2025

Vorschlag Lehrplan

DFG / LFA

Sport

Klassenstufen 10, 11 und 12

Inhaltsverzeichnis

1. Leitgedanken für das Fach Sport	3
1.1. Bildungsziele	3
1.2. Kompetenzen im Fach Sport	3
1.2.2 Überfachliche Kompetenzen.....	4
1.2.3. Fachliche Kompetenzen	5
1.2.4. Grundlegende Kompetenzen	6
1.3. Didaktische Grundsätze und methodische Herausforderungen	9
1.3.1. Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln	9
1.3.2. Der Umgang mit Diversität – sprachliche und interkulturelle Verständigung	9
1.3.3. Digitale Medienbildung	10
1.3.4. Sport- und bewegungsspezifische Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug	10
1.3.5 Verantwortung für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern.....	10
1.4. Leistungsbewertung	11
1.4.1. Bewertungskriterien	11
2. Kerncurriculum und Schülerlaufbahn	12
2.1. Inhalte und Kompetenzen Klasse 10	13
2.1.1. Lernfelderabschließen – Jahrgang 10 als verbindliche Zielstufe	13
2.2. Inhalte und Kompetenzen Jahrgang 11 und 12	14
2.2.1. Sportmodule in der Oberstufe: Wahl und Vertiefung	14

1. Leitgedanken für das Fach Sport

Deutsch-Französische Gymnasien (DFG) – Klassenstufen 10, 11 und 12

1.1. Bildungsziele

So wie die Schule insgesamt den Auftrag hat, die Bereitschaft und Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, so hat der Schulsport die Aufgabe, Möglichkeiten anzubieten, die vielfältigen Ausprägungen der Bewegungsfelder kennenzulernen. Damit soll die Freude der Jugendlichen an der Bewegung erhalten und weiterentwickelt werden. Der Sportunterricht am deutsch-französischen Gymnasium fördert die ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Im Zentrum stehen Bewegung, Gesundheit, Teamfähigkeit und Fairness. Dabei werden motorische Fähigkeiten geschult, soziale Kompetenzen gestärkt und ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt.

In der mehrsprachigen und interkulturellen Lernumgebung der DFG wird zusätzlich die Kommunikation in beiden Sprachen gefördert – auch im sportlichen Kontext. Der Unterricht schafft Raum für Begegnung, Toleranz und gemeinsame Erlebnisse, über sprachliche und kulturelle Unterschiede hinweg. Ziel ist es, sportliche Handlungskompetenz, methodische und soziale Kompetenzen zu entwickeln, um ein reflektiertes, wertorientiertes Sportverständnis aufzubauen. Der Sportunterricht findet in einem vollständig inklusiven und geschlechtergerechten Lernumfeld statt.

1.2. Kompetenzen im Fach Sport

1.2.1 Lernfelder

Die Inhalte des Sportunterrichts werden in sogenannte Lernfelder eingeteilt. Diese umfassen Sportarten in ihrer schulischen Form, lassen aber auch Raum für andere Bewegungsformen innerhalb des jeweiligen Feldes. Lernfelder ermöglichen es, Entwicklungen in der sportlichen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen sowie sportartenübergreifende Inhalte einzubeziehen. Die Inhalte der Lernfelder werden mit Kompetenzen und didaktischen Grundsätzen verbunden, um die Ziele des Sportunterrichts zu erreichen.

Welche Lernfelder behandelt werden und wie, entscheidet die Fach- und ggf. die Lehrerkonferenz. Dabei spielen u. a. die räumlichen, materiellen und personellen Gegebenheiten sowie sportliche Traditionen oder Schulprofile eine Rolle. Schülerinnen und Schüler sollen dabei systematisch einbezogen werden.

Lernfelder
1: Laufen, Springen und Werfen
2: Gleiten, Fahren und Rollen
3: Bewegen im Wasser
4: Kämpfen und Verteidigen

5: Spielen
6: Seine Bewegungen an verschiedene Umgebungen anpassen
7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen
8: Fitness und achtsames Bewegen

1.2.2 Überfachliche Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen bilden die Grundlage für erfolgreiche Lernentwicklungen und den Erwerb fachlicher Kompetenzen. Sie sind fächerübergreifend relevant und bei der Bewältigung unterschiedlicher Anforderungen und Probleme von zentraler Bedeutung. Die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen ist somit die gemeinsame Aufgabe und gemeinsames Ziel aller Unterrichtsfächer sowie des gesamten Schullebens. Die überfachlichen Kompetenzen lassen sich vier Bereichen zuordnen:

Personale Kompetenzen umfassen Einstellungen und Haltungen sich selbst gegen über. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Handelns entwickeln. Sie sollen lernen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, ihr Verhalten zu reflektieren und mit Kritik angemessen umzugehen. Ebenso sollen sie lernen, eigene Meinungen zu vertreten und Entscheidungen zu treffen.

Motivationale Einstellungen beschreiben die Fähigkeit und Bereitschaft, sich für Dinge einzusetzen und zu engagieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Initiative zu zeigen und ausdauernd und konzentriert zu arbeiten. Dabei sollen sie Interessen entwickeln und die Erfahrung machen, dass sich Ziele durch Anstrengung erreichen lassen.

Lernmethodische Kompetenzen bilden die Grundlage für einen bewussten Erwerb von Wissen und Kompetenzen und damit für ein zielgerichtetes, selbstgesteuertes Lernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Lernstrategien effektiv einzusetzen und Medien sinnvoll zu nutzen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, unterschiedliche Arten von Problemen in angemessener Weise zu lösen.

Soziale Kompetenzen sind erforderlich, um mit anderen Menschen angemessen umgehen und zusammenarbeiten zu können. Dazu zählen die Fähigkeiten, erfolgreich zu kooperieren, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten sowie Toleranz, Empathie und Respekt gegenüber anderen zu zeigen.

Die in der nachfolgenden Tabelle genannten überfachlichen Kompetenzen sind jahrgangsübergreifend zu verstehen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den beschriebenen Bereichen wird von den Lehrkräften kontinuierlich begleitet und gefördert. Die überfachlichen Kompetenzen sind bei der Erarbeitung des schulinternen Curriculums zu berücksichtigen.

Struktur überfachlicher Kompetenzen	
Personale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)	Lernmethodische Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Selbstwirksamkeit ... hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns	Lernstrategien ... geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse
Selbstbehauptung ... entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen	Problemlösefähigkeit ... kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen
Selbstreflexion ... schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale	Medienkompetenz ... kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren
Motivationale Einstellungen (Die Schülerin, der Schüler...)	Soziale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Engagement ... setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative	Kooperationsfähigkeit ... arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen
Lernmotivation ... ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern	Konstruktiver Umgang mit Konflikten ... verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein
Ausdauer ... arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf	Konstruktiver Umgang mit Vielfalt ... zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um

1.2.3. Fachliche Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen im Sport umfassen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen sowie die im Lern- und Erfahrungsprozess entwickelten Einstellungen.

Die Entwicklung bewegungs- und sportbezogener Kompetenzen ist notwendig, um komplexe Anforderungen und Aufgaben im Sport in variablen Situationen angemessen, erfolgreich, verantwortungsvoll und selbstständig bewältigen zu können. Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechkanäle bieten.

Die Kompetenzen erwerben die Schülerinnen und Schüler in Lernfeldern und im sporttheoretischen Unterricht. Innerhalb der Lernfeldern werden die funktionalen sportpraktischen Kompetenzen stets durch eine enge Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Inhalten entwickelt.

1.2.4. Grundlegende Kompetenzen

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in fünf gleichwertige Kompetenzen unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- Leisten und Üben (LÜ),
- Gestalten und Darstellen (GD),
- Erkunden und Wagen (EW),
- Wettkämpfen und Kooperieren (WK),
- Wahrnehmen und Erfahren (WE).

Kompetenzen dieser einzelnen Bereiche können prinzipiell in jedem Lernfeld erworben werden.

In der Sekundarstufe II werden die in der Sekundarstufe I erworbenen Handlungskompetenzen weiterentwickelt. Kompetenzerwerb zeigt sich u. a. darin, dass zunehmend komplexere (Bewegungs-)Aufgaben in variablen Situationen gelöst werden können.

Kompetenz Leisten und Üben

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich Bewegungsaufgaben und sportlichen Handlungsabsichten so zu stellen, dass sie mit ihren individuell vorhandenen Kompetenzen an ihre persönliche (Leistungs-)Grenze stoßen. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass Grenzen durch Üben und Trainieren verschoben werden können.

Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und ihre Lernfeldspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch ein, festigen und erweitern sie und setzen sie funktional ein. Sie entwickeln eigenverantwortliche Handlungsstrategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen und sportmotorischen Leistungen zu steigern.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- sportmotorisches Können wird durch Üben und Trainieren erweitert;
- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer wird reflektiert eingesetzt;
- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen, zu akzeptieren, zu verändern und zu erarbeiten, wird angewendet;
- Übungs- und Trainingsprinzipien werden erprobt, reflektiert und selbstständig angewendet.

Kompetenz Gestalten und Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich absichtsvoll zu bewegen. Das heißt, sie nutzen Bewegung bewusst als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel.

Sie stellen ihre Bewegungen unter einen ästhetischen Anspruch und reflektieren den Eindruck, den sie damit erzeugen.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Bewegungsideen werden in gestalterischer Absicht gemeinsam mit anderen erfunden, erprobt und ausgearbeitet;
- verschiedene Ausdrucksformen werden durch Bewegung erprobt und entwickelt;
- Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert.

Kompetenz Erkunden und Wagen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, entsprechend gestaltete Bewegungsaufgaben als ein Mittel zur Suche nach auf- und anregenden Erlebnissen zu verstehen und einzusetzen.

Sie lassen sich auf erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungsaufgaben ein, suchen entsprechende Bewegungssituationen auf oder stellen sie her und lösen sie. Sie entwickeln ein Risikobewusstsein, nehmen besondere Bewegungserlebnisse wahr und gehen mit Unsicherheit und Angst produktiv um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- ein Risikobewusstsein wird in dem Sinne weiterentwickelt, dass die Fähigkeit gefestigt wird, die eigenen Bewegungshandlungen in Bezug zum Risiko des Scheiterns realistisch einzuschätzen;
- die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst ist bekannt, und es werden niveauspezifische Strategien im Umgang mit Angst beim Lösen von Bewegungsaufgaben entwickelt und angewendet;
- Gefahren und der Umgang mit Leichtsinn und Überheblichkeit werden thematisiert und bewertet, besonnenes Handeln wird entwickelt;
- Sicherheitsvorkehrungen werden umgesetzt, um Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu verhindern;
- Kenntnisse werden vertieft und angewendet, damit Material und Ausrüstung funktionsgerecht eingesetzt werden können;
- die Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt werden reflektiert und der respektvolle Umgang damit thematisiert;
- die Schülerinnen und Schüler lernen, dass Wagnis und Sicherheit sich wechselseitig bedingen;
- die Schülerinnen und Schüler werden an ihre eigenen Grenzen geführt.

Kompetenz Wettkämpfen und Kooperieren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungen sowohl zur Überbietung als auch zur Unterstützung anderer einzusetzen. Sie achten auch in Wettbewerbssituationen die Gegnerin oder den Gegner, nehmen Rücksicht auf sie bzw. ihn und verhalten sich fair. Sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz beim Wettkämpfen und gehen mit sportlichen Niederlagen und Siegen angemessen um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Erfahrungen in Bezug auf wettkampforientiertes Sporttreiben werden vertieft;
- taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse werden weiterentwickelt;
- der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.) wird im Handlungsvollzug weiter ausgebildet und nach Möglichkeit thematisiert;
- mit sportlichem Erfolg und Misserfolg, mit Gewinnen und Verlieren wird sensibel umgegangen;
- Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zur Regelakzeptanz werden in und durch Bewegung, Spiel und Sport weiterentwickelt;
- Anlässe werden genutzt, um über Entwicklungen im Breitensport sowie im Leistungs- und Spitzensport (Doping; Sportbetrug; selbst- und fremdgefährdendes Verhalten) zu reflektieren und verantwortungsvolles und ethisch vertretbares Handeln im Sport zu entwickeln.

Kompetenz Wahrnehmen und Erfahren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu steuern, so wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert. Durch Bewegungsaufgaben und deren Reflexion wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit geschult. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln so ein differenzierteres Körperbewusstsein.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wahrzunehmen, und erfahren, dass diese in den verschiedenen Lernfeldern unterschiedlich gefordert werden.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um;
- die Schülerinnen und Schüler erfahren und beschreiben komplexe Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion und können Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung differenziert beschreiben und einordnen;
- die Schülerinnen und Schüler reagieren auf unterschiedliche Reize und schulen ihre Sinneswahrnehmung und ihre Selbstregulationsfähigkeit. Hierbei werden durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben die optische, akustische oder taktile sowie kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung stimuliert;
- die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Körperbewusstsein, um sich körpergerecht und funktional zu bewegen. Sie erfahren die motivierende Wirkung von Bewegung und Sport sowie die Notwendigkeit von Bewegung. Sie lernen, ihren Körper zu akzeptieren und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen;
- die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild, verbessern ihre Selbsteinschätzung und Selbstregulationsfähigkeit;
- die Schülerinnen und Schüler erkennen zentrale Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden und dem Bewegungshandeln im Sport.

1.3. Didaktische Grundsätze und methodische Herausforderungen

Die folgenden Grundsätze bilden die Basis für einen kompetenzorientierten Sportunterricht an den deutsch-französischen Gymnasien. Sie dienen nicht nur als Leitlinien für das pädagogische Handeln der Lehrkräfte, sondern formulieren zugleich zentrale Lernziele für die Schülerinnen und Schüler. In einem mehrsprachigen schulischen Umfeld tragen sie darüber hinaus zur Förderung interkultureller Kommunikation und Verständigung bei. Damit sind sie besonders relevant für die zielgerichtete Auswahl von Inhalten und Methoden sowie für die Gestaltung von Lernprozessen, die auf den Erwerb fachlicher, sozialer und personaler Kompetenzen im Sport abzielen – in beiden Sprachen und unter Berücksichtigung kultureller Vielfalt.

1.3.1. Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln

Im Sportunterricht wird Gelegenheit geboten, über verschiedene Formen des Sports zu sprechen und deren unterschiedliche Auswirkungen zu reflektieren. Diese Reflexion wird in Beziehung zur eigenen Lebenswelt sowie zu den eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Schülerinnen und Schüler lernen, unterschiedliche Formen und Intentionen des Sporttreibens kennenzulernen, setzen sich damit auseinander und entwickeln eine begründete individuelle Sichtweise.

Im Kontext einer mehrsprachigen Umgebung wird auch die sprachliche Dimension des Sportverständnisses berücksichtigt, indem in Deutsch und Französisch über verschiedene Aspekte des Sports kommuniziert wird. Dies fördert nicht nur die sportliche, sondern auch die sprachliche, soziale und methodologische Kompetenz der Lernenden. Durch Kooperationsformen mit Sportvereinen können Schülerinnen und Schüler die Verbindung zwischen Schul- und Vereinssport erleben, was zu einer besseren Integration des sportlichen Angebots führt. Die dabei gewonnenen Erfahrungen sowie die Einbeziehung von außerschulischen Sportanbietern und informellen Sportstrukturen bieten unterschiedliche Zugangswege und Zielsetzungen im Sport, die auch den interkulturellen Austausch und die Mehrsprachigkeit fördern.

1.3.2. Der Umgang mit Diversität – sprachliche und interkulturelle Verständigung

Der Sportunterricht an deutsch-französischen Schulen wie den DFG bietet einen besonderen Raum, in dem Vielfalt, Mehrsprachigkeit und unterschiedliche kulturelle Hintergründe unmittelbar erfahrbar werden. Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen sprachlichen, sozialen und körperlichen Voraussetzungen begegnen sich hier authentisch durch Bewegung, Spiel und Sport.

Inklusiver Sportunterricht stärkt soziale Kompetenzen wie Kooperation, Empathie und Konfliktfähigkeit und fördert durch u.a. nonverbale Kommunikation die Integration und das Überwinden von Sprachbarrieren. Im respektvollen Miteinander wird Toleranz im Umgang mit Unterschieden aktiv eingeübt.

Zudem unterstützt der Unterricht die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen, Leistungsunterschieden und individuellem Förderbedarf – auf motorischer, emotionaler und sprachlicher Ebene – und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und interkulturellen Verständigung.

1.3.3. Digitale Medienbildung

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das reflexive Bewegungslernen. Der Einsatz digitaler Instrumente kann den Kompetenzerwerb im Fach Sport gezielt unterstützen. Im Unterricht bieten sich vielfältige Anlässe zur Förderung der Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern.

Einerseits kann der Einsatz analoger und digitaler Medien das fachliche Lernen befördern – beispielsweise durch die Veranschaulichung sportlicher Techniken mittels Videosequenzen oder durch videogestützte Bewegungs- und Taktikanalysen (Videofeedback). Gleichzeitig erweitert sich die Methodenvielfalt, und es entstehen neue Wege der Kommunikation, Zusammenarbeit, Individualisierung sowie des selbstständigen Lernens.

Andererseits bestehen Möglichkeiten für das Lernen über Medien, indem etwa ein Medienprodukt zu einem sportbezogenen Thema erstellt, die massenmediale Darstellung des Sports thematisiert oder über Datenschutz und Persönlichkeitsrechte im Sportkontext informiert wird.

1.3.4. Sport- und bewegungsspezifische Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug

Im Sportunterricht geht es nicht nur um sportliches Bewegen, sondern auch um die Verbindung von praktischen und theoretischen Elementen. Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre sportliche Handlungskompetenz durch Fachwissen und setzen sich mit Bewegung, Spiel und Sport theoretisch auseinander. Eingebettet im laufenden Unterricht lernen sie vor allem Trainings- und Bewegungslehre, um das Verständnis für eigenes und gemeinsames Sporttreiben zu vertiefen. Zudem werden Themen wie Werte im Sport, gesundheitliche, soziologische und psychologische Aspekte sowie gesellschaftliche, wirtschaftliche und mediale Einflüsse auf den Sport behandelt.

1.3.5 Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Der Sportunterricht bietet durch seine Handlungsorientierung besondere Möglichkeiten, direkt aus Erfahrungen zu lernen. Problem- und erfahrungsorientierte Methoden, Aufgaben mit individuellem Zuschnitt sowie reflexive Formen der Dokumentation (z. B. sportbezogene Portfolios) fördern ein forschendes, selbstständiges und selbstbestimmtes Lernen.

Der Unterricht wird idealerweise gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern geplant und durchgeführt – sie wirken mit und übernehmen Verantwortung.

Unterschiede in den sportlichen Leistungen der Schülerinnen und Schüler werden gezielt als Chance genutzt. Ihr Wissen und ihre Fähigkeiten fließen in verschiedenen Formen in den Unterricht ein, z. B. durch kooperative Lernformen oder das Prinzip „Lernen durch Lehren“.

1.4. Leistungsbewertung

Bewertet werden die von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten **Leistungen auf motorischer, kognitiver und sozialer Ebene**.

Im Rahmen der geforderten engen Praxis-Theorie-Verbindung können theoretische Anteile in die Leistungsbewertung einfließen, in dem sie durch die verschiedenen Rollen, die die Schülerinnen und Schüler übernehmen können (Schiedsrichter, Coach...), bewertet werden.

Sofern im Fach Sport keine Klausuren geschrieben werden, bezieht sich die Bewertung ausschließlich auf die **laufende Unterrichtsarbeit**. Bewertet werden hierbei erworbene Kompetenzen und Kenntnisse, die sowohl in unterrichtlichen Lern- und Arbeitsprozessen gezeigt

1.4.1. Bewertungskriterien

In Bezug auf das **sportpraktische Handeln** (fachliche und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) gelten folgende Bewertungskriterien:

- Verlaufsqualität sportbezogener Bewegungen in Bezug auf Funktionalität sowie ausgewählte qualitative Bewegungsmerkmale
- messbare Ergebnisse
- Vielfalt und Varianz sportbezogener Bewegungen
- Strategie und Taktik
- ästhetisch-gestalterischer Ausdruck
- Einsatzbereitschaft und Bereitschaft, an die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu gehen.

In Bezug auf das **soziale Handeln** gelten folgende Bewertungskriterien:

- Kooperationsfähigkeit und Zuverlässigkeit beim gemeinsamen Spielen und Sporttreiben
- Eingehen auf Impulse, Signale und Lernbedürfnisse anderer
- Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme
- Fairness
- Fähigkeit zur Reflexion des eigenen sportbezogenen Handelns und dessen Auswirkungen auf andere, insbesondere im Umgang mit Leistungsunterschieden sowie Sieg und Niederlage
- Fähigkeit, Konflikte zu analysieren, sie auszuhalten und an Formen der Problemlösung mitzuwirken.

In Bezug auf **Kenntnisse und Reflexion** gelten folgende Bewertungskriterien:

- Verfügung und Anwendung fachlicher Kenntnisse
- fachterminologische Präzision
- fachbezogene Urteilsfähigkeit
- Fähigkeit zur Analyse der eigenen sportlichen Entwicklung und Leistungsfähigkeit
- Sport- und Spielverständnis, Regelkenntnis und Regelverstehen
- Fähigkeit zur Umsetzung von lern- und trainingsmethodischen Grundsätzen
- Herstellung fächerverbindender und fachübergreifender Verknüpfungen
- Fähigkeit zum kreativen Umgang in der Auseinandersetzung mit Bewegung.

2. Kerncurriculum und Schülerlaufbahn

Das Kerncurriculum stellt anhand von Sportmodulen exemplarisch Inhalte der verschiedenen Lernbereiche dar.

Diese Inhalte eignen sich besonders gut, um die fachlichen Kompetenzen (grundlegende und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) zu verbessern bzw. zu erreichen.

Das Kerncurriculum benennt lediglich zentrale Inhalte. Der didaktische Ansatz, der methodische Weg und der zeitliche Umfang, der für einen Inhalt vorgesehen ist, liegt in der Zuständigkeit der einzelnen Lehrkraft.

Da der Sportunterricht der Oberstufe an den DFG wohl noch unterschiedlich organisiert ist, und die Möglichkeiten, die im Lehrplan formulierten Kompetenzen zu erreichen, sehr vielfältig sind, besteht dieses Kerncurriculum ausschließlich aus Wahlpflichtmodulen, von denen innerhalb der vier Semester allerdings mindestens drei umgesetzt werden müssen (gilt für Klasse 11 und 12). So bleiben ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten, Inhalte zu vertiefen, andere Inhalte des Lernfeldes zu thematisieren oder auch andere Sportarten anzubieten, für die es kein Wahlpflichtmodul gibt. Dies können auch spezielle Sportarten oder neuartige Bewegungsformen sein.

Die verbindlichen Inhalte der Wahlpflichtmodule umfassen ca. 50 % eines Semesters (dabei wird von einem zweistündigen Sportkurs ausgegangen).

Es muss gewährleistet sein, dass in den 4 Semestern mindestens drei Bewegungsfelder thematisiert werden.

Lernfelder(BF)	Wahlmodule	
1: Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik • Leichtathletik in Kombination 	Triathlon
2: Gleiten, Fahren und Rollen	<ul style="list-style-type: none"> • Kajak • Kanadier • Rudern • Inlineskaten • Skilanglauf • Ski-Alpin • Snowboarden • Segeln • Drachnebootrennen • Mountainbiken 	
3: Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen 	
4: Kämpfen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Judo / Ringen / Sumo-Ringen • Karate • Ju-Jutsu • Ringkampf • Savatte 	
5: Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Fußball • Basketball • Handball • Hockey/Floorball • Volleyball 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Beachvolleyball • Badminton • Tischtennis • Tennis / Racketball • Squash • Golf • Ultimate Frisbee 	
6: Bewegen an und von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen • Parkour/Free Running • Klettern • Rettung • Tauchen • Schneewandern 	
7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Tanz • Standardtänze • Lateinamerikanische Tänze • Gymnastik mit Handgerät 	
8: Fitness und achtsames Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness • Yoga • Langlauf / Joggen 	

2.1. Inhalte und Kompetenzen Klasse 10

2.1.1. Lernfelderabschließen – Jahrgang 10 als verbindliche Zielstufe

Auch in der Sekundarstufe I legt das Kerncurriculum in den jeweiligen Lernfeldern Inhalte verbindlich fest. Diese Inhalte sind eng mit den zu entwickelnden Kompetenzen sowie mit den didaktischen Grundsätzen des Sportunterrichts verknüpft, um die pädagogischen Ziele und Anforderungen des Faches zu erfüllen. Jedes Lernfeld – mit Ausnahme von Lernfeld 3 „Bewegen im Wasser“ – muss mindestens einmal grundlegend sowie einmal vertiefend behandelt werden.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 werden die grundlegenden Bewegungsformen in allen Lernfeldern angebahnt. Hierzu existiert für jedes Lernfeld ein verbindliches **Pflichtmodul „Grundlagen“**, das als Basis für eine weiterführende Auseinandersetzung dient.

In den Jahrgangsstufen 7 bis 10 müssen alle Lernfelder (außer BF3) erneut unterrichtet werden. Für diese Stufen ist pro Lernfeld in der Regel ein **Pflichtmodul „Vertiefung“** vorgesehen.

Daraus ergibt sich folgender Grundsatz, auch gültig für Jahrgangsstufe 10:

Pro Schuljahr sollen mindestens zwei der insgesamt acht Pflichtmodule (für die Jahrgänge 7–10) durchgeführt werden, sodass bis zum Ende der Jahrgangsstufe 10 alle vertiefenden Pflichtmodule abgedeckt sind.

Die Auswahl der sportlichen Inhalte für Klasse 10 ergibt sich zum einen aus den bereits behandelten vertiefenden Pflichtmodulen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9, zum anderen auch aus den im

schulinternen Curriculum vorgesehenen Sportmodulen für die Jahrgangsstufen 11 und 12, welche dadurch vorentlastet werden können. Die Fachkonferenz legt fest, welche sportlichen Inhalte in Jahrgangsstufe 10 behandelt werden sollen, und verankert diese im schulinternen Curriculum.

2.2. Inhalte und Kompetenzen Jahrgang 11 und 12

2.2.1. Sportmodule in der Oberstufe: Wahl und Vertiefung

Am Ende der Jahrgangsstufe 10 wählen die Schülerinnen und Schüler **im Rahmen des schulinternen Curriculums** ein **verbindliches Sportmodul**, das sich aus **vier unterschiedlichen Lernfeldern** zusammensetzt. Die Auswahl erfolgt auf Grundlage der individuellen Interessen und soll zugleich eine vertiefte Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten sportlicher Betätigung ermöglichen.

In Jahrgangsstufe 11 werden die ersten beiden Lernfelder jeweils halbjährlich unterrichtet, wobei eine systematische Förderung der motorischen, personalen und sozialen Kompetenzen im Fokus steht. In Jahrgangsstufe 12 folgen die Lernfelder drei und vier. Ergänzend dazu wählen die Schülerinnen und Schüler in Absprache mit der Lehrkraft eine weitere Sportart aus dem schulischen Angebot, die sie über beide Semester hinweg belegen.

Diese Struktur unterstützt eine kontinuierliche und kompetenzorientierte Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz und eröffnet zugleich individuelle Gestaltungsspielräume innerhalb eines verbindlichen curricularen Rahmens.

2.2.2. Spezifische Lernfelderkompetenzen

Lernfeld 1 (B1): Laufen, Springen und Werfen
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none">• haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an;• lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Laufen, Springen und Werfen meist selbstständig;• legen eine Sprintstrecke in hohem Tempo und mit hoher Schrittfrequenz und optimal angepasster Schrittlänge zurück;• führen den Tiefstart aus;• halten bei mittleren und langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo;• steuern Anlauf und Absprung anforderungsgemäß, um möglichst hoch und weit zu springen;• können jeweils eine Hoch- und Weitsprungtechnik angemessen durchführen;• verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfgeräten und führen eine leichtathletische Wurf-/Stoßdisziplin angemessen aus;• zeigen in ihrer Bewegungsausführung beim Laufen, Springen und Werfen eine mittlere Qualitätsstufe;• kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der Leichtathletik;

- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von leichtathletischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings;
- kennen die gesundheitliche Bedeutung leichtathletischer Ausdauerlaufdisziplinen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 2 (B2): Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Gleiten/Fahren/Rollen meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende technische Fertigkeiten und Fähigkeiten mit dem jeweiligen Sportgerät, erproben die Geräte in unterschiedlichen Zusammenhängen und demonstrieren ihre Gleichgewichtsfähigkeit;
- vollziehen Fertigkeiten des Beschleunigens, Lenkens und Abbremsens sicher;
- absolvieren eine Strecke in einer bestimmten Zeit oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt und Ausweichen);
- zeigen in ihren Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart;
- setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein;
- wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 3 (B3): Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler

Schwimmen:

- kennen die Baderegeln;
- verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben im Wasser meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende Erfahrungen im Rückenschwimmen;
- können mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik ausführen;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung, z. B. beim Schwimmstil, eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Schwimmens;

- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Schwimmbewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings;
- wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Weitere Bewegungsformen im Wasser:

- vollziehen Fertigkeiten des Wasserballspiels sicher;
- tauchen in die Tiefe und in die Weite (mindestens 2 m tief und 10 m weit);
- führen verschiedene Sprünge vom Brett und/oder vom Sprungturm aus;
- verfügen über Techniken der Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situativ und funktional angemessen an;
- können Figuren des Synchronschwimmens ausführen und selbstständig eine Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) entwickeln.

Lernfeld 4 (B4): Kämpfen und Verteidigen

Die Schülerinnen und Schüler

- berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports;
- haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an;
- lösen Kampfaufgaben/-situationen meist selbstständig;
- verfügen über Fertigkeiten im Bereich der Grundtechniken einer Kampfsportart (z. B. Fall-, Wurf- und Bodentechniken; Atem-Techniken);
- können in der jeweiligen Kampfsportart Techniken in Angriffs- und Verteidigungssituationen anwenden;
- können stilisierte Formen beim Vorführen von Übungen/Techniken ohne und mit Partnerin oder Partner durchführen;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung bei den Techniken eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kämpfens;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen kämpferischer Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen die Werte und Wettkampfbestimmungen einer Kampfsportart;
- kennen den Unterschied von Zweikampf und Selbstverteidigung;
- können aufkommende Emotionen und deren Folgen sich bewusst machen und reflektieren;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 5 (B5): Spielen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- wenden spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten individuell und/oder in der Gruppe in mind. einer Sportart sicher an und variieren sie situativ und funktional angemessen;
- agieren kooperativ und kommunizieren funktional mit ihren Teampartnerinnen und -partnern;
- zeigen in ihrer spieltechnischen und -taktischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart;
- halten Regeln in den gespielten Sportarten ein, legen sie reflektiert aus, modifizieren sie zielgerichtet und vermeiden Regelverstöße bewusst;
- berücksichtigen im Spielverhalten die Achtung und den Respekt vor den anderen als konstitutives Element im Sport;
- initiieren Übungs- und Spielformen sowie Spiele überwiegend selbstständig, leiten diese an und regulieren sie;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen und Spielzügen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 6 (B6): Seine Bewegungen an verschiedene Umgebungen anpassen

Die Schülerinnen und Schüler

Gerätturnen:

- wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung;
- lösen funktional komplexe turnerische Bewegungsaufgaben an den Geräten meist selbstständig;
- führen entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Drehen, Springen, Schwingen und Balancieren an mindestens zwei Turngeräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Minitrampolin) und aus einem weiteren Bereich (z. B. Gruppenturnen, Calisthenics, Parkour, Zirkuskünste, Cheerleading o. a.) sicher durch;
- kombinieren erlernte Elemente unter Verwendung von gestalterischen Elementen zum Auftakt, Verbinden und Abschluss in selbst gestaltete Bewegungsverbindungen an mindestens 2 Geräten und aus einem weiteren Bereich (s. o.) und präsentieren diese kontrolliert, ästhetisch und unter Berücksichtigung von Haltung und Ausdruck;
- zeigen in ihrer turnerischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Turnens;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von turnerischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Parkour:

- wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung;

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben aus dem Parkour meist selbstständig;
- führen entwickelte Fertigkeiten im Laufen, Rollen, Drehen, Springen, Schwingen, Klettern, Landen, Hangeln und Balancieren an verschiedenen Aufbauten aus;
- kombinieren erlernte Techniken in selbst gestaltete Verbindungen und präsentieren diese kontrolliert, funktional und flüssig;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen im Parkour;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Parkour und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Klettern:

- können notwendige Sicherungsmaßnahmen mit Sicherungsgerät anwenden;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben an der Kletter-/Boulderwand meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende Fertigkeiten im sicheren Klettern;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kletterns;
- kennen den Unterschied zwischen Bouldern und Klettern mit Seilsicherung (Top-Rope /Vorstiegsklettern);
- können verschiedene Schwierigkeitsrouten unterscheiden;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Klettern und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 7 (B7): Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- verfügen über elementare tänzerische, gymnastische und künstlerisch-ästhetische Fertigkeiten und können sie in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen umsetzen;
- gestalten und kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe nach einem gegebenen Rhythmus unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungskriterien zu einer Choreografie;
- stellen die Wechselwirkung zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her;
- präsentieren und inszenieren – live oder digital – eine selbst entwickelte Bewegungsgestaltung allein oder in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern;
- kennen spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsformen unterschiedlicher Tanzarten/-stile bzw. der rhythmischen Sportgymnastik;

- zeigen in ihrer technischen und rhythmischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Tanzens bzw. der rhythmischen Sportgymnastik;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen tänzerischer bzw. gymnastischer Bewegungen und erkennen deren Wirkung bzw. Nutzen;
- reflektieren die Qualität von tänzerisch-rhythmischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, und geben in Ansätzen Hilfen zur Korrektur bzw. Interpretation;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 8 (B8): Fitness und achtsames Bewegen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- stützen und halten das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum und auch in der Fortbewegung;
- verbessern mind. eine konditionelle Fähigkeit durch Training;
- erbringen altersgemäße Kraft- und Ausdauerleistungen und wissen ansatzweise, wie sie diese verbessern können;
- kennen die gesundheitliche Bedeutung von Fitness/Yoga;
- erkennen das antagonistische Zusammenspiel von Muskelgruppen und wissen ansatzweise, wie es funktionell nutzbar ist;
- können den Wechsel von Anspannung und Entspannung mithilfe ausgewählter Übungen hervorrufen;
- können Methoden zum Aufbau und Abbau von Körperspannung durchführen;
- planen ein Aufwärmprogramm mit kräftigenden und anspannenden Elementen, das sich an dem nachfolgenden Stundeninhalt orientiert, führen es durch und stellen es begründet dar;
- zeigen in ihrer technischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Fitnesstrainings/Yoga;
- kennen Regeln zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung beim Training;
- haben ein Verständnis für das Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit;
- kennen Übungen und Methoden zur Verbesserung mind. einer konditionellen Fähigkeit, benennen deren unterschiedliche Funktionen und erkennen ihren Nutzen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Kräftigungs- und Entspannungsformen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.