahlzeit
- Energiebereitstellung im Muskel
- Energiestoffwechsel

Grundbegriffe

Grundumsatz, Leistungsumsatz, Gesamtumsatz, Kilojoule (kJ), Kilokalorie (kcal), Energiebilanz, Energiebedarfs- und Energiegehaltsrechnungen, Brennwert, *Magersucht (Anorexia nervosa)*, *Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)*, *Vegetarier, Veganer, Body-Mass-Index, Broca-Index, Body-Shape-Index, Energiespeicher, aerobe und anaerobe Glykolyse*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Präsentation von Unterrichtsergebnissen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ bei einer Schulveranstaltung

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Projekte des Bundeszentrums für Ernährung
- Projekte der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Ernährungsberatung

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie

Zu den Fächern

- Naturwissenschaften
- Biologie
- Chemie

Beispiel	Inhalte
<p>Bausteine von Lebensmitteln/Einfluss ausgewogener Ernährung auf die Gesundheit:</p> <p>Handlungsorientierte Verbraucherbildung zu Grundlagen gesunder Ernährung in der Schulküche</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Lernen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen kennen und in der Schulküche umsetzen: Verschiedene gesunde Speisen und Pausensnacks selbst vorbereiten, Saftschorlen herstellen, Gemüsevielfalt kennen lernen, Vollkornbrot erkennen, Brotsorten geschmacklich unterscheiden und begründet auswählen usw. ■ Einen Tagesplan mit Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen, der dem Ernährungskreis entspricht, erstellen und Mahlzeiten daraus selbst kochen ■ Zutatenlisten für eigene Rezepte mit Inhaltsstoffen von Fertigprodukten vergleichen ■ Speisen hygienisch zubereiten
<p>Energiegehalt von Lebensmitteln / Energiebedarf des Körpers in Ruhe und bei sportlicher Leistung</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Den Energiegehalt von Nahrungsmitteln recherchieren und bei der Planung und Zubereitung von Speisen berücksichtigen

Leitfragen/Leitgedanken

- Geschichtliche Entwicklung
- Technische und taktische Schwerpunkte eines Sportspiels
- Regelkunde und Fair Play

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...

Fachkompetenz:

... erwerben Kenntnisse über die geschichtliche Entwicklung eines ausgewählten Sportspiels.

... erwerben grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten.

... erlangen Kenntnisse über typische Merkmale des ausgewählten Sportspiels und vergleichen ein Mannschaftsspiel mit einem ausgewählten Rückschlagspiel.

Kommunikationskompetenz:

... können das Regelwerk sowie die Schiedsrichterzeichen kommunizieren.

... können Konfliktsituationen lösen.

Methodenkompetenz:

... kennen verschiedene Lernmethoden.

Urteilskompetenz:

... beurteilen Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele.

Basis:

- Geschichte des ausgewählten Sportspiels
- Grundtechniken des Sportspiels
- Taktische Elemente des Sportspiels
- Kenntnis der grundlegenden Regeln
- Einfache Formen der Spielbeobachtung

Erweiterung:

- Selbsterfahrung als Schiedsrichter
- Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten in neuen Praxisfeldern (Spielpraxis, Organisation eines Turniers)
- Varianten von Sportspielen (Streetball, Beachvolleyball, etc.)
- Fair Play

Vertiefung:

- Entwicklung von Strukturen und Regeln für ein Spiel
- Aggressionsprophylaxe
- Hooligans

Grundbegriffe

Technik, Taktik, Ballspiele, Sportspiele, Kleine Spiele, Rückschlagspiele, Spielidee, Sportgeschichte, Fair Play, Ballgrößen, Spielfelder, Spielgeräte, Regelwerk, Schiedsrichterhandzeichen, *Aggression*, *Hooligans*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Schulturnier planen, organisieren und durchführen.

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Spiels einer höherklassigen Mannschaft
- Expertengespräch mit einem Trainer bzw. Schiedsrichter
- Übungsleiter-/Trainerassistent

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 1: Bewegungslehre
- Lernfeld 2: Trainingslehre

Zu den Fächern

- Geschichte

Sportart/Beispiel	Inhalte
<p>Basketball</p> <p><i>Grundtechniken:</i></p> <p>Passen und Fangen</p> <p>Dribbeln</p> <p>Korbwürfe:</p> <p>Korbleger</p> <p>Standwurf, Sprungwurf</p> <p>Sternschritt</p> <p><i>Taktischer Bereich:</i></p> <p>Angriffsverhalten</p> <p>Verteidigungsverhalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Übungsformen im Stand und in der Bewegung ■ Übungsformen im Stand und in der Bewegung, tiefes und hohes Dribbling ■ Rhythmusschulung aus dem Stand oder mit einem Dribbling ■ Schulung der Wurfposition und Wurfbewegung ■ Schulung des Zweikontakt-Schrittstopps und des Einkontakt-Sprungstopps ■ Übungen zum Erlernen des Sternschritts, z. B. mit Reifen ■ Überzahlspielformen von 1:0 bis 3:2 ■ Spielformen 2:2, 3:3 ■ Verteidigungsgrundposition erlernen ■ Bewegungsbeschreibung ■ Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ■ Spielbeobachtungsbogen, einfaches Protokoll entwickeln und gemeinsame Auswertung

<p>Spielbeobachtung</p> <p><i>Schiedsrichter:</i></p> <p><i>Varianten des Sportspiels:</i></p> <p>Basketballspiefeste bzw. Turniere z. B. an der eigenen Schule organisieren</p>	<p>wertung durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SuS pfeifen Spiele z. B. 3:3 ihrer Gruppe, wenden die Handzeichen an und lernen die Laufwege eines Schiedsrichters beim Spiel ■ Streetball nach offiziellen Regeln oder mit eigenem Regelwerk spielen. ■ Spiel- und Übungsformen entwickeln, ausprobieren und spielen ■ Turnierplan erstellen
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Notizen</p>
Empty space for notes

Leitfragen/Leitgedanken

- Historisch und modern – Der Ursprung und die Wiederbelebung der Olympische Spiele
- Spannungsfelder der Olympischen Spiele
- Gesellschaftliche Bedeutung der Paralympics

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...

Fachkompetenz:

... kennen den Olympischen Gedanken.

... können die Entwicklung der Olympischen Spiele nachvollziehen.

... können die olympischen Zeichen und Symbole einordnen.

... erkennen, dass der olympische Gedanke auch im Behindertensport verwirklicht wird.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

... können eine Diskussion über die Unterschiede der antiken und neuzeitlichen Spiele führen.

Methodenkompetenz:

... unterschiedliche Formen der Informationsbeschaffung anwenden.

... können Text- und Bildquellen zu den Olympischen Spielen auswerten.

Urteilskompetenz:

... beurteilen den Grad der Gemeinsamkeit der modernen Olympischen Spiele mit den antiken.

... bilden sich ein Urteil über den Einfluss der Politik auf Olympia.

Basis:

- Olympische Spielen des Altertums: Geschichte, Wettbewerbe
- Die Olympischen Spiele der Neuzeit: Geschichte, Wettbewerbe, Symbole und Zeichen
- Paralympics

Erweiterung:

- Vergleich antiker olympischer Spiele mit Olympischen Spielen der Neuzeit
- Zusammenhang zwischen Olympia, Politik und Medien
- Historische Entwicklung an einem ausgewählten Beispiel

Vertiefung:

- Doping bei Olympia
- Olympia und Kommerzialisierung

Grundbegriffe

Olympische Sommer- und Winterspiele, Olympiade, Stadionlauf, Waffellauf, Pferderennen, gymnische und hippische Agone, Griechenland, Athen, Olympionike, olympische Helden, Heidentheater, Olympischer Fackellauf, Eid, Eröffnungsfeier, Schlussfeier, Olympisches Feuer, Olympische Ringe, Fahne, Hymne, Lorbeerkrone, Medaillen, Olympisches Dorf, Pierre de Coubertin, Motto, IOC, aktuelle Disziplinen, Skandale, Paralympics, Fair Play, *Boycott, Doping*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Verschiedene olympische Disziplinen erproben und erlernen
- Aktuelle Olympische Spiele aufgreifen und z. B. Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie (DOA) verwenden

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Olympiastützpunktes
- Expertengespräch mit einem Olympiateilnehmer/in

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie
- Lernfeld 9: Sport in den Medien

Zu den Fächern

- Gesellschaftslehre

Praxisbezug/Anregungen zur Praxis

Sportart/Beispiel	Inhalte
Olympische Spiele der Antike	<ul style="list-style-type: none">■ Sportarten wie Stadionlauf, Standweitsprung mit Gewichten, Diskus- und Speerwurf durchführen
Olympische Spiele der Neuzeit	<ul style="list-style-type: none">■ Sportarten, Tänze, Bewegungsformen aus den aktuellen Gastgeberländern durchführen■ Neue und klassische olympische Sportarten durchführen. Reduzierung für den Schulbereich überlegen■ Eigene „olympische Wettkämpfe“ entwickeln■ Durchführung von „Olympischen Spielen“ an der Schule, z. B. in Form eines Olympiatags oder einer Olympiawoche■ Winterspiele in der Sporthalle durchführen■ Wintersportarten für die Sporthalle entwickeln (z. B. Biathlon, Skispringen, Bobfahren)
Paralympics	<ul style="list-style-type: none">■ Erarbeitung von Kompensationsspielen in Anlehnung an paralympische Disziplinen

Leitfragen/Leitgedanken

- Was sind Berufe rund um Sport und Gesundheit?
- Wie organisiere ich Veranstaltungen und Projekte?
- Was muss ich bei der Organisation von Veranstaltungen und Projekten beachten?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...**Fachkompetenz:**

... kennen Berufe aus dem Sport- und Gesundheitssektor.

... erwerben Grundlagen zur Organisation von Sportveranstaltungen.

Kommunikationskompetenz:

... kommunizieren mit schulischen Gremien.

... können eine schulische Veranstaltung moderieren.

Methodenkompetenz:

... lernen Methoden zur Organisation von Veranstaltungen und Projekten kennen.

Urteilskompetenz:

... reflektieren die persönliche Eignung für verschiedene Berufe aus dem Sport- und Gesundheitssektor.

... beurteilen die Organisation von Sportveranstaltungen.

Basis:

- Berufsprofile und deren Anforderungen und Voraussetzungen
- Profisport
- Verbandsstruktur und berufliche Möglichkeiten

Erweiterung:

- Finanzierung und Sponsoring von Sportprojekten/Turnieren
- Durchführung von Pausensport, Sportprojekten und -turnieren

Vertiefung:

- Praktikum in einem Beruf aus dem Sport- oder Gesundheitssektor
- Abgrenzung von Beruf und Ehrenamt im Sport

Grundbegriffe

Profisport, Sportlehrer, Physiotherapeut, Fachangestellter für Bäderbetriebe, Masseur- und medizinischer Bademeister, Sport- und Fitnesskaufmann, Sportassistent, Sportfachmann, Diätassistent, Ernährungsberater, Duales Studium Sportmanagement, Duales Studium Fitnessökonomie, Sportstudium, Projektarbeit, aktive Pause, gesetzliche Grundlagen, Finanzierung, Sponsoring, *Ehrenamt*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Bewerbung für einen Beruf aus dem Gesundheits- und Sportsektor verfassen
- Rollenspiele rund um Organisation von Pausensport, Sportprojekten und -turnieren und Beruf

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Fitnessstudios
- Besuch des Berufsinformationszentrums
- Eltern stellen ihre Berufe vor
- Einladung von Experten

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 4: Ernährung
- Lernfeld 5: Spiele spielen
- Lernfeld 8: Ökologie und Ökonomie des Sports

Zu den Fächern

- Gesellschaftslehre

Praxisbezug /Anregungen zur Praxis

- Praktikum in einem Beruf aus dem Sport- oder Gesundheitssektor
- Organisation von Sportveranstaltungen

Sportart/Beispiel

Inhalte

Ballsportarten

- Basketball (Streetball)
- Fußball (Futsal)
- Handball
- Volleyball

- Regelkunde (Schiedsrichter)
- Organisation von Klassen-, Jahrgangs- und Schulturnieren
- Ausbildung zum Schülerassistenten/Schülermentor

Leitfragen/Leitgedanken

- Was sind Natursportarten?
- Sport und Umweltschutz schließen sich nicht aus!
- Was bedeutet Nachhaltigkeit sowohl bei Sportveranstaltungen als auch beim Sportstättenbau?

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler...

Fachkompetenz:

... kennen verschiedene Natursportarten und Möglichkeiten zur Konfliktminimierung zwischen Naturerleben und Naturschutz.

... kennen Bausteine nachhaltiger Sportveranstaltungen und können einfache wirtschaftliche Zusammenhänge herstellen.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

... können eine Nachhaltigkeitsdiskussion zu Sport und Umwelt führen.

Methodenkompetenz:

... halten Referate zu ausgewählten Teilbereichen.

... planen und führen eine Expertenbefragung durch.

Urteilskompetenz:

... reflektieren ihre umweltverträgliche und nachhaltige Sportausübung.

... beurteilen die Sinnhaftigkeit von Sportstättenbauten bei sportlichen Großereignissen unter ökonomischen und ökologischen Gesichtspunkten.

... bilden sich ein Urteil über die Nachhaltigkeitsproblematik im Sport.

Inhalte

Basis:

- Natursportarten wie Wandern, Klettern, Kanufahren, Skifahren, Snowboarden, Tourenski, Mountainbiken, Tauchen, Reiten
- Mögliche Auswirkungen der jeweiligen Sportausübung auf Tiere, Pflanzen sowie Lebensräume
- Einfluss des Sporttourismus auf Natur und Umwelt

Erweiterung:

- Regeln zur Sportausübung in der Natur
- Umweltverträglicher und nachhaltiger Tourismus
- Nachhaltige Sportartikelproduktion

Vertiefung:

- Konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Planung und Ausrichtung von nachhaltigen Sportveranstaltungen
- Ökonomische Effekte von Großveranstaltungen
- Kommerzialisierung des Sports
- Sportartikelindustrie

Grundbegriffe

Natursport, Umweltbeeinflussung, Umweltverträglichkeit, Verhaltensregeln, Nachhaltigkeit, Tourismusindustrie, Sportartikelherstellung, *Großveranstaltungen*, *Nachhaltigkeitskonzepte*, *Ökonomische Effekte*, *Wertschöpfung*, *Beschäftigung*, *Kaufkraft*, *Investition*, *Kommerzialisierung*, *Professionalisierung*, *Sponsoring*, *Wirtschaftsfaktor Sportartikel*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Wirtschaftliche Analyse von Sportveranstaltungen
- Analyse eines Umweltkonzeptes der Alpenregion
- Analyse einer sportlichen Großveranstaltung (Olympische Spiele, Fußball-WM) in Bezug auf Nachhaltigkeit
- Interview mit einem Experten des Sportbundes oder DOSB

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch einer sportlichen Großveranstaltung mit Beobachtungsschwerpunkten
- Natursportexkursion unter ökologischen Gesichtspunkten

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 3: Sportbiologie
- Lernfeld 4: Ernährung
- Lernfeld 7: Berufsfeld Sport

Zu den Fächern

- Naturwissenschaften
- Biologie
- Gesellschaftslehre
- Mathematik
- Erdkunde

Praxisbezug /Anregungen zur Praxis

- Durchführung einer mehrtägigen Exkursion, z. B. Skifahrt, unter ökologischen und ökonomischen Gesichtspunkten.

Sportart/Beispiel

Inhalte

Skilauf

Umweltfreundlicher Wintersport – geht das?

- Motive für den Wintersport (Erholung, Abschalten, Natur erleben, in der Natur bewegen, Stadtflucht, sportlich aktiv sein)
- Auswirkungen auf die Umwelt (Flächenverbrauch und Bodenverdichtung durch Pistenbau, Luftverschmutzung durch An- und Abreiseverkehr, Wasser- und Energieverbrauch durch künstliche Beschneigung und Hotellerie, Störung der Wildtiere, Müllproblematik)
- Richtiges Verhalten im Skigebiet (Müllvermeidung, Schutzzonen für Tiere beachten usw.)
- Anreise mit Fahrgemeinschaften oder öffentlichen Verkehrsmitteln
- Skitourismus als Wirtschaftsfaktor in strukturschwacher Region (Lebensunterhalt, Arbeitsplätze, Kaufkraft, Wertschöpfung, Investitionen)
- Tipps für nachhaltiges Skifahren (Umweltfreundlich anreisen, zertifizierte Unterkünfte wählen, auf Pisten bleiben, künstlich beschneite Gebiete meiden, möglichst nachhaltiges Skigebiet wählen)
- Nachhaltige Skibekleidung
- Skiindustrie (verschiedene Anbieter, Umsatz, Gewinn usw.)

Leitfragen/Leitgedanken

- Wie hat sich Sport von der Antike bis heute entwickelt?
- Welche gesellschaftlichen und politischen Umstände beeinflussen die Bedeutung des Sports?
- Wie haben sich in der Gesellschaft die Beweggründe für sportliches Tun entwickelt?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...

Fachkompetenz:

... erkennen die unterschiedliche Bedeutung des Sports in gesellschaftlichen und politischen Strukturen.

... sehen Zusammenhänge zwischen der Technisierung der Umwelt und der Entstehung neuer Sportarten.

... verbinden die Rolle der Frau im Sport mit ihrer veränderten gesellschaftlichen Situation.

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

Methodenkompetenz:

... planen und erproben Turnierformen aus anderen Epochen.

Urteilskompetenz:

... interpretieren die Rahmenbedingungen, in denen sportliche Aktivitäten ausgeübt und angeboten werden.

... können die unterschiedlichen Intentionen politischer Systeme erkennen und deuten.

Basis:

- Sport in der Antike
- Die Turnierkultur im Mittelalter
- Erziehung der Jugend - die Entwicklung des Schulturnens
- Turnvater Jahn und die deutsche Turnbewegung
- Sport in der Moderne
- Phänomen der Extremsportler
- Die veränderte Rolle der Frau im Sport

Erweiterung:

- Auswirkungen politischer Bewegungen
- Wirtschaftsfaktor Sport in der historischen Entwicklung
- Missbrauch des Sports für politische Interessen

Vertiefung:

- Bionik – Auswirkungen auf Sportler, Sportarten und Sportmaterial

Grundbegriffe

Sparta, Athen, olympischen Spiele in der Antike, Götterkult, Gladiatorenspiele, Berufssportler in der Antike, Ritterspiele, Leibeserziehung, Leibesübungen im Mittelalter, Ritterakademien, Moderner Sport in England, Sport in den USA, Guts Muth, Schnepfenthaler Gymnastik, Leibeserziehung seit 1933, Olympische Spiele 1936, Profisportler, Berufssportler, Sport in der DDR, Trendsport, Vermischung der Sportarten, Sport in aller Welt, Verbreitung der Sportarten, *Prothesen und Materialentwicklung*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Präsentation eines Turniers aus der Antike oder dem Mittelalter
- Durchführung eines kleinen „Olympischen Wettbewerbs“ innerhalb der Schule

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Sportmuseums

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 6: Olympische Spiele
- Lernfeld 10: Sport in Politik und Medien

Zu den Fächern

- Geschichte
- Ethik / Religion
- Gesellschaftslehre

Sportart/ Beispiel	Inhalte
Turnvater Jahn	<ul style="list-style-type: none">■ Vom Turnen zum Gerätturnen
Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none">■ Trainieren auf eine erfolgreiche Durchführung der antiken Olympischen Spiele
Volleyball	<ul style="list-style-type: none">■ Die Entstehung der Sportart aus Handball und Tennis. Die Notwendigkeit der Regeländerungen von der Entstehung bis heute herausarbeiten und in der Praxis spielerisch erfahren
Fußball	<ul style="list-style-type: none">■ Herausarbeiten der Veränderung der Spielsysteme im Profisport und deren Auswirkungen auf den organisierten Freizeitsport
Handball	<ul style="list-style-type: none">■ Vom Feldhandball zum Hallenhandball. Die Entwicklung der Regeln herausarbeiten und in der Praxis spielerisch erfahren



Leitfragen/Leitgedanken

- Wie politisch ist der Sport?
- Warum ist Sport für die Medien interessant?
- Warum sind Medien für den Sport interessant?
- Wie beeinflusst der Zuschauer Sport in den Medien?

Kompetenzen

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler ...**Fachkompetenz:**

... kennen die Grundsätze deutscher Sportpolitik und erkennen, dass Sport Bestandteil staatlicher Politik ist.

... erkennen die Abhängigkeit von Sport und Medien und können Konsequenzen der Medienpräsenz im Sport für Zuschauer/-innen und Sportler/-innen ableiten

Kommunikationskompetenz:

... können die Fachsprache verstehen und richtig anwenden.

Methodenkompetenz:

... können versteckte Botschaften in Medienübertragungen identifizieren.

... untersuchen die Berichterstattung in unterschiedlichen Medien.

Urteilskompetenz:

... reflektieren ihren Medienkonsum hinsichtlich persönlicher Beeinflussung durch einseitige oder falsche Berichterstattung.

... reflektieren politische Meinungsäußerung bei sportlichen Großereignissen.

Basis:

- Sportpolitik in Deutschland
- Sportliche Großereignisse im Spannungsfeld der Politik
- Auswirkungen von Medienpräsenz im Sport
- Die Rolle des Zuschauers im Verhältnis von Sport und Medien
- Sportidole und Selbstbilder

Erweiterung:

- Hooliganismus
- Werbung
- Gleichberechtigung im Sport

Vertiefung:

- Einfluss des Sports auf die Gesellschaft
- Fußball als globales Phänomen

Grundbegriffe

Medien, Zuschauerquote, öffentliche Meinung, Spitzensport, sportpolitische Grundsätze: Autonomie, Subsidiarität der Sportförderung, partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Organisationen des Sports, politische Einflussnahme, *Hooliganismus*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Sportbericht über ein Sportereignis in der Region
- Werbefilm für eine Sportart drehen
- Analyse von sportlichen Großveranstaltungen im Hinblick auf politische Meinungsäußerung oder mediale Darstellung
- Vergleich von Berichten über ein Sportereignis in verschiedenen Medien

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch einer Sportredaktion
- Einladung eines Sportreporters

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebiete/Fächer

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport und Gesundheit

- Lernfeld 8: Ökologie und Ökonomie des Sports

Zu den Fächern

- Gesellschaftslehre
- Deutsch
- Ethik/Religion

Praxisbezug/Anregungen zur Praxis

Sportart/ Beispiel

Inhalte

Fußball

- Im Rahmen einer Unterrichtsreihe (z. B. zum Thema Fußball) Besuch von sportlichen Veranstaltungen sowie Großveranstaltungen mit Beobachtungsschwerpunkten (z. B. zu Aspekten der Medienpräsenz und des Zuschauerverhaltens)

Differenzierungsmöglichkeiten im zieldifferenten Unterricht

Adaption für den zieldifferenten Unterricht in den Bildungsgängen Lernen und ganzheitliche Entwicklung

Im zieldifferenten Unterricht werden die Schülerinnen und Schüler – mit Ausnahme der zweiten Fremdsprache – in den Fächern der Schulart unterrichtet, die sie besuchen. Der zieldifferente Unterricht orientiert sich grundsätzlich an den allgemeinen Bildungsstandards, Rahmenplänen und Lehrplänen, die durch sonderpädagogische Adaption an die individuellen Bildungsziele der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Es gilt der Grundsatz, so nah an den allgemeinen Bildungsstandards, Rahmenplänen und Lehrplänen wie möglich zu planen und dabei so viel Differenzierung wie individuell nötig zu bedenken und durchzuführen. Dies erfordert eine den Lernprozess begleitende pädagogische Diagnostik und eine Dokumentation der Lernentwicklung, die sich im Förderplan spiegeln.

Handlungsleitend für den zieldifferenten Unterricht sind eine ausgeprägte Schüler- und Kompetenzorientierung, die auf Teilhabe und Aktivität jeder einzelnen Schülerin und jedes einzelnen Schülers zielen. Die Lernprozesse können individuell sehr unterschiedlich sein. Sie können früher oder später beginnen, schneller oder langsamer verlaufen oder stagnieren. Entsprechend kann es erforderlich sein, dass Unterrichtsinhalte zeitweilig oder längerfristig elementarisiert werden, um im Einzelfall grundlegenden Kompetenzerwerb zu ermöglichen. Dabei sind individualisierte Lernangebote durch passgenaue Materialien, Medien, Methoden hilfreich. In Abhängigkeit von Lernmöglichkeiten und auf der Grundlage des gemeinsamen Lerngegenstandes werden individuelle Lernziele formuliert und individualisierte Zugangswege für eine Schülerin oder einen Schüler (z.B. basal-wahrnehmend, konkret-handelnd, symbolisch-darstellend, abstrakt-begrifflich) ermöglicht. Somit können Schülerinnen und Schüler Arbeitsergebnisse auf Anforderungsebenen erzielen, die ihren Möglichkeiten entsprechen und gleichzeitig individuelle Kompetenzen weiterentwickeln.

Im Folgenden finden sich – konkretisiert an einem ausgewählten Tableau – erste Hinweise und Anregungen, wie im Unterricht fachliche und (sonder-)pädagogische Anforderungen miteinander verbunden werden können mit dem Ziel, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Lerngruppe – wenn auch unterschiedlich – an einem gemeinsamen Thema miteinander arbeiten und lernen können.

Mustertableau mit Anregungen

Lernfeld 3	Sportbiologie II
Leitfragen/Leitgedanken	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Welche typischen Sportverletzungen gibt es und wie kann ich „Erste Hilfe“ leisten? ■ Was kann ich tun, um Haltungsschäden durch Fehlbelastungen zu vermeiden? ■ Wie wird die Leistung durch unerlaubte Hilfsmittel gesteigert und wie gefährlich ist dies? 	
Kompetenzen	Inhalte
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <p>Fachkompetenz:</p> <p>... kennen wichtige Krankheitsbilder und Verletzungen sowie mögliche Behandlungsmöglichkeiten.</p> <p>... kennen Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen.</p> <p>... kennen Dopingmittel und deren Wirkungsweise</p> <p>Kommunikationskompetenz:</p> <p>... können eine Diskussion im Hinblick auf den Gesundheitswert des Sports führen.</p> <p>Methodenkompetenz:</p> <p>... planen und führen eine Expertenbefragung durch.</p> <p>Urteilskompetenz:</p> <p>... beurteilen den Beitrag der Gesellschaft zu verschiedenen Erkrankungen und diskutieren mögliche Lösungsansätze.</p> <p>... bilden sich ein Urteil zur heutigen Dopingproblematik.</p>	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Muskel- und Bandverletzungen ■ „Erste Hilfe“ <p>Erweiterung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prävention ■ Haltungsschäden/Krankheitsbilder <p>Vertiefung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Doping ■ Ethische Gesichtspunkte Doping ■ Rehabilitation

Lesehilfe:

Auf der **linken Seite** findet sich das vorne bereits abgedruckte Tableau „Sportbiologie II“ Die vorliegende Tabelle auf der rechten Seite soll zum einen **konkrete Anregungen** für den zieldifferenten Unterricht zum Tableau „Sportbiologie II“ geben, zum anderen sollen Impulse für die Entwicklung eigener, individueller Differenzierungsangebote gesetzt werden: So weist der schwarz unterlegte Text auf **Prinzipien der Differenzierung** hin, die **grundsätzlich** für die Arbeit im zieldifferenten Unterricht verwendet werden und analog auf andere Lernfelder angewandt werden können:

Kompetenzen	Inhalte
Anregungen für den zieldifferenten Unterricht:	
Didaktische Reduktion, auch durch methodische Hilfen:	Differenzierung:
Arbeitsblätter mit vorgegebenen Lösungsansätzen oder Argumenten	- quantitativ: ein inhaltliches Teilthema (Basis) weniger erarbeiten (zum Beispiel eine geringere Anzahl an Verletzungsarten)
	- qualitativ: gekürzte Texte, sprachlich differenzierte Texte (ggf. andere Quellen)
	mit Checklisten Routinen entwickeln: Sofortmaßnahmen/Erste Hilfe mit Checkliste einüben
	Konkretheit/unmittelbarer Bezug zur Lebenswelt: eigene Verletzungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler aufgreifen

Fortsetzung Tableau „Sportbiologie II“

Grundbegriffe

Muskelfaserriss, Muskelbündelriss, Kreuzbandriss, Bänderriss, Luxation, Stauchung, Prellung, PECH-Regel, *Präventionsmaßnahmen, Fehlbelastungen, Skoliose, Rundrücken, Morbus Scheuermann, Dopingmittel, EPO, Hämatokrit, Ethik, Rehabilitationsmaßnahmen, Rehabilitationssport*

Inhaltlich-methodische Anregungen

- Interview mit einem Sportmediziner
- Interview mit Sportlern zum Thema Doping

- Präsentation der Ergebnisse der Expertenbefragung
- Analyse eines Dopingfalls

Möglichkeiten zur Öffnung von Schule

- Besuch eines Rettungsdienstes
- Besuch Fitnessstudio
- Physiotherapie/ Reha-Zentrum

Bezüge zu anderen Lernfeldern/Themengebieten/Fächern

Innerhalb des Wahlpflichtfachs Sport

- Lernfeld 2: Trainingslehre
- Lernfeld 4: Ernährung

Zu den Fächern

- Ethik/Religion

Praxisbezug /Anregungen zur Praxis

Anregungen für den zieldifferenzierten Unterricht:

Grundbegriffe

Differenzierung durch Ergänzung:

Verwendung von Oberbegriffen, zusätzlich umliegende Körperteile und Gliedmaßen benennen, Verletzung und Unwohlsein beschreiben (innen/äußerlich, blutige Verletzung, pochender Schmerz, Gesichtsfarbe)

Differenzierung durch Reduktion:

quantitativ: zum Beispiel Weglassen von Muskelbündelriss, Skoliose u. ä.

Differenzierung durch Ersetzen der Fachbegriffe:

Zum Beispiel Luxation durch deutschen Begriff „Verrenkung“ ersetzen, „Verkrümmung der Wirbelsäule“ statt Skoliose

Begriffsbildung durch viele Beispiele:

Präventionsmaßnahmen - Beispiele erklären den schwierigen Begriff: gesunde Ernährung, viel Bewegung, Sport treiben, richtig Trinken, keine Zigaretten, ...

Begriffsbildung durch methodische Hilfen:

Wörterbuch anlegen, Übung durch Lernspiele (Memory, Kreuzworträtsel, Suchsel usw.), Wortfächer, Visualisierung, ...

Inhaltlich-methodische Anregungen

Inhaltliche Differenzierung:

Zum Beispiel durch veränderte Themenstellung - Interview zum Thema Doping wird zu Interview mit Schulsozialarbeit über Wirkung von Alkohol, Rauchen, ...

bekanntes Lernumfeld:

Interview mit einer vertrauten Person, Präsentation vor Kleingruppen bekannter Schülerinnen und Schüler

Methodische Hilfen :

vorgegebene Fragen/fertige Interviewbögen, Bausteine für die Fragen, vorgefertigte Plakate für Präsentation

Änderung der Sozialform:

arbeitsteilige Gruppenarbeit, Zusammenarbeit mit stärkeren Partnern