

# Fachlehrplan Sekundarschule

Stand: 01.08.2019



**SACHSEN-ANHALT**

Ministerium für Bildung

# Sport



## Inhaltsverzeichnis

|         | Seite   |
|---------|---|
| 1       | Bildung und Erziehung im Fach Sport ..... 2                           |
| 2       | Entwicklung fachbezogener Kompetenzen ..... 5                         |
| 2.1     | Kompetenzbereiche im Fach Sport ..... 5                               |
| 2.2     | Bewegungsfelder im Fach Sport ..... 8                                 |
| 2.3     | Wissensbestände im Fach Sport ..... 12                                |
| 3       | Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen ..... 13                  |
| 3.1     | Übersicht über die Bewegungsfelder ..... 13                           |
| 3.2     | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen in der digitalen Welt ..... 14 |
| 3.3     | Kompetenzbereiche in den Bewegungsfeldern ..... 16                    |
| 3.3.1   | Bewegungsfeld Fitness fördern ..... 16                                |
| 3.3.2   | Bewegungsfeld Spielen ..... 18  |
| 3.3.3   | Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen ..... 19                       |
| 3.3.4   | Bewegungsfeld Turnerisches Bewegen ..... 21                           |
| 3.3.5   | Bewegungsfeld Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten ..... 22        |
| 3.3.6   | Bewegungsfeld Kämpfen ..... 23  |
| 3.3.7   | Weitere Bewegungsfelder ..... 24                                      |
| 3.3.7.1 | Bewegen auf Rollen ..... 24   |
| 3.3.7.2 | Bewegen im Wasser ..... 25  |
| 3.3.7.3 | Bewegen auf Wasser ..... 26   |
| 3.3.7.4 | Bewegen auf Schnee und Eis ..... 27                                   |
| 4       | Anhang ..... 28   |

# 1 Bildung und Erziehung im Fach Sport

## *Bildungs- und Erziehungsauftrag*

Die Lebenswelt und künftige Berufswelt der Schülerinnen und Schüler ist von erhöhten Anforderungen an ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit geprägt. Diesen steht eine durch zunehmende Bewegungsdefizite beeinträchtigte und stärker medienorientierte Lebensführung gegenüber. Auftrag des Schulsports ist es deshalb, Belastungs- und Entwicklungsreize zu setzen, um eine funktionale Anpassung des Körpers und Bewegungssicherheit im Alltag zu erreichen. Damit werden Grundlagen für die vielfältige Gestaltung eines eigenen Bewegungslebens geschaffen, welches ermöglicht, dass die Kinder und Jugendlichen sich selbst, ihre material-mediale und soziale Umwelt durch Bewegen erfahren und erleben.

Der Schulsport richtet sich hierbei nicht allein auf die Vermittlung motorischer Fähigkeiten und sportlicher Fertigkeiten, sondern ist wichtiger Ansatzpunkt für vielfältige, unmittelbare Erfahrungen und deren Reflexion. Er fördert die körperliche, soziale, emotionale, ästhetische und kognitive Entwicklung der Jugendlichen, ermöglicht Erfolgserlebnisse und befähigt zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Somit begünstigt der Sport in der Schule die Steigerung des Selbstwertgefühls sowie die Entwicklung von Fairness, Toleranz, Teamgeist, Mitverantwortung und Leistungsbereitschaft.

## *Fachspezifische Schwerpunkte*

Daraus ergeben sich für den Sportunterricht spezifische Ziele und Aufgaben:

- Schaffung von Bewegungsangeboten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und Erlernen sportlicher Bewegungsabläufe
- Nutzung der Unterrichtsinhalte zur Gesunderhaltung
- Herausbildung und Erweiterung sozialer Verhaltensweisen
- Anwendung von sportspezifischem Wissen beim Erleben und Reflektieren sportlicher Tätigkeit
- Erkennen und Werten von Erscheinungen des Sports in der globalisierten Welt
- Förderung eines umweltbewussten Verhaltens im Zusammenhang mit Sport

Der Einsatz digitaler Medien und Werkzeuge im Sportunterricht kann über den Erwerb von Medienkompetenz hinaus auch die Entwicklung der sportlichen Handlungskompetenz befördern. *Bildung in der digitalen Welt*

Neue und effektive Formen der Initiierung, des Begleitens, des Feedbacks und der Reflexion von Bewegung können den Lernerfolg steigern und unter einer ausgewählten didaktischen und methodischen Schwerpunktsetzung zu mehr und zielgerichteter Bewegungszeit im Sportunterricht beitragen.

Der pädagogisch begründete Einsatz von und kompetente Umgang mit digitalen Medien hilft Schülern beim Erwerb von Bewegungsvorstellungen und ermöglicht Ihnen eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewegungsvollzug sowie mit ihrem täglichen Bewegungsverhalten.

Den Schülern werden neue Zugänge geboten, den Wert von persönlicher Fitness für ein freudvolles selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft zu erleben

Die systematische Ausbildung von motorischen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten führt zur sportlichen Handlungskompetenz, welche im Zusammenhang mit einer gesteigerten individuellen physischen und psychischen Belastbarkeit den erfolgreichen Übergang in die Berufsausbildung fördert. Im Sportunterricht erworbene persönliche Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Durchhaltevermögen, Flexibilität, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Kooperationsbereitschaft erhöhen die Lern- und Leistungsbereitschaft und bereiten die Jugendlichen so auf die Ausbildung vor. *Ausbildungsreife*

Grundlage für die angestrebten Entwicklungsprozesse sind vielfältige elementare und an Sportarten orientierte körperliche Aktivitäten, die dem Bewegungsmangel im Alltag entgegen wirken. *Alltagsbewältigung*

Sportliche Bewegung erhöht die Effizienz der Hirntätigkeit, was positive Voraussetzungen für eine verbesserte allgemeine Lernfähigkeit schafft und die Dynamik und Ausdauer bei der Bewältigung der Lernprozesse verstärkt. Bewegung unterstützt zudem ein positives Lern- und Arbeitsklima.

Durch das Nebeneinander von konkurrierenden und kooperierenden Momenten, das koedukative als auch getrennt geschlechtliche Sporttreiben erfolgt die Entwicklung bedeutender sozialer Verhaltensweisen und Werte. In Kooperation mit den anderen Fächern wird Leistungsstreben als ein wesentlicher Aspekt des gesellschaftlichen Alltags erkannt. Darüber hinaus bestehen vielfältige Möglichkeiten, anatomische und physiologische, biomechanische und physikalische Zusammenhänge sowie historische, gesellschaftliche und kulturelle Aspekte fächerübergreifend einzubeziehen. Die Einbindung sportlich akzentuierter Schwerpunkte in Schulkonzepte und die Nutzung der Potenzen außerunterrichtlicher sportlicher Angebote schaffen zahlreiche Situationen, die zur Identifikation mit der Schule und dem Sport als Lebensbedürfnis führen sollen.

*Teilhabe am  
gesellschaftlichen  
Leben*

Indem die Schülerinnen und Schüler langfristig und kontinuierlich auf ein individuelles Leistungsoptimum hinarbeiten, erweitern sie ihr Bewegungsrepertoire und ihr Bewegungskönnen.

Die im Unterricht erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für das Sporttreiben über die Schule hinaus. Sie schaffen die Grundlage für ein lebensbegleitendes Bewegen im Sinne der Gesunderhaltung und geben Handlungsanleitung sowie Motivation für das persönliche individuelle sportliche Üben als auch für das gemeinsame Sporttreiben im Verein.

## 2 Entwicklung fachbezogener Kompetenzen

### 2.1 Kompetenzbereiche im Fach Sport

Im Lehrplan Sport der Sekundarschule wird das bereits im Lehrplan der Grundschule eingeführte Konzept der Kompetenzentwicklung systematisch weitergeführt.

Die Sportliche Handlungskompetenz als übergeordnete Kompetenz im *Kompetenzbereiche* Sportunterricht wird verstanden als die Fähigkeit des Einzelnen in schulischen, beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen selbständig und zielgerichtet motorisch aktiv zu werden. Sie trägt dazu bei, sich sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten. Sportliche Handlungskompetenz fördert die Erschließung einer Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie entwickelt sich über vier Kompetenzbereiche:



Abb. 1: Kompetenzbereiche im Fach Sport

Die Basis bildet der Kompetenzbereich Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung. Die drei anderen Kompetenzbereiche stehen hierzu in direkter Abhängigkeit und untereinander in Verbindung. Eine zeitgemäße

*Erfahren, Gestalten  
und Leisten von  
Bewegung*

Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur wird durch die Gliederung in Bewegungsfelder (vgl. Kapitel 2.2) ermöglicht, in denen die sportliche Handlungsfähigkeit mit Elementen aus den Sportarten und vielfältigen sportartungebundenen Bewegungsaktivitäten entwickelt wird. Die Zuordnung von Inhalten orientiert sich an grundlegenden Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (z. B. Spielen, Kämpfen), gemeinsamer Bewegungsräume (z. B. Wasser), Interaktionsformen (z. B. Mannschaften), Bewegungsabläufe oder spezifischer Körper- und Bewegungserlebnisse.

Der Kompetenzbereich schließt ein, Bewegungen räumlich, zeitlich, dynamisch und emotional zu variieren sowie bewusst in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Materialien bzw. Geräten zu gestalten. Dabei erfahren die Schülerinnen und Schüler Leistungsgrenzen und setzen motorische Fertigkeiten als Mittel zur Leistungssteigerung ein.

Am Ende des Prozesses sollen die Schülerinnen und Schüler

- Bewegungsmöglichkeiten kreativ umsetzen,
- Strukturen sportlicher Bewegungshandlungen erkennen,
- Trainingsmethoden zur individuellen Leistungssteigerung anwenden,
- ein differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl besitzen,
- Bewegungsdefizite selbstständig erkennen und ausgleichen,
- Selbst- und Fremdeinschätzung von Bewegungshandlungen vornehmen,
- ein angemessenes Repertoire an Organisations-, Arbeits- und Sozialformen handhaben.

*Wahrnehmen und  
Gesunderhalten des  
Körpers*

Im Zusammenhang mit dem Kompetenzbereich Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung können die Schülerinnen und Schüler am Ende des Bildungsganges

- Reaktionen des eigenen Körpers auf An- und Entspannung, Belastung und Erholung wahrnehmen,
- erlernte Handlungen und gewonnene Erkenntnisse zur gesunden Lebensführung nutzen,
- zunehmend Verantwortung für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen.

*Faires Konkurrieren  
und Kooperieren*

Bei allen Bewegungshandlungen weisen die Schülerinnen und Schüler nach, dass sie

- unterschiedliche Leistungsfähigkeit sowie gemeinsame und verschiedene Interessen wahrnehmen und respektieren,

- unterschiedliche Leistungsfähigkeit sowie gemeinsame und verschiedene Interessen wahrnehmen und respektieren,
- Regeln akzeptieren und fair handeln,
- nach verbalen und visuellen Aufgabenstellungen unter Einhaltung von Sicherheitsbestimmungen handeln,
- eigenständig mit Partnerin/Partner, in Gruppen, Riegen oder Mannschaften agieren.

Im Rahmen des Erfahrens, Gestaltens und Leistens von Bewegungen gewinnen die Schülerinnen und Schüler Einsichten in gesellschafts-  
politische Zusammenhänge und können

*Erkennen  
gesellschaftlicher  
Zusammenhänge*

- soziale, ethnische und religiöse Unterschiede tolerieren,
- mit Konflikten gewaltfrei umgehen,
- bei sportlichen Aktivitäten den verantwortungsvollen Umgang mit den Umweltressourcen praktizieren,
- Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft kritisch werten.

## 2.2 Bewegungsfelder im Fach Sport

*Bewegungsfelder* Der Lehrplan stellt dar, wie die unter 2.1 genannten Kompetenzen in Bewegungsfeldern entwickelt werden sollen.

Zur Realisierung sind vorwiegend Inhalte aus den im Kapitel 4 (Anhang) aufgeführten Sportarten sowie eine Vielzahl „Kleiner Spiele“ heranzuziehen. Die Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler sollten Berücksichtigung finden.

Auch wenn ein Bewegungsfeld als Kompaktkurs unterrichtet wird, muss Sportunterricht kontinuierlich über das ganze Schuljahr erteilt werden.

Die Fachkonferenz hat die Aufgabe, entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen sowie lokalen Traditionen unter Berücksichtigung der Tab. 1, S. 13 die Auswahl aus folgenden Bewegungsfeldern vorzunehmen:

*Bewegungsfeld  
Fitness fördern*

Eine gesteigerte Fitness besitzt große Relevanz für den gesamten Schulsport und das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler. Es soll ein dauerhaftes Fitness- und Gesundheitsbewusstsein durch körperliche Betätigung ausgeprägt werden. Bei der Bewertung ist auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen messbaren und anderen Leistungen beim Erstellen von Übungsprogrammen, Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen, Gestalten von Stundensequenzen, Auswahl und Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness u. a. zu achten. Neben aktuellen Trends im Bereich der Fitness können ebenfalls Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten Gegenstand des Unterrichts sein.

*Bewegungsfeld  
Spielen*

Im Zentrum steht die kontinuierliche Entwicklung einer vielseitigen Spielfähigkeit. Dabei haben vorbereitende Spielformen, die altersgerecht und bewegungsintensiv geübt werden sollen, einen besonderen Stellenwert. Elemente aus unterschiedlichen Spielen sind zur Ausbildung des Spielverständnisses heranzuziehen. Die Mannschaftsstärke ist so zu wählen, dass jeder Schüler möglichst oft in das Spiel einbezogen wird.

Formen des kooperierenden und konkurrierenden Spielens sind vielfältig einzusetzen, um die Ausbildung sozialer Verhaltensweisen wie Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme zu fördern. Die Schüler sollen lernen, als Mannschaftsmitglied zum Gelingen eines Spiels beizutragen.

Sie erfahren den Umgang mit Sieg und Niederlage und können angemessen damit umgehen. Bis zum Schulabschluss sind Inhalte aus mindestens zwei Sportspielen zu vermitteln.

Das Bewegungsfeld umfasst neben leichtathletischen Disziplinen auch vielfältige und elementare Formen des Laufens, Springens und Werfens.

*Bewegungsfeld  
Laufen, Springen,  
Werfen*

Die Schülerinnen und Schüler sollen wesentliche Strukturmerkmale der erlernten sportlichen Fertigkeiten kennen, um die eigene Leistungsfähigkeit durch angewandtes Wissen zu steigern.

Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen sind bei der Organisation und Gestaltung von Wettkämpfen zunehmend selbstständig umzusetzen. Die Bewertung soll ein ausgewogenes Verhältnis von metrisch messbaren Ergebnissen, Bewegungsqualität, Lernfortschritt, sozialem Verhalten und Wissen berücksichtigen.

Das Turnen an und mit verschiedenen Geräten bietet ein umfassendes Aktionsfeld zum Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen und zur Ausprägung von Kondition und Koordination. Das Bewältigen von Bewegungslandschaften, Hindernisturnen, Turnen an Großgeräten, synchrones Turnen, akrobatische Bewegungsaufgaben, das Turnen mit Partner oder in der Gruppe und das gegenseitige Helfen und Sichern schaffen wichtige Situationen zum sozialen Lernen. Der Einsatz von Musik und akrobatischen Elementen ermöglicht eine gestalterisch-kreative Präsentation erworbener Fertigkeiten.

*Bewegungsfeld  
Turnerisches  
Bewegen*

Besondere Aufmerksamkeit ist der Sicherheit zu widmen. Betriebs-sicherheit, Geräteaufbau und Mattensicherung sind den geltenden Bestimmungen entsprechend zu gewährleisten.

Das Springen mit dem Minitrampolin ist an einen Befähigungsnachweis der Lehrkräfte gebunden.

Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten ermöglicht den Schülern und Schülerinnen, Bewegung als Mittel für die Entwicklung von künstlerischem Ausdruck und ästhetischem Empfinden zu nutzen. Dabei fördert die Umsetzung von Musik in Bewegung die Kreativität.

*Bewegungsfeld  
Rhythmisches  
Bewegen, Tanzen,  
Gestalten*

Tänze unterschiedlicher Herkunft entwickeln Verständnis für Ausdrucksformen des Lebensgefühls fremder Kulturen. Lokale Veranstaltungen wie Klassen-, Schul- bzw. Ortsfeste bieten Gelegenheiten zur Präsentation ausgewählter Unterrichtsergebnisse.

*Bewegungsfeld  
Kämpfen*

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in geregelten Kampfsituationen unter Einhaltung von Ritualen und gegenseitigem Respekt. Die Auswahl der Inhalte muss sich an den Grundlagen des Anfängertrainings und gegebenenfalls an aktuellen Graduierungssystemen orientieren. Spielerische Aspekte sind in der Vermittlung zu betonen. Beim Kämpfen steht die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners im Vordergrund, daher sind Schlag-, Stoß- und Tritttechniken nur ohne Vollkontakt und die Anwendung von Würgetechniken nicht erlaubt. Voraussetzung für die Vermittlung von Wurftechniken ist das Beherrschen verschiedener Falltechniken.

*Bewegungsfeld  
Bewegen auf Rollen*

Sich rollend oder fahrend zu bewegen (z. B. auf Inlinern, Skateboard, Fahrrad) ist für Kinder und Jugendliche sehr reizvoll. Sie erleben höhere Geschwindigkeiten, müssen kalkulierte Risiken eingehen und bewegen sich in der Natur bei verschiedenen Wetterverhältnissen auf wechselnden Strecken. Dabei wird der sichere Stand zugunsten der Bewegung mit Sportgeräten aufgegeben. Ziel ist es, in diesem unsicheren, labilen Zustand die Richtung zu steuern und die Geschwindigkeit zu regulieren. Den Schülerinnen und Schülern sollen dabei das sichere Bewegen im öffentlichen Verkehrsraum und Fähigkeiten zum Selbstschutz vermittelt werden.

Dieses Bewegungsfeld kann nur ausgewählt werden, wenn gewährleistet ist, dass unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen alle Schülerinnen und Schüler aktiv am Unterricht teilnehmen können. Inline Skating/Rollsport darf nur mit kompletter Schutzausrüstung durchgeführt werden.

*Bewegungsfeld  
Bewegen im Wasser*

Die lebenserhaltende Kompetenz Schwimmen muss auch nach erfolgreichem Abschluss des Anfängerunterrichts in der Grundschule weiter entwickelt werden. Dabei verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre in der Primarstufe erworbenen schwimmerischen Fertigkeiten und können sie ausdauernd in unterschiedlichen Gewässern anwenden. Sie sollen befähigt werden, sich als sichere Schwimmer andere Wassersportarten zu erschließen.

Dazu sind alle lokalen Möglichkeiten und besondere Organisationsformen wie Projektunterricht, Kompaktkurse, Klassenfahrten u. Ä. zu nutzen.

Der Wasserfahrtsport setzt voraus, dass alle Schülerinnen und Schüler die Schwimmfähigkeit nachweisen können, eine Rettungsausrüstung/Schwimmweste während des Übens tragen und von einer den geltenden Bestimmungen entsprechenden Anzahl von Lehrkräften mit Rettungsbefähigung begleitet werden. Das Bewegen mit Sportgeräten auf dem Wasser verlangt gründliche Kenntnisse der örtlichen Verhältnisse.

*Bewegungsfeld  
Bewegen auf  
Wasser*

Kompaktkurse bieten eine besondere Gelegenheit, sich im verantwortungsbewussten und rücksichtsvollen sportlichen Miteinander den Lebensbereich Natur zu erschließen und die Möglichkeiten des Bewegungsbereiches für die Freizeitgestaltung zu erfahren.

Die Potenzen des Bewegens auf Schnee oder Eis liegen im gemeinschaftlichen vorrangigen Sporttreiben im Freien. Dadurch können besondere pädagogische Ziele, wie die Festigung des sozialen Zusammenhalts, die Wertschätzung der Natur und der Gewinn von Einsichten in eine gesunde Lebensführung nachhaltig verwirklicht werden.

*Bewegungsfeld  
Bewegen auf  
Schnee und Eis*

Für die Realisierung bieten sich Kompaktkurse, Projekte und Schülerfreizeiten an.

Eislaufen kann nur in Eishallen oder auf freigegebenen Flächen durchgeführt werden. Für Formen des Eishockey-Spiels ist eine komplette Schutzausrüstung nötig.

## 2.3 Wissensbestände im Fach Sport

Um den Sport in seiner Komplexität zu begreifen und seine Potenzen zu nutzen, entwickeln die Schülerinnen und Schüler Kompetenzen auf der Grundlage ihrer Kenntnisse in den Kategorien Natur-, Kultur- und Sozialwissen:

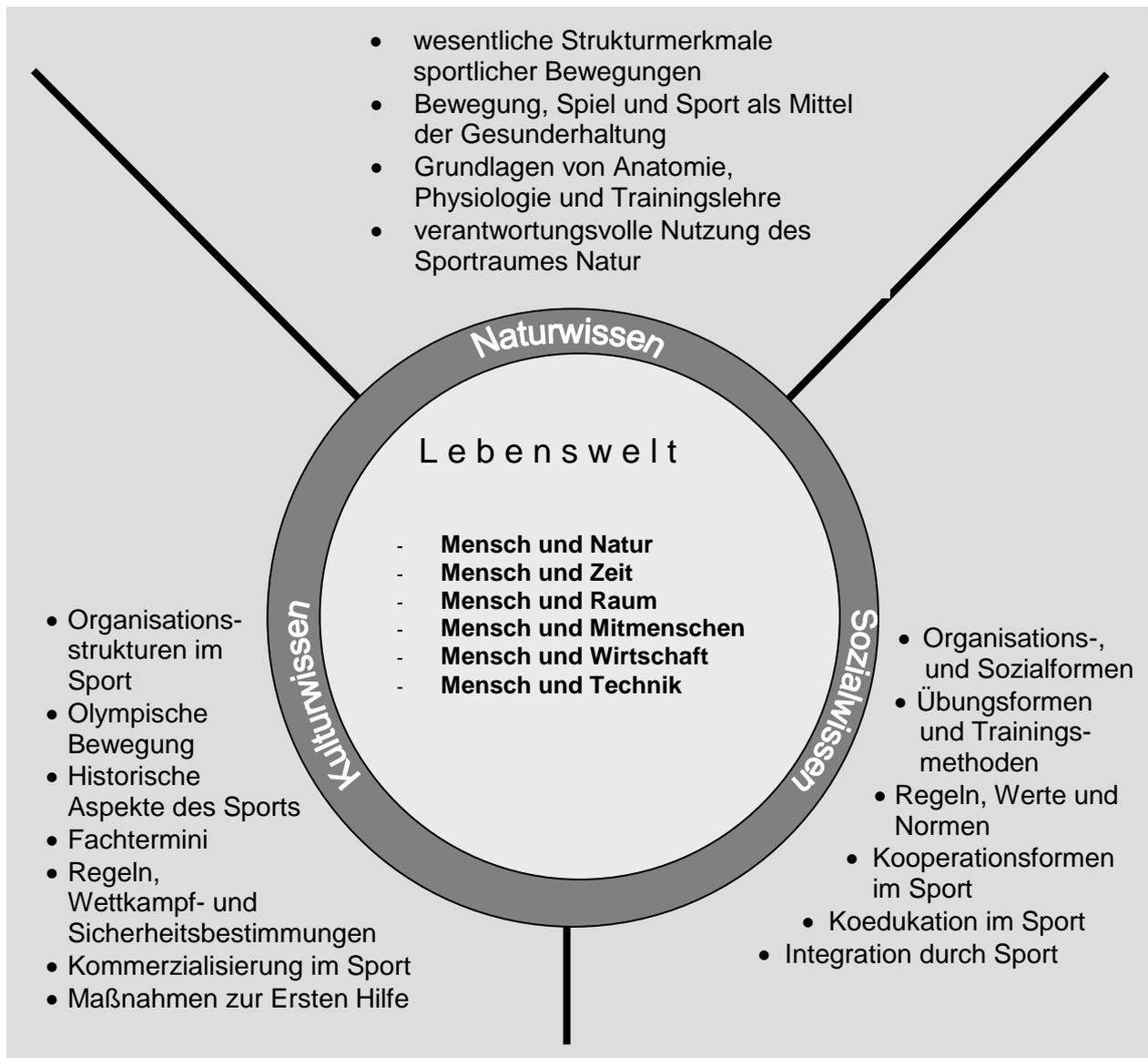


Abb. 2: Wissensbestände im Fach Sport

### 3 Kompetenzentwicklung in den Schuljahren

#### 3.1 Übersicht über die Bewegungsfelder

Grundlage der Planung in den Schuljahren 5 bis 8 bilden vier Pflichtfelder (P), die im Doppeljahrgang 5/6 durch insgesamt drei bis vier Wahlfelder (W) und im Doppeljahrgang 7/8 durch insgesamt zwei Wahlfelder erweitert werden.

Im Doppeljahrgang 9/10 wird der Unterricht in Wahlkursen (WK) erteilt. Je Schuljahr sind zwei bis vier Felder auszuwählen und ggf. klassen- oder jahrgangsübergreifend zu gestalten. Dabei sind Inhalte aus den Bewegungsfeldern 1 bis 4 mindestens über die Hälfte der Unterrichtszeit verbindlich.

Die Anzahl der im Kurssystem 9/10 anzubietenden Kurse muss der Anzahl der Klassen entsprechen. Dabei ist den Schülerinnen und Schülern die Wahlmöglichkeit zwischen den Angeboten einzuräumen.

Die fachliche und organisatorische Ausgestaltung wird von der Fachkonferenz erarbeitet.

In den unter 3.3.7 angeführten Bewegungsfeldern sind die Kompetenzen als Abschlussniveau formuliert. Dieses ist in Abhängigkeit von der Häufigkeit der Durchführung des Wahlfeldes in unterschiedlicher Ausprägung zu realisieren. Die Niveaustufen sind daher schulspezifisch angepasst durch die Fachschaft zu formulieren.

|     | <b>Bewegungsfeld</b>                    | <b>5/6</b> | <b>7/8</b> | <b>9/10</b>    |
|-----|---|------------|------------|----------------|
| 1.  | Fitness fördern                         | P          | P          | W <sub>K</sub> |
| 2.  | Spielen                                 | P          | P          | W <sub>K</sub> |
| 3.  | Laufen, Springen, Werfen                | P          | P          | W <sub>K</sub> |
| 4.  | Turnerisches Bewegen                    | P          | P          | W <sub>K</sub> |
| 5.  | Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten | W          | W          | W <sub>K</sub> |
| 6.  | Kämpfen                                 | W          | W          | W <sub>K</sub> |
| 7.  | Bewegen                                 |            |            |                |
| 7.1 | - auf Rollen                            | W          | W          | W <sub>K</sub> |
| 7.2 | - im Wasser                             | W          | W          | W <sub>K</sub> |
| 7.3 | - auf Wasser                            | W          | W          | W <sub>K</sub> |
| 7.4 | - auf Schnee und Eis                    | W          | W          | W <sub>K</sub> |

Tab. 1: Bewegungsfelder im Fach Sport

### 3.2 Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen in der digitalen Welt

Die folgenden Kompetenzen in der digitalen Welt können über verschiedene Bewegungsfelder befördert werden. Ihren Erwerb zu unterstützen, ist verbindlicher Bestandteil des Sportunterrichts. Dabei obliegt es der Lehrkraft bzw. der Fachschaft zu entscheiden, in welchen Bewegungsfeldern die Umsetzung am zweckmäßigsten erfolgen soll.

| Kompetenzbereich                                 | Schuljahrgänge 5/6   | Schuljahrgänge 7/8   | Schuljahrgang 9/10  |
|--|--|--|---|
| <b>Erfahren, Gestalten, Leisten von Bewegung</b> | in digitalen Umgebungen angeleitet (Ideen, Anregungen, Musik etc.) recherchieren   | in digitalen Umgebungen selbstständig themenorientiert und zielgerichtet (Ideen, Anregungen, Musik etc.) recherchieren   |   |
|  | Umfang bzw. Intensität sportlicher Betätigung digital erfassen   |  | Umfang bzw. Intensität sportlicher Betätigung mittels digitaler Geräte erfassen, beurteilen und bewerten  |
|  | Bewegungshandlungen digital erfassen und aufgabenbezogen nutzen und auswerten  |  |   |
|  |  | sportliche Darbietungen in verschiedenen Formaten digital bearbeiten, auswählen, zusammenführen, zur Verfügung stellen und dabei persönliche Daten und Privatsphäre in digitalen Umgebungen schützen |   |
|  | Technikmerkmale komplexer Bewegungsabläufe bzw. Übungsverbindungen digital erfassen, auswerten und zur Bewegungssteuerung bzw. -analyse anwenden |  |   |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b> | Belastungsparameter (Strecke, Zeit, Intensität, Kalorien etc.) über digitale Endgeräte erfassen und vergleichbar machen                          | über digitale Werkzeuge Potentiale im Bereich der konditionellen Fähigkeiten aufzeigen, Fortschritte dokumentieren sowie Handlungs-alternativen ableiten und umsetzen                                | Potentiale und Risiken des Umgangs mit digitalen Medien und Werkzeugen für die Gesunderhaltung des Körpers und das soziale Wohlergehen analysieren und im Hinblick auf die persönliche Lebensführung reflektieren |
|  | digitale Medien und Werkzeuge gesundheitsbewusst nutzen und dabei den Anteil der eigenen Mediennutzung an der Freizeitgestaltung reflektieren    |  |   |
|  | die Bedeutung von persönlichen oder medialen Vorbildern für eigene sportliche Interessen und Bedürfnisse präsentieren und anderen vermitteln     |  |   |

| Kompetenzbereich                                 | Schuljahrgänge 5/6   | Schuljahrgänge 7/8  | Schuljahrgang 9/10   |
|--|--|---|--|
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>       | digital visualisierte Ergebnisse angemessen kommentieren und beim Teilen bzw. Weiterverarbeiten der Ergebnisse Bloßstellungen vermeiden (z. B. Kleidung, Bewegungsformen, Körperlichkeit); auf Reaktionen zu eigenen Leistungen sachgerecht reagieren  |   |  |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b> |  | über digitale Quellen legale von illegalen leistungsbeeinflussenden Substanzen unterscheiden, ihren Gebrauch kritisch reflektieren und natürliche Leistungsgrenzen anerkennen |  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenschaften und Funktionsweisen digitaler Endgeräte</li> <li>- digitale Aufnahme- bzw. Messverfahren</li> <li>- Hilfe- und Lösungsstrategien bei der Bewältigung technischer Herausforderungen</li> <li>- Gefahren in digitalen Umgebungen, Regeln des sicheren Umgangs</li> <li>- Potentiale und Risiken des Umgangs mit digitalen Medien, Soziale Folgen unkontrollierten Umgangs mit digitalen Medien (Virtuelle Welt vs. Realität)</li> <li>- Gestaltungskriterien für Videoproduktionen: Musik, Aufstellungsformen, Kameraeinstellungen, Kameraperspektive (SJK 8-10)</li> <li>- Recht an personenbezogenen Daten, Datenschutz</li> <li>- Rechte von Personen</li> </ul> |   |  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                | Digitale Medien angemessen und sicher nutzen   | Chancen und Risiken in der digitalen Welt   | Der Wandel von Berufsbildern im Zeitalter der digitalen Revolution |

### 3.3 Kompetenzbereiche in den Bewegungsfeldern

#### 3.3.1 Bewegungsfeld Fitness fördern

| Kompetenzbereich                                    | Schuljahrgänge 5/6   | Schuljahrgänge 7/8   | Schuljahrgang 9/10   |
|---|--|--|--|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | grundlegende Trainingsprinzipien zur Entwicklung von Kondition und Koordination auf Anweisung umsetzen   |  | grundlegende Trainingsprinzipien erläutern   |
|   | eine Dauerbelastung kräftemäßig einteilen und durchhalten  |  |  |
|   | 20 min   | 30 min   | 40 min   |
|   | Kräftigungsübungen und -programme nachvollziehen   | Kräftigungsübungen und -programme selbstständig umsetzen                                 | Kräftigungsprogramme erstellen   |
|   | vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Circuittraining absolvieren  |  | vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Mehrsatztraining an Stationen absolvieren            |
|   | Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei einem Partner erkennen und Fehler korrigieren   |  | Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei sich selbst erkennen und Fehler korrigieren |
|   | Dehnungsübungen nachvollziehen   | Dehnungsübungen verschiedenen Muskeln zuordnen und absolvieren                           | zweckgebundene Dehnungsmethoden (vor und nach sportlicher Belastung) anwenden                              |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | Empfindungen und Reaktionen des Körpers wahrnehmen   | unter Anleitung grundlegende Entspannungsverfahren anwenden                              | verschiedene Entspannungsverfahren selbstständig nutzen  |
|   | unter Anleitung rückengerecht handeln  | eigenverantwortlich rückengerecht handeln  | Möglichkeiten der Beeinflussung des rückengerechten Tagesablaufs (Verhalten in Schule und Freizeit) nutzen |
|   | den Wert von Ernährung und Bewegung für die Förderung der Gesundheit begreifen<br>wesentliche Faktoren, die die Gesundheit fördern, erkennen und berücksichtigen |  | bewusstes Anwenden gesundheitsfördernder Faktoren von Ernährung und Bewegung im Alltag                     |
|   | den Ruhe- und Belastungspuls messen und zentrale Körpersignale deuten  | Auswirkungen sportlicher Belastungen auf das Herz-Kreislauf-System begründet einschätzen | Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems selbstständig steuern   |

| Kompetenzbereich                                 | Schuljahrgänge 5/6  | Schuljahrgänge 7/8 | Schuljahrgang 9/10  |
|--|---|--------------------|---|
|  | Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen                                    |                    | Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für die eigene Fitness werten |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>       | im Übungsprozess mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin partnerschaftlich agieren                                  |                    | verantwortungsbewusst mit körperlichen Unterschieden umgehen              |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b> | den Missbrauch leistungsbeeinflussender Substanzen kritisch reflektieren und natürliche Leistungsgrenzen anerkennen |                    |   |

|                                     |   |  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b> | Grundkenntnisse zum angeleiteten Training   | Grundkenntnisse zum selbstständigen Training | erweiterte Kenntnisse zum selbstständigen Training                                |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>   | Gesund leben in einer gesunden Umwelt<br>Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr | Freizeit – sinnvoll gestalten                | Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen |

### 3.3.2 Bewegungsfeld Spielen

| Kompetenzbereich                                    | Schuljahrgänge 5/6  | Schuljahrgänge 7/8   | Schuljahrgang 9/10  |
|---|---|--|---|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | Die Grundtechniken Werfen, Passen, Annehmen, Dribbeln, mit Hand, Fuß oder Spielgerät bzw. Schlagen mit Spielgerät variabel anwenden | Grundtechniken situationsgerecht anwenden  | einen Pass mit unterschiedlichen Krafteinsätzen, Entfernungen und Richtungen spielen, Dribbeln und Stoppen auf engem Raum               |
|   | erfolgreich Abschlusshandlungen gestalten   | erfolgreiche Abschlusshandlungen variabel gestalten  |   |
|   | einfache taktische Verhaltensweisen <b>auch digital visualisieren und umsetzen</b>  | komplexe taktische Verhaltensweisen <b>auch digital visualisieren und umsetzen</b>   | komplexe taktische Verhaltensweisen <b>auch digital visualisieren und umsetzen</b> sowie unterschiedliche Positionen im Spiel einnehmen |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | Reaktionen des Körpers im Wechsel von wahrnehmen und werten   | Belastung und Erholung in unterschiedlichen Spielsituationen wahrnehmen, werten und durch gezielte Belastungsreize steuern |   |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | vereinfachte ausgewählte Spielregeln einhalten  | ausgewählte Wettkampfsregeln einhalten   | Spiele leiten   |
|   | Emotionen beherrschen   |  |   |
|   | schwächere Mitspieler in leistungsheterogenen Mannschaften akzeptieren und sie integrieren  |  |   |
|   | sich als Wettkämpfer/Wettkämpferin oder Teilnehmer/Teilnehmerin an Sportveranstaltungen fair verhalten                              |  |   |
|   | Spiele selbständig organisieren   | Turnierformen selbstständig organisieren   | Turniere selbständig organisieren und auswerten   |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | Auswirkungen der Kommerzialisierung im Sport einschätzen  |  | Auswirkungen der Kommerzialisierung im Sport werten   |
|   | Fanverhalten reflektieren und werten  |  |   |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | wesentliche Technikmerkmale   | Technikmerkmale grundlegender Bewegungshandlungen  | Technikmerkmale komplexer Bewegungshandlungen   |
|   | vereinfachte Spielregeln  | grundlegende Spielregeln und entsprechende Schiedsrichterzeichen   | Wettkampfsregeln und Schiedsrichterzeichen  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Miteinander leben   | Freizeit – sinnvoll gestalten  |   |

Quelle: Landesportal Sachsen-Anhalt (<http://lisa.sachsen-anhalt.de>) | Lizenz: Creative Commons (CC BY-SA 3.0)

### 3.3.3 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5/6  | Schuljahrgänge 7/8  | Schuljahrgang 9/10  |
|---|---|---|---|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | über lange Zeiträume ausdauernd in gleichmäßigem Tempo laufen<br>15 min                                     | 20 min  | 25 min  |
|   | eine Strecke im Gelände nach <b>analogen oder digitalen</b> Orientierungspunkten durchlaufen                | eine Strecke im Gelände nach <b>analogen oder digitalen</b> Orientierungspunkten mit sich erhöhendem Schwierigkeitsgrad durchlaufen |   |
|   | aus dem Hochstart 50 m sprinten   | aus dem Tiefstart 75 m sprinten   | aus dem Tiefstart 100 m sprinten  |
|   | nach schnellem Anlauf aus einer Absprunzzone weit springen  | die Anlaufgestaltung optimieren   |   |
|   | eine Hochsprungtechnik nach rhythmischem Anlauf ausführen   | den Anlauf zunehmend länger gestalten   |   |
|   | Schlagwürfe aus seitlicher Wurfauslage und der Bewegung (3-Schritt-Rhythmus) anwenden                       |   |   |
|   |   | die Kugel aus der seitlichen Stoßauslage weit stoßen  | die Kugel aus dem Angleiten weit stoßen   |
|   | flache Hindernisse rhythmisch überlaufen<br>die Laufbewegung den Abständen der Hindernisse anpassen         | Hindernisse in einem vorgegebenen Schrittrhythmus überlaufen  | Lauftempo, Schrittlänge und Sprunghöhe den Hindernissen und der Streckenlänge anpassen          |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | individuelles Lauftempo entsprechend Streckenbeschaffenheit, -länge und Körpersignalen variieren            |   |   |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | in Staffeln laufen  | in Staffeln mit regelgerechter Stabübergabe laufen  |   |
|   | einfache Beobachtungsaufgaben lösen   | komplexe Beobachtungsaufgaben lösen   | Fehler im Bewegungsablauf von Mitschülern/ Mitschülerinnen erkennen und Hauptfehler korrigieren |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur erleben                              | den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur einschätzen  |   |
|   | den Zusammenhang von sportlichen Höchstleistungen und leistungssteigernden Mitteln (Doping) kritisch werten |   |   |

|                                     |   |  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b> | Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen                              |  |   |
|                                     | wesentliche Strukturmerkmale der erlernten sportlichen Fertigkeiten | Strukturmerkmale komplexer Bewegungshandlungen |   |
|                                     | Dauerleistungsmethode zur Verbesserung der Ausdauer                 | Intervallmethode zur Verbesserung der Ausdauer | einfache Trainingspläne zur Schulung der Ausdauer erstellen                       |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>   | Gesund leben in einer gesunden Umwelt                               | Freizeit – sinnvoll gestalten                  | Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen |

### 3.3.4 Bewegungsfeld Turnerisches Bewegen

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5/6   | Schuljahrgänge 7/8  | Schuljahrgang 9/10   |
|---|--|---|--|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | vielfältige motorische Bewegungserfahrungen in altersgerechten Hindernisbahnen und Bewegungslandschaften nachweisen sowie Formen des Synchron-, Paar- und Gruppenturnens umsetzen                                      |   |  |
|   | einfache akrobatische Übungen absolvieren  | statische akrobatische Übungsfolgen vollziehen  | dynamische Übungsfolgen im Rahmen von Partner- und Gruppenakrobatik selbstständig gestalten  |
|   | eine Übungsverbindung mit mindestens 3 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils brusthoch) bzw. 2 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren | eine Übungsverbindung mit mindestens 4 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils brust- oder kopfhoch) bzw. 2 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren | eine Übungsverbindung mit mindestens 5 Elementen aus verschiedenen Strukturgruppen am Boden sowie einem weiteren Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren jeweils kopf- oder sprunghoch) bzw. 3 Bahnen am Schwebebalken demonstrieren |
|   | Stützsprünge über 1,00 m/1,10 m hohe Sprunggeräte ausführen  | Stützsprünge über 1,10 m hohe Sprunggeräte ausführen  | Stützsprünge über 1,10 m/1,20 m hohe Sprunggeräte mit erweiterten Brettabständen ausführen   |
|   | Sprünge auf und von federnden Untergründen (Sprungbrett, Minitrampolin) zur koordinativen Vervollkommnung nutzen   |   |  |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten</b>                | Potenzen turnerischer Übungen als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung einsetzen<br>Notwendigkeit der persönlichen Hygiene beachten  |   |  |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | Techniken des Helfens und Sicherns zunehmend sicherer, selbstständiger und situativ angemessen anwenden<br>gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und Akzeptanz gegenüber Mitschülern                                   |   |  |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | Turnen als historisches Kulturgut und Basis des modernen Sports erkennen   |   | Zusammenhang zwischen medialer Präsenz und Stellenwert einer Sportart erkennen und werten  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | Sicherheitsmaßnahmen im Umgang mit Turngeräten: Betriebssicherheit, Geräteaufbau, Mattensicherung  |   |  |
|   | Sicherheitsstellungen  | Griffe der Hilfeleistung  |  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Bezeichnungen der Elemente und Turngeräte  | Strukturmerkmale von Elementen  | Strukturmerkmale von Elementen und Übungsverbindungen  |
|   | Miteinander leben, Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr  | Freizeit – sinnvoll gestalten<br>Mit Kultur und Künsten leben   |  |

### 3.3.5 Bewegungsfeld Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5/6   | Schuljahrgänge 7/8   | Schuljahrgang 9/10   |
|---|--|--|--|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | Bewegung in Raum, Rhythmus und Dynamik variabel gestalten  |  |  |
|   | Rhythmen in Bewegung umsetzen  | musikalische Trends in Bewegung umsetzen   |  |
|   | nach folkloristischer und moderner Musik tanzen  | unterschiedliche Tanzstile mit spezifischen Gestaltungsmitteln einsetzen   | Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen nach selbst gewählter Musik mit Partnerin/Partner bzw. in Gruppen gestalten             |
|   | Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Grundschnitte in Kombinationen anwenden                                 | Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schnitte mit Armbewegungen und choreografischen Elementen in einfachen Kombinationen anwenden | Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schnitte in Choreografien mit weiteren Elementen verbinden                                      |
|   | gymnastische Techniken mit einem Handgerät mit Basistechniken kombinieren                              | gymnastische Basis- und Gerätetechniken in Partner- oder Gruppenchoreografien realisieren                                    |  |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten</b>                | Beweglichkeit und aktive Körperhaltung zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens trainieren |  |  |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | Bewegungsaufgaben einzeln, in Paaren und in Gruppen nach Vorgaben lösen und objektiv einschätzen       |  | Bewegungsdarstellung in Gruppen selbstständig vorbereiten, kooperativ realisieren und Improvisationsaufgaben individuell lösen |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | Tanz als Ausdrucksform des Lebensgefühls anderer Völker erleben  | integrative Potenzen des Sports erkennen   |  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | Bezeichnungen und Merkmale der erlernten Tanzelemente  | Varianten und Verbindung von Tanzelementen   | Choreografische Strukturen und Improvisationsmöglichkeiten   |
|   | Eigenschaften und Handhabung der verwendeten Handgeräte  |  |  |
|   | Taktarten und Rhythmen   |  |  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Miteinander leben  | Freizeit – sinnvoll gestalten  | Mit Kultur und Künsten leben   |

### 3.3.6 Bewegungsfeld Kämpfen

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5/6  | Schuljahrgänge 7/8   | Schuljahrgang 9/10  |
|---|---|--|---|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | bei einfachen Techniken und in Kampfübungen sicher agieren  | ausgewählte Techniken mit halbaktivem Partner demonstrieren und in Kampfübungen einsetzen              | weitere Techniken demonstrieren und in koordinativ anspruchsvollen Kampfübungen einsetzen               |
|   | angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners/der Partnerin oder Gegners/Gegnerin reagieren<br>angemessenes Reagieren auf Handlungen des Partners/der Partnerin | sich taktisch richtig bei Partner- und Zweikampfübungen mit halbaktivem(r) Partner/Partnerin verhalten | sich taktisch richtig bei Partner- und Zweikampfübungen mit aktivem Partner/aktiver Partnerin verhalten |
|   |   |  | Bewegungshandlungen einer Kampfsportart zur Selbstverteidigung einsetzen                                |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | Stärken und Schwächen des Partners wahrnehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen   |  | Situationen zur Anwendung von Techniken verantwortungsbewusst herausarbeiten und nutzen                 |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | sich auf körperliche Nähe einlassen   | direkten Körperkontakt situationsbezogen aushalten   | Verantwortung für sich und andere übernehmen  |
|   | Emotionen beherrschen können  | fair und partnerschaftlich miteinander und gegeneinander kämpfen                                       |   |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | auftretende Konflikte nicht als Bedrohung empfinden   | auftretende Konflikte gewaltfrei verarbeiten und gegebenenfalls lösen                                  |   |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | modifizierte Wettkampf- und angepasste Sicherheitsbestimmungen  |  | Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen, ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichts                       |
|   | vereinfachte Regeln und Fachbegriffe  |  | ausgewählte Wettkampfbestimmungen   |
|   | Strukturmerkmale erlernter sportlicher Fertigkeiten   |  | Prinzipien von Bewegungshandlungen  |
|   | Kenntnisse zur Historie der jeweiligen Kampfsportart und Rituale  |  |   |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Miteinander leben   | Freizeit – sinnvoll gestalten  | Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen                       |

### 3.3.7 Weitere Bewegungsfelder

#### 3.3.7.1 Bewegen auf Rollen

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5-10   |
|---|---|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | sich mit dem Sportgerät rollend auf unterschiedlichen Untergründen fortbewegen<br>Bewegungen koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten<br>gezielt bremsen und anhalten<br>gezielte Richtungsänderungen vornehmen<br>Techniken sicher und situationsangemessen anwenden<br>eine vorgegebene Strecke schnell und/ oder ausdauernd bewältigen<br>Elemente des Umgangs mit dem Sportgerät zur Entwicklung von Kondition und Koordination nutzen |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | allgemeine Sicherheitserfordernisse an Bekleidung und Schutzausrüstung einhalten<br>Geschwindigkeit, Beschleunigung, Verzögerung, Fliehkräfte und Balance empfinden<br>Reaktionen des Körpers beim Rollen erfahren und steuern<br>Maßnahmen der Ersten Hilfe alters- und situationsgerecht anwenden   |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | im Bewegungsraum verkehrsgerecht verhalten<br>Synchron- und Schattenfahren<br>einfache Choreografien erarbeiten<br>Spiel- und Wettkampfformen durchführen   |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | sich in verschiedenen Verkehrsräumen rücksichtsvoll und regelgerecht verhalten  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | Kenntnisse zum sachgerechten Umgang mit der Ausrüstung anwenden<br>den Wert einer gesunden Umwelt für das Bewegen auf Rollen in der Natur einschätzen   |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Sicher und gesund durch den Straßenverkehr<br>Freizeit – sinnvoll gestalten   |

### 3.3.7.2 Bewegungen im Wasser

| <b>Kompetenzbereiche</b>                            | <b>Schuljahrgänge 5-10</b>  |
|---|---|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | <p>die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens – Silber erfüllen und</p> <p>Rettungs- und Transportgriffe situationsgerecht anwenden</p> <p>eine Kurzstrecke mit maximalem Tempo schwimmen</p> <p>50 m in einer Wechselschlagtechnik schwimmen</p> <p>verschiedene Techniken zur Selbstrettung anwenden</p> |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | <p>Reaktionen des Körpers auf das Medium Wasser wahrnehmen</p> <p>Baderegeln als gesundheitsfördernde Maßnahmen akzeptieren und einhalten</p> <p>Maßnahmen der Ersten Hilfe alters- und situationsgerecht anwenden</p>  |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | <p>im Wasser für sich und andere Verantwortung übernehmen</p> <p>Spielformen im Wasser anwenden</p>   |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | <p>umweltbewusstes Verhalten im und am Wasser praktizieren</p>  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | <p>Wirkung des Schwimmens auf den Organismus</p> <p>Bade- und Hygieneregeln</p> <p>Maßnahmen der Ersten Hilfe</p> <p>Kenntnisse zu erlernten Techniken</p> <p>Wettkampfbestimmungen</p>   |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | <p>Gesund leben in einer gesunden Umwelt</p> <p>Sicher leben – zu Hause, in der Schule und im Straßenverkehr</p>  |

### 3.3.7.3 Bewegten auf Wasser

|   |  |
|---|--|
| <b>Kompetenzbereiche</b>                            | <b>Schuljahrgänge 5-10</b>   |
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | Startvorbereitung und grundlegende Techniken des Einsetzens in das Wasser und des Bewegens der Sportgeräte Kanu, Ruderboot, Segelboot oder Surfbrett variabel und zunehmend selbstständig anwenden<br>die erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Sportgerät zur Vervollkommnung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einsetzen |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten</b>                | den Lebensraum Wasser zur lebensbegleitenden Gestaltung von Freizeit durch Sport aktiv erschließen   |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe und des Bergens von Booten und Fahrern beherrschen<br>vielfältige Wettkampfformen planen und durchführen  |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | verantwortungsvoll mit der Natur durch bewusstes Einhalten der Regeln auf den Gewässern und in deren Umfeld umgehen  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | elementare Kenntnisse zu Wasserstraßenordnung und Sicherheitsbestimmungen<br>Strukturmerkmale der erlernten Techniken<br>Materialkunde und Wartung des Sportgerätes<br>Kommando- und Signalgebung  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Gesund leben in einer gesunden Umwelt<br>Luft, Wasser und Boden als natürliche Lebensgrundlagen<br>Nachhaltig mit Ressourcen umgehen   |

### 3.3.7.4 Bewegungen auf Schnee und Eis

| Kompetenzbereiche                                   | Schuljahrgänge 5-10  |
|---|--|
| <b>Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung</b> | sich mit einem Sportgerät gleitend, kantend, drehend und/oder laufend auf Schnee oder Eis fortbewegen<br>Bewegungen auf Schnee oder Eis koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten<br>eine vorgegebene Strecke sicher, schnell und/oder ausdauernd bewältigen<br>gezielt bremsen und anhalten<br>gezielte Richtungsänderungen vornehmen<br>Techniken sicher und situationsangemessen anwenden |
| <b>Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers</b>    | gemeinschaftliches Sporttreiben in der Natur als gesundheitsfördernde Freizeitaktivität erleben<br>Notfall- und Sicherungsmaßnahmen anwenden   |
| <b>Faires Kooperieren und Konkurrieren</b>          | Regeln akzeptieren und einhalten (Stadien-, Pisten- und/oder Loipenregeln)<br>volkstümliche Wintersportwettbewerbe und regelkonforme Wettkämpfe organisieren und durchführen   |
| <b>Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge</b>    | den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur durch bewusstes Einhalten der Pisten- und/ oder Loipenregeln praktizieren  |
| <b>Grundlegende Wissensbestände</b>                 | Wachs- und/oder Materialkenntnisse<br>Stadien-, Pisten- oder Loipenregeln<br>Notfall- und Sicherungsmaßnahmen<br>Wettkampfbestimmungen<br>Technikmerkmale  |
| <b>Fächerübergreifende Bezüge</b>                   | Gesund leben in einer gesunden Umwelt<br>Luft, Wasser und Boden als natürliche Lebensgrundlagen<br>Nachhaltig mit Ressourcen umgehen   |

## 4 Anhang

Zur Entwicklung der unter Kapitel 3 genannten Kompetenzen ist die Auswahl von Inhalten aus folgenden **Sportarten** möglich:

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Basketball                 | Judo                     |
| Fußball                    | Ringern                  |
| Handball                   | Boxen                    |
| Volleyball                 | Karate                   |
| Beachvolleyball            | Tae-Kwon-Do              |
|                            | Ju-Jitsu                 |
| Badminton                  |                          |
| Tischtennis                | Schwimmen                |
| Tennis                     | Rettungsschwimmen        |
| Hockey                     | Wasserball               |
| Floorball                  |                          |
| Frisbee                    | Kanu                     |
|                            | Rudern                   |
| Leichtathletik             | Surfen                   |
| Orientierungslauf          | Segeln                   |
| Duathlon/Triathlon         |                          |
|                            | Radsport                 |
| Gerätturnen                | Inline Skating/Rollsport |
| Akrobatik                  |                          |
| Trampolinspringen          | Eislauf                  |
|                            | Eishockey                |
| Rhythmische Sportgymnastik |                          |
| Tanz                       | Alpiner Skilauf          |
| Aerobic                    | Skilanglauf              |
|                            | Snowboarding             |

Inhalte aus nicht aufgeführten Sportarten können nur nach Genehmigung der obersten Schulbehörde einbezogen werden. Die zur Realisierung der Kompetenzentwicklung gewählten Inhalte sind im Antrag konkret auszuweisen.