

Niedersächsisches Kultusministerium

## **Rahmenrichtlinien**

für das Fach

**Sport**

an

**Berufsschulen  
und Berufsfachschulen**

Stand: März 2002

Herausgeber: Niedersächsisches Kultusministerium  
Schiffgraben 12, 30159 Hannover  
Postfach 1 61, 30001 Hannover

Hannover, März 2002  
Nachdruck zulässig

Bezugsadresse: <http://www.nibis.ni.schule.de/haus/dez3>

Für die Bildungsgänge und Unterrichtsfächer, für die im Allgemeinen keine KMK-Vorgaben bestehen, werden Rahmenrichtlinien erstellt. In die hierfür eingesetzten Kommissionen werden gemäß Niedersächsischem Schulgesetz außer Lehrkräften des berufsbildenden Schulwesens Vertreterinnen und Vertreter des Landesschulbeirates berufen.

Rahmenrichtlinien weisen Mindestanforderungen aus und schreiben die Lernziele und Lerninhalte für den Unterricht verbindlich vor. Die Zeitrichtwerte sowie die Hinweise zum Unterricht und zur Methodik stellen Empfehlungen dar und sind als Anregungen für die Lehrkräfte zu verstehen.

Bei der Erarbeitung dieser Rahmenrichtlinien haben folgende Lehrkräfte des berufsbildenden Schulwesens sowie eine Vertreterin und ein Vertreter des Landesschulbeirates mitgewirkt:

Blöcher, Andreas, Braunschweig (Landesschulbeirat)

Gebken, Ulf, Oldenburg

Mathies, Sabine, StR´n, BBS I Uelzen

Rauch, Norbert, StR, Gewerbliche Lehranstalt Hameln

Rüdiger, Manuela, StAss´n, BBS Bersenbrück

Ullmann, Wolfgang, StD, BBS I Uelzen

von Langendorff, Margret, Helmstedt (Landesschulbeirat)

Walte, Peter, StD, BBS Wolfenbüttel (Kommissionsleitung)

Redaktion:

Ingo Fischer

Niedersächsisches Landesinstitut für Schulentwicklung und Bildung (NLI),  
Keßlerstraße 52, 31134 Hildesheim

Dezernat 3, –Ständige Arbeitsgruppe für die Entwicklung und Erprobung beruflicher Curricula und Materialien (STAG für CUM)–



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorbemerkungen</b>	1
1.1	Gültigkeitsbereich	1
1.2	Sportunterricht als Arbeitsfeld der Schule	1
<b>2</b>	<b>Sportunterricht im Rahmen einer Ausbildung</b>	1
<b>3</b>	<b>Situation der Schülerinnen und Schüler</b>	1
<b>4</b>	<b>Sportunterricht an Berufsschulen und Berufsfachschulen</b>	2
4.1	Aufgaben und Ziele	2
4.2	Berufsbezug	3
4.3	Vermittlungsprinzipien	4
4.4	Struktur der Rahmenrichtlinien	5
<b>5</b>	<b>Kompetenzbereiche</b>	6
5.1	Sport, Spiel und Bewegungen lernen	6
5.2	Sozial handeln	8
5.3	Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln	10
5.4	Gesundheit erhalten und fördern	13
5.5	Unterricht in den Kompetenzbereichen	16
<b>6</b>	<b>Leistungsbewertung</b>	16
<b>7</b>	<b>Abstimmung der Sportlehrkräfte über Unterrichtskonzepte</b>	17



# 1 Vorbemerkungen

## 1.1 Geltungsbereich

Schulformen Die Rahmenrichtlinien gelten für das Fach Sport an Berufsschulen und an Berufsfachschulen. Sie ergänzen und konkretisieren für diese Schulformen die allgemeinen pädagogischen und didaktischen Grundlagen der „Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport in Niedersachsen“ und sie sind an den „Leitlinien für den Sportunterricht an Berufsschulen“ orientiert.

Die Rahmenrichtlinien berücksichtigen die didaktischen Orientierungen der neuen Rahmenlehrpläne der Kultusministerkonferenz (KMK). Vor diesem Hintergrund sind die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts in den Rahmenrichtlinien nach Kompetenzbereichen strukturiert.

## 1.2 Sportunterricht in der Schule

Neben dem Sportunterricht in der Schule gibt es an Schulen außerunterrichtliche Aktivitäten, die aus dem Sportunterricht erwachsen können oder in ihn zurückwirken. Zwischen beiden Bereichen gibt es Symbiosewirkungen.

Schulprofil und Schulprogramm Das Schulprofil wird im Wesentlichen durch die von der Schule erkennbar mit Leben erfüllten Arbeitsfelder bestimmt; auch von der Schule vernachlässigte Aufgabenbereiche können sich auf das Profil einer Schule auswirken. Das Schulprofil läßt sich durch eine zielgerichtete Arbeit in den Teilbereichen der Schule gestalten. Diese zielgerichtete Arbeit erfordert koordinierte Absprachen über Arbeitsziele und –schritte. Dies wird umfassend als Schulprogrammarbeit verstanden. Der Sportunterricht kann auf das Profil einer berufsbildenden Schule durch besondere Ausbildungsleistungen einwirken.

Mit dem Sportunterricht verbinden Ausbildungsbetriebe, gesellschaftliche Gruppen und v. a. die Schülerinnen und Schüler jeweils eigene Vorstellungen und Interessen. Bei vielen Aspekten wirken die Interessen in die gleiche Richtung, auch wenn sie mit unterschiedlichen Motiven verbunden sind, z. B. bei der Befähigung der Schülerinnen und Schüler zur Teamarbeit, zu einer sinnvollen sportlichen Freizeitgestaltung oder beim Bemühen um Gesundheitsförderung in den verschiedenen Lebensbereichen.

## 2 Sportunterricht im Rahmen einer Ausbildung

Sportunterricht und Beruf Der Sportunterricht steht im Kontext einer Berufsausbildung. Er bereitet im Zusammenwirken aller Fächer Schülerinnen und Schüler u. a. auf Handlungsanforderungen vor, die durch die Berufsausbildung und die Berufstätigkeit entstehen.

Handlungsanforderungen Aus den beruflich bedingten Handlungsanforderungen ergeben sich besondere Aufgaben und Ziele für den Sportunterricht. Neben den Handlungsbereichen, auf die der Sportunterricht der allgemein bildenden Schule zielt, orientiert sich der Berufsschulsportunterricht an den durch Berufstätigkeit geprägten Lebenssituationen. Es gilt für die Schülerinnen und Schüler in dieser Situation, während der Ausbildungszeit und nachfolgend über das ganze Berufsleben angemessen handeln zu können.

Handlungsfähigkeit Die Schülerinnen und Schüler sollen auch im Sportunterricht gefördert werden, den Anforderungen ihrer Berufsausübung gewachsen zu sein. In ihrem persönlichen, sozialen und politischen Umfeld sollen sie ihr Leben selbst verantwortlich gestalten.

## 3 Situation der Schülerinnen und Schüler

Neue Lebenssituation Jugendliche erleben mit dem Eintritt in die Berufsausbildung bzw. in die Berufsschule eine starke Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation. Sie werden mit bisher ungewohnten Belastungen konfrontiert, erleben aber auch neue Freiheiten

innerhalb derer sie nun selbst entscheiden und Verantwortung tragen müssen. In dieser Lebensphase müssen sie sich neu orientieren. Ihre persönlichen Werte müssen sich als Grundlage für zu treffende Entscheidungen bewähren.

Freizeitinteressen

Die mit der Berufstätigkeit verbundene, bisher ungewohnte zeitliche und körperliche Beanspruchung wird als hohe Belastung empfunden. Gleichzeitig steigt in dieser Phase das Bedürfnis nach mehr sozialen Kontakten in der Freizeit: Unternehmungen im Freundeskreis oder mit dem Freund bzw. der Freundin gewinnen an Bedeutung. Mit dem Eintritt in eine Berufsausbildung ist oft eine Vergrößerung der persönlichen Entscheidungsfreiheiten verbunden (weniger Vorgaben durch Eltern, eigenes Einkommen, usw.). Für die Freizeitgestaltung entstehen neue Bedürfnisse und Möglichkeiten. Das bisherige Zeitmanagement verändert sich.

Durch die neuen Rahmenbedingungen verändern sich auch die bisherigen Gewohnheiten: Jugendliche, die bisher nur im Schulsport aktiv waren, interessieren sich für außerschulischen Sport (z. B. für Vereinssportangebote, Fitness-Studios oder so genannte Trendsportarten), andere, die bisher regelmäßig einen (Wettkampf-)Sport sehr aktiv betrieben haben, wenden sich ab. Die persönliche Einstellung zu sportlichen Aktivitäten wird von vielen Jugendlichen in dieser Lebensphase neu definiert und diese Einstellung wirkt für die Zukunft oft prägend. Sport treiben wird von den meisten Schülerinnen und Schülern als Freizeitinhalt zwar weiterhin hoch bewertet, tritt aber in Konkurrenz zu anderen Interessen. Häufig wird die regelmäßige Sportaktivität nur noch als Wunsch für die Freizeitgestaltung angegeben, aber in der Praxis nicht durchgeführt. Als Hindernis wird vordergründig das begrenzte Zeitbudget angesehen; vielfach verhindern aber unrealistische Ziele die Umsetzung (die Wunschsportart wird nach dem Image ausgewählt ohne Rücksicht auf die Realisierbarkeit, zu hoher Anspruch an das eigene Können usw.) oder es bestehen „Schwellenängste“, die verhindern, dass man sich den entsprechenden Sportanbietern/-gruppen aktiv zuwendet.

Lernchancen

Der Sportunterricht in der Berufsschule hat den besonderen Interessen der Schülerinnen und Schüler in dieser Lebensphase gerecht zu werden. Sie erfahren in ihm, dass sich individuelle Bedürfnisse, Stärken und Schwächen in den Handlungsrahmen Sport immer wieder neu und befriedigend einbringen lassen. So wird zum Sport treiben über die Schulzeit hinaus motiviert. Der Umgang mit Erfolg und Misserfolg, die Orientierung an Vorbildern, die Reaktion auf die Erwartungen der Mitmenschen sowie die eigenen Erwartungen an diese finden im Sport ein breites Trainingsfeld. Insbesondere der Umgang mit Emotionen - z. B. eigene Aggression, angemessene Reaktion auf fremde Aggression - lässt sich als Erfahrungs- und Lerngelegenheit im Unterricht aufgreifen.

Auch der Sportunterricht trägt dazu bei, dass objektive Interessen zunehmend zu subjektiven Interessen werden. Dadurch steigt die Motivation, eigene Interessen wahrzunehmen und ihnen entsprechend zu handeln.

## 4 Sportunterricht an Berufsschulen und Berufsfachschulen

### 4.1 Aufgaben und Ziele

Bildungsauftrag

Die Berufsschule erfüllt ihren Bildungsauftrag im Rahmen einer Berufsausbildung oder einer Berufsvorbereitung. Sie vermittelt in allen Fächern berufliche und allgemeine Handlungskompetenzen in den Dimensionen von Personal-, Fach-, und Sozialkompetenz. Der Sportunterricht trägt dazu bei, die Fähigkeit des Einzelnen zu entwickeln, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten.

Kompetenzen

Sozial- und Personalkompetenzen (z. B. Team- und Kommunikationsfähigkeit, Selbstständigkeit, Entscheidungsfähigkeit) gewinnen in allen Berufen an Bedeutung. Diese berufsübergreifenden Kompetenzen sind bedeutend für die langfristige Befähigung zu einer selbstverantwortlich gestalteten Lebensführung im berufli-



Gesundheitsförderung	<p>chen und im privaten Bereich. Für sie ergeben sich im Sportunterricht besondere Lernchancen.</p> <p>Berufs- und Privatleben sind heute vielfach gekennzeichnet durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen bzw. Fehlbelastungen. In einigen Berufen bzw. Berufsgruppen gibt es typische Fehlbelastungen. Sie führen häufig zu „Berufskrankheiten“, die nicht selten Berufsunfähigkeit und damit das vorzeitige Ausscheiden aus dem Beruf zur Folge haben.</p> <p>Das bedeutet für die Betroffenen eine erhebliche Minderung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit und ihrer Lebensqualität. In den Betrieben verursachen die Ausfälle durch berufstypische Erkrankungen Störungen in den Arbeitsabläufen und dadurch Kosten, oft sogar den vorzeitigen Verlust qualifizierter und schwer zu ersetzender Mitarbeiter.</p> <p>Viele gesundheitliche Belastungen lassen sich durch verantwortliches Handeln einschränken, z. T. sogar ganz vermeiden. Unvermeidbare einseitige Belastungen lassen sich durch gezielten sportlichen Ausgleich kompensieren, bevor sie zu Gesundheitsschäden führen.</p> <p>Ein selbst verantwortliches Handeln ist abhängig von drei Bedingungen: von dem Bewusstsein für die eigene Verantwortung, von der persönlichen Bereitschaft zum Handeln und von der Befähigung zu richtigem Handeln.</p>
Motivation	<p>Voraussetzungen für eine Handlungsbereitschaft im Sport mit dem Ziel der konstanten Gesunderhaltung sind Spaß und Freude an sportlicher Bewegung. Der Sportunterricht legt hierzu auch eine emotionale Basis. Die besonderen Lernchancen im Sportunterricht liegen in der Verbindung von Erkenntnis und Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen. Dadurch wird die Motivation entwickelt, Sport zu treiben und Arbeitshandlungen ergonomisch angemessen auszuführen. Der Sportunterricht an Berufsschulen ist die letzte Lernchance, die systematisch und institutionalisiert alle zu Beginn einer Ausbildung erreicht.</p>
Impulse	<p>Angesichts der begrenzten zeitlichen Ressourcen können im Sportunterricht nur Impulse für Einsichten, Werte und Verhaltensweisen gegeben werden. Eine Umsetzung, Erweiterung und die langfristige Einlösung der angestrebten Wirkungen geschieht in der Freizeit und im Beruf.</p>

## 4.2 Berufsbezug

Berufsbelastungen	<p>Für den Sportunterricht ist die berufliche Tätigkeit mit ihren spezifischen Belastungen ein wesentlicher Anknüpfungspunkt. Der Sportunterricht hat dabei sowohl ausgleichende als auch qualifizierende Funktion. Es werden sport- und berufsspezifische Qualifizierungen verknüpft.</p> <p>Die Qualifizierungen beziehen sich auf die besonderen Arbeitsanforderungen und -bedingungen in den verschiedenen Ausbildungsberufen oder Berufsfeldern. Es gibt selbst für einzelne Berufe regionale Besonderheiten. Deshalb müssen die spezifischen beruflichen Arbeitsbedingungen für jede Lerngruppe von der Schule bzw. der Sportlehrkraft erhoben werden. Es ergeben sich berufs- oder berufsfeldtypische Unterrichtsthemen (z. B. für Bauberufe „Richtiges Heben und Tragen“ oder für Büroberufe „Möglichkeiten für den Abbau von Stress und muskulären Verspannungen über Gymnastikprogramme“).</p>
Berufsbezogene Unterrichtskonzepte	<p>Die Schulen entwickeln für Ausbildungsberufe bzw. Berufsfelder Unterrichtskonzepte und arrangieren konkrete Lernsituationen für den Sportunterricht vor dem Hintergrund der Arbeits- und Lebenssituation der Schülerinnen und Schüler unter Maßgabe der unten beschriebenen Kompetenzbereiche. Dabei werden die jeweils spezifischen Bedingungen von dualen und vollzeitschulischen Bildungsgängen berücksichtigt.</p>

### 4.3 Vermittlungsprinzipien

Handlungsorientierung	<p>Die Rahmenrichtlinien für das Fach Sport gehen vom Konzept des handlungsorientierten Lernens aus. Die angestrebte umfassende Handlungskompetenz macht es erforderlich, dass neben den Unterrichtsinhalten und -zielen die Gestaltung der Lern- und der Unterrichtsprozesse in den Mittelpunkt rückt. Die Prozesse sind ausgerichtet auf aktives, selbstständiges Entdecken, Planen, Ausführen und Auswerten der Schülerinnen und Schüler und orientieren sich an den Arbeits- und Geschäftsprozessen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Kompetenzen, indem sie ganzheitliche, auch fächerübergreifende Lernprozesse aktiv und initiativ mitgestalten. Dabei agieren die Schülerinnen und Schüler entdeckend, kooperativ und zunehmend selbstständig im Rahmen möglichst vollständiger Handlungen.</p>
Vollständige Handlung	<p>Die Gestaltung des Unterrichts nach dem Prinzip der vollständigen Handlung beinhaltet vereinfacht folgende Phasen:</p> <p>Information über die zu bewältigende Aufgabe (<i>Was haben wir vor?</i>)</p> <p>Entwicklung eines Arbeitsplanes (<i>Was müssen wir bedenken? Welche Alternativen haben wir? Welche Informationen benötigen wir und wo finden wir diese?</i>)</p> <p>Entscheidung über Art der Durchführung, benötigte Arbeitsmittel (<i>Wie gehen wir vor? Was benötigen wir dazu?</i>) und Realisierung der Planung</p> <p>Ergebniskontrolle (<i>An welchen Kriterien messen wir den Erfolg? Waren wir erfolgreich, nicht erfolgreich? Konnten wir unsere Planung uneingeschränkt umsetzen?</i>)</p> <p>Auswertung und Reflexion (<i>Was hat uns zum Erfolg/Misserfolg geführt? Was müssen wir beim nächsten Mal beibehalten/verändern?</i>)</p> <p>Insgesamt erfordert Handlungsorientierung ein didaktisches Konzept, das ein für die jeweils konkrete Lerngruppe angepasstes, vielfältiges methodisches Vorgehen beinhaltet.</p>
Schülerinteressen	<p>Grundsätzlich orientiert sich der Sportunterricht in der Wahl der Inhalte und Methoden an den Interessen der Schülerinnen und Schüler und berücksichtigt deren neue Lebenssituation. Sportarten/-formen mit einer hohen Freizeitrelevanz –auch als Life-Time-Sport –haben dabei eine besondere Bedeutung. Eine Zusammenarbeit der Berufsschulen mit außerschulischen Sporteinrichtungen (Sportvereine, Sportstudios, usw.) kann dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler Schwellenängste gegenüber diesen Einrichtungen abbauen. Darüber hinaus kann sich ein freier, zugleich auch kritischer Umgang mit den Sportanbietern entwickeln.</p>
Bewegungsprogramme	<p>Die Schülerinnen und Schüler lernen Sport- und Bewegungsprogramme kennen, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Wichtige Impulse ergeben sich u. a. durch die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsdiensten der Ausbildungsbetriebe, den Berufsgenossenschaften, den Krankenkassen und mit anderen Ausbildungseinrichtungen.</p>
Schülerbeteiligung	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden an der Planung und Gestaltung der Lernprozesse aktiv beteiligt. Sie erkennen gesundheitsgefährdende Handlungen in ihrem Alltag und begegnen ihnen mit geeigneten Maßnahmen bzw. angemessenen Verhaltensweisen, um Gefährdungen zu minimieren oder ganz zu vermeiden; sie treiben aktiv Sport, um unvermeidbare Beanspruchungen in bestimmten Lebenssituationen zu kompensieren, die gesundheitsbelastend wirken.</p>
Selbstständigkeit	<p>Die Schülerinnen und Schüler eignen sich zunehmend selbstständig und eigenverantwortlich neue Bewegungs- und Sportformen an und prüfen Modeerscheinungen des Sport- und Freizeitmarktes kritisch. Sie beurteilen den persönlichen Nutzen dieser Angebote und lernen die Freude an eigener Bewegung kennen. Ausgangspunkte des Unterrichtes sind der Freizeitsituation entsprechend komplexe, ganz-</p>

heitliche (Bewegungs-)Aufgaben. Die emotionalen und physiologischen Wirkungen der sportlichen Aktivitäten werden einsichtig. Die gewonnenen Erkenntnisse werden auf die Planung des über den Unterricht hinaus selbst organisierten Sporttreibens bezogen. Es ist ein wichtiges Unterrichtsprinzip, die Freude am Sportunterricht als ein zentrales Element für ein überdauerndes Sporttreiben auch außerhalb der Schule zu fördern. Im Zentrum der Anstrengungen steht weniger der Erwerb sportmotorischer Perfektion in bestimmten Sportarten oder Disziplinen, sondern mehr der Erwerb von Lernkompetenz, erworben an sportlichen Inhalten („Lernen des Lernens von sportlicher Bewegung“).

#### **4.4 Struktur der Rahmenrichtlinien**

Im Sportunterricht werden die verschiedenen Kompetenzen nicht jeweils vereinzelt erworben – sie bedingen einander und lassen sich nicht immer scharf voneinander abgrenzen. Für den Sportunterricht als geplantes und organisiertes Lernen ist es dennoch sinnvoll, sie zu unterscheiden und zu konkretisieren.

In den Rahmenrichtlinien werden die Kompetenzen mit ihren Inhalten in vier Kompetenzbereichen zusammengefasst. Die Kompetenzbereiche geben schon in ihrem Namen die Kompetenz-Schwerpunkte des Sportunterrichts in der Berufsschule wieder:

- Kompetenzbereiche
- Sport-, Spiel- und Bewegungsformen lernen
  - Sozial handeln
  - Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln
  - Gesundheit erhalten und fördern

## 5 Kompetenzbereiche

### Kompetenzbereich: 5.1 Sport-, Spiel- und Bewegungsformen lernen

Sport, Sportspiele und sportliche Bewegungen sind ein traditionsreicher spezifischer Teil unserer Kultur, als Freizeitaktivität in allen Altersstufen Quelle von Lebensfreude, für viele Menschen ein attraktiver Rahmen für persönliche Bestätigung und soziale Kontakte und nicht zuletzt vor dem Hintergrund abnehmender Bewegungsanlässe im Alltagsleben mit zunehmender Bedeutung notwendiger Bestandteil einer gesund erhaltenden Lebensgestaltung, die notwendige physische, psychische und soziale Bedingungen erfüllt.

Die Vielfalt und die fast unbegrenzten Erlebnismöglichkeiten in Sport-, Spiel- und Bewegungsformen können einen unaustauschbaren Beitrag zu einer positiven Lebensbewältigung leisten. Über Spaß an sportlicher Bewegung wird eine spezifische Form der Lebensfreude erfahren und Begeisterung zum lebenslangen Sport treiben geweckt und gefestigt.

Ein vielseitiges Erschließen von Inhalten unter Einbeziehung vieler Sinnerfahrungen fördert die Freude und das Interesse an sportlicher Betätigung und festigt damit die Basis für ein sinnvolles sportliches Freizeitverhalten. Sport-, Spiel- und Bewegungsformen mit hoher Freizeitrelevanz, möglichst sogar als Life-Time-Sport zu betreiben, haben eine besondere Bedeutung. Dabei sind außerschulische Sportangebote (Vereinsangebote, Sportstudios, ...) möglichst einzubeziehen.

Das motorische Lernen in traditionellen wie in neuen oder Trendsportarten erweitert die sportlichen Handlungsmöglichkeiten und befähigt zur aktiven Teilnahme an der Sportkultur. Durch die zunehmend selbstständige Erarbeitung sportmotorischer Fertigkeiten, spezifischer Bewegungstechniken und taktischer Fähigkeiten erschließen sich die Jugendlichen vielfältige Interessen und Potenziale, die über die Schulzeit hinaus wirken.

Vielfältige Bewegungserfahrungen und die damit verbundene Erweiterung der Bewegungsfertigkeiten tragen zur verbesserten koordinativen Leistungsfähigkeit bei, die sich auch positiv auf die Sicherheit am Arbeitsplatz und im Alltag auswirkt.

**Ziele:** Die Schülerinnen und Schüler erschließen sich vielfältige Zugänge zur Bewegungskultur u. a. zum Breiten- und Freizeitsport, wenden neue Bewegungsformen an und erweitern ihre (sportliche) Handlungskompetenz. Sie führen vorgegebene Bewegungstechniken aus und reflektieren ihre Bewegungserfahrungen. Sie erkennen regelhafte Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und beziehen sie auf eigene Bewegungsausführungen.

Die erforderlichen Lernschritte zum Erlernen neuer Sportarten planen sie zunehmend selbstständig und verbessern dadurch ihre Methodenkompetenz. Die Schülerinnen und Schüler wenden technische und taktische Elemente an und verbessern ihre Spielfähigkeit. Sie variieren vorgegebene Spielregeln und gestalten eigene Spielideen.

Die Schülerinnen und Schüler erleben sportliche Bewegung als sinnvolle Freizeitgestaltung und erfahren dabei Freude und Bestätigung. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorischen Grundeigenschaften, fördern ihre Bewegungskoordination und wenden Übungen zur Kräftigung und Dehnung über selbstständig zusammengestellte Übungs-/Trainingsprogramme an.

#### Inhalte

Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften

#### Hinweise zum Unterricht

Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften können als Beitrag zur Fitness oder als gezielte Vorbereitung für bestimmte Sportarten vermittelt werden. Geeignete Übungsformen und Trainingsmöglichkeiten für die gezielte Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, ...) werden erlebt.

Lernen in Spiel- und Sportformen	Der Einsatz von Medien, die auch autodidaktisches Erarbeiten von Sportarten ermöglichen (Literatur, Filme, Lernkarten, ...), bietet hier Anregungen, die Fähigkeiten des selbstständigen Erarbeitens von sportlichen Fertigkeiten auszubilden.
Spielfähigkeit in Sportspielen	Hier ist die Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit vorrangig zu verfolgen (spielgemäße Konzepte sind reinen Übungsreihen vorzuziehen).
Neue Sportarten/ Trendsportarten	Bei der Vermittlung von Spiel- und Sportformen sollen die aktuellen Interessen der Schülerinnen/Schüler berücksichtigt werden. Durch Vielfalt und Aktualität der Inhalte (Trendsportarten) wird die Chance erhöht, Freude an neuen sportlichen Bewegungsformen zu wecken. Dabei sollten die Inhalte /Sportarten an den regionalen Gegebenheiten orientiert werden.
Veränderung von Spielen und Gestaltung eigener Spielideen	Offene Unterrichtsgestaltung, Gruppen- und Partnerarbeit fördern die Fähigkeit zum selbstständigen Gestalten. Eine Reflexion über die Erfahrungen befähigt die Schülerinnen/Schüler eigene Ideen für die Gestaltung von Spielen einzubringen sowie Lern-, Übungs- und Trainingsprozesse zunehmend selbstständig zu gestalten.
Gestaltung von Lern- und Trainingsprozessen	Die Nutzung von Medien (Sportliteratur, Phasenbilder, Video, ...) fördert die Fähigkeit zur selbstständigen Erarbeitung bzw. das Analysieren von Bewegungsfehlern. Neben der sportlichen Handlungskompetenz wird die Methodenkompetenz erweitert.
Analyse von Bewegungen und Bewegungsabläufen	Neben der Wahrnehmung eigener Bewegungsempfindungen ermöglicht die Analyse von beobachteten Bewegungsabläufen eine Verbesserung der Bewegungsvorstellung.
Funktionsgymnastik	Die Funktionsgymnastik sollte auch Themenschwerpunkt des Unterrichtes sein, und nicht nur als ritualisiertes Element in der Aufwärmphase erlebt werden.
Umsetzung von Musik und Rhythmen in Bewegungen	Musik und Rhythmen können vielfältig im Unterricht berücksichtigt werden. Sie können als Anlass zur Bewegungsgestaltung (tradierte Tanzformen, rhythmische Gymnastik) oder als Bewegungsunterstützung und –begleitung (z. B. in der Aufwärmphase) eingesetzt werden.

## Kompetenzbereich: 5.2 Sozial handeln

Jugendliche müssen sich durch den Übergang in die Berufsausbildung in vielfältigen, häufig neuen Beziehungen im Berufs- und Privatleben zurechtfinden. Verhaltensweisen sind kritisch zu prüfen, um sie für die eigene Person anzunehmen, zu verwerfen oder weiterzuentwickeln. Die damit verbundene soziale Handlungsfähigkeit ist von zentraler Bedeutung, um beruflich wie privat erfolgreich agieren zu können.

Einerseits nimmt durch die Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen die Möglichkeit des sozialen Lernens in die Familie stetig ab, andererseits erfordert die Vielzahl von Gruppen und möglichen Gruppenzugehörigkeiten eine erhöhte Kompetenz zum Gestalten von sozialen Beziehungen.

Sport bietet Möglichkeiten, reflektiertes Sozialverhalten auszuprägen und zu festigen. Der unmittelbare Vergleich des eigenen Handelns mit dessen Auswirkungen auf das Ergebnis macht Verhaltensweisen bewusst. So können Schülerinnen und Schüler ihr Verhalten verbessern und stabilisieren.

Der Sportunterricht schafft Anlässe, in denen Kompetenzen wie „Team- und Kommunikationsfähigkeit“ und „Durchsetzungsvermögen und Ausdauer bei der Bearbeitung von Aufgaben“ gezielt gefördert werden. Er ermöglicht Sozialverhalten zu erproben und zu festigen, z. B. durch gemeinsame Spiel- und Bewegungshandlungen in Verknüpfung mit dem Entgegenkommen zum Helfen, zum Handeln auf Gegenseitigkeit, Rücksichtnahme und Kooperation.

**Ziele:** Die Schülerinnen und Schüler betreiben Sport im Team, verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit und handeln kooperativ. Dabei verabreden oder übernehmen sie Regeln und machen diese zur Basis des gemeinsamen Handelns. Sie wenden Konfliktlösungsstrategien an; sie analysieren und regeln Konflikte und können diese aushalten.

Die Schülerinnen und Schüler treiben gemeinsam Sport. Sie gehen tolerant mit anderen um, auch wenn deren Verhalten durch andere Wertvorstellungen geprägt ist, z. B. bei geschlechtsspezifischen Unterschieden, in Konfliktsituationen oder gegenüber Minderheiten.

Die Schülerinnen und Schüler verhalten sich verantwortungsbewusst im Umgang mit anderen Menschen, Sachen und der Natur.

Die Schülerinnen und Schüler nutzen sportliche Tätigkeit zur Entwicklung sozialer Kontakte.

### Inhalte

### Hinweise zum Unterricht

Teamarbeit im Sport

Die Schülerinnen und Schüler nutzen Kommunikation untereinander, um Aufgaben zu lösen bzw. Abläufe zu optimieren.

Besonders geeignet sind Situationen, die ein hohes Maß an Absprachen erzwingen, um zu einer angemessenen Lösung zu kommen. Dies geschieht z. B. bei synchron durchzuführenden Bewegungsaufgaben im Turnen oder dem Bau von Menschenpyramiden bei Akrobatiken.

Verhalten bei Konflikten

Situationen, die z. B. durch eine Wettkampfsituation geprägt sind und Emotionen bei den Beteiligten auslösen, bieten einen geeigneten Rahmen, Kritik sachlich zu formulieren und anzunehmen, z. B. in Sportspielen.

Hilfsbereitschaft zeigen, Hilfe geben und annehmen

Individuelle Stärken und Schwächen für die Arbeit im Team sollten in den Unterrichtssituationen deutlich werden. Häufig verfügen Schülerinnen und

	<p>Schüler über unterschiedliche Vorerfahrungen in bestimmten Sportarten. Dieser Umstand kann genutzt werden, durch entsprechend heterogene Gruppenbildungen: „stärkere“ Schülerinnen und Schüler unterstützen bzw. unterweisen „schwächere“ Gruppenmitglieder. Jedoch sollten die Situationen abwechslungsreich so arrangiert werden, dass die Rollen auch gewechselt werden können (andere Sportarten oder Anforderungen).</p>
Berücksichtigung von Regeln und sozialen Normen	<p>Regeln verabreden, übernehmen und anwenden steht im Vordergrund der erforderlichen Unterrichtshandlungen.</p> <p>Hier bieten sich alle regelgeleiteten Parteespiele, Kleine Spiele und Sportspiele mit Variationen an (z. B. Völkerball, Brennball, Basketball, Fußball).</p>
Verantwortung für sich und andere übernehmen	<p>Die Unterrichtssituation sollte so gewählt werden, dass Hilfestellung und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich werden. Sich auf andere einstellen und verantwortungsbewusst handeln lässt sich z. B. im Gerätturnen oder Klettern sehr bewusst arrangieren.</p> <p>Andere Möglichkeiten ergeben sich bei Anforderungen, bei denen eine Aufgabe nur dann erfüllt werden kann, wenn das Ziel von beiden Partnern erreicht wird (z. B. bei Partnerläufen).</p>
Toleranz, Rücksichtnahme und Akzeptanz	<p>Z. B. in Sport- oder Bewegungsspielen haben unterschiedliche Ziel- und Wertvorstellungen und/oder Leistungsfähigkeiten auch unterschiedliche Verhaltensweisen zur Folge, die sich auf den Spielablauf, oft auch auf den gemeinsamen Erfolg, auswirken. Sie zuzulassen fällt schwer, wenn man sie nicht teilt. Dennoch ist die gemeinsame Handlung davon abhängig, ob ein Arrangement gelingt (gemeinsame Spielfreude). Über Regelvariationen lassen sich trotz unterschiedlicher Ausgangslage gemeinsam freudvolle Sportmöglichkeiten erschließen.</p>

## Kompetenzbereich: **5.3 Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln**

Jugendliche entfalten mit dem Eintritt in das Berufsleben eigene Begabungen und verändern bzw. führen ihre Lebenspläne weiter fort. Sie überdenken dazu ihre individuelle Wertvorstellungen und prägen auf dieser Basis ihre Persönlichkeitsmerkmale, z. B. Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein, weiter aus.

Sport ermöglicht, Erfahrungen zu reflektieren und damit, in zunehmendem Maße, persönliche, auch emotionale Stabilität weiter zu entwickeln. Er ermöglicht das Gefühl unmittelbar erlebter Freude an sportlichen Bewegungen, bahnt selbstverantwortliches Handeln an, fördert Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und leistet damit einen erheblichen Anteil zu vertiefter Persönlichkeitsentwicklung.

Sportunterricht in der Berufsschule muss den veränderten Lebenssituationen gerecht werden. Er vermittelt eine Vielfalt unmittelbarer Erfahrungen und Lerngelegenheiten in körperlicher, materialer, emotionaler, sozialer und ökologischer Hinsicht. Durch geeignete Inhalte und Methoden werden Persönlichkeitsmerkmale wie Zuverlässigkeit, Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und auch Teamfähigkeit weiterentwickelt.

**Ziele:** Die Schülerinnen und Schüler verfügen über ein eigenes Wertesystem. Sie richten ihre Handlungen danach aus und überprüfen die Ergebnisse kritisch. Über Reflexion entwickeln sie ihre Einstellungen in verantwortlicher Weise weiter.

Die Schülerinnen und Schüler planen und gestalten selbstständig Bewegungsaktivitäten. Sie drücken Angst oder Freude, die im Zusammenhang mit Bewegungsaufgaben entstehen, aus und beziehen ihre Bewegungs-, Rollen- und Verletzungsängste in ihre Lösungsstrategien ein. Sie entwickeln über verarbeitete Empfindungen zunehmend Selbstvertrauen und damit eine positive Einstellung zur eigenen Leistungsfähigkeit.

Die Schülerinnen und Schüler arrangieren kalkulierbare Risiken, z. B. in Bewegungslandschaften. Sie erproben diese Risiken, bewerten ihre Erfahrungen und entwickeln die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung.

Die Schülerinnen und Schüler handeln verantwortungs- und pflichtbewusst. Dazu übernehmen sie Verantwortung für sich selbst im Umgang mit festgelegten oder verabredeten Regeln und Normen.

### **Inhalte**

Handeln nach persönlichen Werten

Erleben und Kontrolle eigener Emotionen

### **Hinweise zum Unterricht**

Geeignet sind Situationen, die einen angemessenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg in Gruppen bzw. mit der Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen und des Umgangs mit fremden Aggressionen erfordern. Geeignete Situationen lassen sich z. B. in Sportspielen mit direktem Körperkontakt arrangieren. Im Unterricht treffen unterschiedlicher Wertvorstellungen aufeinander (dem Regelwerk zu Grunde liegende und individuelle, die auf das Verantwortungsbewusstsein gegenüber Mitspielern wirken). Als Lerninhalt sollen kooperierende und konkurrenzorientierte Aktionsformen erlebt werden. Immer sollten die Erfahrungen mit Bezug zu den eigenen Wertvorstellungen reflektiert werden.

Die Unterrichtssituation sollte das Erleben von z. B. Freude, Aggressionen, Kritik, Angst (Rollen- und Verletzungsängste), ermöglichen. Hierzu bie-



ten die Sportspiele, Kampfsportarten und sog. Abenteuersportarten ein breites Feld geeigneter Unterrichtsszenarien. Geeignet sind auch Sportarten, bei deren Ausübung Gefühle über Bewegung ausgedrückt werden können. Mit dem Erlebnis von Gefühlen sollte das Erlernen einer möglichen Kontrolle über diese gekoppelt werden, wenn es z. B. das Interesse des gemeinsamen Sporttreibens oder die Sicherheit erfordert (möglich z. B. im Rahmen von Wintersport-, Wassersport- oder sog. Trendsportarten wie Inlinescating u. a.).

#### Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist verbunden mit einer positiven Einstellung zur eigenen Leistungsfähigkeit im weiteren Sinne. Dennoch ist hier nicht nur die Entwicklung einer positiven Einstellung zur Anstrengung, zur sportlichen Leistung zu verstehen. Kreativität, Gestaltung, Planung und Präsentation sportlicher Darbietungen bilden einen geeigneten Handlungsrahmen. Es bietet sich an, durch vielfältige Bewegungen die Wahrnehmungsfähigkeit über unterschiedliche Sinne zu verbessern, eigene Handlungsideen zu entwickeln und kreativ auszuformen. Die Bewegung kann als Körpersprache wahrgenommen werden - als mögliche Form, in der Ich-Identität ausgedrückt wird, z. B. durch individuelle Gestaltung von Bewegungselementen. Systematisch können einzelne Bewegungselemente zu Gruppengestaltungen zusammengefügt werden. Sportliche Rahmen lassen sich in der Akrobatik, in Zirkuskünsten, in der Pantomime, im Tanz oder in den sog. Erlebnissportarten finden.

Insbesondere beim Letztgenannten liegt der Reiz vor allem darin, dass für den Einzelnen der Ausgang - die erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe - nicht eindeutig vorhersehbar ist. Wagt man sich an solche Herausforderungen, kann das Handeln gelingen aber auch scheitern. Durch zunehmend kalkulierbare Risiken entwickeln die Jugendlichen die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung und damit zur Stärkung des Selbstvertrauens.

Eine relativ offene Problemstellung und die Verlagerung der Aktivitäten und der Verantwortung auf die Schüler fördern in besonderem Maße kreative Fähigkeiten, neben dem kooperativen Handeln auch die Selbstständigkeit und die Verantwortungsbereitschaft und -fähigkeit. In sog. Trendsportarten besitzen Schülerinnen und Schüler häufig großes Können und Fachwissen, das mit in die Unterrichtsgestaltung einbezogen werden sollte. Kleine Projekte können möglichst selbstständig geplant, durchgeführt und evtl. nach Präsentation ausgewertet werden.

#### Selbstvertrauen

Sportliche Risiko- und Erlebnissituationen (z. B.: Sportklettern, Kanu, Bewegungslandschaften,

Mountainbike) sind ein geeigneter Rahmen für Erfolgserlebnisse, die das Selbstvertrauen stärken. Möglich sind Erfolgserlebnisse aber auch über sportliche Leistungen, die nach Zeiten, Höhen, Weiten oder Punkten bzw. Toren ein erreichtes Ergebnis bewerten. Wichtig ist, dass jeweils erreichte Ergebnisse bzw. erbrachte Leistungen nicht nur mit allgemeinen Gütemaßstäben verglichen werden, sondern unabhängig von diesen vor einem individuell verschiedenen Maßstab ein persönlicher Erfolg sein können.

Verantwortung für sich selbst

Im Vordergrund steht dabei die Bewusstmachung von individuellen Werten und Einstellungen als Grundlage eines Umganges in sportlichen Zusammenhängen mit sich selbst, aber auch mit Partnern, mit Geräten und Materialien sowie mit der genutzten Natur. Dieser Umgang wird „äußerlich“ z. T. über Gesetze und Vorschriften geregelt; individuell ist es aber von einer persönlichen Verantwortung bzw. einem konkreten Verhalten abhängig. Im Rahmen von z. B. Wintersport und Wassersport (Vorschriften und Regeln) oder Rückschlagspielen (Material) bzw. Kampfsportarten (Partner) lassen sich geeignete Unterrichtssituationen arrangieren.

## Kompetenzbereich: 5.4 Gesundheit erhalten und fördern

Jugendliche empfinden ihre Gesundheit häufig zunächst als ungefährdeten Normalzustand. Das kann dazu führen, dass eine persönliche „Betroffenheit“ für gesundheitsrelevante Fragestellungen noch fehlt. Beim Übergang von der allgemein bildenden Schule in das Berufsleben bzw. in die Ausbildung erfahren die Jugendlichen neue, bisher ungewohnte physische und psychische Anforderungen, die zum Teil als hohe Belastungen empfunden werden. Daraus ergeben sich für den Sportunterricht Anknüpfungspunkte für die Lernzusammenhänge in diesem Kompetenzbereich. Das in dem Kompetenzbereich vorrangig verfolgte Ziel ist die reflektierte Erfahrung, dass sportliche Bewegungen, wenn sie angemessen gestaltet werden, aktuell ausgleichend auf die erfahrenen Belastungen wirken und langfristig vorsorglich ein gesundes Wohlbefinden sichern.

Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und falsche Ernährung führen mit anderen Faktoren zu so genannten Zivilisationskrankheiten, deren Ursachen häufig in den unangemessenen Lebensgewohnheiten der Menschen und/oder ihren unzureichenden Arbeitsbedingungen liegen. Fehlbelastungen im Alltags- und Arbeitsleben haben einen wesentlich Einfluss auf die Gesundheit. Arbeitsbelastungen können durch eine ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze und Arbeitsprozesses beeinflusst werden. Auch das allgemeine Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit dem eigenen Arbeitsplatz oder mit dem Beruf werden durch die Belastungssituationen beeinflusst.

Sport treiben kann beruflich bedingte Belastungen kompensieren, Bewegungsmangelerkrankungen vorbeugen und durch seine psychischen Wirkungen zu einem gesunden und damit ausgeglichenen Gesamtbefinden führen. Er trägt damit zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit bei.

Der Sportunterricht ermöglicht den Schülerinnen und Schülern ein positives Erlebnis der gesundheitlichen Wirkungen von sportlicher Bewegung durch die Verknüpfung von praktischer Erfahrung und theoretischer Klärung. Durch die Vermittlung von Freude an sportlicher Bewegung und durch eine attraktive inhaltliche und methodische Gestaltung trägt er zum dauerhaften Sporttreiben bei und regt an zu einer selbstständig aktiv betriebenen Gesundheitsvorsorge bzw. zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung, die auch über die Schul- und Ausbildungszeit hinaus realisiert wird.

Im Sportunterricht werden die relevanten Belastungen im Privatleben und die jeweils spezifischen Berufsbelastungen bestimmt und mögliche sportbezogene Begegnungsstrategien erarbeitet. Die zunehmend selbstständige Analyse der Belastungen und zunehmend selbstständige Entwicklung von adäquaten sportlichen „Antworten“ bilden einen wesentlichen Teil der in diesem Kompetenzbereich angestrebten Kompetenz.

**Ziele:** Die Schülerinnen und Schüler sind sich der Verantwortung für ihre Gesundheit bewusst und gestalten selbstständig gesundheitsvorsorgende und –fördernde Sportaktivitäten. Sie erkennen gesundheitsgefährdende Handlungen in ihren Arbeits- und privaten Lebensbereichen, analysieren deren Auswirkungen und ermitteln angemessene sportliche Gegenmaßnahmen mit Hilfe von Medien. Sie entwickeln die erforderlichen methodischen Kompetenzen zur selbstverantwortlichen Aneignung geeigneter Sportbewegungen, erlernen die benötigten sportmotorischen Fertigkeiten und präsentieren ihre Ergebnisse.

Die Schülerinnen und Schüler analysieren ihre physiologische Konstitution, insbesondere muskuläre Dysbalancen. Sie planen und erproben geeignete Bewegungsprogramme zum aktiven Abbau evtl. identifizierter Defizite zunehmend selbstständig. Sie eignen sich ein Grundrepertoire von funktionellen gymnastischen Übungen an, auf das sie im konkreten Bedarfsfall angemessen und flexibel zurückgreifen, z. B. auch um eine geeignete „Aufwärmung“ vor sportlicher Belastung zu gestalten.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten planmäßig. Dazu entwerfen sie angemessene Übungs- bzw. Trainingsprogramme, z. B. zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, der Kraft oder der Beweglichkeit, erproben diese Programme und bewerten ihre Erfahrungen vor dem Hintergrund der angestrebten Wirkungen.

Die Schülerinnen und Schüler nutzen Techniken zur Körperwahrnehmung. Sie erproben unterschiedliche Entspannungsprogramme und entwickeln individuelle Strategien zum Stressmanagement.

Die Schülerinnen und Schüler erleben in gezielt arrangierten Situationen ein positives Körpergefühl.

Die Schülerinnen und Schüler untersuchen den Zusammenhang zwischen sportlicher Bewegung, Ernährung und Körpergewicht. Sie erproben angemessene Bewegungsprogramme und Sportarten.

### **Inhalte**

### **Hinweise zum Unterricht**

Ergonomische Gestaltung der Bewegungsbereiche (in Arbeits- und Privatleben)

Die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich werden hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkungen analysiert.

Auswirkungen von Fehlbelastungen und Bewegungsmangel

Im Unterricht werden typische Belastungssituationen aus Beruf oder Privatleben aufgegriffen und zum Ausgangspunkt der Unterrichtsarbeit gemacht.

Gesundheitsförderndes Verhalten

Für zukünftige Maurer würde sich an eine Analyse ihrer typischen Arbeitssituation z. B. die Frage nach der ergonomisch optimierten Einrichtung des Arbeitsplatzes und nach gesundheitsschonenden Hebe- und Tragetechniken anschließen lassen.

Zur Ausbildung der Handlungsfähigkeit bei der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsvollzügen bietet sich eine Zusammenarbeit mit dem Unterricht der Berufsfächer und/oder mit anderen allgemein bildenden Fächern an.

Aktuelle Bezüge der Sportunterrichtsthemen zur betriebspraktischen Arbeitssituation lassen sich durch eine Zusammenarbeit der Schule mit Ausbildungsbetrieben und außerschulischen Einrichtungen (z. B. Krankenkassen, Berufsgenossenschaften) oder bei vollschulischen Bildungsgängen mit den Bereichen der Fachpraxis herstellen. Durch solche Kooperationen lassen sich auch zusätzliche Kompetenzressourcen in den Unterricht einbringen.

Körperliche Kondition

Möglich sind Konditionsüberprüfungen mit Testverfahren z. B. zur Ausdauerleistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelfunktion und geeignete Trainingsprogramme zur Verbesserung der getesteten Konditionsbereiche, Belastungskontrolle durch Pulsmessung bei Ausdauersport.

Körperliche Fitness

Die Schülerinnen und Schüler sollten unterschiedliche Bewegungs-/Gymnastikprogramme (z. B. Rückenschule, Aerobic), evtl. auch in Zusammenarbeit mit z. B. Sportvereinen bzw. –studios zur Förderung der allgemeinen Fitness nutzen.

Aktive Gesundheitsförderung durch bewusste Prophylaxe, Gefahren durch falsche oder gefährliche

	sportliche Belastungen bzw. Überforderung durch schädigende Übungen müssten thematisiert werden.
Körperwahrnehmung	Entspannungsprogramme mit verschiedenen Entspannungstechniken und Techniken zum Stressabbau werden erprobt.
Psychische Wirkungen von sportlicher Bewegung	Der Einfluss von Bewegungs-, und Leistungsfreude auf ein gesundes, ausgeglichenes Gesamtbefinden kann über eine angemessen dosierte sportliche Leistungssituation arrangiert und erlebbar gemacht werden (z. B. über Ausdauerbelastung).
Sport und Körpergewicht	Körpergewichtsbeeinflussung durch sportliche Bewegung und angemessene Ernährung lässt sich über die Auswertung entsprechender Informationsmaterialien klären und (beschränkt) praktisch erproben.
Alkohol und Nikotin und körperliche Leistungsfähigkeit	Informationsbeschaffung und -auswertung über Einfluss von „Genussmitteln“ (Alkohol, Nikotin) auf die körperliche/sportliche Leistungsfähigkeit können hier ausreichen.

## 5.5 Unterricht in den Kompetenzbereichen

Unterrichtsorganisation	<p>Der Sportunterricht wird nach den o. a. Kompetenzbereichen gegliedert. Diese stehen gleichwertig nebeneinander. Sie bilden den organisatorischen Rahmen für den Unterricht und geben Ziele und Inhalte verbindlich vor.</p> <p>Innerhalb eines Schuljahres wird jeder Kompetenzbereich im Unterricht aufgegriffen. Dabei kann der Unterricht für eine bestimmte Phase des Schuljahres nur einem Kompetenzbereich dienen oder es können innerhalb der Arbeit an einem übergeordneten Unterrichtsthema einzelne Unterrichtsabschnitte oder -stunden jeweils einem bestimmten Kompetenzbereich zugeordnet werden.</p> <p>Für die Unterrichtsplanung und -organisation bieten sich Blöcke mit Rahmenthemmen zu jeweils einem Kompetenzbereich an. Möglich ist allerdings auch, innerhalb eines übergeordneten Unterrichtsthemas (z. B. kann eine bestimmte Sportart das Rahmenthema sein) in von einander getrennten und für die Schülerinnen und Schüler definierten Unterrichtsphasen an einem bestimmten Kompetenzbereich zu arbeiten. Dadurch lassen sich die unterschiedlichen Kompetenzen an einem übergeordneten Thema erarbeiten (und die Komplexität der benötigten Handlungsanforderungen kann beispielhaft erfahren werden).</p> <p>Die in den einzelnen Kompetenzbereichen angestrebten Lernerfolge zielen in ihrer Summe auf eine erweiterte allgemeine Handlungsfähigkeit. Durch die Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche im Schuljahr wird eine möglichst umfassende Erweiterung der Kompetenzen angestrebt.</p>
Grenzen der Kompetenzbereiche	<p>Die konkreten Lernsituationen des Unterrichtes in einem thematisierten Kompetenzbereich berühren dabei notwendigerweise immer auch andere Kompetenzbereiche mit. Insbesondere der Kompetenzbereich „Sport-, Spiel- und Bewegungsformen lernen“ hat dabei eine besondere Rolle. Er wird in jedem Unterricht berührt, weil auch der Unterricht in den anderen drei Kompetenzbereichen bezogen ist auf sportliche Aktivität bzw. sportliche Bewegung. „Sport-, Spiel- und Bewegungsformen lernen“ kann also im Unterricht sowohl als thematisierter Kompetenzbereich Ziel und Inhalt bestimmen, als auch für den Unterricht in einem der anderen Kompetenzbereiche lediglich als „Medium“ dienen, das hier den sportlichen Handlungsrahmen zur Erarbeitung spezieller Ziele bietet.</p>
Gewichtung der Kompetenzbereiche	<p>Die konkrete Planung der Unterrichtsschwerpunkte in den Kompetenzbereichen richtet sich nach den Erfordernissen der Lerngruppe. Den Erfordernissen der jeweiligen Lerngruppe entsprechend können einzelne Kompetenzbereiche stärker akzentuiert werden als andere.</p> <p>Der Unterricht in den Kompetenzbereichen wird so angelegt, dass in jedem Kompetenzbereich eine aussagefähige Leistungsbewertung durchgeführt werden kann.</p>

## 6 Leistungsbewertung

Grundsätze	<p>Die Grundsätze der Leistungsbewertung ergeben sich aus den entsprechenden allgemeinen Bestimmungen zur Leistungsbewertung, insbesondere aus den „Bestimmungen zum Schulsport“ und der „Verordnung über berufsbildende Schulen“.</p> <p>Lernkontrollen machen für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler Lernfortschritte und Lerndefizite erkennbar und liefern dadurch wichtige Hinweise für die weitere Planung und Durchführung des Unterrichts.</p> <p>Lernkontrollen dienen darüber hinaus der Bewertung der Leistungen. Für die Leistungsbewertung gilt in besonderem Maße der Anspruch an möglichst weitgehende Objektivität des Urteils und Vergleichbarkeit der Maßstäbe.</p> <p>Den Schülerinnen und Schülern sind zu Beginn des Schuljahres die Grundsätze und Kriterien der Leistungsbewertung mitzuteilen und ggf. zu erläutern. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler in angemessenen Zeitabständen im Ver-</p>
------------	---

	<p>lauf des Unterrichts über ihren Leistungsstand informiert werden.</p> <p>Politische und weltanschauliche Einstellungen sowie persönliche Meinungen einer Schülerin oder eines Schülers dürfen nicht Gegenstand der Leistungsbewertung sein.</p>
Benotung	<p>Die in den Rahmenrichtlinien ausgewiesenen Kompetenzbereiche sind einzeln zu benoten. Aus diesen Teilzensuren wird die im Zeugnis erscheinende Gesamtzensur für das Fach Sport ermittelt. Dabei können die Kompetenzbereiche entsprechend ihrer zeitlichen Unterrichtsanteile unterschiedlich gewichtet werden.</p>
Kompetenzen beurteilen	<p>Vor dem Hintergrund der in der Berufsschule und Berufsfachschule anzustrebenden Kompetenzen verbietet sich eine Reduktion auf die Bewertung sportmotorischer Leistungen. Diese erfassen nur einen Teilbereich des zu bewertenden Leistungsspektrums. Die im Unterricht der Kompetenzbereiche abgeforderten Leistungen basieren zu einem großen Teil auf speziellen Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sozialen, methodischen und personalen Kompetenzen.</p>
Beurteilungsspektrum	<p>Erweiternd sind Leistungen einzubeziehen, die als mündliche und schriftliche Beiträge im Rahmen des Unterrichtes erstellt werden sowie die sonstige Mitarbeit der Lernenden. Dabei werden Qualität und Quantität der erbrachten Leistungen bewertet. Lernbereitschaft und –anstrengung, Selbstständigkeit und Initiative sowie die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung sind weitere Beurteilungskriterien.</p>
Schüler selbstbeurteilung	<p>Die Befähigung zur Selbstbewertung der Lernenden ist vermehrt ins Zentrum der unterrichtlichen Bemühungen zu rücken. Gütemaßstäbe und Überprüfungskriterien sind zunehmend auch unter Beteiligung der Lernenden festzulegen. Dies kann in gemeinsamen Planungs- und Auswertungsgesprächen institutionalisiert werden. Diese Gespräche können auch wertvolle Hinweise zur Unterrichtsevaluation für die Lehrkraft liefern.</p>
Befreiung vom Sportunterricht	<p>Durch die stärkere Einbeziehung eines breiteren Leistungsspektrums, wie oben dargestellt, ist die Beurteilung von zeitweilig am aktiven Sport treiben gehinderter Schülerinnen und Schüler (z. B. durch leichte Verletzung oder nach Krankheit) möglich.</p> <p>Die Bewertungskriterien sowie die Formen der Leistungsüberprüfungen werden parallel zur Entwicklung der lerngruppenbezogenen Sportunterrichtskonzepte vorausgeplant.</p>

## 7 Abstimmung der Sportlehrkräfte über Unterrichtskonzepte

Die Sportlehrkraft stimmt sich innerhalb der Schule mit dem Fachkollegium hinsichtlich folgender Aspekte ab:

*Sport im Schulprofil* und Schulprogramm

Grundzüge der ausbildungsberufs- oder berufsfeldbezogenen *Unterrichtskonzepte*

Instrumente und Verfahren der *Notenfindung*

Grundsätze für die zur Zensurenfindung heranzuziehenden *Bewertungsmerkmale und deren Gewichtung*

Diese Abstimmung erfolgt sinnvollerweise über Sportfachkonferenzbeschlüsse.