



Unterrichtsvorgaben

**Sport in der
beruflichen Bildung**

Sekundarstufe II

Bezugsadresse:
Wissenschaft & Technik Verlag, Sebastianstr. 84, 10969 Berlin
Bestellungen können direkt beim Verlag unter der Telefonnummer 030/6147888
bzw. der Faxnummer 030/6145117 vorgenommen werden

Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport

Unterrichtsvorgaben

**SPORT IN DER
BERUFLICHEN BILDUNG**

Sekundarstufe II

Inkraftsetzungsvermerk:

Diese Unterrichtsvorgaben wurden durch Rundschreiben Nr. 58/97 vom 15. Oktober 1997 zum 1. August 1997 in Kraft gesetzt.

Erarbeitet und koordiniert durch das Pädagogische Landesinstitut Brandenburg im Auftrag des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport.

Pädagogisches Landesinstitut Brandenburg (PLIB)

14961 Ludwigsfelde-Struveshof

Verantwortlich: Dirk Richter

Autorinnen und Autoren:

Karin Binder, Waldemar Klawohn, Michael Pospiech, Beatrix Puls, Jürgen Rode, Harry Rüdiger, Axel Thurow, Karin Wagner.

Hinweise, Vorschläge, Kritiken oder Erfahrungsberichte senden Sie bitte an den Herausgeber.

Herausgeber:

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg
Abteilung 2, Referat 22, Steinstraße 104-106, 14480 Potsdam

Druck und Verlag:

Wissenschaft und Technik Verlag, Sebastianstraße 84, 10969 Berlin, Tel.: 030/6147888,
Fax: 030/6145117

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wurde aus umweltfreundlichem Papier hergestellt.

1. Auflage November 1997

© 1997 Wissenschaft und Technik Verlag

Printed in Germany

ISBN 3-89685-803-3

Die Deutsche Bibliothek - CIP - Einheitsaufnahme

Sport in der beruflichen Bildung : Unterrichtsvorgaben ;
Sekundarstufe II / Ministerium für Bildung, Jugend und Sport. [Erarb. und koordiniert durch das
Pädagogische Landesinstitut Brandenburg. Verantw.: Dirk Richter. Autorinnen und Autoren: Karin
Binder ...] . -

1. Aufl.- Berlin : Wissenschaft und Technik Verlag, 1997
ISBN 3-89685-803-3

Inhalt

1.	Aufgaben und Ziele des Faches Sport in den Bildungsgängen an Oberstufenzentren	5
2.	Didaktisch-organisatorischer Aufbau	7
3.	Hinweise zur Kontrolle und Bewertung von Leistungen	8
4.	Qualifikationen und Lerninhalte	11
4.1	Sportliche Bewegungshandlungen	11
4.2	Tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirkende Bewegungshandlungen	23

1. Aufgaben und Ziele des Faches Sport in den Bildungsgängen an Oberstufenzentren

Der Sportunterricht für Schülerinnen und Schüler an Oberstufenzentren ist integraler, nicht austauschbarer Bestandteil einer beruflichen bzw. berufsvorbereitenden Bildung. Er vermittelt wesentliche Elemente einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen des eigenen Körpers, die in keinem anderen Fach in dieser spezifischen Form erworben werden kann.

Die Unterrichtsvorgaben (UV) Sport gelten für die Bildungsgänge der Berufsschule, der Berufsfachschule und der Fachoberschule. Sie sind nicht für den Bildungsgang der Berufsfachschule für soziale Berufe, für die gymnasiale Oberstufe an Oberstufenzentren und für die Bildungsgänge der beruflichen Weiterbildung an den Fachschulen in Oberstufenzentren vorgesehen. Nach einer mehrjährigen Erprobung sind die UV Sport in der beruflichen Bildung zu einem Rahmenplan weiterzuentwickeln.

Die Unterrichtsvorgaben geben keine Handlungsanweisungen für die Unterrichtspraxis, sondern stellen didaktische Leitlinien für den Unterricht in seiner Gesamtheit dar. Diese Leitlinien müssen von der Fachkonferenz Sport in einem schulinternen Plan konkretisiert werden. Dabei sind bei der Ziel- und Aufgabenstellung die Aufgabengebiete, die im Gesetz über die Schulen im Land Brandenburg (Brandenburgisches Schulgesetz - BbgSchulG) vom 12. April 1996 (GVBl. I S. 102) aufgeführt sind, zu berücksichtigen und besonders die Gesundheitserziehung als gemeinsamer Bildungs- und Erziehungsauftrag zu beachten.

Für die Unterrichtsgestaltung muß eine Vielfalt an schulinternen oder schulübergreifenden Lösungen gefunden werden, ausgehend vom Schulprofil, von den persönlichen, finanziellen, sächlichen, räumlichen

und organisatorischen Möglichkeiten am Lernort Schule bzw. in der Region. Verschiedene Lösungsansätze im Rahmen der didaktischen Kategorie sind ausdrücklich gewünscht.

Die Unterrichtsvorgaben sind die Grundlage für einen offenen und flexiblen Sportunterricht, der schulintern oder schulübergreifend gestaltet sein will und an die spezifischen Lerninteressen und Lernvoraussetzungen anknüpft.

Der Sportunterricht in der Berufsausbildung ist die letzte obligatorische Bildungsstufe, die die Jugendlichen befähigt, durch sportliche Betätigung

- ihr Leben bewußter und aktiver zu gestalten sowie zu genießen,
- gesundheitlichen Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten entgegenzuwirken,
- sich für die Erfüllung der Lern- und der künftigen Arbeitsanforderungen fit zu erhalten und leistungsfähiger zu machen.

Den oft erheblichen individuellen Unterschieden in Alter, Konstitution, Geschlecht, Vorbildung, Lebensvorstellung, Erwartung, Neigung, Perspektive und Motivation muß Rechnung getragen und allen Lernenden ein adäquates Angebot offeriert werden.

Folgende Aufgaben, die jeweils im Bildungsgang abzustimmen sind, hat der Sportunterricht zu lösen:

- Motivieren zum lebenslangen Sporttreiben,
- Festigen und Erweitern der sportlichen Handlungskompetenz,
- Fördern der Gesundheit,
- Vermitteln von Inhalten und Methoden zur Prävention und Kompensation berufsspezifischer Belastungen.

Die Handlungskompetenz geht von individuellen Orientierungen aus, die Menschen mit dem Sport verbinden. Dabei kommt es darauf an, die vorgefundenen und angebotenen Formen des Sports auf ihre Sinnhaftigkeit zu prüfen und in ein Lebenskonzept einzuordnen. Die Lernenden sollen angeleitet werden, selbst zu entscheiden, was ihnen Sport bedeutet und in welchem Sinne sie ihn betreiben wollen. Die Gesundheit ist als Beitrag zum physischen, psychischen und sozialen Wohlbefinden zu verstehen. Darüber hinaus spielt die soziale Handlungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Hierbei geht es vor allem um Kommunikation und Kooperation, d.h., im Team Verantwortung übernehmen, Sport organisieren und gemeinsam gestalten.

Akzeptiert man diese Dispositionen der Handlungskompetenz im Sport auch als Zielsetzungen, werden die Lernenden in die Lage versetzt, sportbezogene Aufgaben in eigener Regie zu bewältigen, beim motorischen Lernen Partnern zu helfen, durch Sport und verantwortungsbewußte Lebensweise die Gesundheit zu fördern und somit die eigene Leistungsfähigkeit zu stabilisieren.

Aus den genannten Aufgabenstellungen ergeben sich für den Sportunterricht folgende Ziele:

- Entwickeln und Erhalten der Freude am sportlichen Handeln, um so zum lebenslangen Sporttreiben anzuregen; Motivieren durch die Auseinandersetzungen mit der vielfältigen Sportwirklichkeit zur aktiven Beteiligung und Mitgestaltung im Freizeitsport,

- Vermitteln vielfältiger Körpererfahrungen mit und ohne Gerät und befähigen zum Umgang mit dem eigenen Körper, entsprechend den individuellen Voraussetzungen Schaffen von Möglichkeiten, Leistungen zu vollbringen sowie die Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern,
- Vermitteln sportbezogener Kenntnisse, Einsichten und Gewohnheiten, die eine gesunde Lebensführung in individueller Verantwortung stützen können,
- Geben von Hinweisen zur Minderung allgemeiner Störfaktoren im Alltags- und Berufsleben und Aufzeigen von Belastungsmerkmalen (z.B. überwiegend sitzende, stehende und tragende Tätigkeiten), die durch eine bewegungsprophylaktische Handlungsweise kompensiert werden können,
- Erleben, Lernen und Festigen von kooperativem, sozialem Verhalten und Verantwortungsbewußtsein für sich und andere; Entwickeln und Fördern der Anstrengungsbereitschaft, des positiven Lernverhaltens und der Bereitschaft, Konflikte in demokratischer Art und Weise zu lösen.

2. Didaktisch-organisatorischer Aufbau

Die körperlich-sportliche Ausbildung der Lernenden muß als freudvoller, erlebnisreicher und effektiver Unterricht vielseitig gestaltet werden.

Leitgedanke

Die Vielfalt der Bildungsgänge mit den entsprechend unterschiedlichen Qualifikationen der Lernenden (unterschiedliche Lernvoraussetzungen, abweichender Grad der Leistungsmotivation, differenzierte Belastungsfähigkeit etc.) erfordert Hinweise, die es ermöglichen, für die jeweilige Unterrichtssituation angemessene Planungskonzepte zu erarbeiten.

Der Unterricht ist so zu organisieren, daß die Lernenden weitgehend selbständig üben und den Unterricht mitgestalten können. Die Lehrkräfte sollen mehr eine indirekte Unterrichtsführung planen. Es sind solche Methoden und Organisationsformen auszuwählen, die einen hohen Selbständigkeitsgrad der Schülerinnen und Schüler erfordern bzw. entwickeln.

Das Aktivieren der Lernenden richtet sich besonders auf die *soziale Handlungsfähigkeit* wie

- Selbständigkeit, d.h. selbständig Aufgaben planen, durchführen und kontrollieren;
- Verantwortlichkeit, d.h. verantwortlich mit gestaltend tätig zu werden;
- Teamgeist, d.h. für eine Gruppe etwas leisten und organisieren zu können;
- Kommunikationsfähigkeit, d.h. die Fähigkeit zur fachspezifischen Kommunikation und Kooperation.

Die Strukturierung der Inhalte unter dem didaktischen Leitgedanken von *Miteinander - Gegeneinander - Nebeneinander* stellt einen exemplarischen Auswahlkatalog zur Verfügung, der einerseits ein bestimmtes Maß an Verbindlichkeit impliziert und andererseits die Offenheit bietet, situativ angemessene

Lernarrangements zu entwickeln. Die gewählte Akzentuierung der sozialen Komponenten

- **Miteinander** -
- **Gegeneinander** -
- **Nebeneinander** -

soll dabei zum Ausdruck bringen, daß eine einseitige Ausrichtung auf die Leistungsoptimierung sportspezifischer Fertigkeiten vermieden werden soll. Vielmehr geht es darum, den einzelnen in seiner Persönlichkeitsentwicklung so zu unterstützen, daß er mit Freude seinen Sport auszuüben erlernt.

Im Sportunterricht soll die Unterrichtssituation in der Weise offengehalten werden, daß beim

Miteinander die Verantwortung für die Gruppe herausgebildet wird, Raum zur eigenständigen Entwicklung von Problemlösungsstrategien bleibt und die Lernenden sich beim Arrangieren der Lernbedingungen einbringen,

Gegeneinander die gültigen Bestimmungen der einzelnen Fachverbände der Sportdisziplinen beherrscht werden, die Grundlage dieser Anforderungen sind,

Nebeneinander eigenes Können entwickelt bzw. vervollkommnet wird sowie individuelle Perspektiven erarbeitet werden. Insgesamt geht es um gemeinsames Bewegungserleben sowie um Spaß und Freude beim Sporttreiben.

Unter Berücksichtigung spezieller beruflicher Anforderungen sind möglichst in jeder Unterrichtsstunde Übungen auszuwählen und durchzuführen, die tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirken. Die Lernenden müssen in die Lage versetzt werden, diese Übungen selbständig in ihrer Freizeit und während ihrer beruflichen Tätigkeit anzuwenden.

Die Auswahl der Inhalte orientiert sich an den in der Schule möglichen Sportangeboten. Unter Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Interessen von Lernenden kann derselbe Inhalt unter verschiedenen Intentionen thematisiert werden. In jeder Gruppe der unter Kapitel 4 aufgeschlüsselten Bewegungsangebote wird am Beispiel einer Handlungssituation die Aufbereitung des Stoffes in allen drei Strukturgruppen vorgenommen. Damit werden Anregungen zum didaktisch-methodischen Umgang mit den Unterrichtsvorgaben angeboten.

Zum Beispiel kann die Handlungssituation *Laufen* unter dem Ziel Leistung, Gesundheit, Kommunikation und/oder Kompensation durchgeführt werden.

Neben fachspezifischen Lernzielen stehen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- Erarbeitung demokratischer Handlungs- und Verhaltensweisen,
- Eigentätigkeit und Selbständigkeit als Handlungsziele,
- Erziehung zu Fairneß und Toleranz.

3. Hinweise zur Kontrolle und Bewertung von Leistungen

Die Leistungsbewertung erfolgt entsprechend den rechtlichen Vorschriften des Brandenburgischen Schulgesetzes.

Die Leistungsermittlung soll sich individuell und entwicklungsgemäß an der einzelnen Schülerin bzw. dem einzelnen Schüler orientieren. Die Note „mangelhaft“ soll erteilt werden, wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht, jedoch erkennen läßt, daß die notwendigen Grundkenntnisse vorhanden sind und die Mängel in absehbarer Zeit behoben werden können.

Die Lernenden sind an der Festlegung und Durchführung von Lernerfolgskontrollen zu beteiligen.

Während das Können durch Erfolgskontrollen und das Leistungsverhalten bewertet und benotet werden, kann das Sozialverhalten der Lernenden als Worturteil die Gesamtnote um eine Qualitätsstufe positiv oder negativ beeinflussen. Die Lehrkräfte müssen das Zustandekommen einer Zensur begründen, indem sie die Gewichtung der Leistung in den Bewertungsschwerpunkten offenlegen.

Es gelten drei Bereiche zur pädagogischen Leistungsbewertung:

I. Können

- Qualität der erworbenen Fähigkeiten und der erlernten Fertigkeiten/ Kenntnisse in den sportlichen Bewegungshandlungen beurteilen;

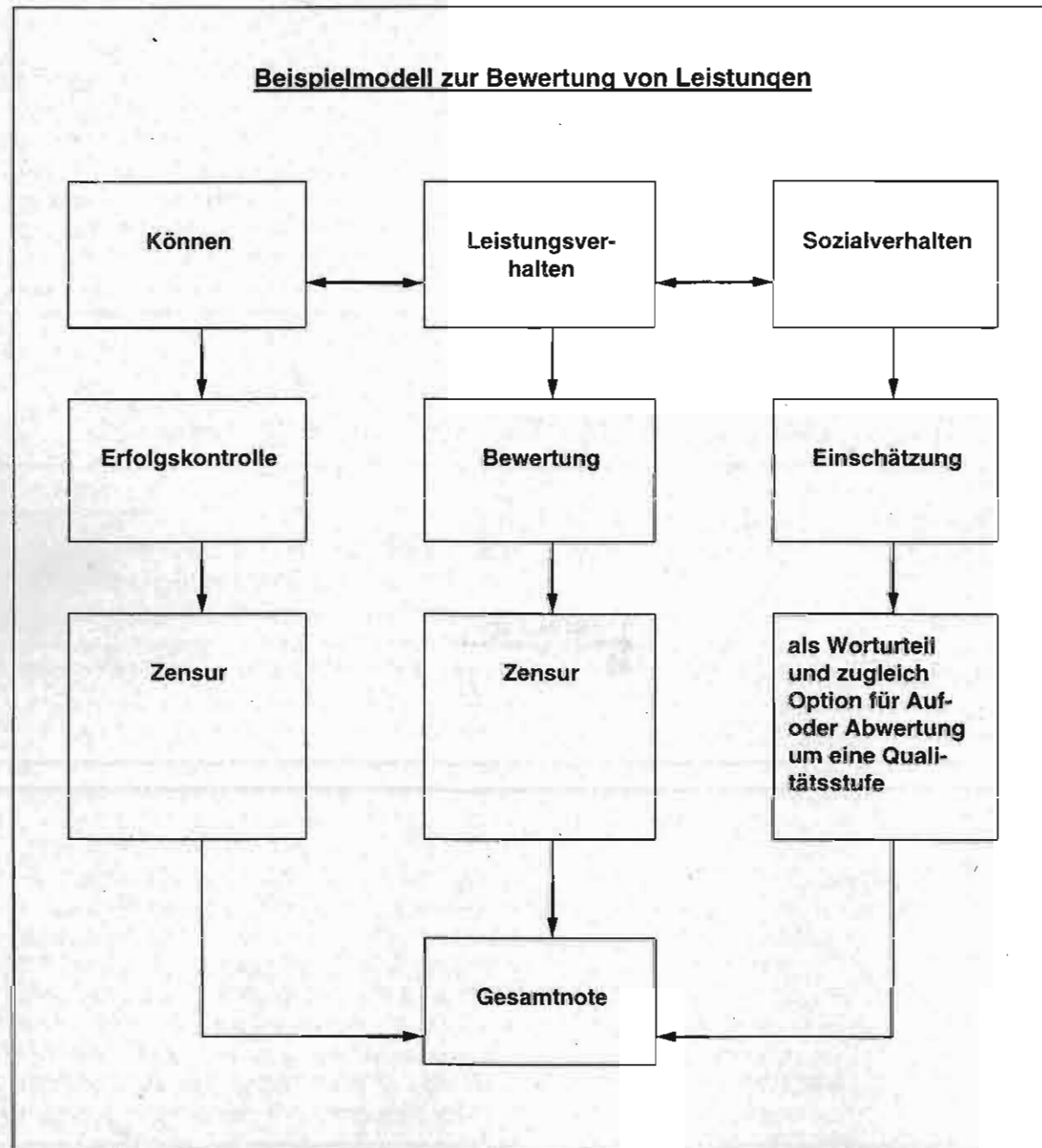
II. Leistungsverhalten

- Eigenverantwortung durch regelmäßige Teilnahme zeigen;
- Arbeitsverhalten
 - * beim Lernen und Üben sich durchgängig beteiligen,
 - * Korrekturhinweise beachten und umsetzen,
 - * kreative Bewegungsgestaltung beurteilen;
- leistungsmotiviertes Verhalten
 - * Bereitschaft zeigen, die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten in sportliche Handlungssituationen bewußt und konsequent einzusetzen;

III. Sozialverhalten

- Bereitschaft zu kooperativem, tolerantem und fairem Verhalten feststellen;
- Verantwortung für Mitschülerinnen und Mitschüler übernehmen durch
 - * Aufbau, Umbau und Abbau der Sportgeräte,
 - * Anbieten und Annehmen von Lernhilfen (erklären, hinweisen, helfen, sichern, korrigieren).
 - * Bereitschaft zur Funktionsannahme (u. a. Schiedsrichterin/Schiedsrichter).

Das folgende Schema stellt eine Anregung für Bewertungsgrundsätze dar:



4. Qualifikationen und Lerninhalte

Ausgehend von den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Faches Sport in den Bildungsgängen an Oberstufenzentren lassen sich die Sportangebote in folgende Inhaltsgruppen unterteilen:

- Sportliche Bewegungshandlungen mit:
- Spielen; Gymnastik, Tanzen und Turnen; Fahren, Laufen und Springen; Bewegen in und auf dem Wasser; Heben, Stoßen, Werfen;
- Tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirkende Bewegungshandlungen.

4.1 Sportliche Bewegungshandlungen

Die übergeordneten Ziele der sportlichen Bewegungshandlungen sind:

- Das Anwenden und Festigen grundlegender Bewegungsfertigkeiten unter dem Aspekt der Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sollen zum lebensbegleitenden Sporttreiben anregen.
- Neben trainingswissenschaftlichen und methodischen Kenntnissen sind sportmedizinische und ernährungswissenschaftliche Sachverhalte hinsichtlich einer gesundheitsorientierten Anwendung der einzelnen Bewegungsangebote zu vermitteln.
- Das Entwickeln einer individuellen körperlich-sportlichen und sozialen Handlungskompetenz einschließlich der Erziehung zu Fairneß und Toleranz soll im Zusammenhang mit demokratischen Handlungs- und Verhaltensweisen gefördert werden.

Dazu dienen die unter dem sozialpädagogischen und didaktischen Leitgedanken des „Miteinander-Gegeneinander-Nebeneinander“ (siehe folgende tabellarische Erläuterungen) ausgewiesenen Bewegungsangebote, die je nach institutionellen und personellen Bedingungen erweitert werden können.

In jeder Gruppe der Bewegungsangebote werden am Beispiel einer Handlungssituation der Inhalt in allen drei Struktureinheiten aufbereitet und somit Anregungen zum didaktisch-methodischen Umsetzen der Unterrichtsvorgaben gegeben.

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
Leitgedanke ist das Sporttreiben miteinander ohne Konkurrenzdruck und Zeitdruck.	Leitgedanke ist das Sporttreiben gegeneinander, um mit anderen in Konkurrenz zu treten nach den Regeln der einzelnen Sportdisziplinen.	Leitgedanke ist das Sporttreiben nebeneinander, ohne andere zu stören.
Vornehmlicher Erfahrungshorizont sollen Spaß, Freude, Gemeinschaftserlebnisse, Gruppenerlebnisse, Solidarität, Hilfsbereitschaft und Toleranz sein.	Vornehmlicher Erfahrungshorizont sollen Leistungsbereitschaft, Mut, Durchsetzungsvermögen, Teamgeist innerhalb der eigenen Mannschaft, Fairneß und Leistung sein.	Vornehmlicher Erfahrungshorizont sollen gegenseitiger Respekt, Toleranz, Selbstkontrolle, Selbsterfahrung, Eigenständigkeit, Kreativität und das Erfahren eigener Möglichkeiten und Grenzen sein.

Spiele

Die Aufgaben und Ziele beim Spielen sind:

- Spielen als elementare Bewegungsform begreifen, erlernen und festigen;
- grundlegende Spielfertigkeiten unter dem Aspekt der konditionellen und koordinativen Verbesserung vielseitig anwenden;
- die Vielfalt kleiner Spiele zur Entwicklung der Spielfähigkeit einbeziehen;
- notwendige Regeln und trainingsmethodische Kenntnisse zum Spielen und Leiten vermitteln;
- Wissen über gruppendynamische Zusammenhänge vermitteln;
- Fähigkeiten, die zur individuellen Ausprägung im Spiel beitragen, erwerben;
- Situationen schaffen, in denen Lernende kreativ und selbständig entscheiden und handeln können;
- faires Verhalten sowie gegenseitiges Helfen und Unterstützen entwickeln.

MANNSCHAFTSSPIELE

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
u.a: Showbasketball/Basketball-akrobatik	u.a: Basketball (Streetball)	u.a: Fertigkeitstests
Parteball ohne Gegnerinnen/Gegner (Zehnerfangen)	Handball	Torwandwerfen/Tests/Balldribbling
Parteball ohne Gegnerinnen/Gegner (Kreisfußball)	Fußball	Torwandschießen/Balljonglieren
Parteball ohne Gegnerinnen/Gegner (Fünferpassen)	Hockey	Jonglieren
Showvolleyball/Volleyball im Kreis/Volleyballakrobatik New Games...	Volleyball/Beachvolleyball Kleine Wettkampfspiele...	sich selbst den Ball zustellen - mit wechselnden Bewegungsaufgaben spielendes Üben...

**Handlungssituation Mannschaftsspiele
Beispiel: Volleyball**

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<u>Handlungssituation</u> genaues Zuspiel durch Varianten mit Zusatzaufgaben nach dem Abspiel	<u>Handlungssituation</u> Volleyballspiel	<u>Handlungssituation</u> Durch vielfältige Varianten erwerben die Lernenden in verschiedenen Übungssituationen unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Es werden Übungsformen gewählt, die zur Sicherheit im Spiel führen.
<u>Inhalte</u> u.a: gemeinsam ausgesuchte Übungsformen zum Festigen des oberen und unteren Zuspiels	<u>Inhalte</u> u.a: Gestaltung komplexer, spielnaher Übungsformen	<u>Inhalte</u> u.a: selbstgewählte Bewegungsabläufe und Techniken des Volleyballspiels, ohne Zeit und Leistungsdruck
<u>Ziele</u> u.a: - Regelkenntnisse - erwerben von Fertigkeiten - besseres Reaktionsvermögen durch verschiedene Varianten - Kenntnisse des individuell-taktischen Verhaltens	<u>Ziele</u> u.a: - Entwicklung des Teamgeistes in der Mannschaft - erwerben technisch-taktischer Kenntnisse - Stärkung der individuellen Eigenschaften (Leistungswille, -bereitschaft, Fairneß)	<u>Ziele</u> u.a: - Erwerben von Fähigkeiten - besseres Reaktionsvermögen durch verschiedene Varianten - Kenntnisse des individuell-taktischen Verhaltens
<u>Ergebnisse</u> u.a: - ohne Leistungszwang miteinander spielen - möglichst alle Lernenden befähigen, daß sie in ihrer Freizeit Volleyball spielen können	<u>Ergebnisse</u> u.a: - faires Spiel gegen eine Mannschaft, um eigenen Leistungsstand festzustellen - Erprobung lebensnaher Situationen (z.B. sich unter- und einzuordnen)	<u>Ergebnisse</u> u.a: Durch das nebeneinander Üben unter differenzierter Aufgabenstellung müssen die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst zu überwinden, eigene Lösungen zu finden, ihren Erfahrungsschatz zu erweitern und Achtung gegenüber anderen zu entwickeln.

RÜCKSCHLAGSPIELE

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
u.a: Federball/Godminton Partnersquash Familytennis Pingpong/Chinesisch verkehrt...	u.a: Badminton Squash Tennis Tischtennis...	u.a: Federballakrobatik Einersquash Einertennis Einertischtennis...

**Handlungssituation Rückschlagspiele
Beispiel: Badminton**

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<u>Handlungssituation</u> Die Lernenden haben sich nach einer kurzen Besprechung darüber verständigt, Federball miteinander zu spielen.	<u>Handlungssituation</u> Die Lernenden haben sich in demokratischer Abstimmung im Bereich Badminton auf das Erlernen des Smash geeinigt und wollen den Angriffsschlag danach im Spiel anwenden.	<u>Handlungssituation</u> Die Lernenden schlagen der Lehrkraft in Übereinstimmung mit der Unterrichtsvorgabe vor, eine Unterrichtsreihe im Bereich Federballakrobatik gemeinsam zu gestalten.
<u>Inhalte</u> u.a: - Einzelfederball ohne/mit Netz/ Schnur, - Doppelfederball ohne/mit Netz/ Schnur, - Gruppenfederball im Kreis/Dreieck/Viereck etc., - Gruppenfederball mit Zauberschnur durch die Halle, - Federballballett (Synchronform), - Federball mit zwei Schlägern	<u>Inhalte</u> u.a: - Einzelübungen Tennisaufschlag: Der Spieler wirft den Ball vor dem Körper hoch und schmettert ihn bzw. Tennisaufschlag auf ein Ziel, z.B. kleiner Kasten. - Partnerübung Abtreffen: Abstand der Spielerinnen und Spieler 5 - 8 m. Schmetterbälle werden auf die Partnerin/den Partner geschlagen.	<u>Inhalte</u> u.a: - Schläger balancieren (Hand) - Federball balancieren (Hand) - Federballmarkt (Geschicklichkeitszirkel) - Federball nach dem hohen Schlag sanft mit dem Schläger auffangen - Federball in verschiedene Ziele spielen (kleiner/großer Kasten, Eimer etc.)
<u>Ziele</u> u.a: - Kenntnisse des Federballspiels gewinnen durch Selbst- und Fremdbeobachtung - Fertigkeiten erwerben, insbesondere das Prinzip der Schleifenbildung, Schlägerhaltung und Treffsicherheit - Federball als gesellige Spielform kennenlernen - Federball als soziales Entscheidungsfeld begreifen, insbesondere in der Rücksichtnahme auf Mitspielerinnen und Mitspieler - Spielformen gemeinschaftlich organisieren lernen	<u>Ziele</u> u.a: - Badminton als Wettkampfsport kennenlernen und annehmen - Zusammenhang zwischen Leistungsbereitschaft, Leistung und Konkurrenz erfahren - Schlagtechnik des Smash im Badminton erlernen und spielgerecht einsetzen können - Mut und Durchsetzungsvermögen im Spiel durch konsequente/regelgerechte Technikeinsatz beweisen - Freude und Enttäuschung durch Gewinn und Niederlage erfahren und verarbeiten lernen	<u>Ziele</u> u.a: - Federballakrobatik als einen eigenständigen kreativen Handlungsraum kennenlernen - Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Schnelligkeit verbessern - individuelles Entscheiden und Abschätzen von eigenen akrobatischen Möglichkeiten ausprobieren - Selbsterfahrung durch individuellen Handlungsrahmen steigern - Selbstkontrolle in schwierigen Situationen entwickeln
<u>Ergebnisse</u> u.a: Diese Form entspricht allen Lernenden in angemessener Weise, da Wettbewerbs-, Auslese-, Zeit- und Konkurrenzdruck vermieden, dafür Motivation und Aufbau von realistischen Zielsetzungen unterstützt sowie Eigenkompetenz und Selbstvertrauen ausgebildet werden können.	<u>Ergebnisse</u> u.a: Leitgedanke ist das Spielen gegeneinander, um in fairen Auseinandersetzungen zu gewinnen und eigene Stärken und Schwächen besser beurteilen zu können. Förderlich für alle Lernenden wirkt, wenn erreichbare und individuelle pädagogische Leistungsaufgaben gewählt werden.	<u>Ergebnisse</u> u.a: In kreativen Formen werden mittels differenziertem Bewegungsangebot zum Ausschuchen und Ausprobieren alle Lernenden angesprochen. Sie werden motiviert, individuelle Möglichkeiten und Grenzen zur Stärkung von Eigenständigkeit und Selbständigkeit auf individuellem Fertigkeitenniveau zu erfahren.

Gymnastik, Tanzen und Turnen

Die Aufgaben und Ziele bei Gymnastik, Tanz und beim Turnen sind:

- auf der Basis grundlegender Fertigkeiten (z.B. Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen) abwechslungsreiche differenzierte Bewegungshandlungen ausbilden;
- durch die Verbindung von Musik und Bewegung Kreativität, Ästhetik, Kombinationsfähigkeit und Körperbewußtsein entwickeln sowie die Erweiterung eines disponiblen und freizeitorientierten Bewegungskönnens anstreben;
- Kenntnisse über das Helfen und Sichern beim Üben lehren und anwenden;
- Wissen über die Entwicklung der Stütz- und Haltemuskulatur sowie über Spannung und Entspannung zur Vorbeugung gegenüber Haltungsschwächen sich aneignen;
- tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirkende Übungen als Bestandteil der Gesundheitsförderung und gesunder Lebensführung anwenden;
- Mut, Anstrengungsbereitschaft, Hilfsbereitschaft und Bewegungsanmut im Rahmen individueller und kooperativer Bewegungs- und Wettkampfformen entwickeln.

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<p>u.a: Partner- und Gruppengymnastik/Aerobic</p>	<p>u.a: rhythmische Sportgymnastik</p>	<p>u.a: Funktionsgymnastik/Stretching/Yoga/tätigkeitsorientierte Prophylaxe</p>
<p>Jazztanz/Folkloretanz/Rock'n Roll</p>	<p>Turniertanz/Modern Dance</p>	<p>Ausdruckstanz/elementarer Tanz</p>
<p>Showturnen/Gruppenakrobatik</p>	<p>Wettkampfturnen</p>	<p>Einzelakrobatik/Jonglieren</p>

Handlungssituation Gymnastik, Tanzen und Turnen Beispiel: Beinschwungbewegungen		
MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<p style="text-align: center;"><u>Handlungssituation</u></p> <p>in Gruppen: - Lösungsvorschläge für das Bewegungsthema finden - Bewegungsformen finden - Turngeräte auswählen - in Kleingruppen einteilen - gegenseitiges Erklären</p>	<p style="text-align: center;"><u>Handlungssituation</u></p> <p>- Wettbewerbe gestalten . gruppenweise, . paarweise, . jeder gegen jeden</p>	<p style="text-align: center;"><u>Handlungssituation</u></p> <p>- individuelles Üben nach eigenem Könnensniveau gestalten - Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen</p>
<p style="text-align: center;"><u>Inhalte</u></p> <p>u.a: - Barren/Stufenbarren: Scher-, Kehr-, Schraubenspreizen - Sprossenwand/Hochreck: Beinschwüngen, -pendeln, -kreisen - Beinschwünge aus Sitzpositionen und Sitzlagen - Hüpfen und Springen mit Beinbewegungen: Scheren, Pendeln, Spreizen</p>	<p style="text-align: center;"><u>Inhalte</u></p> <p>u.a: - Wettbewerbe zwischen den Einzelementen und Stationen gestalten</p>	<p style="text-align: center;"><u>Inhalte</u></p> <p>u.a: - individuelle Übungsformen finden und üben</p>
<p style="text-align: center;"><u>Ziele</u></p> <p>u.a: - exploratives, kreatives, körperorientiertes Lernen und Handeln: . kooperativ entscheiden . Zusammenarbeit fördern . Schwierigkeitsgrad feststellen . Helfen und Sichern</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ziele</u></p> <p>u.a: - Wettbewerbe zwischen Gruppen; Vorführen und Werten der Ergebnisse</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ziele</u></p> <p>u.a: - individuell in rhythmischen Folgen üben - individuelle Variationen finden - individuelle Ziele festlegen und anstreben</p>
<p style="text-align: center;"><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a: - exploratives Handeln, - gemeinsames Festlegen von Übungsinhalten - Helfen und Sichern - gegenseitiges Ermutigen und Anspornen - synchrones Üben - spiegelbildliches Üben</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a: - im Wettbewerb der Gruppen wetteifern - Ergebnisse vorführen</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a: - individuelle Übungsergebnisse vorlegen - Bewegungselementen variieren</p>

Fahren, Laufen und Springen

Die Aufgaben und Ziele beim Fahren, Laufen und Springen sind:

- die bisher erlernten sportlichen Fähigkeiten unter dem Aspekt der konditionellen und koordinativen Entwicklung anwenden;
- neue ausdauerorientierte Bewegungsformen erproben;
- Kenntnissen über wesentliche Bewegungsmerkmale sowie Mittel und Methoden der Ausdauerentwicklung und deren Bedeutung für den Organismus vermitteln;
- Wissen zu den Sicherheitsbestimmungen und der Problematik Sport und Umwelt aneignen;
- Fitneßbewußtsein zum Erhalt der Gesundheit entwickeln.

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<p>u.a: spielerisches Laufen in der Gruppe</p> <p>Laufspiele auf dem Eis</p> <p>Spielformen auf Skiern/ Spurfahren in der Gruppe</p>	<p>u.a: Streckenläufe/Orientierungslauf</p> <p>Eisschnellauf</p> <p>Skilauf (alpin)/Snowboard</p>	<p>u.a: Joggen</p> <p>Schlittschuhlaufen</p> <p>Erprobung neuer Bewegungsformen</p>
<p>Skiwandern in der Gruppe</p> <p>Radwandern in der Gruppe</p> <p>Showlaufen in der Gruppe/ Spiele auf dem Eis</p> <p>Synchrontrampolinspringen...</p>	<p>Skilanglauf</p> <p>Radfahren/Radrennsport</p> <p>Rollkunstlauf/Eiskunstlauf/ Paarlauf</p> <p>Hoch-/Weitsprung...</p>	<p>Skiwandern/ Orientierungsskilaufen</p> <p>Radfahren/Radwandern</p> <p>Fortbewegung auf Kufen und Rädern</p> <p>Trampolinspringen...</p>

**Handlungssituation Fahren, Laufen und Springen
Beispiel: Laufen**

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<p><u>Handlungssituation</u></p> <p>Es gilt eine bestimmte Laufstrecke zurückzulegen, wobei das Lauftempo jedem selbst überlassen bleibt.</p>	<p><u>Handlungssituation</u></p> <p>Es wird eine normale Laufstrecke (z.B. 1000m-Lauf) in der schnellsten Zeit gelaufen.</p>	<p><u>Handlungssituation</u></p> <p>Organisation eines Testlaufs, z.B. Coopertest.</p>
<p><u>Inhalte</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Art und Weise der Laufaktivität festlegen, z.B. Laufspiele auswählen und Regeln absprechen - Möglichkeiten der Bewältigung einer Laufstrecke bestimmen, z.B. kehren die Schnellen immer wieder zu den Langsamen zurück 	<p><u>Inhalte</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festlegung der Laufstrecke nach trainingsspezifischen Kriterien - taktisches Laufen, Bestimmung eines Tempomachers, - wettkampforientierte Staffelläufe 	<p><u>Inhalte</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine selbstgewählte oder vorgegebene Strecke im individuellen Lauftempo zurücklegen, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen
<p><u>Ziele</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse des Ausdauerlaufs erfahren - Fertigkeiten erwerben - Lauftechnik korrigieren - Erfahrungen sammeln, z.B. über Anstrengung, Freude an der Natur, Schwitzen..., - Zusammenarbeiten 	<p><u>Ziele</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse der Trainings- und Bewegungslehre, z.B. Lauftechnik, Taktik - Leistungswille - Durchsetzungsvermögen - Fairneß 	<p><u>Ziele</u></p> <p>u.a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse des Ausdauerlaufs - Fertigkeiten erwerben - Lauftechnik korrigieren - Erfahrungen sammeln
<p><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a:</p> <p>Leitgedanke ist das Laufen ohne Konkurrenz- und Zeitdruck. Wichtig ist die prophylaktische und regenerative Funktion des Ausdauersports.</p>	<p><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a:</p> <p>Leitgedanke ist das Laufen gegeneinander, um sich mit anderen im fairen Wettstreit zu messen.</p>	<p><u>Ergebnisse</u></p> <p>u.a:</p> <p>Leitgedanke ist das Laufen nebeneinander, ohne andere zu stören.</p>

Bewegen in und auf dem Wasser

Die Aufgaben und Ziele beim Bewegen in und auf dem Wasser sind:

- freizeitrelevante Bewegungsformen unter der Voraussetzung stabiler Schwimmfähigkeiten erlernen;
- anwendungsbereites Wissen zu den Sicherheitsbestimmungen, zur Ersten Hilfe und Wasserstraßenordnung sowie zum Umweltschutz vermitteln;
- Schülerinnen und Schüler in den Prozeß der Planung und Durchführung von Unterrichtsprojekten einbeziehen;
- kooperativ, mannschaftsdienlich helfen, sichern und gestalten.

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
u.a.: Rettungsschwimmen Tauchen Reigenschwimmen Stilrudern/Wanderrudern/ Rudern im Mannschaftsboot Paddeln im Mannschaftsboot/ Kanuspiele Arbeitsteilung auf dem Segelboot kleine Spiele im Wasser	u.a.: Sportschwimmen Synchronschwimmen Rudersport Kanusport/Kanupolo/Kanuspiele Segeln/ Surfen Wasserball	u.a.: Baden Schnorcheltauchen Wassergymnastik Stilrudern/ Wanderrudern Kanuwandern/Wildwasserfahren/ Kenterrolle Anspannung und Entspannung im Spiel mit Segel und Wind Ballführung

Handlungssituation Bewegen in und auf dem Wasser Beispiel: Synchronschwimmen		
MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<u>Handlungssituation</u> Die Lernenden wollen Einzel-elemente miteinander verbinden und arbeiten dazu paarweise oder in Gruppen.	<u>Handlungssituation</u> Die Lernenden haben sich in Vierer-Gruppen aufgeteilt und führen ihre Gruppenübungen zur Bewertung vor. Welche Gruppe hat die kreativste und schönste Übung?	<u>Handlungssituation</u> Zur Festigung und Kräftigung üben die Lernenden Einzel-elemente.
<u>Inhalte</u> u.a.: - Fortbewegungsarten paarweise oder in der Gruppe üben - Körperverbindungen üben	<u>Inhalte</u> u.a.: - Es werden Übungsverbindungen mit drei vorgegebenen Pflichtelementen erarbeitet (Salto oder Delphin, Paddeln, Kopf-Fuß-Verbindungen).	<u>Inhalte</u> u.a.: - „Toter Mann“; Schweben - Paddeln vor und zurück - Salto, Delphin
<u>Ziele</u> u.a.: - Verbesserung der Körper-spannung - Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit - Sammeln von Bewegungserfahrungen - schöpferische Erarbeitung einer Übungsverbindung	<u>Ziele</u> u.a.: - schöpferisches Erarbeiten einer Übungsverbindung - Festigen der Fertigkeiten und Fähigkeiten - kooperatives Arbeiten in der Gruppe - Sammeln von Körpererfahrungen	<u>Ziele</u> u.a.: - Sammeln von Körpererfahrungen im Medium Wasser - Kräftigung und Körper-spannung - exakte Übungsausführung
<u>Ergebnisse</u> u.a.: - Förderung der Teamarbeit und Kooperationsfähigkeit	<u>Ergebnisse</u> u.a.: - Welche Gruppe zeigt die schönste Übung? - Freude an den Bewegungshandlungen - Anstrengungsbereitschaft zeigen	<u>Ergebnisse</u> u.a.: - Verbesserung der Gleitlage und Ganzkörperspannung - bessere Beherrschung von Einzelelementen.

Heben, Stoßen und Werfen

Die Aufgaben und Ziele beim Heben, Stoßen und Werfen sind:

- Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen zur Herausbildung und Stabilisierung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit entwickeln;
- Kenntnisse der Regeln und Verhaltensweisen zur Unfallverhütung vermitteln;
- Selbstwertgefühl und Selbstbewußtsein fördern.

MITEINANDER	GEGENEINANDER	NEBENEINANDER
<p>u. a. Kraftübungen mit Partner und in der Gruppe</p> <p>Technikdemonstrationen</p> <p>Üben nach Verabredung</p> <p>Kugelstoßstafetten...</p>	<p>u. a. Kraftdreikampf/Tauziehen</p> <p>Judo/Ringen/Budoka</p> <p>Fechten</p> <p>Kugelstoßen / Speerwurf/ Diskus nach Wettkampfgeln</p>	<p>u. a. Bodybuilding/Klettern</p> <p>Fallen/Techniken</p> <p>Kraftübungen</p> <p>Technikschulung...</p>

4.2 Tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirkende Bewegungshandlungen

Die Aufgaben und Ziele bei tätigkeitsorientiert-prophylaktisch wirkenden Bewegungshandlungen sind:

Die Übungen und Übungsprogramme werden aus Elementen der Rückenschule, dem Stretching und anderen Fitneßangeboten zusammengestellt, die sich zur Prophylaxe der drei aufgezeigten Tätigkeitsgruppen eignen:

- Abbauen von Streß durch Entspannungs- und Atemübungen
- Erarbeiten trainingsmethodischer Hinweise zur Zusammenstellung individueller Übungsprogramme
- Entwickeln einer individuellen prophylaktischen Handlungskompetenz, die im Sportunterricht berufsgruppenspezifisch erarbeitet und am Arbeitsplatz sowie in der Freizeit angewendet werden kann.

Sitzende Tätigkeiten	Stehende Tätigkeiten	Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten
<u>Typische Berufe</u>		
<p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle Bürotätigkeiten, - viele Fließbandarbeiten, - Sekretärinnen/Sekretäre, - Computerfacharbeiterinnen/facharbeiter, - Kassiererinnen/Kassierer, - Berufskraftfahrerinnen/Berufskraftfahrer usw. 	<p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachverkäuferin/-verkäufer, - Chemikantin/Chemikant, - Zahnarzthelferin/-helfer, - Friseurin/Friseur, - Malerin/Maler, - Lackiererin/Lackierer usw. 	<p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maurerin/Maurer, - Zimmerin/Zimmerer, - Krankenpflegepersonal, - Gas- und Wasserinstallateurin/ -installateur, - Gärtnerin/Gärtner usw.
<u>Tätigkeitsmerkmale</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - geringe Aktivität der Rumpf- und Beinmuskulatur bei hoher Belastung der Lendenwirbelsäule - Zusatzbelastung durch monotone dauerhafte Anspannung des Schultergürtels oder mit großer Häufigkeit auszuführende gleichförmige Bewegungen eines oder beider Arme/ Hände 	<ul style="list-style-type: none"> - langzeitiges Stehen ohne wesentliche Zusatzbelastungen - Zusatzbelastung durch ungünstige Körperhaltung, wie Vorbeugen ggf. bei fixierten Armhaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Heben und Tragen schwerer Lasten, besonders bei Vorneigung und Verdrehung des Rumpfes - zusätzliche Belastungen durch Bücken, Hocken oder Knien.

Sitzende Tätigkeiten	Stehende Tätigkeiten	Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten
<u>Übungen und Übungsprogramme zur Entspannung und Dehnung am Arbeitsplatz und in der Freizeit</u>		
z.B. - Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und des Schultergelenkes - Übungen zur Dehnung der Brust- und Rückenmuskulatur - Hand- und Augenübungen - Elemente des Yoga und des autogenen Trainings zur Körperbeherrschung und Entspannung - Atemübungen bei geöffnetem Fenster	z.B. - Übungen zur Dehnung der vorderen Brust- und Halsmuskulatur - Übungen zur Dehnung des Kapuzen- und Deltamuskels - Übungen zur Dehnung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur - Übungen zur Dehnung der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur - Elemente des Yoga und des autogenen Trainings zur Körperbeherrschung und Entspannung - Atemübungen bei geöffnetem Fenster	z.B. - Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule - Übungen zur Dehnung der Hals-, Brust- und Schultermuskulatur - Übungen zur allgemeinen Entspannung der Rückenmuskulatur - Übungen zur Dehnung der Gesäßmuskulatur - Übungen zur Dehnung der hinteren Beinmuskulatur - Elemente des Yoga und des autogenen Trainings zur Körperbeherrschung und Entspannung - Atemübungen an frischer Luft
<u>Übungen und Übungsprogramme zur Kräftigung der Muskulatur in der Freizeit</u>		
z.B. - Übungen zur Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der Brustmuskulatur	z.B. - Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung - Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Oberarmmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur	z.B. - Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung - Übungen zur Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur - Übungen zur Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Sitzende Tätigkeiten	Stehende Tätigkeiten	Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten
<u>Kompensatorische Sportarten- und Bewegungsangebote</u>		
z.B. Bewegungsangebote ohne Leistungsdruck in der Natur mit Gemeinschaftserlebnissen - Radfahren - Skilanglauf - Spielsportarten - Wirbelsäulengymnastik - Schwimmen - Wandern, Laufen, Walking	z.B. Bewegungsangebote, die die Beine entlasten - Schwimmen - Kanu - Rudern - Gymnastik	z.B. Bewegungsangebote, die zur Lockerung und Dehnung der überlasteten Muskulatur beitragen - Gymnastik - Schwimmen - Radfahren - Walking