

SPORTKUNDE

Bildungs- und Lehraufgabe (5. bis 8. Klasse):

Der Unterrichtsgegenstand Sportkunde hat die Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern bewegungs- und sportbezogene Kompetenzen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen sie zu einem kritisch-konstruktiven und verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Spiel und Sport befähigt werden.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben daher in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themen der Bewegungs- und Sportkultur ein handlungsleitendes Wissen in grundlegender und exemplarisch vertiefter Form und lernen komplexe Zusammenhänge verstehen. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, sporttheoretische Kenntnisse auf neue Situationen zu übertragen sowie diese in sportpraktischen Handlungsfeldern anzuwenden. Schließlich geht es darum, Erscheinungsformen, Vorgänge sowie positive und negative Auswirkungen sportlichen Handelns bezogen sowohl auf das Individuum als auch auf die Gesellschaft zu erkennen, einzuordnen und bewerten zu können.

Die kompetenz- und themenorientierten Lernprozesse sind so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Kenntnisse (Wissen), Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können) sowie Einstellungen (Wollen) einbringen können und diese wiederum durch das unterrichtliche Handeln selbst entsprechend entwickelt werden.

Der themenorientierte Lehrplan für den Unterrichtsgegenstand Sportkunde ist in Form eines mehrstufigen Schemas gegliedert, dessen erste Ebene von vier Kompetenzbereichen gebildet wird:

- Bewegung und sportliche Techniken
- Optimierung sportlicher Leistung
- Themen und Wertfragen des Sports
- Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

Die Kompetenzbereiche werden durch Kompetenzen präzisiert, denen jeweils exemplarische Lehrstoffhinweise zugeordnet sind. Aus diesen sollen daher Lerninhalte im Sinne eines handlungs- und themenorientierten Unterrichts ausgewählt werden.

Die formulierten Kompetenzen beschreiben in unterschiedlichen Anforderungsniveaus die verbindlich zu erbringenden Lernleistungen der Schülerinnen und Schüler. Diese Kompetenzbeschreibungen bilden daher einerseits eine Grundlage für die konkrete Unterrichtsplanung, auf der anderen Seite liefern sie eine Orientierung für die Erarbeitung von Aufgabenstellungen, mit deren Hilfe die Kompetenzentwicklung (Lernerfolg) der Schülerinnen und Schüler evaluiert und somit sichtbar werden kann.

Beitrag zu den Bildungsbereichen der Schule (5. bis 8. Klasse):

Der Unterrichtsgegenstand Sportkunde trägt mit seiner Ausrichtung auf kompetenzorientiertes Lernen sowie aufgrund der thematisch-inhaltlichen Vielfalt (Lehrstoff) wesentlich zu übergeordneten Bildungsbereichen bei.

- Sprache und Kommunikation:

Beobachtung, Beschreibung und Bewertung von Bewegung; Besonderheiten der Sportsprache (schriftlich, mündlich) als Mittel der Verständigung in Bewegung, Spiel und Sport; verbale und nonverbale Kommunikation; Medienkompetenz; Meinungsbildung; Argumentation und Diskussion ua.

- Mensch und Gesellschaft:

Kooperation; Rollen und Funktionen; Fairness und Fairplay; Wagnis und Risiko; Instrumentalisierung und Manipulation; Inklusion und Exklusion; Gleichstellung; soziale Netzwerke; interkulturelles Verständnis; politische, ökonomische und soziale Aspekte; Kommerzialisierung; Sport und Sportwissenschaft als Systeme ua.

- Natur und Technik:

Ökologische Aspekte von Bewegung und Sport; neue Medien und Technologien; Forschung, Innovation und Entwicklung; sportbezogene Tests und Messverfahren einschließlich statistischer Methoden; Kontrollsysteme; Sicherheit ua.

- Gesundheit und Bewegung:

Grundlagen und Funktionen des Bewegungsapparates; Belastung und Anpassung; Gesetzmäßigkeiten, Prinzipien und Methoden der Prävention und des Trainings; psycho-physische und soziale Anforderungen; Kognition, Emotion und Motivation; Bewegung und Ernährung; Risikoverhalten; Zusammenhang von Bewegung und Lebensqualität ua.

- Kreativität und Gestaltung:

Sport, Kunst und Kultur; Bewegung als Mittel der Darstellung und Gestaltung; Funktionalität und Design; Sportveranstaltungen und Medien ua.

Didaktische Grundsätze (5. bis 8. Klasse):

Der Lehrplan für Sportkunde legt die zentralen fachlichen Kompetenzen des Gegenstandes vor allem im Hinblick auf deren Überprüfbarkeit fest. Darüber hinaus gegebene Freiräume sind aber zur Vertiefung und Erweiterung auch in fächerübergreifender Form und zu einer schulbezogenen Schwerpunktsetzung zu nutzen. Den einzelnen Kompetenzen ist jeweils ein Lehrstoff zugeordnet, aus dem exemplarisch und im Sinne eines themenorientierten Unterrichts

auszuwählen ist. Bei der Planung ist in jedem Fall aber so viel an Unterrichtszeit vorzusehen, dass die angepeilten Kompetenzen tatsächlich entwickelt werden.

Der kompetenzorientierte Lehrplan folgt ab der 9. Schulstufe einer aufbauenden Systematik und ist ab der 10. Schulstufe nach Semestern gegliedert. Die angeführten Kompetenzen sind in den jeweiligen Schulstufen verbindlich zu erarbeiten.

Lehren und Lernen bilden wechselseitig aufeinander bezogene Prozesse, für deren Gelingen didaktische Grundsätze und geeignete unterrichtsmethodische Maßnahmen die Voraussetzung bilden:

- Handlungs- und problemorientiertes Lernen:

Lernen ist grundsätzlich als Prozess der Auseinandersetzung eines Menschen mit seiner Lebenswirklichkeit zu verstehen. Deshalb wird im Unterricht versucht, vornehmlich an konkreten Lebenssituationen anzuknüpfen und diese in den Unterricht einzubeziehen. Das Erschließen und Reflektieren solcher Situationen soll die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen zu prüfen, zu relativieren und neu zu ordnen. Dazu gehören ein selbsttätiges und zumindest phasenweise auch ein mit- und selbstbestimmtes Handeln im Unterricht.

Dieser Grundsatz korrespondiert eng mit der Forderung nach problem- und aufgabenorientiertem Lernen. Es geht dabei um die Fähigkeit, eine Problem- oder Aufgabenstellung zu generieren, klar zu formulieren und zu analysieren. In der nächsten Phase müssen Ideen für eine Lösung überlegt und ausgearbeitet sowie geeignete Wege erprobt werden. Den Abschluss bilden deren Präsentation und nach Möglichkeit ein Transfer auf andere Themenfelder.

- Wissenschaftsorientierung:

Das Prinzip der Wissenschaftsorientierung und Wissenschaftspropädeutik gilt für Sportkunde in gleicher Weise wie für alle anderen Fächer. Das bedeutet auf inhaltlicher Ebene, dass der Lehrstoff weitgehend dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnis zu entsprechen hat. Weiter gehört dazu die Fähigkeit, einfache (vor-) wissenschaftliche Methoden zu kennen und anwenden zu können. Um einer unkritischen Wissenschaftsgläubigkeit entgegenzuwirken, sind (sport-)wissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren schließlich so zu vermitteln, dass auch die Überholbarkeit und Widersprüchlichkeit von Theorien und die Grenzen einzelwissenschaftlicher Untersuchungen deutlich gemacht werden.

- Fachlicher und fächerübergreifender Unterricht:

Im Hinblick auf den Grundsatz des exemplarischen Lernens geht es gleichrangig sowohl um eine vertiefende Erarbeitung besonders bedeutsamer Lerninhalte als auch um die Vermittlung von orientierendem Wissen. Darüber hinaus kommen gemäß den didaktischen Prinzipien der Themenorientierung und des Spiralcurriculums Kompetenzen auch in aufbauender und erweiternder Form vor.

Neben der Vernetzung zwischen den Kompetenzen innerhalb des Unterrichtsgegenstandes Sportkunde sollen Formen des fächerverbindenden und -übergreifenden Lernens nach Möglichkeit angewendet werden.

- Theorie-Praxis-Verbindung:

Bei Themenfeldern, wo inhaltlich eine Verknüpfung zwischen sportpraktischem und sporttheoretischem Lernen möglich ist, ist dies unbedingt anzustreben. Dabei werden Fragen aus erlebter Praxis in Sportkunde aufgegriffen und behandelt, wie umgekehrt erarbeitetes Theoriewissen in der Sportpraxis der Schülerinnen und Schüler zur Anwendung kommt.

Unterrichtsmethodische Hinweise (5. bis 8. Klasse):

Die Wahl der Unterrichtsmethoden hat jeweils mit den didaktischen Anforderungen und den Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler (Individualisierung und Differenzierung) im Einklang zu stehen.

Schülerorientierte und offene Sozialformen sollen nach Möglichkeit eingesetzt werden, um dem individuellen und gemeinsamen Lernen Platz zu geben.

Grundvoraussetzungen für das systematische Arbeiten werden durch die Formulierung eindeutiger Fragestellungen, das Ordnen von Informationen, die zielgerichtete Auswahl und Planung von Arbeitsaufgaben sowie die sinnvolle Gliederung von Arbeitsprozessen gelegt.

Der Einsatz von geeigneten Medien und Unterrichtsmaterialien trägt zur Veranschaulichung und zum besseren Verstehen der Lerninhalte bei.

Gespräche mit Expertinnen und Experten (Sportlerinnen/Sportler, Trainerinnen/Trainern, Sportärzten, Vereinsfunktionären etc.) dienen dazu, die im Unterricht erworbenen Kompetenzen zu vertiefen.

Durch den Besuch von Institutionen des Sports (zB sportmedizinischen Untersuchungszentren, Leistungszentren, sportwissenschaftlichen Instituten, Zeitungsredaktionen, Sportveranstaltungen, Sportanlagen) im Zuge von schulischen Veranstaltungen werden sportkundliche Inhalte in einem größeren Zusammenhang erfasst.

Sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren sind stets so zu vermitteln, dass einer unkritischen Wissenschaftsgläubigkeit entgegen gewirkt wird. Dabei soll auch die mögliche Widersprüchlichkeit sportwissenschaftlicher Theorien die Grenzen einzelwissenschaftlicher Untersuchungen deutlich machen.

Kompetenzmodell (5. bis 8. Klasse):

Individuelle Kompetenzen umfassen demnach sowohl das Wissen und entsprechende Fähigkeiten als auch das Verstehen der jeweiligen Zusammenhänge. Dazu kommen das spezifische Können und der Wille, bewegungs-, spiel- und sportbezogene Handlungen situationsgemäß auszuführen. Das wiederum führt dazu, die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten und in zukünftigen Problemsituationen lösungsorientiert zu verwerten zu können.

Der Unterricht in Sportkunde ist daher so zu planen und zu gestalten, dass den Schülerinnen und Schülern umfassende Kompetenzen vermittelt werden. Diese werden in drei Anforderungsniveaus unterteilt. Das Anforderungsniveau (A1, A2, A3) wird jeweils neben der zu erwerbenden Kompetenz angeführt:

1. Im ersten Anforderungsbereich geht es vorrangig um das WIEDERGEBEN UND VERSTEHEN von Wissen (A1). Die entsprechenden Fähigkeiten reichen vom bloßen Wiedergeben von Informationen über deren Zuordnung zu vorgegebenen Kategorien und das korrekte Anführen passender Beispiele bis zum Herstellen von Bezügen, in denen beispielsweise Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkannt werden.
2. Das ÜBERTRAGEN UND ANWENDEN von Wissen (A2) als zweiter Anforderungsbereich besteht aus den Kompetenzen, Fragen zu stellen und aufzubereiten, Lösungswege zu finden und geeignete Verfahren anzuwenden, Ergebnisse zu präsentieren und Resultate zu begründen.
3. Zum BEGRÜNDEN UND BEWERTEN (A3) als drittem Bereich gehören das Differenzieren von Inhalten, das Systematisieren von Fakten, das Reflektieren von Normen und das Argumentieren eigener Urteile.

Die drei Kategorien sind nicht trennscharf, geben jedoch den Lehrpersonen sowie den Schülerinnen und Schülern eine Orientierung, welche Ergebnisqualität am Ende des Lernprozesses in einem Kompetenzbereich jeweils erwartet wird. Das Anforderungsniveau A2 beinhaltet das Anforderungsniveau A1 und das Niveau A3 enthält die Anforderungsniveaus A1 und A2.

Bildungs- und Lehraufgabe:

5. Klasse (1. und 2. Semester)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- einfache Bewegungen und sportliche Techniken nach qualitativen und quantitativen Merkmalen bestimmen und einordnen; (A2)
- taktische Fähigkeiten beschreiben und Grundlagen des Taktiktrainings in verschiedenen Sportdisziplinen erklären; (A1)
- sportliche Taktiken und Strategien entwickeln und situationsgemäß anpassen. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Berufsfelder im System Sport nennen und Qualifikationen für sportbezogene Berufe beschreiben; (A1)
- Kennzeichen des Systems Sport (Strukturen, Funktionen, Trends) beschreiben und miteinander vergleichen; (A1)
- Erscheinungsformen von Diversität im Sport erkennen und Lösungsansätze zur Gleichstellung bewerten. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Bezüge zwischen Merkmalen des Sports und sozialhistorischen Epochen herstellen. (A2)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Qualitative (bewertbar) und quantitative (messbar) Merkmale von Bewegungen und sportlichen Techniken; Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen; Ist – Sollwertvergleich; Entwicklung sportlicher Techniken; einfache Messverfahren und Darstellungsmethoden für Bewegungen und sportliche Techniken (zB Bildreihen, Diagramme).

Mit- und Gegeneinander im Sport; einzel- und gruppentaktische Fähigkeiten; taktisches Denken und Verhalten; Analyse von Stärken und Schwächen (Partner, Gegner); Teambildung; taktische Wettkampfvorbereitung.

Kommunikation und Kooperation (zB Wahrnehmung und Reaktion, Orientierung); Erfolgs- und Risikoabschätzung; sportartspezifische Taktiken; Prinzipien und Methoden des Taktiktrainings.

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Funktionen im Sport (zB Trainer, Coaches, Betreuer, Funktionäre); Berufe und Berufsfelder (zB Aus- und Fortbildungen, Professionalisierung, Öffentlichkeitsarbeit, Karriereentwicklung und Karriereende).

Institutionen und Strukturen des organisierten Sports (Sportvereine und -verbände, Vereinsrecht, Mitgliedschaft, Finanzierung, Ehrenamt, Gemeinnützigkeit); informelle Sportgruppen (Motive, Trends); Wettkampfsysteme und -formen; Sportförderung; Entwicklung von freien Sportgruppen zu institutionellen Formen.

Körperliche und geistige Beeinträchtigung; soziale Ungleichheit; Gender, Ethnizität und Migration; Integration und Inklusion versus Exklusion; Sprache und Performanz.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sport in verschiedenen Epochen und Kulturen (zB Antike, Mittelalter, Neuzeit); historische Einflüsse auf den Sport in modernen Gesellschaften (lokal, regional, international); sportliche Großereignisse (zB Olympische Spiele, Commonwealth Games); Instrumentalisierung sportlichen Handelns in politischen Systemen.

6. Klasse

3. Semester – Kompetenzmodul 3

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- grundlegende Funktionen des Bewegungsapparates und der Organsysteme wiedergeben; (A1)
- den Zusammenhang von sportlicher Belastung und Anpassung des Organismus begründen. (A2)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Formen der Darstellung des Sports in den Medien kritisch vergleichen. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Passiver Bewegungsapparat (Binde- und Stützgewebe, Knochen und Knorpel, Gelenke); aktiver Bewegungsapparat (Muskulatur und Sehnen, Kontraktionsmechanismus, Fasertypen); Herz-Kreislaufsystem.

Zusammenhang von Training und Leistung (zB Trainierbarkeit); Anpassung des Bewegungsapparats (zB Knochenstruktur, Muskelhypertrophie und intramuskuläre Koordination); Adaptionen im Herz-Kreislaufsystem (zB Herzminutenvolumen, Kapillarisation).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Analyse des Sports in den Medien (zB Auswirkungen des Mediensports auf Rezipienten; Veränderung des Sports durch Mediatisierung); Trendsportarten; Sport in neuen Medien (zB YouTube) und in sozialen Netzwerken (zB Facebook, Twitter).

6. Klasse

4. Semester – Kompetenzmodul 4

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- Innovationspotenziale in der Entwicklung des Sports erläutern und beurteilen. (A3)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Trainings- und Belastungssteuerung charakterisieren sowie Trainingsprinzipien begründen; (A2)
- Besonderheiten des Nachwuchs- und Hochleistungstrainings darstellen. (A1)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Ideen für Sportveranstaltungen finden, medial aufbereiten und umsetzen. (A2)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Wechselwirkung von Bewegungstechnik und Sporttechnologie; Materialkunde, Geräteentwicklung und Sportstättenbau; Zusammenhänge von Technik, Technologie und Sport; High-Tech-Sportgeräte (zB Sportgeräte für Menschen mit besonderen Bedürfnissen).

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Grundlagen der Trainings (zB Homöostase und Superkompensation, Energiebereitstellung); Belastungsnormative (zB Umfang und Intensität, Häufigkeit); Trainingsprinzipien (zB Belastung und Erholung, progressive Steigerung).

Grundlagen- und Anschlusstraining (zB Entwicklungsstand und -verläufe, sensitive Phasen, Talentdiagnose und -förderung); Hochleistungstraining.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Formen und Typen von Sportveranstaltungen; Planung, Vorbereitung und Durchführung von sportbezogenen Events; Medien (zB Flyer, Werbeplakat, Homepage);

7. Klasse

5. Semester – Kompetenzmodul 5

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- komplexe Bewegungen und sportliche Techniken nach qualitativen und quantitativen Merkmalen analysieren und vergleichen. (A2)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Methoden des Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertrainings erläutern und nutzen; (A2)
- Methoden des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings erklären und anwenden. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Wirkungen und Gefahren von Doping im Sport begründen. (A1)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- wirtschaftliche Faktoren des Sports und deren Entwicklung erläutern; (A1)
- die Kommerzialisierung des Sports und deren Folgen kritisch diskutieren. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Kinematik: Bewegungen – räumlich und zeitlich (zB Translationen und Rotationen); Dynamik: Masse, Trägheit, Kräfte (zB Reibung, Auftrieb, Fliehkraft), Impuls (zB Drehimpuls, Koordination von Teilimpulsen); Gleichgewicht; Arbeit, Leistung und Energie (zB kinetische und potentielle Energie).

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Erscheinungsformen von Kraft (zB Maximalkraft, Kraftausdauer); Schnelligkeit (zB Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit) und Ausdauer (zB aerob, anaerob); Methoden und Mittel des Krafttrainings (zB Hypertrophie und Intramuskuläres Koordinationstraining, Sicherheitsaspekte); Schnelligkeitstraining; Ausdauertraining (zB Dauer- und Intervallmethode).

Erscheinungsformen der Beweglichkeit (zB allgemeine und spezielle, aktive und passive); Methoden des Beweglichkeitstrainings (zB statisches und dynamisches Dehnen); Komponenten der Koordination (zB Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit); Methoden des Koordinationstrainings (zB Modell der Informationsanforderungen und Druckbedingungen).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Einzelne Substanzen und Wirkstoffgruppen; Phänomen Enhancement; Dopingmethoden; Doping aus historischer Perspektive; Aufgaben und Arbeitsweisen von Antidopingorganisationen (zB NADA, WADA); Doping und Sportrecht sowie Strafrecht.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sportökonomische Grundbegriffe; Marketing und Werbung (Analysen, Strategien); Trends im Sport; Sport als Tourismusfaktor.

Profi-, Amateur-, Freizeitsport; Synergien zwischen Wirtschaft und Sport (zB Sportförderung, Mäzenatentum, Sponsoring); Dienstleistungen (zB Gesundheitszentren, Fitnesseinrichtungen und Wellnessangebote, Personal Coaching); Kaufentscheidungen und Konsumentenrechte.

Schularbeiten

Im 5. und 6. Semester zwei bis drei Schularbeiten, mindestens eine davon pro Semester und mindestens eine davon zweistündig.

7. Klasse

6. Semester – Kompetenzmodul 6

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- die Mechanismen der Bewegungssteuerung erklären und Fehlerkorrekturen vornehmen; (A2)
- Theorien und Modelle des motorischen Lernens unterscheiden und erklären. (A1)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Trainingseinheiten zu vorgegebenen Schwerpunkten planen und durchführen; (A2)
- kurz-, mittel- und langfristige Trainingsprozesse planen, dokumentieren und auswerten. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- sportpraktische und -theoretische Fragestellungen formulieren, Lösungen präsentieren und argumentieren. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- aktuelle sportliche Ereignisse und Entwicklungen auf sozialhistorischer und politischer Grundlage interpretieren. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Neurobiologische Grundlagen der Bewegungssteuerung (sensorische Funktionen und motorische Systeme); Differenzierung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten; Koordination (koordinative Fähigkeiten, Antizipation); Feedbackformen (sensorisch, motorisch).

Motorische Ontogenese (zB Entwicklungsphasen, Bewegungsmuster); Motorische Lerntheorien (zB Regelkreismodelle, motorische Programme); Lernen und Umlernen (zB methodische Übungs- und Spielreihen, Differenzielles Lernen); Lernmodelle und Bewegungsmerkmale; Fehlerkorrektur und Bewegungsoptimierung.

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Ist-Stand-Analyse zur Belastungsdifferenzierung; Ziele und Inhalte der Trainingseinheit (zB Grundlagenausdauer Schwimmen); Mittel und Methoden (zB extensive Intervallmethode); Dokumentation (zB Trainingsprotokoll) und Evaluierung (zB Teilzeiten, Paarwettkampf mit Zeitnehmung).

Grundlagen der Zyklisierung (zB Wettkampfkalender; Leistungsdiagnostik; Mikro-, Meso- und Makrozyklen); Modelle der Periodisierung (zB einfache und doppelte Periodisierung); Trainingspläne; Trainingsdokumentation (zB Trainingsprotokoll).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Sportwissenschaftliche Fachbegriffe (zB Bewegung, Spiel, Sport, Üben, Training); sportwissenschaftliche Themen und Fragestellungen (Hypothese, Theorie, Modell); angewandte Forschung (Wechselwirkungen von Theorie und Praxis).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen (zB Demokratie, Diktatur); Entwicklung von Bewegungskulturen und Sportarten (zB New Games); Macht und Partizipation; politische Systeme (zB Partei- und Regierungsprogramme); sportliche Ereignisse als Inhalte des Politischen (zB Verständigung, Gewalt, Rassismus); Ideale, Idole und Ideologie.

Schularbeiten

Im 5. und 6. Semester zwei bis drei Schularbeiten, mindestens eine davon pro Semester und mindestens eine davon zweistündig.

8.Klasse – Kompetenzmodul 7

7. Semester

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Bewegung und sportliche Techniken

- psychische und soziale Anforderungen sportlichen Handelns (Sportarten) beschreiben; (A1)
- psychologische Verfahren zur Optimierung sportlichen Handelns erklären und anwenden. (A2)

Bereich Optimierung sportlicher Leistung

- Planungs- und Durchführungsschritte sportspezifischer Tests beschreiben und systematisch ordnen; (A1)
- Ergebnisse sportspezifischer Tests bei der Trainingsplanung nutzen. (A2)

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- Wagnis und Gefahrensituationen im sportlichen Kontext sicher gestalten; (A2)
- kulturelle Aspekte von Bewegung und Sport analysieren und bewerten. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung (zB Energie, Müll) durch sportliches Handeln reflektieren; (A3)
- Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität zielgruppenorientiert anwenden. (A2)

Lehrstoff:

Bereich Bewegung und sportliche Techniken:

Kognition, Emotion, Motivation, Kommunikation im Sport; Beziehung und Gruppe; Führen und Führung im Sport.

Psychologische Methoden zur Leistungsoptimierung (zB Wettkampftaktik); Kognitions-, Emotions- und Motivationstraining im Sport (zB Visualisierung, Attributionstraining, Entspannung); psychosomatische Aspekte.

Bereich Optimierung sportlicher Leistung:

Systematik von Tests und Testbatterien; sportmotorische, -medizinische und -psychologische Tests (Methoden, Auswertung); Messen und Bewerten sportlicher Handlungen und Leistungen; alltagsdiagnostische und wissenschaftliche Messverfahren.

Interpretation von Testkennwerten; Haupt- und Nebengütekriterien; spezifische sportmotorische Tests (motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, sportliche Techniken).

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Managementsysteme für Hilfe und Sicherheit im Sport; Methoden des Helfens und Sicherns; Anleitung zur Selbstreflexion in Wagnissituationen; Steuerungsmöglichkeiten zur Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit (zB Angstreduktion).

Darstellung und Gestaltung der Bewegungs- und Sportkultur (zB Literatur, Grafik, Musik, Film und Videokunst); Architektur (zB Sportanlagen und Sportstätten); Mode, Ausrüstung, Geräte (zB Funktionalität und Design).

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Sportveranstaltungen (zB Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport); Energie- und Ökobilanz (zB Reisebewegungen, Ressourcenschonung, Müll und Umweltverschmutzung).

Alltagsbewegungen (zB Heben von Lasten, richtiges Gehen); Ernährungs- und Bewegungsverhalten (zB körperliche Aktivität, ua.); chronische Erkrankungen und Sport; Funktionseinschränkungen (Sportverletzungen, Sporttherapie); Entspannungsmethoden; Suchtverhalten.

Schularbeiten

Im 7. und 8. Semester zwei bis drei Schularbeiten, mindestens eine davon pro Semester und mindestens eine davon dreistündig.

8. Semester

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Themen und Wertfragen des Sports

- eigene Positionen zu Normen und Werten im Sport beziehen und hinterfragen. (A3)

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit abwägen und entsprechende Maßnahmen beurteilen. (A3)

Lehrstoff:

Bereich Themen und Wertfragen des Sports:

Fairness und Fairplay; Ethos des Leistens; Instrumentalisierung (zB Kinderhochleistungssport); Manipulation und Korruption im Sport; empirische Werteforschung; Symbol und Symbole im Sport.

Bereich Gesellschaftliche Dimensionen des Sports:

Modelle zur Beschreibung von Gesundheit (zB Salutogenetisches Modell); Studien zu Bewegungsmangel und Zivilisationskrankheiten; Gesundheit und Leistungssport; gesundheits- und sportbezogene Angebote im Dienstleistungsbereich.

Schularbeiten

Im 7. und 8. Semester zwei bis drei Schularbeiten, mindestens eine davon pro Semester und mindestens eine davon dreistündig.

SPORTKUNDE

(Wahlpflichtgegenstand)

Bildungs- und Lehraufgabe (für alle Klassen):

Das Ziel des Wahlpflicht-Unterrichts ist, den Schülerinnen und Schülern gemäß ihrer Interessen eine Erweiterung oder Vertiefung ihres Bildungshorizontes zu bieten.

Didaktische Grundsätze (für alle Klassen):

Die im Pflichtgegenstand vorgesehenen didaktischen Grundsätze sind im besonderen Maße anzuwenden, vor allem die Ausführungen zum handlungsorientierten Unterricht.

Lehrstoff:

Es sind vorzugsweise solche Themen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern festzulegen, die im Pflichtgegenstand nur in geringem Umfang oder nicht behandelt wurden. Der Unterricht im Wahlpflichtgegenstand hat darüber hinaus im Sinne der Erweiterung sowohl auf die Themenvielfalt als auch auf Umfang und Schwierigkeitsgrad der berücksichtigten Bereiche zu achten. Wissenschaftliche Arbeitsweisen sind verstärkt anzuwenden.