

# 10 Sport

(2+2-stündig)

## Teil I Basissportunterricht

Der Sportunterricht hat in dieser Jahrgangsstufe vor allem die Aufgabe, den Schülern die Grundlagen für eine selbstständige, regelmäßige sportliche Betätigung auch nach Beendigung ihrer Schulzeit zu vermitteln. Das Einbeziehen außerschulischer Sportangebote regt zu lebenslanger sportlicher Betätigung an.

Mitspracherecht und Mitgestaltungsmöglichkeiten im Unterricht, z. B. bei Projekten, kommen dem Wunsch der Jugendlichen entgegen, als Person ernst genommen zu werden. Die Sportarten und -bereiche aus dem Basissportunterricht und Differenzierten Sportunterricht leisten Beiträge zu einem Projekt nach Wahl. Soweit möglich, können die Projekte koedukativ durchgeführt werden. Hier ist zwei Sportlehrkräften die Möglichkeit gegeben, eine weibliche und männliche Sportklasse gemeinsam zu betreuen (Teamteaching). Durch die selbstständige Mitgestaltung des Schullebens sollen die Jugendlichen lernen, soziale Verantwortung auch über die Schulzeit hinaus zu übernehmen.

### Das Grundwissen wird erweitert um:

#### Grundwissen

- Kenntnis der gesundheitlichen Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauertrainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Durchführung eines einfachen aeroben Trainingsprogramms auch unter Verwendung eines Pulsmessgeräts
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Umsetzung eines individuellen Kraftausdauerprogramms mit korrekten Belastungsparametern
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Ausführung eines individuellen Dehnprogramms
- Fähigkeit zu gezieltem und bewusstem Einsatz der Körpersprache
- Handlungskompetenz in den Bereichen Gesundheit und Fairness, Kooperation
- grundlegende sportliche Handlungskompetenz in den im Sportunterricht der Realschule vermittelten Sportarten und Sportbereichen
- Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für sich und andere
- Umweltbewusstsein
- Fähigkeit zur sinnvollen Einteilung von Freizeit
- angemessen realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und kooperationsbereites Einbringen der persönlichen Stärken in Gemeinschaftsvorhaben
- Zivilcourage
- Verständnis für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität

### S 10.1 Gesundheit

Das Körperbewusstsein der Schüler sollte nach 9 Schuljahren weit entwickelt sein. Die Schüler sollen mit der gesundheitlichen Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauer-Trainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem vertraut werden und in der Lage sein, selbstständig Verantwortung für die Gesundheit ihres Körpers zu übernehmen.

#### Aerobe Ausdauer

- gesundheitliche Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauer-Trainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem kennen lernen: Arteriosklerose, Kapillarisation, Ökonomie der Herzarbeit, Blutwerte, Atmungsgrößen
- im Team ein einfaches aerobes Ausdauertraining in einer geeigneten Sportart erstellen und regelmäßig auch außerhalb der Schule durchführen

**Kraftausdauer**

- im Team ein sinnvolles Kraftausdauertraining mit korrekten Belastungsparametern erstellen und regelmäßig auch außerhalb der Schule durchführen
- Besuch eines Fitness-Studios und kritische Reflexion

**Beweglichkeit**

- selbstständiges Erstellen und Durchführen eines individuell gestalteten Stretching-Programms

**Sicherheits- und Körperbewusstsein**

- selbstständig auf- und abwärmen
- bewusster Einsatz der Körpersprache
- Gesundheitsrisiken und Unfallgefahren im Sport selbstständig erkennen und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen ergreifen (VSE: Sofortmaßnahmen am Unfallort)

## S 10.2 Fairness, Kooperation

Auf der Grundlage der bisher erworbenen Sozial- und Selbstkompetenz sollen Fairplay und Kooperationsfähigkeit zur grundsätzlichen Haltung der Schüler werden. Durch Anerkennen und Einhalten von Regeln, partnerschaftlichen Umgang mit dem sportlichen Gegner, faires Verhalten bei Sieg und Niederlage entwickeln die Schüler wichtige Schlüsselqualifikationen weiter, die es ihnen ermöglichen, bei außerschulischen Problemsituationen in Familie, Freizeit und Beruf couragiert und fair Position zu beziehen.

**Gemeinschaft**

- selbstständiges Mitplanen und Durchführen von Wettbewerben und klar umrissenen Unterrichtsvorhaben
- in Teams Organisation von Spielen, Wettbewerben und Turnieren für die unteren Klassen (Vorbildfunktion als Tutoren)
- Konflikte selbstständig nach einem gemeinsam erarbeiteten Plan lösen

**Regeln**

- Spiele mit und ohne Schiedsrichter
- bei der Ausübung von Schiedsrichtertätigkeiten Schiedsrichterzeichen korrekt und mit überzeugender Körpersprache anwenden

## S 10.3 Freizeit und Umwelt

Auf der Grundlage ihres bisher erworbenen Umweltbewusstseins, ihrer Orientierungsfähigkeit sowie ihrer Erfahrungen im Bereich der Natursportarten sollen die Schüler einen umweltverträglichen Freizeitsportführer für ihren Wohn- oder Schulort erstellen, der Auskunft gibt über Distanzen, Steigungen, mögliche Sportgeräte, Trimm-Dich-Pfade, Lauf-, Rad- oder Inline-Skate-Wege sowie weitere freizeitrelevante Sportmöglichkeiten im Freien zu jeder Jahreszeit.

## S 10.4 Leisten, gestalten, spielen

In der Jahrgangsstufe 10 ist bei vielen Schülern eine weitere Festigung des motorischen Verhaltens zu beobachten; die Bewegungen wirken insgesamt ökonomischer, beherrschter und elastischer als früher. Dennoch ist es nach wie vor wichtig, die Skelettmuskulatur, die Gelenke, den Bänder- und Sehnenapparat sowie die Organe regelmäßig so zu belasten, dass ihre Funktionen erhalten bleiben bzw. wiederhergestellt werden. Wichtig ist es auch, sich auf die zunehmende individuelle Ausprägung und Darstellung der Persönlichkeit einzustellen. Sie lässt sich u. a. an der wachsenden Bedeutung außerschulischer Einflüsse erkennen. Im Sportunterricht sollen individuelle Fähigkeiten und

Interessen – wo immer möglich – für alle nutzbar gemacht werden; dies fördert sowohl das Selbstvertrauen als auch die Kooperationsfähigkeit der Schüler.

### **Leisten**

Die Schüler lernen, die persönliche Belastbarkeit einzuschätzen und die eigenen Leistungsvoraussetzungen zielgerichtet einzusetzen. Sie übernehmen verschiedene leistungsorientierte Rollen und entwickeln Verständnis für eigenes und fremdes Rollenverhalten. Darüber hinaus werden sie sich objektiver Leistungskriterien sowie Leistungsnormen und ihrer Bedeutung bewusst und beteiligen sich an der Vorbereitung und Durchführung von Leistungsvergleichen und Wettkämpfen.

### **Gestalten**

Die Schüler erleben bewusst stabile und instabile Schwerpunktverlagerungen, stellen rhythmische Bewegungsabläufe selbstständig zusammen, nehmen rhythmische Strukturen wahr und setzen diese in Bewegungen und Ausdrucksformen um. Sie stellen selbstgefundene Bewegungsabläufe dar und erweitern ihr Repertoire an Bewegungskunststücken.

### **Spielen**

Die Schüler gehen mit Spielideen und Spielregeln phantasievoll um und lernen, ihr Handeln in Spielsituationen kreativ zu gestalten. Darüber hinaus machen sie Erfahrungen mit heterogenen Spielgruppen und lernen, unterschiedliche Fähigkeiten der Mitspieler im Hinblick auf Fortgang und Spannung des Spiels zu berücksichtigen.

Die Schüler wählen je nach Interesse und in Abstimmung auf schulische Gegebenheiten im Benehmen mit der Sportlehrkraft mindestens zwei Individualsportarten und zwei Mannschaftssportarten aus. In der verbleibenden Zeit sollen Inhalte aus dem Wahlbereich und darunter auch ein Projekt zur Vernetzung der Lernbereiche durchgeführt werden.

## **S 10.4.1 Gymnastik**

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 in den Bereichen Körper- und Bewegungsschulung sowie Gymnastik mit Handgeräten (nur für Mädchen verbindlich) erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Auswahl anwenden, vertiefen und erweitern.

## **S 10.4.2 Leichtathletik**

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten anwenden und in vier ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik vertiefen und erweitern.

## **S 10.4.3 Schwimmen**

Je nach Interessenlage liegt der Schwerpunkt des Schwimmunterrichts beim Rettungs- oder Wettkampf- oder Gesundheitsschwimmen.

Als Grundlage können alle Inhalte der Jahrgangsstufen 5 mit 9 dienen und schwerpunktmäßig weiter vertieft werden. Darüber hinaus üben die Schüler einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie Maßnahmen zur Wiederbelebung (VSE: Erste Hilfe).

## **S 10.4.4 Sportspiele**

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in zwei ausgewählten Sportspielen anwenden, vertiefen und erweitern

### S 10.4.5 Tanz (nur für Mädchen verbindlich)

Die Schüler sollen anhand der ausgewählten Tanzpraxis die dazugehörigen Grundkenntnisse in choreographischer Gestaltung vertiefen. Es wird empfohlen, die Tänze entsprechend den nach Geschlechtern getrennten Sportklassen auszuwählen. Sind die organisatorischen Voraussetzungen (z. B. Parallelunterricht verschiedener Sportklassen gleicher Jahrgangsstufe) vorhanden, kann Tanz auch koedukativ unterrichtet werden.

Die Schüler verbessern ihre tänzerischen Techniken an einer gewählten Tanzform aus den vier Tanzbereichen. Sie stellen ihr Können in einer Partner- oder Gruppenkomposition dar. Die Schwerpunkte liegen in der persönlichen Ausstrahlung beim Tanzen, in Mimik, Haltung und Körpersprache.

### S 10.4.6 Turnen

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten an drei ausgewählten Geräten anwenden, vertiefen und erweitern

### S 10.4.7 Wahlbereich

Die Schüler wählen je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten aus allen Lernbereichen der Sportarten und Sportbereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie aus Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) oder freizeitrelevanten Sportarten (z. B. Indica, Frisbee, Rhönrad, Wasserspringen) Inhalte aus.

Vernetzung der Lernbereiche in einem Projekt (z. B. Auseinandersetzung mit örtlichen Sportangeboten, Erarbeiten und Darbieten einer Choreographie, Erarbeiten und Darbieten einer Gruppenakrobatik und/oder eines Bewegungstheaters, Erarbeiten und Durchführen einer Schulolympiade, Selbstorganisation des Erwerbs von Sportabzeichen)

### S 10.4.8 Wintersport

Die Einzellehrpläne für **Eislaufen, Rodeln, Skilanglaufen, Ski- und Snowboardfahren** sind auf den Seiten 552 mit 553 zu finden.

## Teil II Differenzierter Sportunterricht

Der Lehrplan für den Differenzierten Sportunterricht ist in KWMBL I Sondernummer 2/1993 veröffentlicht.

### Sportförderunterricht

Der Lehrplan für den Sportförderunterricht ist in KWMBL I Sondernummer 2/1993 veröffentlicht.

## Wintersport (5.8, 6.8, 7.8, 8.8, 9.8, 10.8)

Die Wintersportarten Eislaufen, Rodeln, Skilanglaufen, Skifahren und Snowboardfahren werden aus organisatorischen Gründen meist in Schulsikursen oder Projekten (Bildung von Stundenblöcken, Wintersporttag) unterrichtet. Je nach örtlichen Gegebenheiten und der Qualifikation der Lehrkräfte können die Inhalte dieser Sportarten in den Basis-sportunterricht integriert werden.

Die Schüler erfahren in den Wintersportarten die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Gleitgeräten und entdecken über die Freude an körperlicher Betätigung in der Erlebniswelt des Winters, was diese Sportarten ihnen bieten können. Die Schüler sollen ihre koordinativen Fähigkeiten (insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit) verbessern und mit Hilfe der allen Gleitsportarten gleichen Grundfunktionen – *Belasten, Kanten, Drehen* – Kurven fahren und bremsen lernen.

Darüber hinaus erkennen sie gerade in diesen Natursportarten Zusammenhänge von Sport, Freizeit und Natur und lernen, diese zu berücksichtigen. Sie lernen die grundlegenden Verhaltens- und Sicherheitsregeln kennen und einhalten. Dabei erkennen sie wechselnde Umweltbedingungen (z. B. Wetter, Schnee- oder Eisbeschaffenheit, Geländesituationen und Befahrungsdichte) rechtzeitig und können sich auf mögliche Gefahrensituationen einstellen.

### Eislaufen

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, z. B. mit Hilfe von Spielen und Staffeln, Elementen aus Eishockey, Eisschnelllauf, Short-Track und Eiskunstlauf
- grundlegende Fertigkeiten: z. B. Rollern, Vorwärtslaufen, Bremsen, Rückwärtslaufen, Vor- und Rückwärtsübersetzen, einfache Richtungsänderungen, Canadierbogen
- Sicherheit und Umwelt: v. a. richtiges Hinfallen und Aufstehen, Ausrüstung, umweltgerechtes Verhalten auf Natureisbahnen, erste Hilfe

### Rodeln

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, z. B. mit Hilfe von Spielen, Staffeln, Geschicklichkeitsparcours
- grundlegende Fertigkeiten: z. B. Starten, Bremsen, Richtungsänderungen, ausgelöst mit dem Fuß, der Hand und/oder Gewichtsverlagerung
- Sicherheit und Umwelt: v. a. richtiges Verhalten in der Rodelbahn und bei Stürzen, richtige Ausrüstung, umweltgerechtes Verhalten im Gelände, erste Hilfe

### Skifahren (mit dem Ski und anderen Gleitgeräten)

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, z. B. im Bereich der Taktik: vorausschauendes Fahren, sinnvolles Ausnutzen von Geländeformen; im Bereich Aktion und Funktion: offene Bewegungsaufgaben, Spielschwünge; paralleles Kurvenfahren mit einfachen und komplexen Veränderungsmöglichkeiten; Synchronfahren
- grundlegende Fertigkeiten: z. B. Schussfahren, Schrägfahren, Bogentreten, Stoppschwung, Bremspflug, Pflugbogen, paralleles Kurvenfahren
- Sicherheit und Umwelt: v. a. Pistenregeln, Verhalten an Liften und Bergbahnen, richtige Ausrüstung, umweltgerechtes Verhalten im Gelände und auf der Piste, alpine Gefahren, erste Hilfe und Unfallgefahren

### Skilanglaufen

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, z. B. mit Hilfe von Spielen, offenen Bewegungsaufgaben, Laufen im gespurten und ungespurten Gelände
- grundlegende Fertigkeiten: z. B. Diagonalschritt, Doppelstockschrub, Schlittschuhschritt, Bremspflug
- Sicherheit und Umwelt: v. a. Verhalten auf Loipen, Ausrüstung, umweltgerechtes Verhalten im Gelände und auf der Loipe, Wetter, erste Hilfe und Unfallgefahren

**Snowboardfahren**

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, z. B. durch Bewegungsspiele und -aufgaben im Bereich der Tools: Gewichtsverlagerung entlang der Boardlängsachse, Oberkörperdrehung, Vertikalbewegung, Kurvenlage; im Bereich der Taktik: vorausschauendes Fahren, sinnvolles Ausnutzen von Geländeformen
- grundlegende Fertigkeiten: v. a. richtiges Stürzen und Aufstehen in der Ebene und am Berg, Schrägfahren, Schwung bergwärts, Kurvenfahren mit Gewichtsverlagerung und Oberkörpervorausdrehung, Liffahren, leichte Pistentricks
- Sicherheit und Umwelt: v. a. Pistenregeln, Verhalten an Liften und Bergbahnen, richtige Ausrüstung, umweltgerechtes Verhalten im Gelände und auf der Piste, alpine Gefahren, erste Hilfe und Unfallgefahren