

# Deutsche Schule Bilbao

## Lehrplan Sport 2008-09

### Klasse 5

Leichtathletik (Wurf, 50m-Lauf, Weitsprung)  
Seilspringen  
Basketball  
Turnen  
Handball  
Akrobatik

### Klasse 6

Leichtathletik (Wurf, 50m-Lauf, Weitsprung)  
Volleyball  
Turnen  
Hockey  
Jonglieren/Akrobatik  
Fußball

### Klasse 7

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Basketball  
Akrobatik  
2. Semester: Brennball  
Indiaka (Volleyball ähnliches Spiel)  
Leichtathletik: Wurf, Weitsprung, Hürden

### Klasse 8

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Volleyball  
Sumo-Ringen  
2. Semester: Stretching- Massage  
Skigymnastik und Skifahren  
Leichtathletik: Hochsprung, Hürden

### Klasse 9

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Hockey  
Akrobatik  
2. Semester: Rückenschule  
Baseball  
Leichtathletik: Hochsprung, Hürden

### **Klasse 10**

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Aerobic  
Volleyball
2. Semester: Stretching  
Badminton  
Leichtathletik: Hochsprung, Hürden

### **Klasse 11**

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Schwimmen
2. Semester: Wasserball  
Rückenschule  
Tanzen

### **Klasse 12**

1. Semester: Leichtathletik: Ausdauer, Schnelligkeit  
Fitneß
2. Semester: Badminton  
Rückenschule  
Tanzen

## Vorbemerkung

Bewegung stellt ein wesentliches Element menschlichen Daseins dar. In der Bewegung treten Menschen in Beziehung zu ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen. Die Erscheinungsformen von Sport sind gesellschaftlich geprägt und Teil der Kultur.

### **Bewegung und Sport**

Bei Sport und Spiel werden Bewegungen mit selbstbestimmten oder vorgegebenen Zielen ausgeführt. Dabei ergeben sich Lerngelegenheiten in Bezug auf den eigenen Körper, den Umgang mit anderen und die gegenständliche Umwelt.

Im **Sportunterricht** werden die im Folgenden genannten Zielsetzungen methodisch und inhaltlich aufbereitet verfolgt. Mit seinen vielfältigen Bezügen zu anderen Bereichen des schulischen Lernens bietet er Möglichkeiten zu fachübergreifendem und fächerverbindendem Unterricht.

### **Sportunterricht und Schulsport**

Über den Fachunterricht hinaus stellt der **Schulsport** in seinen vielfältigen Formen ein wesentliches Element der Ausgestaltung eines gesundheitsförderlichen und attraktiven Schullebens dar. Insbesondere die von Schülerinnen und Schülern selbst gestalteten sportlichen Aktivitäten fördern die Ausprägung einer Schulgemeinschaft. Die Teilnahme an schulsportlichen Wettbewerben kann Leistungsanreize setzen und trägt zur Identifikation mit der Schule bei.

## 1 Ziele

### **Entwicklung von Bewegungskompetenzen**

Der Sportunterricht fördert die Bewegungskompetenzen, verbessert die körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler und befähigt sie zur aktiven und verantwortungsbewussten Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur. Darüber hinaus trägt der Sportunterricht insbesondere mit seinen Potenzialen für Fairness und andere Normen und Werte der „Olympischen Idee“ zur Persönlichkeitsbildung und Werteerziehung der Schülerinnen und Schüler bei.

In der Sekundarstufe I werden die in der Primarstufe erworbenen elementaren sportbezogenen Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten in Bewegungsfeldern weiter entwickelt. Der Erwerb und die Entwicklung von Bewegungsfertigkeiten erfolgen in enger Bindung an sportartübergreifende konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler lernen die sich aus den Grundsätzen ergebenden unterschiedlichen thematischen Zugänge zu den Bewegungsfeldern kennen.

#### **Ziele des Sportunterrichtes sind**

- zur **Entwicklung der Sinnes-, Körper-, Bewegungs- und Umwelterfahrungen** beizutragen; die Schülerinnen und Schüler lernen die Reaktionen ihres Körpers verstehen und mit dem sie umgebenden (Bewegungs-)Raum kompetent umzugehen;
- die für die **Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit** positiven Aspekte von Bewegung und Sport so erfahrbar zu machen, dass sie zu einem selbstverantworteten Bestandteil der eigenen Lebensgestaltung werden;
- über gemeinsames (sportliches) Handeln Einsichten und Haltungen anzubahnen, die das **rücksichts- und verantwortungsvolle Miteinander** – im Sport wie auch außerhalb – fordern und fördern;
- die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, auf der Grundlage eines erworbenen **Orientierungswissens über fachliche Inhalte und die gesellschaftliche Bedingtheit des Sports** die Fähigkeit zur konstruktiven Mitgestaltung der gegenwärtigen Wirklichkeit von Sport zu erwerben;
- die Voraussetzungen für die Gestaltung eines vielfältigen schulsportlichen Beitrages zur Schulentwicklung zu schaffen;

**Berufsorientierung** • Lernerfahrungen an außerschulischen sportorientierten Lernorten zu vermitteln;

#### **Vorbereitung**

##### **Studienstufe**

- die Voraussetzungen für die Anschlussfähigkeit in Inhalt, Struktur und Anforderungen an den Sportunterricht der Studienstufe des Gymnasiums zu schaffen.

Rahmenplan Sport, achsstufiges Gymnasium, Sekundarstufe I

## 2 Didaktische Grundsätze

Die folgenden Grundsätze umfassen sowohl die Ebene der Leitideen für das Handeln der Unterrichtenden im Sportunterricht als auch die von Zielen für die Schülerinnen und Schüler. Sie sind daher von grundsätzlicher Bedeutung sowohl für die Auswahl von Inhalten und Methoden als auch für die Gestaltung von Lernprozessen im Sportunterricht.

### **Der Umgang mit Unterschiedlichkeit - miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen**

Der Unterricht berücksichtigt die **individuellen Voraussetzungen** der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Bewegung.

Neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie den Bewegungsfertigkeiten haben insbesondere die anthropometrischen Merkmale und psychosozialen Dispositionen der Schülerinnen und Schüler Einfluss auf ihre Bewegungsmöglichkeiten.

Um dem Prinzip einer gleichen Förderung aller gerecht zu werden, ist daher ein **hohes Maß an Differenzierung notwendig**.

#### **Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen**

Der Sportunterricht trägt durch seine Gestaltung zu einem bewussten Umgang mit geschlechtsbedingten Unterschieden bei. **Im Unterricht werden Unterschiede respektiert und in das gemeinsame Handeln gleichberechtigt integriert.**

#### **Geschlechtersensibler Sportunterricht**

Für alle am Unterricht Beteiligten besteht die Verpflichtung, das im Verhalten sichtbare geschlechterbezogene Selbstverständnis und die damit verbundenen Werte gleichermaßen zu achten und die sportlichen Entfaltungsmöglichkeiten aller zu gewährleisten. Dies setzt einen geschlechtersensiblen Unterricht voraus. Das kann auch im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten einen zeitweise nach Geschlechtern getrennten Sportunterricht erfordern.

Die **heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen** im Sportunterricht hinsichtlich der sportspezifischen Voraussetzungen, sozialen Kompetenzen, der Geschlechter und Ethnien stellt besondere Anforderungen an den Unterricht.

Die Auseinandersetzung mit Bewegungsaufgaben und deren Lösung in einem begrenzten Raum erfordert Verständigungsprozesse zwischen allen Beteiligten. Diese stellen einerseits hohe Anforderungen, bieten andererseits aber auch Chancen für soziales Lernen und die Entwicklung sprachlicher und bewegungsbezogener Kommunikationsfähigkeit. Die Kenntnis und Bewusstheit kultureller Eigenheiten und das Einbeziehen von Elementen anderer Bewegungskulturen trägt zur Vielfalt von Bewegungsformen und zur Erweiterung eines engen Sportverständnisses bei.

#### **Andere Bewegungskulturen**

#### **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Eine vielseitige Einbeziehung aller Sinne fördert die Lernfähigkeit in allen schulischen Lebens- und Lernbereichen. Die Besonderheit des Sportunterrichts im Kanon der Schulfächer besteht dabei in der Unmittelbarkeit des Lerngegenstandes.

Für die Regulation und Kontrolle von Bewegungshandlungen und die Erweiterung von Bewegungserfahrungen stellt die Wahrnehmungsfähigkeit ein zentrales Kriterium dar. Vielfältige Bewegungserfahrungen tragen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit bei, wodurch die Qualität der Bewegungsausführung zunimmt. Verbesserte und veränderte Bewegungsmöglichkeiten eröffnen wieder neue Bewegungserfahrungen.

#### **Entwicklung der**

#### **Wahrnehmungsfähigkeit**

Durch die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert und Bewegungen werden bewusster und sicherer gestaltet.

#### **Identifikation mit dem eigenen Körper**

Rahmenplan Sport, achsstufiges Gymnasium, Sekundarstufe I

#### **Physische und psychische Gesundheit erhalten und fördern, sich fit halten**

**Fitness** Der Sportunterricht ermöglicht vielfältige sinnliche Erfahrungen, bietet praktische Anleitung zu einem gesundheitsverträglichen sowie vor allem zu einem gesundheitsfördernden

Sporttreiben. Schülerinnen und Schüler entwickeln mit dem Erwerb theoretischer Kenntnisse und praktischer Beispiele Einsichten und Gewohnheiten, die zu einer selbstverantworteten und gesunden Lebensweise unter Einschluss von Bewegung, Sport und Spiel führen. Im Sportunterricht werden exemplarisch Erfahrungen gesammelt, wie mit angemessenen Bewegungsformen einem potenziellen Bewegungsmangel entgegengewirkt und Möglichkeiten der Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens erfahren werden können. Das beinhaltet auch die Kenntnis von Parametern zur Messung und Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Fitness.

### **Etwas wagen und verantworten. Risiko – Erlebnis – Sicherheit im Sport**

#### **Suche nach spannenden**

##### **Situationen**

Risiko und Wagnis können individuell bedeutsame Motive zu sportlicher Bewegung sein. Etwas wagen wird hier verstanden als selbstbestimmte Suche nach spannenden Situationen, deren Bewältigung auf der Basis der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht sicher vorhersehbar ist. Solche Situationen zu bewältigen meint dabei aber immer, sie verantworten zu können. Dieses ist gleichermaßen eine Probe für die Selbsteinschätzung, wie auch ein Anreiz, das eigene Können zu steigern.

##### **Mit Angst umgehen**

##### **lernen**

Darüber hinaus sind Risiko und Wagnis eng verknüpft mit dem Umgang mit Angst. Im Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern vielfältige Gelegenheiten für unterschiedliche Erlebnisse und den angemessenen Umgang mit ihren Ängsten gegeben. Schülerinnen und Schüler erfahren die bewegungshemmende Wirkung von Angst als wichtig für die eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer. Bewegungsangebote mit diesem thematischen Zugang können zur Ausbildung eines angemessenen Risikobewusstseins beitragen.

##### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten**

Im Leben von Heranwachsenden machen Körper und Körperlichkeit wesentliche Aspekte des Selbstkonzepts und der Fremdeinschätzung aus. Schülerinnen und Schüler lernen über funktionale Aspekte von Bewegung hinaus mit ihrem Körper auch als Ausdrucksmedium umzugehen.

##### **Bewegung als Kommunikation**

Den eigenen Körper in seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren bedeutet dabei auch, nonverbale Formen der Kommunikation zu erproben und individuell angemessene Möglichkeiten der Artikulation zu finden.

##### **Interkulturelle Verständigung**

Die Interpretation des körperlichen Ausdrucks erfolgt in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit. Die Ausdrucksmöglichkeiten des menschlichen Körpers, die Deutung von Aussage und ästhetischem Empfinden bieten daher in besonderem Maße Anlässe für soziales Lernen im Umgang der Geschlechter miteinander sowie für interkulturelle Verständigung.

##### **Mitwirkung und Mitverantwortung von Schülerinnen und Schülern**

Schülerinnen und Schüler erhalten im Sportunterricht möglichst viele Gelegenheiten, durch Erfahrung zu lernen und selbstständig und selbstbestimmt zu handeln. Die Planung und Durchführung von Sportunterricht erfolgt unter weitgehender Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler.

##### **Schulsportliche**

##### **Angebote mitgestalten**

Damit sollen u. a. die Grundlagen für die eigenverantwortliche Gestaltung außerunterrichtlicher schulsportlicher Angebote von Schülerinnen und Schülern für Schülerinnen und Schüler gelegt werden. Dazu ist auch eine Lernhaltung erforderlich, die die Bereitschaft einschließt, sich Neuem und auch Anstrengendem zuzuwenden.

Rahmenplan Sport, achtstufiges Gymnasium, Sekundarstufe I

##### **Orientierung an Lerninteressen und Lernprozessen der Schülerinnen und Schüler**

Schülerinnen und Schüler verfügen über bestimmte Vorstellungen, was unter Bewegung, Sport und Spiel zu verstehen ist. Dieses Verständnis gilt es im Sportunterricht zu erweitern und ein Interesse an der Vielfalt der menschlichen Bewegungskultur zu

wecken. Indem die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Formen und Sinngebungen sportlicher Aktivitäten erfahren, lernen sie ihren individuellen Zugang zu Bewegung, Sport und Spiel zunehmend differenzierter und verantwortungsvoller zu gestalten.

Der Sportunterricht nimmt Bezug auf die außerschulische Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler.

Der Sportunterricht knüpft an die positiven wie auch negativen sportlichen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an. Er greift Trends in der Bewegungskultur Jugendlicher auf und bietet damit Inhalte, die an den Interessen der Schülerinnen und Schüler orientiert sind.

Mögliche negative sportbezogene Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Bewegung, Sport und Spiel werden im Unterricht thematisiert. Aus der Auseinandersetzung damit können Bewegungsformen entwickelt werden, die positive Erfahrungen ermöglichen. Exemplarisch kann dies auch in sportbezogenen Projekten, auf Klassenreisen und anderen schulischen Unternehmungen geschehen.

### **Bezug auf positive und negative Vorerfahrungen**

#### **Umgang mit Ambivalenzen des Sports**

Die verschiedenen gesellschaftlichen Erscheinungsformen des Sports sind ambivalent. Sie beinhalten ebenso Gefährdungs- wie Förderungspotenziale. So kann sportliches Handeln z. B. Entscheidungen zwischen persönlicher Erfolgsorientierung und dem fairen Umgang mit den anderen erfordern.

#### **Ambivalente Sportentwicklung**

Sport kann Schülerinnen und Schülern Freude machen, kann aber auch zu körperlicher Erschöpfung, sogar Schmerzen führen. Im Sportunterricht wird den Schülerinnen und Schülern immer wieder die Gelegenheit eröffnet, sich der Ambivalenz des Sports bewusst zu werden, sie zu reflektieren und verantwortungsvoll damit umzugehen. Im Sportunterricht werden Situationen geschaffen, die sowohl Konkurrenz mit Fairness verbinden, den Umgang mit Sieg und Niederlage als auch kritische Entwicklungen im Leistungs- und Spitzensport thematisieren.

#### **Leistungsfähigkeit erkennen, Leistungsbereitschaft fördern**

Erfahrungen der eigenen Leistungsentwicklung und deren Bewertung durch andere werden im Sport besonders deutlich, da Bewegungsleistungen unmittelbar sichtbar erbracht werden und von Mitschülerinnen und Mitschülern eingeschätzt werden können. Eng verbunden mit der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit ist deren angemessene Einschätzung. Überhöhte, individuell unerreichbare Ansprüche an das eigene Leistungsvermögen stehen einem positiven Selbstwertgefühl ebenso entgegen wie eine ständige Unterschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Fehleinschätzung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit birgt ein erhöhtes Unfallrisiko und kann somit zu einer Selbst- und Fremdgefährdung führen.

#### **Auseinandersetzung mit eigener Leistungsfähigkeit**

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung und den Leistungen anderer beinhaltet auch immer eine soziale Komponente. Dies bezieht sich sowohl auf den Umgang mit den eigenen Empfindungen, insbesondere in Bezug auf ihren Einfluss auf das Selbstwertgefühl, als auch auf den Umgang mit den Befindlichkeiten der anderen.

Rahmenplan Sport, achsstufiges Gymnasium, Sekundarstufe I

#### **Verständigung über Kriterien von Leistung**

Leistung wird an Kriterien bemessen, über die eine Übereinkunft aller Beteiligten hergestellt werden soll. Neben den objektiven physikalischen Bezugsgrößen wie Distanzen, Zeiten oder Gewichte gehören dazu Vereinbarungen über den Ablauf oder die Bedingungen des sportlichen Handelns. Sportliche Leistung bemisst sich nicht nur am „objektiven“ Ergebnis, sondern bildet auch ein durch alle Beteiligten selbst veränderbares Konstrukt. Die unterschiedlichen Facetten sportlicher Leistung sind ein wesentlicher Aspekt für die Gestaltung des Unterrichts, für die Leistungsbewertung und wichtiges Thema für Unterrichtsgespräche.

### **Reflexivität**

Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der anderer sowie deren jeweiligen Bedingungen ermöglicht den Erwerb eines fachspezifischen Orientierungswissens.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht Kenntnisse über die Reaktion des Organismus auf und die Anpassung an körperliche Belastungen. Sie setzen sich mit den potenziellen Werten des Sports, der Struktur der unterschiedlichen Organisationsformen und der gesellschaftlichen Sportentwicklung auseinander. Mit dem Erwerb von Fachwissen wird die Anschlussfähigkeit an den Sportunterricht in der Sekundarstufe II gesichert.

### **Berufsorientierung und Lebensplanung weiterentwickeln**

#### **Sportliches Fähigkeitsprofil**

Erkundungen von sportorientierten Berufsfeldern, realistische Einschätzungen der Struktur und der Bedingungen der verschiedenen Tätigkeitsfelder, sowie Selbsteinschätzung des individuellen sportlichen Fähigkeitsprofils sind grundlegende Bestandteile des Sportunterrichts. Die Auseinandersetzung mit Bewegung, Sport und Spiel, den gesellschaftlichen und individuellen Bedingungen sportlicher Aktivitäten, trägt dazu bei, den Stellenwert von Sport für den weiteren individuellen Lebensweg zu bestimmen.