
Sport 9 (Teil I: Basissportunterricht)

9.1 Gesundheit (→ Fairness, Kooperation; Umwelt; Leisten, Gestalten, Spielen) → Eth 9.3.1

Lernziele

Die Schüler erwerben auf der Basis von Erfahrungen, Kenntnissen und Einsichten hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen Gesundheitssport, allgemeinem Wohlbefinden und Lebensqualität eine schulzeitüberdauernde Motivation für einen gesundheits- und bewegungsorientierten Lebensstil und sind dadurch in der Lage, eigenverantwortlich und selbstständig zur Bewahrung ihrer Gesundheit beizutragen.

Lerninhalte

9.1.1 Gesundheitsorientierte Fitnessfaktoren (→ z. B. Leichtathletik, Schwimmen)

- **allgemeine Ausdauer (aerob):** Grundkenntnisse über die aerobe Ausdauer im Zusammenhang mit spezifischen Körperreaktionen erwerben (z. B. Puls- und Atemfrequenz), verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit im aeroben Ausdauerbereich kennen lernen und zunehmend selbstständig erproben (z. B. extensives Intervalltraining, Dauermethode), den Wert regelmäßigen Ausdauertrainings für Gesundheit und Wohlbefinden erkennen, den Zusammenhang zwischen Belastung und Erholung beachten (z. B. lohnende Pause), verschiedene aerobe Belastungsmöglichkeiten mit Geräten und Musik kennen lernen (z. B. Aerobic, Rope-Skipping)
- **Kraftausdauer:** grundlegende Kenntnisse über das Krafttraining mit Geräten und ohne erwerben, den Wert der Kraftausdauer für Gesundheit und Wohlbefinden erkennen
- **Beweglichkeit:** die Bedeutung des Dehnens für den aktiven und passiven Bewegungsapparat erfahren (z. B. Verletzungsvorbeugung, Zusammenhang zwischen verkürzter Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit, Entspannungsübungen nach sportlicher Belastung), die eigene Körperhaltung einschätzen und durch gezielte Kraftausdauer- und Beweglichkeitsübungen beeinflussen

9.1.2 Bewegungserleben, Gewandtheit, Kreativität (→ Leisten, Gestalten, Spielen)

- Gewandtheitsübungen, kreative und gestalterische Aufgaben als Ergänzung und Ausgleich zu den Alltagsbewegungen erfahren sowie als Möglichkeit des nonverbalen Ausdrucks kennen lernen (vgl. Tanz)
- Anregungen annehmen, sich auch außerhalb des Sports und der Schule kreativen und gestalterischen Aufgaben zu widmen (z. B. Projekt, Freizeitgestaltung)

9.1.3 Körpergefühl, Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit → Mu 9.2.2

- die Reaktionen des Körpers bei verschiedenen Belastungs- und Entspannungsformen bewusst werden lassen
- die erlernten Methoden der Entspannung individuell anwenden

9.1.4 Sicherheit

- Gesundheitsrisiken (z. B. bei und nach Infektionskrankheiten) und Unfallgefahren im Sport selbstständig erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen (z. B. sich selbstständig aufwärmen)
- Hilfsmittel ergänzend einsetzen (z. B. Gelenkschützer)
- Auswirkungen von Suchtmitteln (z. B. Nikotin, Alkohol, Drogen) auf Gesundheit und Sport erkennen

9.1.5 Hygiene und Ernährung → HsB 9.2.2

- die Hygienemaßnahmen der Jahrgangsstufen 5 mit 8 selbstständig anwenden
- Kenntnisse und Einsichten über ausgewogene Ernährung vertiefen und Bereitschaft zur Anwendung über die Schulzeit hinaus entwickeln
- Ernährungstrends (Diätvorschläge) sowie sportbezogene Zusatzernährung (Elektrolytgetränke, Eiweißpräparate) kritisch analysieren

9.2 Fairness, Kooperation (→ Gesundheit; Umwelt; Leisten, Gestalten, Spielen)

Lernziele

Die Schüler lernen verstehen, dass für eine zufrieden stellende sportliche Betätigung in Freizeit, Schule und Verein, mit Partner und in der Gruppe, das Einhalten von Regeln, das Annehmen und Verstehen des Partners und das zeitweilige Zurücknehmen der eigenen Interessen wesentliche Voraussetzungen sind. Auf der Grundlage der bisher erworbenen Sozialerfahrungen sollen Fairness und Kooperationsbereitschaft im schulischen und außerschulischen Sport zur grundsätzlichen Haltung werden.

Lerninhalte

9.2.1 Regelgeleitetes Handeln (® Sportspiele) → Eth 9.3.1, 9.5.1

- Verständnis für die Hintergründe eines Regelverstößes entwickeln (z. B. Regelverstöße aus Versehen, technischem Unvermögen, Rücksichtslosigkeit, Intoleranz)
- Aufgaben bei der selbstständigen Organisation und Leitung von Spielen, Klassenwettbewerben und Turnieren übernehmen
- im Hinblick auf die Zeit nach der Schule auch ohne Schiedsrichter fair spielen und ohne Kampfrichter ehrlich bleiben
- den Leistungssport im Hinblick auf faires Handeln kritisch untersuchen (z. B. versteckte Fouls)

9.2.2 Handeln in der Gemeinschaft

- positive Gemeinschaftserlebnisse im Kleinen wie im Großen erfahren (z. B. Kennenlern-Spiele, Gruppenauftritt) und mit konkurrierenden Interessen umgehen lernen (z. B. sich in ein Gemeinschaftsvorhaben einordnen)

9.2.3 Sichern, Unterstützen, Helfen → EvR 9.4.3

- Hilfe gewähren und zulassen, sich der eigenen Hilfsbedürftigkeit und der des Partner bewusst werden
- für übertragene Aufgaben Verantwortungsgefühl entwickeln

9.3 Umwelt (→ Gesundheit; Fairness, Kooperation; Leisten, Gestalten, Spielen) → Eth 9.2.2

Lernziele

Die Schüler erleben aufgrund ihrer zunehmenden Mobilität und der damit einhergehenden Zunahme an sportlichen Bewegungsgelegenheiten das Spannungsverhältnis zwischen individueller Freiheit und der Notwendigkeit zur Rücksichtnahme auf Umweltbelange. Sie lernen, auch im Hinblick auf die Zeit nach der Schule, Konflikte zwischen persönlichen sportlichen Bedürfnissen und den Belangen der Umwelt bewusst zu unterscheiden. Mit dem Bewusstsein der Wirkung individueller Handlungen auf die Umwelt soll die Bereitschaft wachsen, sich auch in Zukunft verantwortungsvoll sportlich zu betätigen.

Lerninhalte

9.3.1 Beziehungen und Konflikte

- die Notwendigkeit einer gesunden Umwelt für gesundheitsförderndes Sporttreiben erfahren (z. B. die Bedeutung einer reinen Luft für das Joggen)

9.3.2 Verantwortung und Handeln (→ Projekte)

- umweltschonende sportliche Freizeitaktivitäten erproben

9.4 Leisten, Gestalten, Spielen (→ Gesundheit; Fairness, Kooperation; Umwelt)

Lernziele

Beim **Leisten** erweitern die Schüler ihre Kenntnisse über die Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings. Sie lernen, die persönliche Belastbarkeit einzuschätzen und die eigenen Leistungsvoraussetzungen zielgerichtet einzusetzen, um auch im außerschulischen Bereich Sport vernünftig und den Verhältnissen angemessen betreiben zu können. Durch die Beteiligung an der Vorbereitung und der Durchführung von Leistungsvergleichen und Wettkämpfen erwerben sie ein Interesse an differenzierter sportlicher Betätigung, das sie auch über die Schule hinaus begleitet.

Beim **Gestalten** stellen die Schüler unter Anleitung rhythmische Bewegungsabläufe zusammen, nehmen rhythmische Strukturen wahr und setzen diese in Bewegungen und Ausdrucksformen um. Sie stellen selbst erfundene Bewegungsabläufe dar, erweitern ihr Repertoire an Bewegungskunststücken (z. B. Partnerakrobatik, Bewegungstheater).

Beim **Spielen** wird den Schülern bewusst, dass die Verbesserung der individuellen technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten eine Grundlage für die Verbesserung der Spielfähigkeit in den Sportspielen ist. Die Schüler erleben unterschiedliche Spiele unter verschiedenen Sinngewandungen (z. B. Leistung oder Geselligkeit) und werden sich des Zusammenhangs zwischen Sinngewandung und Spielregeln bewusst. Die Schüler lernen darüber hinaus, Spiele selbstständig zu organisieren sowie Spiel- und Sportfeste der Schule mitzugestalten.

Lerninhalte

Der Lernbereich Leisten, Gestalten, Spielen ist wie folgt gegliedert:

2 Sportarten: 1 Individualsportart 1 Mannschaftssportart	Freizeitorientierter Sport (9.4.7)	Projekt (9.4.8)
--	---------------------------------------	--------------------

Die Lehrer wählen - je nach Interesse der Schüler und in Abstimmung auf schulische Gegebenheiten - eine Individualsportart (Gymnastik und Tanz oder Leichtathletik oder Schwimmen oder Turnen an Geräten) und eine Mannschaftssportart (Basketball oder Handball oder Fußball oder Volleyball) aus. Für diese beiden Sportarten sind mindestens je 10, das heißt, insgesamt mindestens 20 Unterrichtsstunden vorzusehen. In der verbleibenden Zeit sind Ziele und Inhalte des freizeitorientierten Sports (9.4.7) durchzuführen. Zusätzlich soll während des Schuljahres mit den Schülern ein Projekt (9.4.8) erarbeitet werden.

Darüber hinaus kann bei Bedarf im Rahmen des pädagogischen Freiraums eine Auswahl der Ziele und Inhalte der übrigen Sportarten des Basissportunterrichts angeboten werden.

9.4.1 Gymnastik und Tanz (→ DSU Bewegungskünste) → Mu 9.1.1, 9.1.2, 9.2.2

Es wird empfohlen, die Tänze entsprechend der nach Geschlechtern getrennten Sportklassen auszuwählen. Sind die organisatorischen Voraussetzungen (z. B. Parallelunterricht verschiedener Sportklassen gleicher Jahrgangsstufe) vorhanden, kann Tanz auch im Basissportunterricht koedukativ unterrichtet werden.

- Technik und Leistung:

- eine einfache Komposition aus den Grundformen und mit einem Handgerät auch nach Musik eigenständig entwickeln
- tänzerische Techniken (Schritte, Drehungen, Sprünge und Bodenelemente) aus einem der Tanzbereiche Folkloretanz, ethnischer Tanz, Gesellschaftstanz oder künstlerischer Tanz vertiefen
- eine Tanzform auch selbstständig entwickeln und darstellen (Schwerpunkt: Improvisation, Komposition)
- individuelle Ausdrucksmöglichkeiten durch eigene Bewegungs- und Rhythmusvarianten mit Musik finden (z. B. Darstellen von Robotern) → Mu 9.3.2

- Theorie: kulturelle Hintergründe der durchgeführten Tänze erfahren

9.4.2 Leichtathletik

- **Technik und Leistung:**

einen leichtathletischen Mehrkampf, bestehend aus mindestens einer Lauf-, einer Sprung- und einer Wurf-/Stoßdisziplin mit entsprechenden leichtathletischen Trainingsmethoden vorbereiten und durchführen

- **Theorie:**

Wettkampfbestimmungen und Bewegungsbeschreibungen kennen lernen

9.4.3 Schwimmen

- **Technik und Leistung:**

- die Fertigkeiten in den erlernten Schwimmtechniken verbessern
- bisher erlernte Fertigkeiten des Rettungsschwimmens festigen
- Ausdauerschwimmen bis zu 30 Minuten in verschiedenen Schwimmtechniken
- Schwimmen nach Zeit
- den Erwerb der Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen anregen

- **Theorie:** Wettkampfbestimmungen und Bewegungsbeschreibungen kennen lernen

9.4.4 Sportspiele

- **Technik, Taktik und Leistung:** Die in den Jahrgangsstufen 5 mit 8 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in mindestens einem gewählten Sportspiel anwenden und erweitern (Technik, Taktik, Spielfähigkeit):

- **Fußball:** Flankenbälle und deren Verwertung, Finten, Verhalten in taktischen Standardsituationen, Einführung in ein Spielsystem
- **Handball:** Fallwurf, Sprungwurf, Raumdeckung (z. B. 6:0), Kreuzen, Übergeben/Übernehmen
- **Basketball:** Rebound, Finten, Mann- und Zonendeckung, Fast-Break, Sprungwurf, Korbleger
- **Volleyball:** Tennisaufschlag, Lob, Angriffsschlag, Abwehrbagger, Block, vom Spiel 4:4 (kleines Feld) zum Großfeldspiel 6:6 mit entsprechenden Annahme- und Abwehrformationen hinführen

- **Theorie:** Regelkenntnisse, Schiedsrichtertätigkeit, Einblick in Spielpositionen

9.4.5 Turnen an Geräten

- **Technik und Leistung:** Die in den Jahrgangsstufen 5 mit 8 erlernten turnerischen Fertigkeiten an drei gewählten Geräten festigen und jeweils zu einer dreiteiligen Übungsfolge verbinden

- **Theorie:** Kenntnisse in Geräteaufbau und Gerätesicherung sowie im Helfen und Sichern

9.4.6 Wintersport

Die Einzellernpläne für **Eislaufen, Rodeln, Skilaufen** befinden sich im Anschluss an den Lehrplan für die Jahrgangsstufe 10.

9.4.7 Freizeitorientierter Sport

Die jeweils sicherheitsrelevanten Aspekte sind bei allen Sportarten und -bereichen zu beachten.

- Aerobic, Rope-Skipping, Radfahren, Yoga, Fitnessstraining, Jogging oder Walking als lebensbegleitende Bereicherung erfahren
- Flossenschwimmen, Schnorcheltauchen, Wasserspringen, Spielformen im Wasser
- kleine Spiele, freizeitrelevante Spiele (z. B. Indiaca, Klettbball, Spielformen mit dem Frisbee)
- ein Rückschlagspiel (z. B. Badminton, Tischtennis, Tennis) kennen lernen (sofern die erforderliche Sportausrüstung und Sportstätte vorhanden sind und der Lehrer eine entsprechende Ausbildung besitzt)
- Gleichgewichtsgefühl und Geschicklichkeit verbessern, auch mit alternativen Geräten, z. B. Pedalo, Balancier-Kugel, Rhönrad, Einrad, Skateboard, Snakeboard, Inlineskates (sofern die Ausrüstung vorhanden ist)

9.4.8 Verknüpfung der Lernbereiche → Mu 9.3.2

Projekte sind geeignet, die Lernbereiche sinnvoll miteinander zu verknüpfen und dabei die Sportarten und Sportbereiche zielgerichtet zu integrieren. Darüber hinaus motivieren sie die Schüler zu selbstständiger sportlicher Betätigung nach der Schulzeit. Im Lauf des Schuljahres soll ein Projekt durchgeführt werden, eventuell auch unter Einbeziehung des differenzierten Sportunterrichts, wobei eine enge Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen (z. B. Mu, Ku, D) anzustreben ist.

Über den thematischen Schwerpunkt des Projekts, über den Zeitpunkt, die Gestaltung und Dauer entscheidet der in der Klasse unterrichtende Sportlehrer in Absprache mit dem Klassenlehrer und mit den Schülern.

Die folgenden Vorschläge sollen dafür Anregung geben:

- Bedeutung der Selbst- und Fremdrerettung erfahren (Wasserrettungsorganisationen kennen lernen und Rettungsschwimmabzeichen erwerben)
- Auseinandersetzung mit örtlichen Sportangeboten (Fitnesscenter; Fitnessparcour; Sportverein, z. B. Schützenverein, Kegelverein)
- Choreographie in einem Tanzbereich oder aus einer Mischung verschiedener Tanzbereiche (Jazz, Rock 'n' Roll) erarbeiten und darbieten