

I. Leitgedanken zum Kompetenzerwerb

Der Sportunterricht macht den Schülerinnen und Schülern Bewegung als Lebensprinzip bewusst und motiviert sie damit zu lebenslangem Sporttreiben (ERZIEHUNG ZUM SPORT). Dazu vermittelt er grundlegende Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen.

Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen und Schülern immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, kommt der altersgemäßen Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness eine überragende Bedeutung zu. Individuelle Leistungsfortschritte und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit führen zu einem positiven Körpergefühl und zur Stärkung der Persönlichkeit (ERZIEHUNG DURCH SPORT).

Aus diesen Zielsetzungen ergeben sich unterschiedliche Handlungsfelder, die Einstellungen, Erfahrungen und Kompetenzen entwickeln.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben und entwickeln Freude an der Bewegung;
- wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung und sensibilisieren ihr Gesundheitsbewusstsein;
- verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen;
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit;
- können Risiken abschätzen, sind bereit etwas zu wagen und verantworten Sicherheitsmaßnahmen;
- können bei sportlichen Aktivitäten miteinander selbstständig kooperieren und in Wettkampf treten. Dabei zeigen sie Fairness, Rücksichtnahme und die Bereitschaft Konflikte zu bewältigen;
- können kreativ handeln und sich kreativ über ihren Körper ausdrücken.

Über einen mehrperspektivischen Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Sinnrichtungen des sportlichen Handelns zugänglich gemacht und mit ihrer persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt verknüpft. Dabei dienen die Inhalte des Sportunterrichts als Medium, die verschiedenen Perspektiven zu realisieren.

Die Mehrperspektivität des Sportunterrichts gewährleistet den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz und ermöglicht es jeder Schülerin und jedem Schüler eine individuelle Sinnggebung zu finden.



STUFENSPEZIFISCHE HINWEISE ZUM KOMPETENZERWERB

Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Grundschule wird weitergeführt und vertieft.

Der Schwerpunkt des Sportunterrichts in Klasse 5 und 6 liegt auf der Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen stehen im Mittelpunkt des Unterrichts.

Einfache organisatorische Aufgaben werden den Schülerinnen und Schülern frühzeitig übertragen.

Sowohl koedukativer Sportunterricht als auch Unterricht in getrennten Sportgruppen ermöglicht die Realisierung sinnvoller pädagogischer Zielsetzungen.

Der Sportunterricht in Klasse 7 und 8 wird in der Regel in geschlechtshomogenen Gruppen unterrichtet.

Die in Klasse 5 und 6 erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten münden in den gezielten Erwerb der einzelnen Sportarten. Dies entspricht der entwicklungsbedingten motivationalen Sichtweise der Schülerinnen und Schüler. Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt in der systematischen Verbesserung der Handlungskompetenz in diesen Sportarten.

Bei der Auswahl von Inhalten im Bereich der Mannschafts-, Freizeit- und Trendsportarten sollten vor allem jene Sportarten Berücksichtigung erfahren, welche in Klasse 9 und 10 an der jeweiligen Schule angeboten werden.

Der Sportunterricht in der Realschule soll in Klasse 9 und 10 in Neigungsgruppen unterrichtet werden. Dabei besteht die Mög-

lichkeit, diese koedukativ und jahrgangsübergreifend zu organisieren.

Im Sportbereich 1 befinden sich alle Individualsportarten, im Sportbereich 2 alle Sportarten.

Unter Kernsportarten sind im Sportbereich 1 Schwimmen, Turnen, Leichtathletik, Gymnastik und Tanz, im Sportbereich 2 die großen Spiele (Fußball, Handball, Basketball und Volleyball) zu verstehen.

In den Sportgruppen erleben sie nun noch intensiver die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren, erfahren aber auch exemplarisch Freude und Selbstbestätigung bei Erfolg und Leistungsfortschritt.

Kognitive Inhalte in Bezug auf die einzelnen Sportarten und die Gesunderhaltung werden nun intensiver vermittelt und erarbeitet.



II. Kompetenzen und Inhalte

KLASSE 6

1. GRUNDFORMEN DER BEWEGUNG

Die Schülerinnen und Schüler können

- laufen, springen und werfen und diese Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden;
- an Geräten und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, klimmen, schwingen, hängen;
- Geräte überwinden, darauf balancieren und sich darauf stützen;
- variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen;
- zwei Schwimmarten in Grobform;
- schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen;
- tauchen, gleiten, schweben, springen;
- sich rhythmisch, dynamisch, raumorientiert, mit Partnerin/Partner oder in einer Gruppe mit und ohne Gerät bewegen;
- ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten;
- sich mit einer Partnerin/einem Partner bei Zieh-, Kampf- oder Raufspielen auseinandersetzen.

2. SPIELEN – SPIEL

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielregeln verstehen, akzeptieren und weiterentwickeln;
- mit- und gegeneinander spielen;
- in einfachen Spielsituationen zielgerichtet agieren;
- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren;
- eigene Spiele nach ihren Bedürfnissen erfinden und in der Gruppe umsetzen.

3. FITNESS UND GESUNDHEIT

Die Schülerinnen und Schüler können

- die notwendigen hygienischen Maßnahmen im Sport nennen und wissen um die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung;
- einen Puls messen und zentrale Körpersignale deuten;
- eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten;
- ihre Fitness verbessern.



KLASSE 8**1. GRUNDFORMEN DER BEWEGUNG –
LEICHTATHLETIK/GERÄTETURNEN/
AKROBATIK-TANZ/SCHWIMMEN**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die allgemeinen Grundfertigkeiten aus Klasse 5 und 6 in den leichtathletischen Disziplinen anwenden und weiterentwickeln;
- selbstständig Ergebnisse messen und protokollieren;
- am Boden und an einem Großgerät Bewegungsmöglichkeiten miteinander verbinden;
- ihre Leistungsfähigkeit einschätzen;
- die Geräte auf- und abbauen, dabei Sicherheitsaspekte berücksichtigen und Sicherheitsstellungen organisieren;
- zusammen mit einer Partnerin/einem Partner oder in einer Kleingruppe mit Musik eine kleine akrobatische oder gymnastische Choreografie oder einen Tanz erstellen und vorführen;
- nach einem Sprung vom Beckenrand sich 10 Minuten im tiefen Wasser bewegen;
- sich in mindestens 3 Schwimmlagen fortbewegen;
- eine Strecke von mindestens 6 Meter tauchend zurücklegen.

2. SPIELEN – SPIEL – DIE GROSSEN SPIELE

Die Schülerinnen und Schüler können

- mindestens 3 große Mannschaftsspiele mit vereinfachtem Regelwerk spielen;
- die allgemeinen Grundtechniken dieser Spiele spielspezifisch anwenden;
- selbstständig kleine Mannschaftsspiele organisieren und durchführen.

3. FREIZEIT- UND TRENDSPORTARTEN

Die Schülerinnen und Schüler können

- mindestens 2 Freizeit- oder Trendsportarten nach regionalen Möglichkeiten praktizieren;
- aufbauend auf den notwendigen Kenntnissen und Fertigkeiten die Sicherheitsaspekte dieser Sportarten bei der Durchführung berücksichtigen und anwenden.

4. FITNESS UND GESUNDHEIT

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem individuellen Tempo 15 Minuten ohne Unterbrechung laufen;
- Formen der Kräftigung von Rumpfmuskulatur nennen und diese verbessern;
- die funktionalen Zusammenhänge von Be- und Entlastung in ihrem sportlichen Handeln anwenden und wissen um die Bedeutung von Bewegung für die eigene Gesunderhaltung.



KLASSE 10

Die Schülerinnen und Schüler können

- aufbauend auf fundierten Fertigkeiten und Fähigkeiten zwei beliebige Sportarten praktizieren. Mindestens eine dieser beiden Sportarten muss aus dem Bereich der Kernsportarten gewählt werden. Sie müssen beide Sportbereiche (Individual- und Sportart) abdecken;
- die wichtigsten Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Aufwärmöglichkeiten einer dieser Sportarten anwenden und die konditionellen Voraussetzungen, Regeln und Taktiken, sowie deren gesundheitliche Chancen und Risiken nennen und berücksichtigen;
- bei der gewählten Sportart eigene Wettkämpfe organisieren und mit oder ohne Schiedsrichterleitung durchführen;
- in einem individuellen Tempo 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen;
- Formen der Kräftigung von Rumpf- und Extremitätenmuskulatur nennen und diese verbessern.

