

Körperspannung, Bewegungstempo, -rhythmus, -dynamik, -weite, Raumorientierung ...).

- **Grundformen des Bewe-gens erweitern und variieren**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- lernen räumliche, rhythmische und dynamische Varianten kennen und erproben sie (z.B. schnell - langsam, eng - weit, groß - klein, nah - fern, spitz - stumpf, laut - leise, rund - eckig, hoch - tief)
- verändern Grundformen durch Erhöhen der Komplexität (z.B. gehen und gleichzeitig klatschen oder Klanghölzer schlagen; von einfachen zu schwierigen Bewegungsformen fortschreiten, wie etwa beim Gummitwist, beim Seilspringen oder beim Kombinieren einfacher Tanzschritte);
- bringen Bewegungsgrundformen in einen Partner- oder Gruppenzusammenhang, z.B. indem sie sie synchronisieren.

- **Gestalten von und mit Bewegung**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gestalten Bewegungsvorgaben um: Zu einfachen gymnastischen oder tänzerischen Grundformen entwickeln sie in Partner- oder Gruppenarbeit kleine Veränderungen und Ergänzungen.
- drücken durch Bewegung etwas aus, indem sie
 - Gefühlen, Einstellungen und Charakteren (z.B. Wut, Arroganz oder Zuneigung; Prinzessin und Diener) körperlichen Ausdruck verleihen,
 - Alltags- und Sportsituationen nachspielen und parodieren; hierbei kann auf Accessoires (z.B. Sportgeräte) und auf Sprache verzichtet werden (Pantomime, Bewegungstheater)
 - bekannte Bewegungsabläufe durch extreme Verlangsamung oder Beschleunigung verfremden.
- arbeiten Gestaltungskriterien heraus und wenden sie an (z.B. Mimik, Gestik, räumliche Anordnung, Bewegungsfluss, Einsatz von Materialien und Geräten).
- gestalten Bewegungen unter ausdrücklich eingegrenzten Bedingungen:
 - Bewegungsform (z.B. nur gehen und laufen; die bekannten Tanzschritte / -fassungen / -figuren einbinden)
 - Bewegungsrhythmus (z.B. Bewegen nach einem vorgegebenen Rhythmus)
 - Bewegungsrichtungen im Raum (z.B. hoch - tief variieren; geometrische Formen / Figuren entwerfen, bilden und verändern)
 - Bewegungstempo (z.B. kontinuierlich steigern; Zeitlupe)
 - Partner- oder Gruppenbezug (z.B.: zu zweit / zu dritt; mit Handfassung)
 - Vorgabe von Geräten und Alltagsmaterialien (z.B. Luftballons, Schirme, Stäbe, Säcke, Tücher, Kartons, Besen, Stühle ...)
- übertragen Musik, Bilder, Geschichten, Gedichte, Sprichwörter oder Redensarten in Bewegungen⁵
- improvisieren
- präsentieren (z.B. zu zweit oder in Kleingruppen eine Präsentation planen, vorbereiten und durchführen).

⁴ vgl. LANDESPORTBUND NRW U.A. (2007) S. 14 ff.

⁵ Geeignete Musikstücke und Gedichte finden sich in BRODTMANN, D. (Hrsg.; 2002): Sportunterricht in Bewegung. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung. S. 146

Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 2	am Ende von Schuljahrgang 4
Die Schülerinnen und Schüler...		
passen das Laufen an unterschiedliche Bedingungen an	<ul style="list-style-type: none"> • weichen im schnellen, zielstrebigem Laufen Gegenständen oder sich bewegenden Personen aus 	<ul style="list-style-type: none"> • laufen im ruhigen Atemrhythmus mindestens 15 Minuten • durchlaufen einen Parcours, in dem Trittflächen bzw. Hindernisse vorgegeben sind
nehmen körperliche Reaktionen beim ausdauernden Laufen wahr		<ul style="list-style-type: none"> • <i>erfahren körperliche Reaktionen (Puls, Schwitzen, Atmung, Seitenstiche) beim ausdauernden Laufen</i>
springen in die Weite und Höhe	<ul style="list-style-type: none"> • springen hochweit aus dem Anlauf von einer Rampe 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen einen kurzen Anlauf für einen Sprung in die Weite um
werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten gezielt und weit	<ul style="list-style-type: none"> • mit unterschiedlichen Bällen gezielt werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen kleinen Ball mit Schlagwurftechnik in die Weite
<p>Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:</p> <p>Allgemein sollte beachtet werden, dass sich die Aufgabenstellungen, die für das Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der erwarteten Kompetenzen gewählt werden, in ihrer zeitlichen Abfolge sinnvoll ergänzen. So stehen vor allem Übungen zum Verbessern der Koordinationsfähigkeit vor ermüdenden Beanspruchungen von Ausdauer oder Kraft.</p> <p>Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen und körperliche Reaktionen beim ausdauernden Laufen wahrnehmen: Monotones Rundenlaufen sollte vermieden werden. Die Bereitschaft, ausdauernd zu laufen, kann eher durch vielfältiges Laufen in erlebnisreichen Parcours und in der Natur erreicht werden. Die Durchführung kann in der Halle erfolgen, sollte aber nach Möglichkeit in allen Klassenstufen im Freien stattfinden und die natürlichen Gegebenheiten wie Hügel, verschiedene Untergründe und Hindernisse sinnvoll in den Stundenablauf integrieren.</p> <p>Beispiele zum Anpassen des Laufens an unterschiedliche Bedingungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alle Formen von Brennballvariationen sowie zahlreiche andere Spiele, in denen Hindernisse um- bzw. überlaufen werden müssen 		

Beispiele zum **ausdauernden Laufen**:

- Es ist der Schüler erfolgreich, der eine für das Laufen festgesetzte Zeit ohne Pause bewältigt. Durch die selbst gewählte Laufgeschwindigkeit steuert der Schüler/die Schülerin die Intensität und die Dauer der ausdauernden Belastung: Je langsamer ich laufe, desto länger kann ich laufen.
- Pausen sind für die Schülerinnen und Schüler individuell angelegt. Zügiges Gehen kann das Laufen ergänzen; eine Thematisierung des individuell günstigsten Lauf tempos (und der Lauftechnik) sollte hiermit einhergehen.
- Die Aufgabenstellungen können zum Erleben eines entspannten und geselligen Laufens in der Gruppe beitragen, indem sie von den körperlichen Reaktionen ablenken (z.B. Orientierungsläufe durchführen; beim Laufen Witze erzählen oder einfache Zusatzaufgaben lösen). Demgegenüber fordern Tempo- und Zeitschätzläufe die bewusste Wahrnehmung beim ausdauernden Laufen heraus und unterstützen eine zunehmend realistische Selbsteinschätzung.
- Schüler und Lehrer legen gemeinsam fest, welche Ziele im Freien oder in der Halle angelaufen werden.
- Die Kinder durchlaufen einen Parcours und lösen an Stationen einfache Bewegungsaufgaben (z.B. im Sinne eines Biathlons).
- Die Schülerinnen und Schüler trainieren für das DLV-Laufabzeichen, z.B. Laufen über 15 Minuten, langsam und ohne Pausen.

In die Weite und Höhe springen:

Diese Kompetenz wird durch vielfältiges Springen über etwas und auf etwas angebahnt und gefördert. Sprünge mit Anlauf werden mit einbeinigem Absprung durchgeführt. Die Anlaufänge sollte so gewählt sein, dass der Schüler/die Schülerin beim Absprung die höchste Geschwindigkeit hat. Die Flugphase kann durch Abspringen von Rampen oder Reutherbrettern intensiviert werden.

Beispiele für Aufgabenstellungen zum hohen und weiten Springen:

- Die Schülerinnen und Schüler ermitteln in Kontrastaufgaben ihr Sprungbein sowie eine geeignete Anlaufänge und -geschwindigkeit: „Springt zuerst mit dem linken Fuß ab und danach mit dem rechten! Wie klappt es besser?“; „Wir laufen nacheinander von drei verschiedenen Punkten aus an (mit 3m / 10m / 30m Abstand zur Absprungszone). Welcher Abstand ist am besten geeignet?“
- Die Schülerinnen und Schüler laufen schnell an und springen über ein Hindernis (Schaumstoffquader / Bananenkartons / ...) in die Weitsprungsgrube oder auf eine geeignete Matte. Die Schülerinnen und Schüler werden zum Selbsteinschätzen beim Hochweitspringen aufgefordert, indem sie selbst bestimmen sollen, in welcher Höhe und mit welchem Abstand das Hindernis aufgestellt wird. In Wettbewerbssituationen kann diese Aufgabenstellung mit dem Risikoprinzip verknüpft werden: Die Mitglieder einer Gruppe erhalten immer dann die entsprechend vereinbarte Punktzahl, wenn sie die vorher angegebene Abstand-Höhen-Kombination des Hindernisses bewältigen; wird das Hindernis berührt, erhält die Mannschaft keinen Punkt.
- Gezielt abspringen und landen: Der Absprung erfolgt aus einer Zone und die Landung mit beiden Füßen ebenfalls in Zonen. Die oben dargestellten Ideen für Wettkämpfe lassen sich auch gut bezüglich der gezielten Landung in Zonen umsetzen.
- Die Schülerinnen und Schüler sprinten über einen Laufweg mit 6 oder 8 Reifen und springen am Ende über ein Hindernis.
- Hochspringen im selbst gewählten Stil: Die Schülerinnen und Schüler laufen 5 bis 7 Schritte von vorne / schräg von der Seite an und springen über ein schräg gespanntes, gut sichtbares Band.
- Die Schülerinnen und Schüler springen aus einem gradlinigen Anlauf von beiden Seiten schräg auf den Mattenberg.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten gezielt und weit werfen:

Das Entwickeln und Fördern dieser Kompetenz ist in vielfältiger Weise möglich. Dem Erlernen des Schlagwurfs sollte große Beachtung geschenkt werden. Dennoch sollten die Schülerinnen und Schüler auch die Grenzen dieser Technik erkennen und alternative Wurftechniken erproben und üben. Es sollten vielfältige Wurfgegenstände ausprobiert und ihnen gemäßige Bewegungslösungen erprobt werden.

Beispiele für Aufgabenstellungen zum weiten und gezielten Werfen:

- Schlagwurf sollte zunächst aus dem Stand erfolgen. Die günstigste Körperhaltung kann zudem in Kontrastaufgaben erfahren und daraufhin reflektiert werden (Vorsetzen des Gegenbeins; Bogenspannung; peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg). Die Rhythmisierung des Anlaufs kann sprachlich und visuell unterstützt werden. Das Werfen auf Weite mit dem Schlagwurf sollte mit unterschiedlichen Bällen durchgeführt werden; auch im Rahmen von Spielen wie Brennball kann der Schlagwurf gezielt eingesetzt werden.
- Zielgenaues Werfen nach vorne oben auf zunehmend weit entfernte Ziele: Hat ein Schüler/eine Schülerin das erste Ziel (geringer Abstand) dreimal getroffen, kann er/sie versuchen, das nächste Ziel mit größerem Abstand zu treffen; usw.. Auch hier können die oben erwähnten Risiko- und Wettbewerbsprinzipien Anwendung finden, um die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung beim Werfen zu fördern und die Leistungsbereitschaft zu erhöhen.
- Gezielt und kraftdosiert werfen: Die Schülerinnen und Schüler werfen unterschiedliche Bälle einhändig gegen eine Wand und fangen den abprallenden Ball.
- Wurfdreikampf: „Findet die jeweils beste Technik, mit der Ihr diese drei Gegenstände möglichst weit werfen könnt: Den Tennisball, den Fahrradreifen und die Bambusstange.“

Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 2	am Ende von Schuljahrgang 4
Die Schülerinnen und Schüler...		
nutzen die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 4 	<ul style="list-style-type: none"> führen eine Hockschwebe und eine Sinkschwebe in stehtiefem Wasser aus <i>erfahren Auftriebskraft und Wasserwiderstand an ihrem Körper und an Gegenständen</i> <i>überwinden Ängste in Bezug auf das Bewegen im Wasser</i>
bewegen sich schwimmend im Wasser fort	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 4 	<ul style="list-style-type: none"> schwimmen mindestens fünf Minuten sicher in einer beliebigen Schwimmlage vorwärts oder rückwärts in tiefem Wasser
springen ins Wasser	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 4 	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder Einmeterbrett
tauchen tief und weit	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 4 	<ul style="list-style-type: none"> gleiten gestreckt nach beidfüßigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser durch einen Reifen
halten Baderegeln und Hygienevorschriften ein	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 4 	<ul style="list-style-type: none"> setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen um erklären die Baderegeln und halten sie ein

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser nutzen und sich schwimmend im Wasser fortbewegen:

Hierbei ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler in spielerischer Form mit dem Wasser vertraut werden, ihre eventuell vorhandene Angst abbauen und Bewegungsmuster zur Bewältigung des Wassers kennen lernen. Dem Tauchen kommt eine Schlüsselrolle zu, weil dem aktiven Abtauchen des Körpers zwangsläufig sein Auftreiben folgt. Gerade Schwimmanfängern ermöglicht das Auftreiben in waagerechter Lage dieses in ein Gleiten an der Wasseroberfläche umzusetzen.

Beispiele für Aufgabenstellungen zum sicheren Bewegen im Wasser: Die Schülerinnen und Schüler ...

- führen im hüfttiefen Wasser vielfältige Laufspiele von einer Hallenseite zur anderen durch.
- bringen ihren Kopf unter Wasser und öffnen dabei ihre Augen.
- spielen mit dem Wasserball im hüfttiefen Wasser.
- bewegen sich mit dem Schwimmbrett oder der Schwimmnudel auf dem Wasser selbständig vorwärts.
- ziehen ihre Handflächen und Gegenstände (z.B. einen Gymnastikstab aus Kunststoff) in unterschiedlichen Ausrichtungen durchs Wasser und ermitteln die jeweils beste Gleitlage bzw. den geringsten Wasserwiderstand.

Ins Wasser springen:

Beispiele für Aufgabenstellungen zum Springen ins Wasser: Die Schülerinnen und Schüler ...

- springen auf treibende Gegenstände im Wasser.
- springen einen Schlusssprung vom Beckenrand und landen mit den Füßen zuerst im Wasser.
- springen flach ins Wasser (Startsprung) und nutzen dabei den Schwung zum Ausgleiten.
- Lustige Sprünge vom Beckenrand oder vom Startblock springen: „Wer kann ohne Wasserspritzer eintauchen“ „Wer macht nach dem Eintauchen die größten Wellen?“

Tief und weit tauchen:

Beispiele für Aufgabenstellungen zum Tauchen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- suchen Gegenstände auf dem Boden und holen sie an die Wasseroberfläche.
- tauchen durch die Beine des Partners / der Partnerin.
- tauchen durch am Boden befestigte Reifen.

Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen mit rollenden und gleitenden Geräten“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 2	am Ende von Schuljahrgang 4
Die Schülerinnen und Schüler...		
bewegen sich mit rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • halten sich nach dem Beschleunigen auf einem rollenden oder gleitenden Gerät bis zum Ausrollen oder Ausgleiten im Gleichgewicht • bewegen sich mit einem rollenden oder gleitenden Gerät kontrolliert fort, ändern gezielt die Richtung und bremsen 	<ul style="list-style-type: none"> • bewältigen mit dem Fahrrad, mit Inlinern, Rollschuhen, dem Roller oder dem Kickboard die Anforderungen eines differenzierten Geräteparcours sicher • erlangen die bewegungsbezogenen Voraussetzungen für die Fahrradprüfung
nutzen öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten		<ul style="list-style-type: none"> • stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein • <i>erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln</i>
Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht: Sich mit rollenden und gleitenden Geräten bewegen: <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele für Bewegungsaufgaben zum Halten des Gleichgewichts auf einem rollenden oder gleitenden Gerät: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> ○ erproben das Rollen bzw. Gleiten in einem Geschicklichkeitsparcours: Zur Differenzierung können z.B. unterschiedlich anspruchsvolle Wege als auch wählbare Zusatzaufgaben sowie Anregungen zum Umbau der Strecken angeboten werden. ○ versuchen, möglichst lange auf einem Bein zu fahren und möglichst spät das andere Bein zur Sicherung des Gleichgewichts aufzusetzen (Inliner- / Ski- / Gleit- und Schlittschuhfahren oder Schlittern mit Schuhen / Stiefeln): ○ erproben Bewegungskunststücke und gestalten Bewegungsformen und -kombinationen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ „auf einem Bein fahren; rückwärts fahren ▪ über niedrige Hindernisse springen, rollen, fahren ▪ beim Fortbewegen mit Klein- und Handgeräten hantieren ▪ Gegenstände im Bewegen aufnehmen, ablegen oder weitergeben ▪ einfache Gruppengestaltungen, auch mit zusätzlichen Geräten und Musik“ (BRODTMANN 2002, S. 132) ○ bearbeiten Beobachtungsaufgaben zum Ermitteln von Tipps bzw. von Kriterien für eine funktionelle Bewegungslösung; z.B. in dieser Form: „Wie schafft Ihr es, das Gleichgewicht so lange zu halten? ... Beschreibt zunächst die Armbewegungen!“ 		

- Beispiele für Bewegungsaufgaben zur **Tempo- und Richtungskontrolle** auf einem rollenden oder gleitenden Gerät:
 - Spiele und Übungsformen für Gruppen oder Paare können vielfältige Anreize zum angemessenen Dosieren des Tempos und zu bewussten Richtungsänderungen geben und sind zumeist motivierend: z.B. zu zweit mit verbundenen Rollbrettern fahren, Roll- oder Eishockey spielen, eine Slalom-Staffel mit Kajaks durchführen, einen Biathlon / Triathlon mit diversen Geräten entwickeln, ...
 - Zur Erprobung und Bewertung unterschiedlicher Haltungen und Bewegungsformen können u.a. Kontrastaufgaben gestellt werden. So können die Schülerinnen und Schüler anhand ihrer Erfahrungen mit Extrempositionen (zu aufrecht / zu gebeugt) in zeitlich angemessenen Erprobungsphasen die individuell günstigste Haltung ermitteln. Ebenso können verschiedene Haltungen und Bewegungsformen hinsichtlich ihrer Funktionalität untersucht werden
 - beim langsamen vs. schnellen sowie beim geraden vs. kurvigen Rollen und Gleiten
 - beim langsamen vs. abrupten Verzögern und Stoppen der Fahrt etc..
 - Um ein Gefühl für die Auswirkungen unterschiedlicher Geschwindigkeiten (v.a. die Flieh- und Beschleunigungskräfte) im Bewegen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät zu erlangen, sollten die Schülerinnen und Schüler
 - das Gerät in vielfältiger Weise benutzen können,
 - weite und enge Kurven in unterschiedlichen Geschwindigkeiten fahren,
 - festen und sich bewegenden Hindernissen ausweichen,
 - auf verschiedenen Untergründen und bei verschiedenen Geländebedingungen (z.B. bergauf und bergab, mit und gegen die Strömung, den Wind und die Wellen des Wassers) gleiten bzw. rollen und
 - das kontrollierte Fallen bzw. Kentern in unterschiedlichen Geschwindigkeiten erproben.
 - Auch geplante Stürze und bewusste Übertreibungen im Umgang mit den Geräten können zur Ausprägung der Tempo- und Richtungskontrolle hilfreich sein. Natürlich müssen relevante Sicherheitsaspekte thematisiert und beachtet werden, um Gefährdungen auszuschließen. So kann das gemeinsame **Entwickeln von Regeln** und Hinweisen auf diesen Erfahrungen beruhen.

Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen:

- Im gemeinsamen Bewegen auf Rollen und Rädern und in der Beobachtung anderer lernen die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsabsichten und Bewegungsängste anderer zu berücksichtigen und Sicherheitsmaßnahmen zu entwickeln.
 - Die eigenen Bewegungen mit denen anderer Personen abstimmen: Die Schülerinnen und Schüler rollen bzw. gleiten mit anderen synchron / in einer Schlange oder in Formationen / gemeinsam auf einem Gerät etc..
 - Sicherheits- und Schutzmaßnahmen erarbeiten und in konkreten Übungen anwenden: Schülerinnen und Schüler kommentieren ihre Verhaltensweisen aus ihrer Sicht und aus der Sicht anderer Verkehrsteilnehmer und entwickeln geeignete Konsequenzen, die praktisch erprobt werden. (z.B. Verhalten mit dem Roller auf einem Gehweg / Linksabbiegen mit dem Fahrrad)
 - Die Schülerinnen und Schüler erörtern, inwiefern gegenseitige Hilfen und Absicherungen erforderlich sind und angenommen werden sollten. Hierzu eignen sich insbesondere sportliche Wagnissituationen, die in Partner- / Gruppenarbeit bewältigt werden.
- Den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, mit Materialien und Geräten sowie der Umwelt thematisieren die Schülerinnen und Schüler in gemeinsamen Planungsgesprächen, die das Bewegungsvorhaben vorbereiten und / oder in Reflexionen, die sich auf die in den jeweiligen Handlungssituationen gemachten Erfahrungen beziehen.
 - Wird der Bewegungsraum Sporthalle verlassen, müssen Verhaltensregeln erarbeitet werden; insbesondere dann, wenn die Schülerinnen und Schüler sich allein oder in Gruppen im öffentlichen Verkehr bewegen.
 - Ein Anlass hierzu könnten auch das Planen und Durchführen eines Triathlons in der Umgebung des Schulgeländes sein.

Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 2	am Ende von Schuljahrgang 4
Die Schülerinnen und Schüler...		
lassen sich auf körperliche Nähe ein und halten körperliche Nähe aus	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf körperliche Nähe ein • lassen Körperkontakt mit Partnern zu 	<ul style="list-style-type: none"> • halten direkten Körperkontakt aus und suchen ihn im Kampf
kämpfen fair	<ul style="list-style-type: none"> • messen ihre Kräfte und kämpfen nach vorgegebenen oder selbst festgelegten Regeln • wenden Fairnessrituale an 	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair in Zieh- und Schiebekämpfen
setzen eigene Kräfte situationsangemessen ein	<ul style="list-style-type: none"> • <i>erfahren sich beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers klug und geschickt • <i>nehmen Rücksicht auf ihren Partner</i>
Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht: Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten: Grundsätzlich sollten die in diesem Erfahrungs- und Lernfeld erforderlichen Körperkontakte und Kampfhandlungen auf freiwilliger Basis erfolgen und die Möglichkeit eingeräumt werden, einen Kampfpartner zu wählen bzw. abzulehnen. Dies kann begünstigen, dass die Selbstüberwindung und das Sich-Einlassen auf körperliche Nähe in den Hintergrund rücken und das freudvolle Spiel mit den Körperkräften und der Geschicklichkeit im Mittelpunkt steht. Dennoch sollten regelmäßige Partnerwechsel angestrebt werden, um vielfältige psychomotorische Erfahrungen zu ermöglichen. Das Hinführen von kurzen, spontanen Berührungen zu regelgeleiteten Kämpfen mit direktem Körperkontakt kann sich an der folgenden Abfolge von Spielformen und Bewegungsaufgaben orientieren: <ul style="list-style-type: none"> ○ vertrauenbildende Maßnahmen (z.B. Vertrauens- und Kooperationsspiele⁶) ○ Gruppenspiele mit Körperkontakt (z.B. „Gordischer Knoten“ (mit Handfassung), „Waschstraße“) 		

⁶ vgl. die Beispiele für Vertrauens- und Kooperationsspiele im Erfahrungs- und Lernfeld Spielen

- spielerisches Kräfteressen in der Gruppe oder zu zweit (z.B. Zieh- und Schiebekämpfe wie „Kanaldeckel“ oder „Rückenschieben“)
- Kämpfen am Boden um Gegenstände in der Gruppe oder zu zweit (z.B. „Kampf um den Ball“ oder „Käseklaue“)
- Kämpfen am Boden um den Raum und um Körperpositionen (z.B. Widerstand“, „Ausbruch“ oder „Schatz verteidigen“)
- Kämpfen um / gegen die Rückenlage - Bodenkampf (z.B. „Robbenfangen“, „Unumstößlich“ oder „Oki-Doki“)

Fair kämpfen:

Grundlegende Regeln für das Kämpfen sollten frühzeitig eingeführt und in ihrem Nutzen reflektiert werden, z.B.

- „Ich achte auf meinen Kampfpartner und tue ihm nicht weh.“
- „Bei einem Stopp-Signal unterbreche ich den Kampf sofort.“ (Stopp-Signale: „Stopp!“ rufen oder zweimaliges Auf den Boden schlagen)

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Rituale für das Kräfteressen und Kämpfen, die den gegenseitigen Respekt zum Ausdruck bringen; z.B. in Anlehnung an übliche Rituale des Judo: Zu Beginn und am Ende einer Sportstunde zum Kämpfen finden ein gemeinsames An- und Abgrüßen im knienden Kreis mit Verbeugung statt. Mögliche Ansagen der Lehrerin oder des Lehrers: „Mokuso“ (ruhig sein und eventuell Augen schließen) und „Rei“ (eine Verbeugung folgt). Ebenso ist es in dieser Sportart üblich, dass man sich bei jedem Partnerwechsel zueinander verneigt.

Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen:

Die Schülerinnen und Schüler erhalten im Rahmen von Spielen, Bewegungsaufgaben und Kämpfen im „Ring“ die Möglichkeit, sich mit typischen Kampfsituationen auseinanderzusetzen und grundlegende taktische Verhaltensweisen und Kampftechniken zu entwickeln und einzuüben:

- das Gleichgewicht des Partners brechen und ihn in seinem Bewegungsspielraum zu kontrollieren: z.B. durch geschicktes
 - Ziehen und Schieben,
 - Einsetzen des eigenen Gewichts,
 - Anwenden von Haltegriffen, einfachen und gefahrlosen Hebeln sowie bei entsprechenden Lernvoraussetzungen Würfeln,
 - Fintieren etc.
- das gefährdete Gleichgewicht sichern bzw. wieder herstellen: z.B.
 - sich breit machen und eine große Stützfläche nutzen,
 - sich winden und ausweichen,
 - spezielle Befreiungs- und Falltechniken anwenden,
 - den Schwung des Gegners nutzen und schnell in die Rolle des Angreifers wechseln etc.

Die Schülerinnen und Schüler sollten sich immer wieder sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers erproben, um die Auswirkungen bestimmter Taktiken und Techniken aus unterschiedlichen Perspektiven zu erfahren. Unterschiedliche Ausgangslagen der Partner beim Kampfbeginn (liegend / hockend / knieend / stehend) begünstigen das gezielte Erproben der Angreifer- bzw. der Verteidigerrolle und diesbezüglicher Taktiken und Techniken. Hierzu einige Beispiele für Spiele und Bewegungsaufgaben:

- „Mausefalle“: Tori befindet sich in Bankstellung. Uke robbt als „Maus“ unter die „Mausefalle“. Die schnappt sofort zu, sobald die Maus mit der Hüfte in der Falle ist. Die Maus muss nun versuchen, sich zu befreien.
- Uke liegt auf dem Bauch, Tori kniet daneben: „Versuche, Uke auf den Rücken zu drehen und so drei Sekunden lang zu halten.“
- Uke nimmt die Bankstellung ein, Tori kniet oder steht daneben: Tori sucht sich einen günstigen Griff an Ukes Judoanzug. Bei „drei“ beginnt der Kampf: Tori gewinnt den Kampf, wenn es gelingt, Uke in eine liegende Position zu bewegen - Uke gewinnt, wenn Tori dies nach 20 Sekunden nicht gelungen ist.

Erwartete Kompetenzen am Ende der Schuljahrgänge 6, 8 und 9

Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
entwickeln allgemeine und spielformbezogene Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen wenden ausgewählte elementare Spielregeln an beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen gestalten einfache Spielprozesse <i>beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen</i> <i>begreifen die Regeln eines Spiels</i> <i>nehmen sich in ihrer Spielerrolle in einfachen Spielsituationen wahr</i> <i>erfahren sich als Teil einer Mannschaft</i> 	<ul style="list-style-type: none"> wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden sie an wenden elementare Techniken in Spielen an wenden taktische Maßnahmen an gestalten Spielprozesse gehen sachgerecht mit Spielgeräten und Materialien um <i>nehmen sich in ihrer Spielerrolle wahr</i> <i>verstehen Spielprozesse</i> <i>erkennen und erläutern taktische Maßnahmen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> organisieren Spiele stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen wenden komplexe Spielregeln an entwickeln Spiele hinsichtlich der (Individual- und der Mannschafts-) Taktik, der Spielregeln und der Spielidee weiter erfüllen ihre Spielerrolle wenden Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an gestalten Spielprozesse eigenständig <i>verstehen die spezifischen Anforderungen von Spielsituationen</i> <i>erläutern verschiedene Spielerrollen</i>

			<ul style="list-style-type: none"> • <i>sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst</i> • <i>reflektieren Spielprozesse</i>
praktizieren Fair Play	<ul style="list-style-type: none"> • behandeln alle Spielbeteiligten fair 	<ul style="list-style-type: none"> • bewältigen Widerstände wie Regelübertretungen oder Spielrückstände in Spielprozessen weitgehend selbständig 	<ul style="list-style-type: none"> • spielen fair und mannschaftsdienlich • <i>übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft</i>
akzeptieren Schiedsrichtertätigkeit und führen sie aus	<ul style="list-style-type: none"> • akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen • <i>erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln selbst aus 	<ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus • <i>übernehmen Verantwortung als Schiedsrichter</i>

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Allgemeine und spielformbezogene Spielfähigkeit entwickeln:

Die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 können auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden.

Zur Entwicklung der erwarteten **Kompetenzen in Bezug auf Sportspiele** sollte bei der Planung von Spieleinheiten und von einzelnen Spielsequenzen der Grundsatz befolgt werden: So viel Spielen wie möglich; so wenig Üben wie nötig! Damit das Spielen eines Sportspiels von Beginn an möglich ist, können durch die Lehrkraft weitgehende Regelveränderungen vorgegeben und / oder mit den Schülerinnen und Schülern beschlossen werden (Beispiel: Basketball ohne Dribbelregeln und mit vergrößerten Trefferflächen).

- Beispiele für **kleine Sportspiele**: „Tigerball“ - „Parteiball / Zehnerfangen / Kombinationsball“ - „Halt den Korb voll“ - „Kastenball“ - „Ball über die Schnur“ - „Mattenball indirekt“ - „Bounceball“ - „Handball auf lebendes Tor“ - „Inselball“ - „Ringhockey“ - „Rundlauf“ - „Touchrugby“ - „Mattenrugby“ - „Rebounder-Ball / Brettball“ - „Brennball“ - Kombinationen großer Sportspiele wie „Goal-Frisbee“ oder „Hintertor-Ball“ - Kombinationen großer Sportspiele wie „Hand-Kopf-Ball“ oder „Baseball-Brennball“
- Beispiele für **große Sportspiele**: Im Mittelpunkt stehen im Regelwerk (und damit auch bzgl. der Techniken) stark vereinfachte Grundformen großer Sportspiele sowie „Minisportspiele“ und Rohformen der Sportspiele, die der Lerngruppe ein spontanes und erfolgreiches Spielen im Sinne der zentralen Spielidee des Spiels ermöglichen. Diese Spiele werden von den Lerngruppen weiterentwickelt und orientieren sich zunehmend an den verbandlich vorgegebenen Regelwerken großer Sportspiele.

- Beispiele zum Umgang mit **Spielregeln**:
 - Die Unterscheidung von Regeltypen kann der Lehrkraft helfen, gezielt Aufgaben zu stellen und den experimentellen Umgang mit Regeländerungen zu strukturieren⁷. Hierzu ein Beispiel: „Wir haben Basketball dieses Mal ohne die Dribbelregel gespielt - welche Vor- und Nachteile habt Ihr festgestellt?“ (Hier werden Handlungsregeln in Bezug auf motorische Handlungen verändert: Regelung der Spieltechnik, Ballkontaktzeit, Schrittregeln etc.)
 - In höheren Jahrgängen können die Schülerinnen und Schüler das Regeltypen-Schema zunehmend selbständig zur Anpassung von Spielen heranziehen, etwa indem sie Vereinfachungen für bestimmte konstitutive Regeln entwickeln. Als Beispiel: „Vereinfacht das Spiel, so dass es für alle spielbar wird. Achtet zunächst nur auf die Spielgeräte!“ (Hier werden Inventarregeln verändert: Größe, Gewicht, Form und Elastizität der Spielgeräte, Schlaggeräte bzw. des Balls, Größe, Art und Anzahl der Spielziele)
 - Die Schülerinnen und Schüler können den unterschiedlichen Könnensständen begegnen, indem sie Differenzierungsmaßnahmen festlegen, die sich auf das Regelwerk beziehen. Beispielsweise bestimmen sie individuell unterschiedliche Handlungsregeln in Bezug auf motorische Handlungen: Einige Schülerinnen und Schüler befolgen die Dribbelregel, anderen ist das Dribbeln (vorerst) freigestellt.
- Beispiele für das Erarbeiten von **Spieltaktiken**:
 - Auf der Grundlage einer Beobachtungsaufgabe bzw. eines Hinweises durch die Lehrkraft („Achtet jetzt besonders auf die Verteilung der Spieler im Raum!“) denkt sich eine Mannschaft eine kollektive Taktik aus und wendet sie im Spiel an. Anschließend sagt das andere Team, welche Taktik sie erkannt und wie sie darauf reagiert hat. Vor- und Nachteile der Taktik werden von der gesamten Lerngruppe herausgearbeitet und in einem weiteren Spiel überprüft, indem beide Teams diese Taktik anwenden.
 - Zum Testen und zum Üben der Taktik können auch exemplarische Spielsituationen in Übungsspielen „gestellt“ werden, die die Anwendung vereinfachen und geeignet sind, die Vorteile der Taktik hervorzuheben (z.B. Doppelpässe in Überzahlsituationen). Der Transfer in komplexere Spielsituationen kann durch das Erinnern an die Übungssituationen und ggf. durch das „Einfrieren“ des Spiels begünstigt werden. Für diese Aufgabe können pausierende / verletzte Schülerinnen und Schüler eingebunden werden, die Beobachtungsaufgaben zur Taktik erhalten.
- Beispiele für das **Üben von Spieltechniken**:
 - Beim Planen von Spieleinheiten sollte das Spielen selbst im Mittelpunkt stehen. Spielnahe Aufgaben oder Spielreihen, die die grundlegende Spielidee eines großen Sportspiels enthalten und aus aufeinander aufbauenden Spielformen bestehen, sind der reinen Technikschiulung vorzuziehen. Die folgenden Übungsformen bieten sich insbesondere an:
 - Übungsspiele, bei denen bestimmte Techniken (und Taktiken) fokussiert werden können,
 - Spielphasenübungen, die sich auf Spielphasen oder Spielzüge beziehen, die sich im Laufe eines Spiels häufig wiederholen (z.B. „Schnellangriff“ im Basketball oder „Abräumen“ im Handball),
 - der gezielte Einsatz kleiner Sportspiele (z.B. „Tigerball“ zur Verbesserung des Werfens und Fangens hoher Bälle),
 - „Komplexübungen“ und „spielerisch eingekleidete Komplexübungen“⁸, bei denen mehrere motorische oder taktische Spielelemente verknüpft (und mit einem Wettbewerbsgedanken versehen) werden. (Beispiel: Die Kombination von Dribbeln, Finte, Korbwurf, Rebound und Passen).

⁷ vgl. KOLB, D. (1995): Mit Regeln spielen - Basket-Ballspiele spielen. In: Sportpädagogik 19 (1995) 1, S. 52-57

⁸ vgl. DIETRICH U.A. 2007 S. 27 f.

Fair Play praktizieren und Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren:-

Die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 können auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden.

Die Akzeptanz von Schiedsrichterentscheidungen kann dadurch begünstigt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler abwechselnd in dieser Rolle Verantwortung übernehmen und die jeweiligen Erfahrungen gemeinsam reflektiert werden.

Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
führen an Geräten oder am Boden Grundformen des Turnens aus	<ul style="list-style-type: none"> verbinden und präsentieren zwei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn <i>erkennen und beschreiben Bewegungsprobleme</i> <i>vergleichen Bewegungsformen nach selbst festgelegten Kriterien</i> 	<ul style="list-style-type: none"> verbinden und präsentieren drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn <i>erkennen Möglichkeiten, die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren</i> 	<ul style="list-style-type: none"> turnen synchron an Geräten oder am Boden <i>entwickeln Möglichkeiten, Bewegung aufeinander abzustimmen</i>
bewältigen Wagnissituationen und wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung an	<ul style="list-style-type: none"> bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen geben nach Anleitung Hilfen <i>nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner</i> 	<ul style="list-style-type: none"> wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht an <i>erkennen zunehmend selbständig die Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellung</i> <i>schätzen ihr eigenes Bewegungskönnen realistisch ein</i> 	<ul style="list-style-type: none"> wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbständig sachgerecht an <i>beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend</i>
führen Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät aus	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit Partner / Partnerin <i>erarbeiten Bewegungskunststücke selbständig</i> 	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren allein oder mit dem Partner / der Partnerin Kunststücke mit Materialien <i>lösen Konflikte beim Erarbeiten von Bewegungskunststücken</i> 	<ul style="list-style-type: none"> erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste <i>verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppen-gestaltung</i>

			<ul style="list-style-type: none"> • <i>beurteilen Präsentationen anhand gemeinsam festgelegter Kriterien</i>
<p>Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:</p> <p>Zur Entwicklung der Kompetenzen erhalten die Schülerinnen und Schüler ausführlich Gelegenheit, sich die turnerischen Grundelemente individuell zu erschließen. Neben normfreien und normierten Bewegungsformen eröffnet das Turnen eine umfangreiche Mehrperspektivität im Bereich der Ausführung. So kann das Turnen z.B. unter den Schwerpunkten Wagnis, Fitness, Synchronturnen oder Präsentation einer Kür thematisiert werden. Besonders Wagnissituationen ermöglichen neben der Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten auch Erfahrungen im sozialen, im kognitiven und im affektiv-emotionalen Bereich.</p> <p>An Geräten oder am Boden die Grundformen des Turnens ausführen:</p> <p>Beim Turnen an Geräten und am Boden ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationen der Grundformen des Turnens:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ als Spiegel und in Zeitlupe turnen ○ im Dialog mit dem Partner turnerische Übungen abstimmen und synchron turnen. ○ Springen und Laufen - Ordnung finden an zwei Kästen und Minitrampolin (zu dritt) ○ Pyramiden nachbauen, erfinden und präsentieren <p>Wagnissituationen bewältigen und Hilfe- und Sicherheitsstellung anwenden:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ überwinden balancierend oder kletternd bewegliche und feste Hindernisse mit und ohne Hilfe. ○ bauen Bewegungsgärten, sichern diese ab und / oder geben Hilfestellung. ○ springen von einem vier- bis fünfteiligen längs aufgestellten Kasten an ein schwingendes Trapez, schwingen daran und fallen kontrolliert auf den Weichboden. Die Trapezhöhe wird so eingestellt, dass das Trapez nur mit einem Sprung vom Kasten zu erreichen ist. Hierbei sind Antizipation und Selbsteinschätzung gefordert. <p>Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pyramiden nachbauen, erfinden und präsentieren ○ Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten mithilfe vielfältiger Materialien eine Zirkusvorstellung und führen diese vor. Zeitabsprachen, Zwischenproben und Korrekturen sind notwendig. Bei der Präsentation werden <ul style="list-style-type: none"> ▪ einzelne Figuren zu einem harmonischen Ganzen verknüpft ▪ Bewegungen durch Kostüme verfremdet oder erschwert ▪ Alltagssituationen gespielt oder überzeichnet. 			

Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
rhythmisieren Bewegungen und setzen Rhythmen in entsprechende Bewegungen um	<ul style="list-style-type: none"> • setzen Rhythmus in Bewegung um 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um • <i>stellen sich über Bewegung dar</i> • <i>erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln • <i>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien und ziehen sie zur Bewertung heran</i>
gestalten Bewegungen ohne und mit Handgerät	<ul style="list-style-type: none"> • führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus • <i>kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät • <i>gestalten Lernsituationen eigenständig</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten • <i>schätzen sich selbst und andere anhand festgelegter Kriterien realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung</i> • <i>organisieren ihre Präsentation</i>
gehen mit An- und Entspannung um	<ul style="list-style-type: none"> • führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch • <i>beschreiben individuell empfundene Auswirkungen von An- und Entspannungsübungen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden Entspannungsmethoden an • <i>kennen Entspannungsübungen</i> 	

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 können auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden.

Mit An- und Entspannen umgehen:

Das Entspannen im Sportunterricht bietet sich v.a. nach anstrengenden Phasen und in ritualisierter Form als Stundenausklang an. Um den kompetenten, selbständigen Umgang mit Entspannungsübungen und -situationen anzubahnen, sollten die Schülerinnen und Schüler frühzeitig zur bewussten Körperwahrnehmung und zu gegenseitigen Rückmeldungen angeregt werden („Was empfindest Du als (un)angenehm?“; „Welche Form des Kontakts/ welchen Gegenstand wünschst Du Dir für die Massage?“; „Worauf soll Dein Partner achten?“ etc.). Beispiele für **Entspannungsübungen**:

- Fremd- und Selbstmassage
- Lockerung und Dehnung der Muskulatur
- kindgemäße Formen der Progressiven Muskelentspannung
- Ruherituale und Stilleübungen

Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
passen das Laufen an unterschiedliche Bedingungen an	<ul style="list-style-type: none"> erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen 	<ul style="list-style-type: none"> laufen mindestens 20 Minuten ohne Pause im ruhigen Atemrhythmus kennen die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an reflektieren individuell empfundene und gemessene Auswirkungen von Ausdauerbelastungen 	<ul style="list-style-type: none"> laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell so schnell wie möglich und finden dazu ein gleichmäßiges Lauftempo setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm gestalten einen Trainingsprozess
laufen oder sprinten auf kurzer Strecke schnell	<ul style="list-style-type: none"> wenden die Hochstarttechnik an erkennen ihre Sprintfähigkeit auf unterschiedlichen Distanzen bis max. 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> halten beim Sprinten ihre höchstmögliche Laufgeschwindigkeit bis ins Ziel wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an erkennen ihre Sprintfähigkeit auf unterschiedlichen Distanzen bis max. 75 m 	<ul style="list-style-type: none"> wählen eine situativ und individuell angemessene Starttechnik aus erkennen ihre Sprintfähigkeit auf unterschiedlichen Distanzen bis max. 100 m
überlaufen Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen	<ul style="list-style-type: none"> durchlaufen rhythmisch einen Parcours, in dem Trittflächen bzw. Hindernisse vorgegeben sind 	<ul style="list-style-type: none"> überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen 	<ul style="list-style-type: none"> überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus

		<ul style="list-style-type: none"> • wählen geeignete Höhen und Abstände der Hindernisse aus 	<ul style="list-style-type: none"> • wählen geeignete Höhen und Abstände der Hindernisse aus und gestalten die Laufwege selbständig
springen in die Weite und Höhe	<ul style="list-style-type: none"> • springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit • kennen ihr Sprungbein • beschreiben Bewegungsprobleme 	<ul style="list-style-type: none"> • führen Hochsprünge mit verschiedenen Techniken aus • legen ihre individuell optimale Anlaufentfernung beim Weitsprung fest • setzen einen schnellen Anlauf in einen kraftvollen, einbeinigen Absprung um 	<ul style="list-style-type: none"> • beherrschen eine Hochsprungtechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen • kennen die individuell adäquate Hoch- und Weitsprungtechnik
werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten gezielt und weit	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und andere Wurfgeräte mit der rechten und der linken Hand weit 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Wurfball mit effektivem Anlauf weit • werfen aus der Drehung, durch Schocken oder durch Stoßen unterschiedliche Geräte weit • reflektieren die Funktionalität leichtathletisch-spezifischer Wurftechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • führen Leistungswürfe in mindestens einer Wurfdisziplin durch • schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen ein

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Die folgenden Anregungen ergänzen die Ideen für die Schuljahrgänge 1-4.

Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen:

Das Entwickeln dieser Kompetenz setzt das Verlassen der Laufbahn voraus. So kann das Erlaufen des Schulgeländes, das Laufen in Parkanlagen oder auch das Laufen hinter dem Deich oder am Berg auf dem Programm stehen. Wichtig ist die gelaufene Zeit in Minuten und nicht so sehr die gelaufenen Kilometer. Hierbei werden die Laufwege selbständig gesucht oder Anlaufpunkte vorgegeben.

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

- Orientierungsläufe im schulnahen Gelände ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, die natürlichen, vorhandenen Anlaufpunkte (Bänke, Tore, Bäume etc.) zu erlaufen und sich dabei 15 Min. und länger trabend zu bewegen. Ein weiterer Anreiz kann darin bestehen, an den Stationen Aufgaben zu lösen.

- Nordic Walking bietet insbesondere übergewichtigen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, erfolgreich eine Ausdauerleistung gelenkschonend zu bewältigen. Dabei kann diese Bewegungsform ein Einstieg für zukünftige Ausdauerleistungen sein und die physiologischen Voraussetzungen für die geforderte Ausdauerleistung schaffen.
- Das DLV Laufabzeichen und das Nordic-Walkingabzeichen sind für viele Schüler Anreize, sich in einer individuell angemessenen Geschwindigkeit ohne Pause laufend zu bewegen, um so an das begehrte Abzeichen zu kommen.
- Ausdauernd auf Inlinern skaten: Die Schüler müssen über die notwendige Verkehrssicherheit und über Grundtechniken wie Kurven fahren, Stoppen, Fallen und Gleiten verfügen.

Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten:

Diese Kompetenz findet Anwendung in fast allen Lernfeldern und Sportarten und kann in Hallen, aber auch auf Sportplätzen gefördert werden. So wird sie durch kurze, schnelle Antritte im Sportspiel angesprochen. Alle Formen des leichtathletischen schnellen Laufens erfordern genügend Erholungszeit zwischen den Belastungsreizen.

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

- Alle Formen von Staffelläufen enthalten den schnellen, explosiven Antritt und das Halten der Geschwindigkeit über kurze Distanz.
- Die Starts werden zu Beginn als Hochstart durchgeführt, wobei die Schülerinnen und Schüler eine günstige Haltung durch Erproben entdecken sollen. Im Vergleich von Hochstart und Tiefstart können Unterschiede erfahren und Funktionalitäten erkannt werden.
- Das Halten der Geschwindigkeit bis ins Ziel sollte angestrebt werden. Ein Auslaufen hinter dem Ziel muss ermöglicht werden.
- Die Schulung der Start-Reaktion kann durch unterschiedliche Start-Positionen (liegend, sitzend usw.) variiert werden, um auch koordinative Anreize zu geben. Dabei sollen das schnelle Reagieren auf einen Impuls (z.B. Pfiff) und der schnelle Antritt jedoch im Vordergrund stehen.
- Reifenbahnen in gleichmäßigen Abständen angemessen schnell durchlaufen: Durch Verkleinern und Vergrößern der Abstände zwischen den Reifen werden Schrittlänge (Abdruck) und Schrittfrequenz des Sprints beeinflusst.

Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen:

Diese Kompetenz ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, unterschiedliche Hindernisse mit durchaus unterschiedlichen Abständen zu bewältigen und dabei je nach Situation das rechte oder linke Bein für den Absprung einzusetzen.

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Hindernisse unter Beibehaltung der Geschwindigkeit überlaufen: Die im Bewegungsraum verteilten Hindernisse (Schaumstoffquader, Bananenkartons etc.) können gleichmäßige und ungleichmäßige Abstände zueinander haben.
- Flaches Überlaufen der Hürden mit weitem Abstand zur Hürde und anschließendem kurzen Bodenkontakt: Zu flache Hindernisse sollten vermieden werden, da sonst die Erprobung von Techniken zur Hürdenüberquerung nicht ausreichend provoziert wird.
- Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, Hindernisse individuell passend aufzustellen, sodass sie bezogen auf Hindernishöhe und -abstand einen Dreier- oder Fünferschritt-Rhythmus ermöglichen. Schülerinnen und Schüler mit annähernd gleicher Körpergröße und Schrittlänge können gemeinsam arbeiten.

In die Weite und Höhe springen:

Diese Kompetenz findet Anwendung sowohl beim leichtathletischen Springen als auch in vielen Sportspielen (Volleyball, Basketball, Handball), im Turnen, in der Gymnastik und in anderen Bereichen der Bewegungskultur. Der *einbeinige* Absprung steht bei der Leichtathletik im Zentrum. Schülerinnen und

Schüler aus jüngeren Klassen benötigen nur kurze Anläufe, da sie sehr schnell eine hohe Laufgeschwindigkeit erreichen. Der Absprung erfolgt aus einem Absprungsektor bzw. von geeigneten Absprunghilfen (z.B. Reutherbrett oder Rampen).

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Aufsprünge aus kurzem Anlauf auf den Mattenberg: Diese Sprungform erfordert einen kräftigen Absprung und einen intensiven Schwungbeineinsatz.
- Weite Sprünge aus kurzem Anlauf über ein Hindernis (z.B. Zauberschnur / Schaumstoffklötze): Hierdurch werden der flache Absprung vermieden und ein hoher, weiter Absprung provoziert. Die Landung erfolgt mit beiden Beinen. Die Schülerinnen und Schüler werden zur Selbsteinschätzung aufgefordert, indem sie die Höhe und den Abstand des Hindernisses selbstbestimmt wählen (und steigern).
- Sprünge in die Höhe über die Zauberschnur oder Latte: Die Schülerinnen und Schüler probieren unterschiedliche Sprungtechniken aus (Schersprung, Flop, Straddle) und finden für sich die beste Technik.
- Festlegen des individuellen Anlaufs beim Hochsprung: Floptechnik-Springer mit dem linken Absprungbein laufen rechts von der Latte an.
- Sprünge in der Halle mit Kastentreppe und Landung auf der Matte ermöglichen intensive Sprung- und Flugerlebnisse.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten gezielt und weit werfen:

Diese Kompetenz umfasst Materialerfahrungen bezüglich unterschiedlicher Wurfgeräte. Zu nennen wären beispielsweise Tennisbälle, Heuler, Schleuderbälle, Medizinbälle, Fahrradreifen, leichtere Stoßkugeln u.v.m..

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Funktionalität leichtathletik-spezifischer Wurftechniken z.B. anhand eines Dreikampfs zum weiten Werfen und Stoßen: Ein Fahrradreifen, ein Tennisball und eine 3kg schwere Kugel sollen mit der jeweils günstigsten Technik weit geworfen bzw. gestoßen werden. Die Schülerinnen und Schüler können in Kleingruppen als Team antreten und sich gegenseitig beraten. Ihnen wird bis zur Durchführung des Wettkampfs ausreichend Zeit zum Experimentieren gegeben.
- Die Unterschiede des beidhändigen Schockwurfs zum einarmigen Seitstoßen können die Schülerinnen und Schüler sowohl mit leichten als auch mit schweren Bällen und Kugeln erfahren (bis max. 4 kg).
- Drehwürfe lassen sich gut im Umgang mit Fahrradreifen erproben; als Ersatz für Speere aus Metall können Bambusstangen dienen, deren Spitze mit einem eingeschnittenen Tennisball „entschärft“ werden kann.
- Der Einwurf ergänzt die bekannten leichtathletik-spezifischen Wurftechniken: Die Schülerinnen und Schüler werfen sich den Ball (z.B. über ein Volleyballnetz oder Tor) mit beiden Armen über den Kopf zu. Für welche Bälle und für welchen Zweck (zielgerichtetes vs. weites Werfen; druckvolles vs. gefühlvolles Werfen; ...) eignet sich diese Technik besonders?

Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“⁹

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
bewegen sich schwimmend im Wasser fort	<ul style="list-style-type: none"> beherrschen das Schwimmen in mindestens einem Schwimmstil schwimmen 20 Minuten <i>schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein</i> 	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> beherrschen zwei Schwimmtechniken in Grobform schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell <i>geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen</i>
springen ins Wasser	<ul style="list-style-type: none"> führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder Einmeterbrett <i>sind sich beim Springen ihrer Verantwortung für andere und sich selbst bewusst</i> 	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> springen mit einem oder mehreren Partnern synchron <i>stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab</i>
tauchen tief und weit	<ul style="list-style-type: none"> orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort 	<ul style="list-style-type: none"> vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> tauchen mindestens 10 Meter weit <i>erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen</i>

⁹ Die Verteilung der Unterrichtsstunden auf die einzelnen Schuljahrgänge liegt in der Zuständigkeit der Schule.

verfügen über Rettungsfertigkeiten im und am Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser • <i>schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher • <i>beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdreitung</i>
halten Baderegeln und Hygienevorschriften ein	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Baderegeln und Hygienevorschriften und wenden sie an 		

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Die folgenden Anregungen ergänzen die Ideen für die Schuljahrgänge 1-4.

Sich schwimmend im Wasser bewegen:

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler schwimmen sich zu Beginn des Unterrichts ohne Anleitung des Lehrers ein. Dabei sollen sie auf langsames und technisch funktionales Schwimmen achten. Hierbei geht es um die sinnvolle Nutzung der Bewegungszeit. Das Warten auf der Bank, bis alle Schüler umgezogen sind, sollte vermieden werden.
- Ausdauerndes Schwimmen kann über das Brust- und / oder das Kraulschwimmen vertieft werden.
- Technikübungen zum Brust- oder Kraulschwimmen können z.B. unter Ausschaltung der Beine oder Arme erfolgen.
- Der schnelle Vortrieb durch Flossen kann genutzt werden, um das Gleitvermögen zu verbessern und dabei ein besonderes Schwimmerlebnis zu ermöglichen.

Ins Wasser springen:

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- springen mit einer selbst gewählten Bewegungsform vom Beckenrand oder vom Startblock ins Wasser und versuchen dabei mit den Füßen ein Schwimmbrett zu berühren.
- erproben Kunst- und Spaßsprünge aus unterschiedlichen Höhen mit viel oder wenig Spritzen beim Eintauchen.
- springen flach in das Wasser, gleiten unter Wasser lange aus und tauchen weit.
- stimmen sich ab und springen zu zweit oder mit mehreren Personen vom Beckenrand oder Startblock synchron.

Tief und weit tauchen:

Beim Erwerb von Wassersicherheit und der Fähigkeit zur Wasserbewältigung spielt das Tauchen lernen eine wichtige Rolle (vgl. BRODTMANN 2002, S.154). Dabei ist es wichtig, dass die Schüler sich unter Wasser mit geöffneten Augen orientieren und bewegen. Die Nutzung einer Schwimmbrille ist zu empfehlen.

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ertauchen einen Tauchparcours im brusttiefen Wasser und suchen dabei unterschiedliche Gegenstände.
- suchen Rechenaufgaben (Zahlen auf Folien, die durch ein Gewicht auf dem Hallenboden verbleiben), und lösen die Aufgaben oder benennen Zahlen. Eine Schwimmbrille ist hierfür notwendig.
- spielen im brusttiefen Wasser Spiele mit dem Tauchball.

Über Rettungsfertigkeiten im und am Wasser verfügen:

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- transportieren einen Wasserball in Rückenlage und entwickeln eine Technik, die möglichst ökonomisch ist und die ihnen ermöglicht, gezielt in eine Richtung zu schwimmen.
- transportieren einen Partner über eine festgesetzte Distanz.

Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen mit rollenden und gleitenden Geräten“¹⁰

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
bewegen sich mit rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, ändern gezielt die Richtung und bremsen • <i>entwickeln eigene Ideen, um Bewegungsprobleme zu lösen und wenden sie an</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke • <i>gestalten Lernsituationen selbständig</i>
nutzen öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten		<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Materialkenntnisse und kennen Hilfsmaßnahmen bei Unfällen • <i>kennen Hilfs- und Schutzmaßnahmen</i>
erhalten und verbessern ihre Kondition im Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd 	<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • planen und bewältigen eine Strecke oder einen Parcours zur Ausdauerförderung mit rollenden und gleitenden Geräten • <i>gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess</i>

¹⁰ Die Verteilung der Unterrichtsstunden auf die einzelnen Schuljahrgänge liegt in der Zuständigkeit der Schule.

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht:

Bezüglich der Kompetenzen „**sich mit rollenden und gleitenden Geräten bewegen**“ und „**öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen**“ können die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden.

Kondition im Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten erhalten und verbessern:

Zur Entwicklung dieser Kompetenz bieten sich vielfältige Spiel- und Übungsformen an, die das möglichst geschickte, schnelle oder ausdauernde Bewegen mit rollenden oder gleitenden Geräten thematisieren. Die folgenden Beispiele ergänzen die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4:

- Insbesondere Kombinationssportarten wie Biathlon oder Triathlon sind geeignet, zum ausdauernden Bewegen zu motivieren. Eine Kombinationssportart kann von den Schülerinnen und Schülern „erfunden“ bzw. adaptiert und weiter entwickelt werden, so dass sich darin ausdauerndes (oder schnelles) Bewegen mit präzisiertem Bewegen verknüpft. Die möglichen Inhalte bzw. die zu verwendenden Geräte und die Organisationsformen können je nach Intention und Lernausgangslage sehr unterschiedlich gewählt werden. Inhaltliche Überschneidungen ergeben sich insbesondere mit den Erfahrungs- und Lernfeldern „Laufen, Springen, Werfen“ und „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“.
- In Gruppenwettkämpfen (z.B. Staffeln / Team-Triathlon) können die Einschätzungen der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer thematisiert werden: Z.B. ordnen die Schülerinnen und Schüler sich jeweils angemessene Streckenabschnitte und / oder Geräte bzw. Teildisziplinen zu, so dass jede Person im Team einen guten Beitrag zum Erfolg leisten kann. Eine zusätzliche Herausforderung kann es bedeuten, dass für eine Dreier-Gruppe nur ein Gerät oder nur zwei Geräte zur Verfügung gestellt werden und die Aufgabe darin besteht, gemeinsam ein Ziel zu erreichen.

Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“¹¹

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 9
Die Schülerinnen und Schüler...			
kämpfen fair	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair in Situationen mit engem Körperkontakt • <i>übernehmen Verantwortung für sich und andere</i> • <i>führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin / einem Partner</i>
kämpfen situationsangemessen	<ul style="list-style-type: none"> • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein • <i>bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd</i> • <i>nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • vgl. Schuljahrgang 9 	<ul style="list-style-type: none"> • reagieren angemessen in Angriffs- und Verteidigungssituationen • beherrschen grundlegende Falltechniken
Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht: Die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 können auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden.			

¹¹ Die Verteilung der Unterrichtsstunden auf die einzelnen Schuljahrgänge liegt in der Zuständigkeit der Schule.

5 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Leistungsfeststellungen und Leistungsbewertungen geben den Schülerinnen und Schülern Rückmeldungen über den erreichten Kompetenzstand. Den Lehrkräften geben sie Orientierung für die weitere Planung des Unterrichts sowie für notwendige Maßnahmen zur individuellen Förderung.

Leistungen im Unterricht werden in allen Kompetenzbereichen eines Fachs festgestellt. Dabei ist zu bedenken, dass die in dem Materialien formulierten erwarteten Kompetenzen die sozialen und personalen Kompetenzen, die über das Fachliche hinausgehen, nur in Ansätzen erfassen.

Grundsätzlich ist zwischen Lern- und Leistungssituationen zu unterscheiden. In Lernsituationen ist das Ziel der Kompetenzerwerb. Fehler und Umwege dienen den Schülerinnen und Schülern als Erkenntnismittel, den Lehrkräften geben sie Hinweise für die weitere Unterrichtsplanung. Das Erkennen von Fehlern und der produktive Umgang mit ihnen sind konstruktiver Teil des Lernprozesses. Für den weiteren Lernfortschritt ist es wichtig, bereits erworbene Kompetenzen herauszustellen und Schülerinnen und Schüler zum Weiterlernen zu ermutigen.

Bei Leistungs- und Überprüfungssituationen steht die Vermeidung von Fehlern im Vordergrund. Das Ziel ist, die Verfügbarkeit der erwarteten Kompetenzen nachzuweisen.

Ein am Kompetenzerwerb orientierter Unterricht bietet den Schülerinnen und Schülern durch geeignete Aufgaben einerseits ausreichend Gelegenheiten, Problemlösungen zu erproben, andererseits fordert er den Kompetenznachweis in anspruchsvollen Leistungssituationen ein. Dies schließt die Förderung der Fähigkeit zur Selbsteinschätzung der Leistung ein.

Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte, die in der Dokumentation der individuellen Lernentwicklung erfasst werden, sind die Ergebnisse sportmotorischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.

Zu mündlichen und anderen fachspezifischen Leistungen zählen z. B.:

- Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- mündliche Überprüfungen, ggf. auch in schriftlicher Form
- Unterrichtsdokumentationen
- Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Plakat)
- Arbeitsergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten
- Ergebnisse offizieller Schülersportwettbewerbe

Im Fach Sport fließen die bewegungsbezogenen Leistungen mindestens zur Hälfte in die Gesamtnote ein. Des Weiteren sind der individuelle Lernfortschritt, die Leistungsbereitschaft und die Übernahme von Verantwortung für sich und andere in die Bewertung einzubeziehen. Als Maßstab für die

Bewertung der bewegungsbezogenen Leistungen können vorhandene Vorgaben wie Leistungstabellen (vgl. Sportabzeichen) dienen.

Die Fachkonferenz entscheidet, ob weitere bewegungsbezogene Leistungen bewertet werden, die über die in den Materialien aufgeführten erwarteten Kompetenzen hinausgehen.

Für die Schülerinnen und Schüler, die den Bildungsabschluss nach Schuljahrgang 9 erwerben, sind die von der Fachkonferenz verbindlich festgelegten Erfahrungsfelder die Grundlage der Leistungsbewertung (s. dazu Aufgaben der Fachkonferenz, Kapitel 5).

Die Grundsätze der Leistungsfeststellung und der Leistungsbewertung müssen für die Schülerinnen und Schüler sowie für die Erziehungsberechtigten transparent sein und erläutert werden.

Leistungsfeststellungen sollen regelmäßig zu den verschiedenen unterrichtlichen Schwerpunkten erfolgen, damit die Leistungsbewertung auf eine breite Basis gestellt wird. Die Feststellung des Leistungsstands im Fach Sport begleitet den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler. Dabei ist die lernbegleitende Rückmeldung durch die Lehrkraft unverzichtbar, um Stärken deutlich anzusprechen und systematisch weiterzuentwickeln. Ziel ist es, die motorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu fördern und sie zum lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Die prozessbegleitende Vergewisserung der Schülerinnen und Schüler über ihren individuellen Lernfortschritt unterstützt die realistische Selbsteinschätzung und die zunehmende Eigensteuerung des Lernprozesses. Dadurch wird ihre individuelle Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft angeregt, erhalten und weiterentwickelt.

6 Aufgaben der Fachkonferenz

Die Fachkonferenz erarbeitet unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen und der fachbezogenen Vorgaben der Materialien einen schuleigenen Arbeitsplan.

Der schuleigene Arbeitsplan ist regelmäßig zu überprüfen und weiterzuentwickeln, auch vor dem Hintergrund interner und externer Evaluation. Die Fachkonferenz trägt somit zur Qualitätsentwicklung des Fachs und zur Qualitätssicherung bei.

Die Fachkonferenz

- bestimmt für die Schülerinnen und Schüler, die den Bildungsabschluss nach Schuljahrgang 9 erwerben, mindestens drei verbindliche Erfahrungs- und Lernfelder,
- erarbeitet Themen bzw. Unterrichtseinheiten, die den Erwerb der erwarteten Kompetenzen ermöglichen, und beachtet ggf. vorhandene regionale Bezüge,
- legt die zeitliche Zuordnung innerhalb der Doppeljahrgänge fest,
- trifft Absprachen zu Medien, Materialien und Geräten, die für das Erreichen der Kompetenzen wichtig sind,
- entwickelt ein Konzept zum Einsatz von Medien,
- benennt fachübergreifende und fächerverbindende Anteile des Materials,
- trifft Absprachen zur einheitlichen Verwendung der Fachsprache,
- trifft Absprachen über die Anzahl und Verteilung verbindlicher Lernkontrollen im Schuljahr,
- trifft Absprachen zur Bewertung von sportmotorischen, mündlichen und anderen fachbezogenen Leistungen und bestimmt deren Verhältnis bei der Festlegung der Zeugnisnote (Ausnahme WPK),
- wirkt an Konzepten zur Unterstützung von Schülerinnen und Schülern beim Übergang in berufsbezogene Bildungsgänge mit,
- erarbeitet Vorschläge für Differenzierungsmaßnahmen,
- wirkt mit bei der Entwicklung des Förderkonzepts der Schule mit und stimmt die erforderlichen Maßnahmen zur Umsetzung ab,
- initiiert und fördert Anliegen des Faches bei schulischen und außerschulischen Aktivitäten (z. B. Nutzung außerschulischer Lernorte, Besichtigungen, Projekte, Teilnahme an Wettbewerben),
- stimmt die fachbezogenen Arbeitspläne der Schule und der weiterführenden Schule ab,
- entwickelt ein Fortbildungskonzept für die Fachlehrkräfte.

Literatur:

Spiele:

- BRODTMANN, D. (Hrsg.; 2002): Sportunterricht in Bewegung. 222 Ideen und Anregungen für die Klassen 1-6. Friedrich Verlag, Seelze-Velber
- DIETRICH, K. / DÜRRWÄCHTER, G. / SCHALLER, H.-J. (2007): Die Großen Spiele. Meyer & Meyer, Aachen. 7., überarbeitete Auflage
- KOLB, D. (1995): Mit Regeln spielen - Basket-Ballspiele spielen. In: Sportpädagogik, 19 (1995) 1, S. 52-57
- LOIBL, J. (2001): Basketball. Genetisches Lehren und Lernen. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK (1995): „Kleine Spiele, Wettkämpfe und Herausforderungen“, Sonderdruck

Turnen und Bewegungskünste:

- BUNDESVERBAND DER UNFALLKASSEN (Hrsg.; 1997): GUV-Informationen Sicherheit im Schulsport - Turnen (GUV-SI 8032)
- DEUTSCHE TURNERJUGEND (Hrsg.; 2008): Kinderturnen - Praxis für Schule und Verein. Meyer und Meyer, Aachen
- FEHRMANN, U. (1992): Erlebnisorientierter Akrobatikunterricht. In: Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Turnen und Akrobatik 16 (1992)6.
- MARKTSCHÉFFEL, M. (2005): Kinderturnen, Übungslandschaften. Meyer und Meyer, Aachen
- MARKTSCHÉFFEL, M. (2004): Kinderturnen, Fitte Kids in Spiel und Sport. Meyer und Meyer, Aachen

Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung:

- BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR HALTUNGS- UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG E.V. (1999): Tips und Tops für die ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter. Teil 2. Mainz
- LANDESPORTBUND NRW / MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG NRW / TANZSPORTVERBAND NRW (Hrsg.; 2007): Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein. Meyer und Meyer, Aachen
- Zeitschrift SPORT & SPIEL - PRAXIS IN BEWEGUNG: Tanzen. 5 (2005)3
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Tanz Aufgaben. 31 (2007)4
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK (2008): Sammelband Tanzen. Erhard Friedrich Verlag

Laufen, Springen, Werfen:

- BADER, R. / CHOUNARD, D. U.A. (1998): Leichtathletik in der Schule, Band 1, Laufen und Springen. Stuttgart
- BADER, R. / CHOUNARD, D. U.A. (2001) :Leichtathletik in der Schule, Band 2, Springen und Werfen. Stuttgart 2001
- BRODTMANN, D. (Hrsg.; 2002): Sportunterricht in Bewegung. 222 Ideen und Anregungen für die Klassen 1-6. Friedrich Verlag, Seelze-Velber
- DOMBROWSKI, O. (1994): Leichtathletik mit Grundschulkindern. Meyer & Meyer, Aachen
- JOCH, W. (2002): Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining. Meyer & Meyer, Aachen

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen:

- BRODTMANN, D. (Hrsg.; 2002): Sportunterricht in Bewegung. 222 Ideen und Anregungen für die Klassen 1-6. Friedrich Verlag, Seelze-Velber
- VOLCK, G. (1990): Schwimmen heute. In: Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK 14 (1990)3, S. 49 ff.
- WILKE, K. / DANIEL, K. (2007): Schwimmen. Limpert, Wiesbaden

Bewegen mit rollenden und gleitenden Geräten:

- BRODTMANN, D. (Hrsg.; 2002): Sportunterricht in Bewegung. 222 Ideen und Anregungen für die Klassen 1-6. Friedrich Verlag, Seelze-Velber
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Bewegen auf Rollen und Rädern. 21 (1997)3
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Gleiten. 28 (2004)6
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Aufs Wasser! 31 (2007)3

Kämpfen:

- BENDELS, W. / ANDERS, W. (2006): Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. borgmann, Dortmund
- http://www.njv.de/jugend/jussa_neu.pdf
- <http://www.uni-bielefeld.de/sportunterricht/spiele/ringen1.htm>
- LANGE, H. / SINNING, S. (2007): Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert
- Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK: Ringen, Raufen und Kämpfen. 27 (2003)