



# Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe

**SPORT**  
Ausgabe 2024

**Impressum****Herausgeber:**

Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB)  
Luisenplatz 10  
65185 Wiesbaden  
Telefon: 0611 368-0  
E-Mail: [poststelle.hmkb@kultus.hessen.de](mailto:poststelle.hmkb@kultus.hessen.de)  
Internet: <https://kultus.hessen.de>

**Stand:**

Ausgabe 2024, Stand 01.08.2025

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorbemerkung .....</b>	<b>4</b>
<b>1 Die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium.....</b>	<b>5</b>
1.1 Ganzheitliches Lernen und Kompetenzorientierung in der gymnasialen Oberstufe und dem beruflichen Gymnasium.....	5
1.2 Strukturelemente des Kerncurriculums .....	7
1.3 Überfachliche Kompetenzen .....	9
<b>2 Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches .....</b>	<b>12</b>
2.1 Beitrag des Faches zur Bildung .....	12
2.2 Kompetenzbereiche .....	13
2.3 Strukturierung der Fachinhalte .....	15
<b>3 Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte .....</b>	<b>26</b>
3.1 Einführende Erläuterungen .....	26
3.2 Bildungsstandards .....	27
3.3 Kurshalbjahre und Themenfelder .....	30

**Hinweis:** Anregungen zur Umsetzung des Kerncurriculums im Unterricht sowie weitere Materialien abrufbar im Internet unter: [www.kerncurriculum.hessen.de](http://www.kerncurriculum.hessen.de)

## Vorbemerkung

Das Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium trat zum Schuljahr 2016/17 in Kraft und ist seither Grundlage eines kompetenzorientierten Oberstufenunterrichts zur Vorbereitung auf das hessische Landesabitur. Den Fächern Mathematik, Deutsch und den fortgeführten Fremdsprachen (Englisch, Französisch) liegen dabei die Bildungsstandards nach dem Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 18.10.2012 zugrunde. Den naturwissenschaftlichen Fächern Biologie, Chemie und Physik liegen die Bildungsstandards nach dem Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 18.06.2020 zugrunde.

Die politischen Vorhaben zur „Ländervereinbarung über die gemeinsame Grundstruktur des Schulwesens und die gesamtstaatliche Verantwortung der Länder in zentralen bildungspolitischen Fragen“ (Beschluss der KMK vom 15.10.2020) in Verbindung mit der „Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe und der Abiturprüfung“ (Beschluss der KMK vom 07.07.1972 in der Fassung vom 06.06.2024) bedingen eine Ausweitung der für das schriftliche Abitur prüfungsrelevanten Themen und Inhalte auf das Kurshalbjahr Q4, das vor den Osterferien endet.

Dies macht eine Anpassung der Kerncurricula der gymnasialen Oberstufe in allen Abiturprüfungsfächern notwendig. Die Änderungen betreffen die inhaltliche Anschlussfähigkeit der Q4 sowie gegebenenfalls notwendige Anpassungen in den vorherigen Kurshalbjahren.

## 1 Die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium

### 1.1 Ganzheitliches Lernen und Kompetenzorientierung in der gymnasialen Oberstufe und dem beruflichen Gymnasium

Das Ziel der gymnasialen Oberstufe und des beruflichen Gymnasiums ist die Allgemeine Hochschulreife, die zum Studium an einer Hochschule berechtigt und auch den Weg in eine berufliche Ausbildung ermöglicht. Lernende, die die gymnasiale Oberstufe besuchen, wollen auf die damit verbundenen Anforderungen vorbereitet sein. Erwarten können sie daher einen Unterricht, der sie dazu befähigt, Fragen nach der Gestaltung des eigenen Lebens und der Zukunft zu stellen und orientierende Antworten zu finden. Sie benötigen Lernangebote, die in sinnstiftende Zusammenhänge eingebettet sind, in einem verbindlichen Rahmen eigene Schwerpunktsetzungen ermöglichen und Raum für selbstständiges Arbeiten schaffen. Mit diesem berechtigten Anspruch geht die Verpflichtung der Lernenden einher, die gebotenen Lerngelegenheiten in eigener Verantwortung zu nutzen und mitzugestalten. Lernen wird so zu einem stetigen, nie abgeschlossenen Prozess der Selbstbildung und Selbsterziehung, getragen vom Streben nach Autonomie, Bindung und Kompetenz. In diesem Verständnis wird die Bildung und Erziehung junger Menschen nicht auf zu erreichende Standards reduziert, vielmehr kann Bildung Lernende dazu befähigen, selbstbestimmt und in sozialer Verantwortung, selbstbewusst und resilient, kritisch-reflexiv und engagiert, neugierig und forschend, kreativ und genussfähig ihr Leben zu gestalten und wirtschaftlich zu sichern.

Für die Lernenden stellen die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium ein wichtiges Bindeglied zwischen einem zunehmend selbstständigen, dennoch geleiteten Lernen in der Sekundarstufe I auf der einen Seite und dem selbstständigen und eigenverantwortlichen Weiterlernen auf der anderen Seite dar, wie es mit der Aufnahme eines Studiums oder einer beruflichen Ausbildung verbunden ist. Auf der Grundlage bereits erworbener Kompetenzen zielt der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe und dem beruflichen Gymnasium auf eine vertiefte Allgemeinbildung, eine allgemeine Studierfähigkeit sowie eine fachlich fundierte wissenschaftspropädeutische Bildung. Dabei gilt es in besonderem Maße, flankiert durch Angebote zur beruflichen Orientierung, die Potenziale der Jugendlichen zu entdecken und zu stärken sowie die Bereitschaft zu beständigem Weiterlernen zu wecken, damit die jungen Erwachsenen selbstbewusste, ihre Neigungen und Stärken berücksichtigende Entscheidungen über ihre individuellen Bildungs-, Berufs- und Lebenswege treffen können. So bietet der Unterricht in der Auseinandersetzung mit ethischen Fragen die zur Bildung reflektierter Werthaltungen notwendigen Impulse – den Lernenden kann so die ihnen zukommende Verantwortung für Staat, Gesellschaft und das Leben zukünftiger Generationen bewusst werden. Auf diese Weise nehmen die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium den ihnen in den §§ 2 und 3 des Hessischen Schulgesetzes (HSchG) aufgegebenen Erziehungsauftrag wahr.

Das Lernen in der gymnasialen Oberstufe und dem beruflichen Gymnasium differenziert die Inhalte und die Lern- und Arbeitsweisen der Sekundarstufe I weiter aus. So zielt der Unterricht auf den Erwerb profunden Wissens sowie auf die Vertiefung beziehungsweise Erweiterung von Sprachkompetenz. Der Unterricht fördert Team- und Kommunikationsfähigkeit, lernstrategische und wissenschaftspropädeutische Fähigkeiten und Fertigkeiten, um zunehmend selbstständig lernen zu können, sowie die Fähigkeit, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren. Ein breites, in sich gut organisiertes und vernetztes sowie in unterschiedlichen Anwendungssituationen erprobtes Orientierungswissen hilft dabei, unterschiedliche, auch interkulturelle Horizonte des Weltverständens zu erschließen. Aus dieser Handlungsorientierung

leiten sich die didaktischen Aufgaben der gymnasialen Oberstufe und des beruflichen Gymnasiums ab:

- sich aktiv und selbstständig mit bedeutsamen Gegenständen und Fragestellungen zentraler Wissensdomänen auseinanderzusetzen,
- wissenschaftlich geprägte Kenntnisse für die Bewältigung persönlicher und gesellschaftlicher Herausforderungen zu nutzen,
- Inhalte und Methoden kritisch zu reflektieren und daraus folgend Erkenntnisse und Erkenntnisweisen auszuwerten und zu bewerten,
- in kommunikativen Prozessen sowohl aus der Perspektive aufgeklärter Laien als auch aus der Expertenperspektive zu agieren.

Lernende begegnen der Welt auf unterschiedliche Art und Weise. Ganzheitliche schulische Bildung eröffnet den Lernenden daher unterschiedliche Dimensionen von Erkenntnis und Verstehen. Sie reflektieren im Bildungsprozess verschiedene „Modi der Weltbegegnung und -erschließung“<sup>1</sup>, die sich – in flexibler beziehungsweise mehrfacher Zuordnung – in den Unterrichtsfächern und deren Bezugswissenschaften wiederfinden:

- (1) eine kognitiv-instrumentelle Modellierung der Welt (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften oder Technik),
- (2) ästhetisch-expressive Begegnung und Gestaltung (Sprache/Literatur, Musik / bildende und theatrale Kunst / physische Expression)
- (3) normativ-evaluative Auseinandersetzung mit Wirtschaft und Gesellschaft (Geschichte, Politik, Ökonomie, Recht, Wirtschaft, Gesundheit und Soziales)
- (4) einen Modus, in dem „Probleme konstitutiver Rationalität“ behandelt werden und über „die Bedingungen menschlicher Erkenntnis und menschlichen In-der-Welt-Seins“ nachgedacht wird (Religion, Ethik und Philosophie).

Jeder dieser gleichrangigen Modi bietet also eine eigene Art und Weise, die Wirklichkeit zu konstituieren – aus einer jeweils besonderen Perspektive, mit den jeweils individuellen Erschließungsmustern und Erkenntnisräumen. Den Lernenden eröffnen sich dadurch Möglichkeiten für eine mehrperspektivische Betrachtung und Gestaltung von Wirklichkeit, die durch geeignete Lehr-Lern-Prozesse initiiert werden.

Die Grundstruktur der Allgemeinbildung besteht in der Verschränkung der oben genannten Sprachkompetenzen und lernstrategischen Fähigkeiten mit den vier „Modi der Weltbegegnung und -erschließung“ und gibt damit einen Orientierungsrahmen für kompetenzorientierten Unterricht auf Basis der KMK-Bildungsstandards für die allgemeine Hochschulreife. Mit deren Erreichen dokumentieren die Lernenden, dass sie ihre Kompetenzen und fundierten Fachkenntnisse in innerfachlichen, fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen verständig nutzen können.

In der Umsetzung eines ganzheitlichen Bildungsanspruchs verbinden sich sowohl Erwartungen der Schule an die Lernenden als auch Erwartungen der Lernenden an die Schule.

---

<sup>1</sup> Hier und im Folgenden adaptiert aus Jürgen Baumert: Deutschland im internationalen Bildungsvergleich, in: Nelson Killius und andere (Herausgeber), Die Zukunft der Bildung, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2002, Seite 113, und Bernhard Dressler: Bildung und Differenzkompetenz, in: Österreichisches Religionspädagogisches Forum 2/2021, Seite 216.

Den Lehrkräften kommt daher die Aufgabe zu,

- Lernende darin zu unterstützen, sich die Welt aktiv und selbstbestimmt fortwährend lernend zu erschließen, eine Fragehaltung zu entwickeln sowie sich reflexiv und zunehmend differenziert mit den unterschiedlichen „Modi der Weltbegegnung und Welterschließung“ zu beschäftigen,
- Lernende mit Respekt, Geduld und Offenheit sowie durch Anerkennung ihrer Leistungen und förderliche Kritik darin zu unterstützen, in einer komplexen Welt mit Herausforderungen wie fortschreitender Technisierung, beschleunigtem globalen Wandel, der Notwendigkeit erhöhter Flexibilität und Mobilität und diversifizierten Formen der Lebensgestaltung angemessen umgehen zu lernen sowie im Sinne des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) kultureller Heterogenität und weltanschaulich-religiöser Pluralität mit Offenheit und Toleranz zu begegnen,
- Lernen in Gemeinschaft und das Schulleben mitzugestalten.

Aufgabe der Lernenden ist es,

- das eigene Lernen und die Lernumgebungen aktiv mitzugestalten sowie eigene Fragen und Interessen, Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst einzubringen und zu mobilisieren; schulische Lernangebote als Herausforderungen zu verstehen und zu nutzen; dabei Disziplin und Durchhaltevermögen zu beweisen; sich zu engagieren und sich anzustrengen,
- Lern- und Beurteilungssituationen zum Anlass zu nehmen, ein an Kriterien orientiertes Feedback einzuholen, konstruktiv mit Kritik umzugehen, sich neue Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen,
- im Sinne des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) kultureller Heterogenität und weltanschaulich-religiöser Pluralität mit Offenheit und Toleranz zu begegnen,
- Lernen in Gemeinschaft und das Schulleben mitzugestalten.

Die Entwicklung von Kompetenzen wird möglich, wenn Lernende sich mit komplexen und herausfordernden Aufgabenstellungen, die Problemlösen erfordern, auseinandersetzen, wenn sie dazu angeleitet werden, ihre eigenen Lernprozesse zu steuern und an der Gestaltung des Unterrichts aktiv mitzuwirken. Solchermaßen gestalteter Unterricht bietet Lernenden Arbeitsformen und Strukturen, in denen sie wissenschaftspropädeutisches und berufsbezogenes Arbeiten in realitätsnahen Kontexten erproben und erlernen können. Es bedarf der Bereitstellung einer motivierenden Lernumgebung, die neugierig macht auf die Entdeckung bisher unbekannter Wissens, in welcher die Suche nach Verständnis bestärkt und Selbstreflexion gefördert wird. Und es bedarf Formen der Instruktion, der Interaktion und Kommunikation, die Diskurs und gemeinsame Wissensaneignung, und auch das Selbststudium und die Konzentration auf das eigene Lernen ermöglichen.

## 1.2 Strukturelemente des Kerncurriculums

Das Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe und das berufliche Gymnasium formuliert Bildungsziele für fachliches (Bildungsstandards) und überfachliches Lernen sowie inhaltliche Vorgaben als verbindliche Grundlage für die Prüfungen im Rahmen des Landesabiturs. Die Leistungserwartungen werden auf diese Weise für alle, Lehrende wie Lernende, transparent und nachvollziehbar. Das Kerncurriculum ist in mehrfacher Hinsicht anschlussfähig: Es nimmt zum einen die Vorgaben in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (EPA) und den Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 18.10.2012 zu den Bildungsstandards für die Allgemeine Hochschulreife in den Fächern Deutsch und Mathematik sowie in der fortgeführten Fremdsprache (Englisch, Französisch) und vom 18.06.2020 in den

naturwissenschaftlichen Fächern (Biologie, Chemie und Physik) und die Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe und der Abiturprüfung (Beschluss der KMK vom 07.07.1972 in der Fassung vom 16.03.2023) auf. Zum anderen setzt sich in Anlage und Aufbau des Kerncurriculums die Kompetenzorientierung, wie bereits im Kerncurriculum für die Sekundarstufe I umgesetzt, konsequent fort – modifiziert in Darstellungsformat und Präzisionsgrad der verbindlichen inhaltlichen Vorgaben gemäß den Anforderungen der gymnasialen Oberstufe und des beruflichen Gymnasiums und mit Blick auf die Abiturprüfung.

Das pädagogisch-didaktische Konzept des ganzheitlichen Lernens und der Kompetenzorientierung in der gymnasialen Oberstufe und dem beruflichen Gymnasium spiegelt sich in den einzelnen Strukturelementen wider:

**Überfachliche Kompetenzen** (Abschnitt 1.3): Bildung, nicht nur als individueller, sondern auch sozialer Prozess fortwährender Selbstbildung und Selbsterziehung verstanden, zielt auf fachlichen und überfachlichen Kompetenzerwerb gleichermaßen. Daher sind im Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe und für das berufliche Gymnasium neben den fachlichen Leistungserwartungen zunächst die wesentlichen Dimensionen und Aspekte überfachlicher Kompetenzentwicklung beschrieben.

**Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches** (Abschnitt 2): Der „Beitrag des Faches zur Bildung“ (Abschnitt 2.1) beschreibt den Bildungsanspruch und die wesentlichen Bildungsziele des Faches. Dies spiegelt sich in den Kompetenzbereichen (Abschnitt 2.2 beziehungsweise Abschnitt 2.3 in den Naturwissenschaften, in Mathematik und Informatik) und der Strukturierung der Fachinhalte (Abschnitt 2.3 beziehungsweise Abschnitt 2.4 Naturwissenschaften, Mathematik, Informatik) wider. Die didaktischen Grundlagen, durch den Bildungsbeitrag fundiert, bilden ihrerseits die Bezugsfolie für die Konkretisierung in Bildungsstandards und Unterrichtsinhalten.

**Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte** (Abschnitt 3): Bildungsstandards weisen die Erwartungen an das fachbezogene Können der Lernenden am Ende der gymnasialen Oberstufe und des beruflichen Gymnasiums aus (Abschnitt 3.2). Sie konkretisieren die Kompetenzbereiche und zielen grundsätzlich auf kritische Reflexionsfähigkeit sowie den Transfer beziehungsweise das Nutzen von Wissen für die Bewältigung persönlicher und gesellschaftlicher Herausforderungen.<sup>2</sup>

Die Lernenden setzen sich mit geeigneten und repräsentativen Lerninhalten und Themen, deren Sachaspekten und darauf bezogenen Fragestellungen auseinander und entwickeln auf diese Weise die in den Bildungsstandards formulierten fachlichen Kompetenzen. Entsprechend gestaltete Lernarrangements zielen auf den Erwerb jeweils bestimmter Kompetenzen aus in der Regel unterschiedlichen Kompetenzbereichen. Auf diese Weise können alle Bildungsstandards mehrfach und in unterschiedlichen inhaltlichen Zusammenhängen erarbeitet werden. Hieraus erklärt sich, dass Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte nicht bereits im Kerncurriculum miteinander verknüpft werden, sondern dies erst sinnvoll auf der Unterrichtsebene erfolgen kann.

Die Lerninhalte sind in unmittelbarer Nähe zu den Bildungsstandards in Form verbindlicher Themen der Kurshalbjahre, gegliedert nach Themenfeldern, ausgewiesen (Abschnitt 3.3). Hinweise zur Verbindlichkeit der Themenfelder finden sich im einleitenden Text zu Abschnitt 3.3

<sup>2</sup> In den sieben Fächern, für die Bildungsstandards für die Allgemeine Hochschulreife (Beschluss der KMK vom 18.10.2012 für die Fächer Deutsch, Mathematik sowie die fortgeführten Fremdsprachen Englisch und Französisch und vom 18.06.2020 für die naturwissenschaftlichen Fächer Biologie, Chemie, Physik) vorliegen, werden diese in der Regel wörtlich übernommen.

sowie in jedem Kurshalbjahr. Die Thematik eines Kurshalbjahres wird jeweils in einem einführenden Text skizziert und begründet. Im Sinne eines Leitgedankens stellt er die einzelnen Themenfelder in einen inhaltlichen Zusammenhang und zeigt Schwerpunktsetzungen für die Kompetenzanbahnung auf.

### 1.3 Überfachliche Kompetenzen

Für Lernende, die nach dem erfolgreichen Abschluss der gymnasialen Oberstufe oder des beruflichen Gymnasiums ein Studium oder eine berufliche Ausbildung beginnen und die damit verbundenen Anforderungen erfolgreich meistern wollen, kommt dem Erwerb all jener Kompetenzen, die über das rein Fachliche hinausgehen, eine fundamentale Bedeutung zu. Nur in der Verknüpfung mit personalen und sozialen Kompetenzen können sich fachliche Expertise und nicht zuletzt auch die Bereitschaft und Fähigkeit, für Demokratie und Teilhabe sowie zivilgesellschaftliches Engagement und einen verantwortungsvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen einzustehen, adäquat entfalten.

Daher liegt es in der Verantwortung aller Fächer, dass Lernende im fachgebundenen wie auch im projektorientiert ausgerichteten fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht ihre überfachlichen Kompetenzen weiterentwickeln können, auch im Hinblick auf eine kompetenz- und interessenorientierte sowie praxisbezogene Studien- und Berufsorientierung. Dabei kommt den Fächern Politik und Wirtschaft sowie Deutsch eine besondere Verantwortung zu, Lernangebote bereitzustellen, die den Lernenden die Möglichkeit eröffnen, ihre Interessen und Neigungen zu entdecken und die gewonnenen Informationen mit Blick auf ihre Ziele zu nutzen.

Überfachliche Kompetenzen umspannen ein weites Spektrum. Es handelt sich dabei um Fähigkeiten und Fertigkeiten genauso wie um Haltungen und Einstellungen. Mit ihnen stehen kulturelle Werkzeuge zur Verfügung, in denen sich auch normative Ansprüche widerspiegeln.

Im Folgenden werden die anzustrebenden überfachlichen Kompetenzen als sich ergänzende und ineinander greifende gleichrangige Dimensionen beschrieben, dem Prinzip „vom Individuum zur Gemeinschaft“ entsprechend:

**a) Personale Kompetenzen:** eigenständig und verantwortlich handeln und entscheiden; selbstbewusst mit Irritationen umgehen, Dissonanzen aushalten (Ambiguitätstoleranz); widerstandsfähig mit Enttäuschungen und Rückschlägen umgehen; sich zutrauen, die eigene Person und inneres Erleben kreativ auszudrücken; divergent denken; fähig sein zu naturbezogenem sowie ästhetisch ausgerichtetem Erleben; sensibel sein für die eigene Körperllichkeit und psychische Gesundheit, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und äußern.

Dazu gehören

**emotionale Kompetenzen:** den eigenen emotionalen Zustand erkennen, adressaten- und situationsadäquat ausdrücken können und damit umgehen; aversive oder belastende Emotionen bewältigen (Emotionsregulation); emotionale Selbstwirksamkeit; empathisch auf Emotionen anderer eingehen, anderen vertrauen.

**Motivation/Lernbereitschaft:** sich (auf etwas) einlassen; für eine Sache fiebern; sich motiviert fühlen und andere motivieren; von epistemischer Neugier geleitete Fragen formulieren; sich vertiefen, etwas herausbekommen, einer Sache/Fragestellung auf den Grund gehen; (etwas) durchhalten, etwas vollenden; eine Arbeitshaltung kultivieren (sich Arbeitsschritte vornehmen, Arbeitserfolg kontrollieren).

**Lernkompetenz / wissenschaftspropädeutische Kompetenzen:** eigenes Lernen reflektieren („Lernen lernen“) und selbst regulieren; Lernstrategien sowohl der Zielsetzung und Zielbindung als auch der Selbstbeobachtung (*self-monitoring*) anwenden; Probleme im Lernprozess wahrnehmen, analysieren und Lösungsstrategien entwickeln; eine positive Fehler-Kultur aufbauen; sich im Spannungsverhältnis zwischen Fremd- und Selbstbestimmung orientieren; fachliches Wissen nutzen und bewerten und dabei seine Perspektivität reflektieren, dabei verschiedene Stufen von Erkenntnis und Wissen erkennen und zwischen diesen differenzieren, auf einem entwickelten/gesteigerten Niveau abstrahieren; in Modellen denken und modellhafte Vorstellungen als solche erkennen; Verfahren und Strategien der Argumentation anwenden; Zitierweisen beherrschen.

**Sprachkompetenzen (im Sinne eines erweiterten Sprachbegriffs):** unterschiedliche Zeichensysteme beherrschen (*literacy*): Verkehrssprache, Fachsprache, Mathematik, Fremdsprachen, Naturwissenschaften, musisch-künstlerische Fächer, symbolisch-analoges Sprechen (wie etwa in religiösen Kontexten), Ästhetik, Informations- und Kommunikationstechnologien; sich in den unterschiedlichen Symbol- und Zeichengefügen ausdrücken und verstehen; Übersetzungsleistungen erbringen: Verständigung zwischen unterschiedlichen Sprachniveaus und Zeichensystemen ermöglichen.

**b) Soziale Kompetenzen:** sich verständern und kooperieren; Verantwortung übernehmen und Rücksichtnahme praktizieren; im Team agieren; Konflikte aushalten, austragen und konstruktiv lösen; andere Perspektiven einnehmen; von Empathie geleitet handeln; sich durchsetzen; Toleranz üben; Zivilcourage zeigen: sich einmischen und in zentralen Fragen das Miteinander betreffend Stellung beziehen.

Dazu gehören

**wertbewusste Haltungen:** um Kategorien wie Respekt, Gerechtigkeit, Fairness, Kostbarkeit, Eigentum und deren Stellenwert für das Miteinander wissen; ökologisch nachhaltig handeln; mit friedlicher Gesinnung im Geiste der Völkerverständigung handeln, ethische Normen sowie kulturelle und religiöse Werte kennen, reflektieren und auf dieser Grundlage eine Orientierung für das eigene Handeln gewinnen; demokratische Normen und Werthaltungen im Sinne einer historischen Weltsicht reflektieren und Rückschlüsse auf das eigene Leben in der Gemeinschaft und zum Umgang mit der Natur ziehen; selbstbestimmt urteilen und handeln.

**interkulturelle Kompetenz:** Menschen aus verschiedenen soziokulturellen Kontexten und Kulturen vorurteilsfrei sowie im Handeln reflektiert und offen begegnen; sich kulturell unterschiedlich geprägter Identitäten, einschließlich der eigenen, bewusst sein; die unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechte achten und sich an den wesentlichen Traditionen der Aufklärung orientieren; wechselnde kulturelle Perspektiven einnehmen, empathisch und offen das Andere erleben.

Mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen und die vielfältigen damit verbundenen Herausforderungen für junge Erwachsene zielt der Erwerb fachlicher und überfachlicher Kompetenzen insbesondere auf die folgenden **drei gesellschaftlichen Dimensionen**, die von übergreifender Bedeutung sind:

**Demokratie und Teilhabe / zivilgesellschaftliches Engagement:** sozial handeln, politische Verantwortung übernehmen; Rechte und Pflichten in der Gesellschaft wahrnehmen; sich einmischen, mitentscheiden und mitgestalten; sich persönlich für Einzelne und/oder das Gemeinwohl engagieren (aktive Bürgerschaft); Fragen des Zusammenlebens der Geschlechter /

Generationen /sozialen Gruppierungen / Kulturen reflektieren; Innovationspotenzial zur Lösung gesellschaftlicher Probleme des sozialen Miteinanders entfalten und einsetzen; entsprechende Kriterien des Wünschenswerten und Machbaren differenziert bedenken.

**Nachhaltigkeit / Lernen in globalen Zusammenhängen:** globale Zusammenhänge bezogen auf ökologische, soziale und ökonomische Fragestellungen wahrnehmen, analysieren und darüber urteilen; Rückschlüsse auf das eigene Handeln ziehen; sich mit den Fragen, die im Zusammenhang des wissenschaftlich-technischen Fortschritts aufgeworfen werden, auseinandersetzen; sich dem Diskurs zur nachhaltigen Entwicklung stellen, sich für nachhaltige Entwicklung engagieren.

**Selbstbestimmtes Leben in der digitalisierten Welt:**

**Lernkompetenz:** digitale Werkzeuge zur Organisation von Lernprozessen nutzen (zum Beispiel Dateiablage, zielgerechte Nutzung von Programmen, Recherche, Gestaltung, Zugriff auf Arbeitsmaterialien über das Internet beziehungsweise schulische Intranet); digitale Bearbeitungswerzeuge handhaben und zur Ergebnisdarstellung nutzen; beim Lernen digital kommunizieren und sich vernetzen (zum Beispiel über Messengerdienste, Videochats) sowie sich gegenseitig unterstützen und sich dabei gegenseitig Lern- und Lösungsstrategien erklären. Medienkompetenz ist heutzutage genauso wichtig wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Die Digitalisierung spielt dabei eine zentrale Rolle bei der Vermittlung von digitalen Medien und bereitet die Schüler auf die sich ständig verändernde Lebenswelt vor. Die prozessbezogenen Kompetenzen umfassen Fähigkeiten wie das Strukturieren und Modellieren, Implementieren, Kommunizieren und Darstellen sowie Begründen und Bewerten. Diese Kompetenzen bilden eine Grundlage für lebenslanges Lernen und die Anpassung an den Wandel in der Digitalisierung.

Die Lernenden sollen die Funktionsweise und Struktur von Informatiksystemen verstehen, diese konstruieren können und sich mit den Wechselwirkungen zwischen Digitalisierung, Medienerziehung und Gesellschaft auseinandersetzen. Dabei stellt der Umgang mit Informatiksystemen und Digitalisierungs-Werkzeugen eine grundlegende Qualifikation für die Teilhabe an der Gesellschaft und insbesondere in der Berufswelt dar. Prozess- und inhaltsbezogene Kompetenzen, wie z.B. Daten und ihre Spuren, Computerkompetenz, algorithmisches Problemlösen und automatisierte Prozesse sind Bestandteil des Unterrichts.

**Personal/Sozial:** den Einfluss von digitaler Kommunikation auf eigenes Erleben, soziale Interaktion und persönliche Erfahrungen wahrnehmen und reflektieren; damit verbundene Chancen und Risiken erkennen; Unterschiede zwischen unmittelbaren persönlichen Erfahrungen und solchen in „digitalen Welten“ identifizieren; in der mediatisierten Welt eigene Bedürfnisse wahrnehmen und Interessen vertreten; Möglichkeiten und Risiken digitaler Umgebungen in unterschiedlichen Lebensbereichen (Alltag, soziale Beziehungen, Kultur, Politik) kennen, reflektieren und berücksichtigen: zum Beispiel in sozialen Medien; Umgangsregeln bei digitaler Interaktion kennen und anwenden; Urheberrechte wahren; auch im „online-Modus“ ethisch verantwortungsvoll handeln, das heißt unter anderem einen selbstbestimmten Umgang mit sozialen Netzwerken im Spannungsfeld zwischen Wahrung der Privatsphäre und Teilhabe an einer globalisierten Öffentlichkeit praktizieren.

## 2 Bildungsbeitrag und didaktische Grundlagen des Faches

### 2.1 Beitrag des Faches zur Bildung

Der Schulsport in der gymnasialen Oberstufe wird seiner Verantwortung und seinem Bildungs- und Erziehungsauftrag dann gerecht, wenn die Lernenden Gelegenheit erhalten, an ihre Kompetenzen anzuknüpfen, wenn sie in ihrer persönlichen Entwicklung an der Schwelle zum Erwachsenwerden und vor dem Übergang in Studium und Beruf vorankommen und ihre sportliche Handlungskompetenz weiterentwickeln können. In diesem Doppelauftrag spiegelt sich der Anspruch einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, dem der schulische Sport verpflichtet ist. Er realisiert sich in der mündigen und aktiven Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur und der verantwortlichen Gestaltung zukünftigen Bewegungshandelns. Damit weist der Sport über die Schule hinaus und zielt auf lebenslanges Sporttreiben.

Der Schulsport ist ein eigenständiges Lern- und Erfahrungsfeld neben den drei Aufgabenfeldern in der gymnasialen Oberstufe. In Zusammenarbeit mit anderen Fächern leistet der Sportunterricht seinen spezifischen Beitrag zur Suche nach Antworten auf Fragen, die sich durch die Herausforderungen der Gegenwart stellen: Wie kann Sport in die Lebens- und Freizeitgestaltung sinnvoll und nachhaltig integriert werden, wie kann Sport zu gesunder Lebensführung beitragen, wie gelingt es, Sport zu treiben im Einklang mit Natur und Umwelt, wie positioniert sich der Sport im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft und Medien? Der Sport als Lern- und Erfahrungsfeld beziehungsweise der Sportunterricht bieten vor allem unverwechselbare Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten. In einer Balance zwischen Kompetenz erleben und Grenzen erfahren entwickeln sich Körperbewusstsein und Vertrauen in den eigenen Körper. Im Prozess der Bewegung selbst lässt sich Bewegung genießen und gestalten. Sport eröffnet damit einen ästhetisch-expressiven Zugang zur Welt.

„Im Schulsport ereignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung.“<sup>3</sup> Ziel des Sportunterrichts in der Schule ist es daher, den Lernenden möglichst viele Gelegenheiten zu geben, sich aktiv zu bewegen, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln, das Bewegungsrepertoire und damit auch Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und die Bewegungsqualität in den Sportarten zu verbessern. In der Auseinandersetzung – auch mit selbst gewählten Bewegungsherausforderungen – wachsen Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit sowie die Motivation, sich selbstbestimmt und eigenverantwortlich Ziele zu setzen und sie auch dann weiter zu verfolgen, wenn sich der Erfolg nicht kurzfristig einstellt.

Sport ist immer auch ein Feld sozialen Handelns: In der Auseinandersetzung mit dem Körper und mit Bewegung, im Miteinander wie auch im Gegeneinander entwickeln die Lernenden einen fairen Umgang – geprägt von Toleranz und Verständnis, Respekt und Verantwortung füreinander. Ein den Sport und somit auch den Sportunterricht im sozialen Kontext immer begleitendes Element ist die notwendige Auseinandersetzung mit Andersartigkeit und unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen. Sich konstruktiv positiv mit der Vereinbarkeit von Heterogenität auseinanderzusetzen, ist ein notwendiges Gelingenskriterium für die Teilhabe am Sport. Das macht den Sportunterricht auch für die Inklusion von Menschen mit Behinderungen in besonderer Weise bedeutsam. Der kompetente Umgang mit Heterogenität, faires Konkurrieren und Kooperieren stellen sich aber nicht automatisch ein. Es ist eine Aufgabe des Sportunterrichts, diese Prozesse anzustoßen, zu fördern und reflektierend zu

<sup>3</sup> Sekretariat der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder: Perspektiven des Schulsports vor dem Hintergrund der allgemeinen Schulentwicklung. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 16.09.2004, Seite 3

begleiten. Sportliches Handeln bedarf stets der Reflexion und des Nachdenkens über alternative Handlungsmöglichkeiten.

Die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz wird dem Anspruch, unverzichtbarer Teil gymnasialer Bildung zu sein, aber nur dann gerecht, wenn sich sportliches Handeln unter Rückgriff auf sportwissenschaftliche Theorien und Modelle sowie auf Methoden und Verfahren der Erkenntnisgewinnung vollzieht und die Lernenden durch reflektierte und kommunikative Prozesse zu begründeten Urteilen beziehungsweise Problemlösungen gelangen. In dem Maße, wie es gelingt, die wechselseitige Beziehung zwischen theoretischen Kenntnissen und ihrer Bezüge untereinander und Bewegung im sportlichen Handeln erfahrbar zu machen, wird auch das wissenschaftspropädeutische Potenzial des Faches ausgeschöpft.

Die erforderlichen Kenntnisse erwerben die Lernenden in enger Bindung an die sportliche Praxis und in der mehrperspektivischen Auseinandersetzung mit handlungs- und problemorientierten Bewegungsaufgaben, mit bedeutsamen Fragestellungen im personalen, sozialen und gesellschaftlichen Kontext (vergleiche Abschnitt 2.3).

## **2.2 Kompetenzbereiche**

Sportliche Handlungskompetenz zielt auf eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie gliedert sich in die drei Kompetenzbereiche „Bewegungskompetenz“, „Urteils- und Entscheidungskompetenz“ und „Teamkompetenz“, wobei die Bewegungskompetenz einen zentralen Stellenwert im sportlichen Handeln einnimmt. Damit schließen die Kompetenzbereiche an die der Sekundarstufe I an, erweitert um Anforderungen auf dem Niveau der gymnasialen Oberstufe.

Strukturell betrachtet und zur besseren Abgrenzung sind die Kompetenzbereiche getrennt voneinander beschrieben und in Abschnitt 3.2 jeweils durch Bildungsstandards konkretisiert. In sportlichen Handlungssituationen allerdings sind die drei Bereiche eng miteinander verzahnt. Zum Lösen problemhaltiger Bewegungsaufgaben ist immer ein „Bündel“ von Kompetenzen aus allen drei Bereichen, auch unter Rückgriff auf überfachliche Kompetenzen, erforderlich.

Im Folgenden werden die drei Kompetenzbereiche erläutert:

### **Bewegungskompetenz**

Bewegungskompetenz zeigt sich in der erfolgreichen Bewältigung von Bewegungsanforderungen, beim Lösen von Bewegungsaufgaben und -problemen sowie in einem situationsangemessenen Bewegungshandeln. Bewegungskompetenz zielt auch auf das Initiiieren und Gestalten kreativer Prozesse. Das Anwenden und Optimieren der Techniken der gewählten Sportarten beziehungsweise Disziplinen – in enger Verbindung mit den konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen – stellt einen Schwerpunkt des Kompetenzerwerbs dar. Die Weiterentwicklung der Spielfähigkeit in Sportspielen drückt sich aus in der Wahrnehmung situativer Spielbedingungen, in schnellem und angemessenem Reagieren auf Spielhandlungen anderer in kurz bemessenen Zeiträumen sowie in der zielbezogenen Anwendung von Spieldoktrinen und Regelwerk.

Die Lernenden nehmen ihr Bewegungshandeln und die damit verbundenen Lern- und Kooperationsprozesse durch geeignete Methoden und Materialien differenziert in den Blick. Sie erfassen so die zeitlich-räumliche Struktur sowie Funktionszusammenhänge von Bewegungen und können eigenes und fremdes Bewegungshandeln analysieren. Auswertung, Reflexion und Beurteilung sind sowohl für die Entwicklung von Bewegungsvorstellungen beim

Bewegungslernen als auch für die Optimierung der Bewegungsausführung sowie die Verletzungsprophylaxe von besonderer Bedeutung. Bezogen auf Fitness und Gesundheit und unter Berücksichtigung der sportartspezifischen motorischen Anforderungen initiieren und gestalten die Lernenden theoriegestützt Trainingsprozesse zur Leistungssteigerung und -stabilisierung.

### **Urteils- und Entscheidungskompetenz**

Eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur setzt eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sportpraxis sowie mit den vielfältigen Erscheinungsformen des Sports im nahen Umfeld, aber auch im gesellschaftlichen Zusammenhang voraus. Eine reflektierte Sportpraxis nimmt jeweils unter entsprechender Akzentsetzung durch die Leitideen des Sports folgende Aspekte besonders in den Blick: verhaltenswirksame Beeinflussung des eigenen Gesundheitszustandes und der Fitness (Gesundheit, Körperwahrnehmung), Einschätzen von Risiken (Wagnis), Möglichkeiten und Grenzen der Leistungssteigerung, Kriterien, Gütemaßstäbe und Beurteilungsnormen (Leisten), Team- und Gruppenprozesse, Regeln und Fair-Play (Soziale Interaktion). Durch Beobachtung und Beschreibung sowie eine dem Reglement entsprechende, an Kriterien orientierte und durch Medien gestützte Analyse können Korrekturen gezielt vorgenommen, Lösungsstrategien und alternative Handlungskonzepte entwickelt werden, um Bewegungsarrangements und Spielsituationen zu verändern. Eine weitere Grundlage für die Beurteilung und Reflexion von Leistungssituationen bilden Gütemaßstäbe und Bezugsnormen. Dabei können Interessens- und Leistungsunterschiede – auch unter geschlechtsspezifischem Aspekt – Berücksichtigung finden. Urteils- und Entscheidungsfindung gründen so auf einer bewussten, reflektierten und diskursiven Auseinandersetzung mit bewegungs- und sportartspezifischen Problemstellungen und beziehen durch den Einsatz geeigneter Verfahren, Methoden und Medien gewonnene Erkenntnisse ein.

Urteils- und Entscheidungsfähigkeit realisiert sich im Handeln – im verantwortlichen Umgang mit sich selbst und anderen und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewegungsräumen. Grundlage dafür ist das bewusste Wahrnehmen der Motive sportlichen Handelns sowie eine Sensibilisierung für die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen, in denen der Sport selbst steht.

### **Teamkompetenz**

Kompetentes Agieren mit anderen im Team realisiert sich durch aktives und sozial verantwortliches Handeln in Gruppen sowie im fairen Konkurrieren. Der konstruktive Umgang mit Leistungs- und Geschlechtsunterschieden sowie ethnischen Unterschieden findet seinen Ausdruck in der Anerkennung der Vielfalt und Heterogenität, der gleichberechtigten und gleichwertigen Teilhabe aller am sportlichen Miteinander und in der Wahrnehmung und Wertschätzung der jeweiligen Potenziale. Auf dieser Basis wachsen Toleranz und gegenseitiges Vertrauen als wesentliche Voraussetzung für eine konstruktive Rückmeldung zur Bewegungsgestaltung und -ausführung, die kognitive, soziale und emotionale Prozesse gleichermaßen thematisiert. Rückmeldegesprächen zwischen Lernenden sowie zwischen Lernenden und Lehrperson kommt daher eine besondere Bedeutung zu. Durch Reflexion, variantenreiche Übungsmöglichkeiten sowie das Übertragen von Verantwortung für Gruppenprozesse (Funktionen bei der Planung und Durchführung sportlicher Handlungssituationen) erwerben Lernende tragfähige Kooperations- und Kommunikationsstrategien sowie entsprechendes Handlungswissen.

Insbesondere die Komplexität von Spielsituationen stellt – über die Bewegungs- und Spielfertigkeiten hinaus – hohe Anforderungen an die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Lernenden (zum Beispiel verbale und nonverbale Kontaktaufnahme). Darüber hinaus gilt es, fair zu konkurrieren, im Teamgeschehen Konflikte zu ertragen und zu lösen, Regeln auszuhandeln, Hilfe und Unterstützung zu geben, Absprachen zu treffen, letztlich, sich selbst zu organisieren und sich gleichzeitig vorteilhaft in die agierende Gruppe zu integrieren. Das selbstständige Lernen, Denken, Urteilen und Handeln und die individuelle sportliche Leistung sind somit gekoppelt an die Leistung im Team. Dadurch entstehen neue Bewegungskonzepte, die nur im Team erfahr- und erlernbar sind.

Neben Kommunikations- und Kooperationsstrategien gehören Methoden und Verfahren zur Reflexion von Teamaktionen und Bewegungsmustern zum unverzichtbaren Instrumentarium der Lernenden.

### **Kompetenzerwerb in fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen**

Fachübergreifende und fächerverbindende Lernformen ergänzen fachliches Lernen in der gymnasialen Oberstufe und sind unverzichtbarer Bestandteil des Unterrichts (vergleiche § 7 Absatz 7 Oberstufen- und Abiturverordnung in der jeweils geltenden Fassung (OAVO)). In diesem Zusammenhang gilt es insbesondere auch, die Kompetenzbereiche der Fächer zu verbinden und dabei zugleich die Dimensionen überfachlichen Lernens sowie die besonderen Bildungs- und Erziehungsaufgaben, erfasst in Aufgabengebieten (vergleiche § 6 Absatz 4 HSchG), zu berücksichtigen. So können Synergiemöglichkeiten ermittelt und genutzt werden. Für die Lernenden ist diese Vernetzung zugleich Voraussetzung und Bedingung dafür, Kompetenzen in vielfältigen und vielschichtigen inhaltlichen Zusammenhängen und Anforderungssituationen zu erwerben.

Damit sind zum einen Unterrichtsvorhaben gemeint, die mehrere Fächer gleichermaßen berühren und unterschiedliche Zugangsweisen der Fächer integrieren. So lassen sich zum Beispiel in Projekten – ausgehend von einer komplexen problemhaltigen Fragestellung – fachübergreifend und fächerverbindend und unter Bezugnahme auf die drei herausgehobenen überfachlichen Dimensionen komplexere inhaltliche Zusammenhänge und damit Bildungsstandards aus den unterschiedlichen Kompetenzbereichen der Fächer erarbeiten (vergleiche Abschnitt 1.3). Zum anderen können im Fachunterricht Themenstellungen bearbeitet werden, die – ausgehend vom Fach und einem bestimmten Themenfeld – auch andere, eher benachbarte Fächer berühren. Dies erweitert und ergänzt die jeweilige Fachperspektive und trägt damit zum vernetzten Lernen bei.

## **2.3 Strukturierung der Fachinhalte**

### **Leitideen und Inhaltsfelder**

Die Weiterentwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit in der gymnasialen Oberstufe ist auf eine reflektierte Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur gerichtet. Sie knüpft an individuelle Körper- und Bewegungserfahrungen der Lernenden an und zielt auf die Optimierung sportlicher Bewegungen sowie – unter propädeutischen Aspekten – auf eine reflektierte Praxis und wissenschaftsnahes Arbeiten. Daher werden verstärkt theoretische Inhalte aus unterschiedlichen Kontexten, wie sie in den Inhaltsfeldern der Sporttheorie formuliert sind, in den Unterricht einbezogen und mit den sportpraktischen Inhalten in den Inhaltsfeldern der Sportpraxis sinnvoll verknüpft. Ziel ist es, sportliches Handeln differenziert zu betrachten und zu beurteilen sowie Entscheidungen, bezogen auf die eigene Sportpraxis, auf einer soliden Wissensbasis reflektiert zu treffen. Damit ist zweierlei Anspruch verbunden:

Zum einen, sportliches Handeln im Rahmen der gegenwärtigen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unterschiedlichen Kontexten kritisch zu hinterfragen und zu erklären und zum anderen, sportliches Handeln selbstbestimmt mit Bedeutung zu belegen.

Diese verschiedenen Zugangsweisen zum und durch Sport realisieren sich in einem Unterricht, der es ermöglicht, dass sich die jungen Erwachsenen mit Sport und der eigenen Sportpraxis mehrperspektivisch auseinandersetzen können – zum einen gezielt aus einer bestimmten gesetzten Leitidee und zum anderen aus einer durch die Lernenden gewählten oder situationsentsprechend naheliegenden Leitidee heraus.<sup>4</sup> Die unterschiedlichen Leitideen – **Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit, Ausdruck, Wagnis** – haben dabei die Funktion von Erschließungskategorien. Gleichesmaßen strukturieren sie auf einer übergeordneten Ebene das Fachwissen in wesentliche Bereiche, das in der gymnasialen Oberstufe im Sinne einer theoriegestützten Praxis und wissenschaftspropädeutischen Lernens einen höheren Stellenwert erhält als in der Sekundarstufe I.

Mit den Leitideen sowie den sporttheoretischen und sportpraktischen Inhaltsfeldern sind die beiden wesentlichen inhaltlichen Bezugsebenen beschrieben, an die die Themen der Kurshalbjahre und die Themenfelder, wie sie in Abschnitt 3.3 aufgeführt werden, stets rückgebunden sind.

Im Folgenden werden diese beiden Ebenen erläutert und konkretisiert:

### Leitideen – Mehrperspektivität sportlichen Handelns

#### Soziale Interaktion

Sport ist ein Feld sozialen Handelns mit einem hohen sozialen Erlebnisgehalt, in dem sich soziale Beziehungen in unterschiedlichen Zusammenhängen erfahren und gestalten lassen. Soziale Interaktion ist so zum einen eine wesentliche Facette des Sports, zum anderen ermöglicht soziale Interaktion als Erschließungskategorie mit ihren wesentlichen Aspekten, Prozessen und Methoden den Lernenden, sportliches Handeln aus einer bestimmten Perspektive zu betrachten und zu beurteilen. Die Leitidee „Soziale Interaktion“ nimmt das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft, Sport und Gesellschaft, den Körper als Medium von Handlung, Kommunikation, Ausdruck und Verstehen sowie soziale Wechselwirkungen in den Blick. So geht es in der gymnasialen Oberstufe neben der (bewegungsmäßigen) Gestaltung von Interaktionen und Aktionsräumen im Besonderen um die Beschreibung, Erklärung und Reflexion von Interaktionsmustern (zum Beispiel Rollenverhalten, Kommunikation, Analyse und Lösung von Konflikten, Wettbewerb, Kooperation), Prozessen sozialer Einflussnahme (zum Beispiel Gruppendynamik, Zuschauerverhalten, Konformität), Wechselwirkungen und Abhängigkeiten (zum Beispiel Einfluss des Lebensumfeldes auf Sozial- und Bewegungsverhalten, Leistungsdruck), Beurteilung von Leistung, lerntheoretischen Aspekten wie Anleitung und Führung sowie Faktoren sozialer Leistungsfähigkeit (zum Beispiel Frustrationstoleranz, Empathie, Rollendifferenz, Fairness, Akzeptieren und Einhalten von Regeln).

<sup>4</sup> Vergleiche Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA). Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 01.12.1989 in der Fassung vom 10.02.2005, Seite 6.

### **Körperwahrnehmung**

Körperwahrnehmung meint das bewusste Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Im Zusammenhang einer bewussten und reflektierten Wahrnehmung des eigenen Körpers werden Körperbild, Körperhaltung und Körpersprache sowie der körperliche Zustand und die körperlichen Reaktionen auf Bewegung differenziert in den Blick genommen und die Entwicklung adäquater Verhaltensweisen thematisiert. Aspekte einer funktionsgerechten Bewegungsausführung, die körperliche Entwicklung und Gesunderhaltung, das Hinterfragen von Körperidealen und Motiven sowie die Einschätzung von Zielen und Risiken im Sport stehen im Mittelpunkt einer reflektierten Betrachtung des Körpers. Der eigene Körper und das Geschlecht werden auch immer im Spiegel anderer und im Miteinander wahrgenommen. Im Wechselspiel zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, anhand vielfältiger Bewegungserfahrungen und durch Nutzung der notwendigen theoretischen Kenntnisse kann sich Vertrauen in den eigenen Körper als Grundlage für Selbstbewusstsein und ein positives Selbstbild entwickeln.

### **Leisten**

In sportlichen Handlungs- und Herausforderungssituationen lassen sich Lernende darauf ein, Leistung zu erbringen. Unter der Leitidee Leisten setzen sie sich bewusst mit der Thematik unter einem doppelten Fokus auseinander: Zum einen wird dabei das Leisten als Prozess betrachtet, zu dem auch die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen durch motorisches Lernen und Training gehört. Zum anderen wird Leistung als Ergebnis sportlichen Handelns unter den Aspekten der Bedingungen der Leistungserbringung und der Bewertung von Leistung in den Blick genommen und reflektiert (Gütemaßstäbe und Bezugsnormen, Regeln des normierten Wettkampfsystems). Die Objektivierbarkeit von Leistung und deren Grenzen und die Interpretation von Leistungen werden dabei ebenso thematisiert wie Leistungsmotive und Leistungsmotivation sowie der Umgang mit Gelingen und Misslingen, Gewinnen und Verlieren.

### **Gesundheit**

Die Gesunderhaltung des eigenen Körpers zielt auf körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußereren Lebensbedingungen. Sie strebt den Zustand optimaler Leistungsfähigkeit an und geht über den Erhalt der reinen Funktionsfähigkeit des Körpers hinaus. Von diesem Grundverständnis ausgehend und in der Verknüpfung mit authentischen Bewegungssituationen differenziert sich die Vorstellung von Gesundheit als Konzept in der gymnasialen Oberstufe weiter aus. So wird sportliches Handeln, das auf den bewussten und verantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen zielt, unter der Leitidee der Gesunderhaltung des Körpers und der Seele betrachtet, beschrieben und reflektiert. Dies setzt eine differenzierte Wahrnehmung des Körpers und der Befindlichkeit, Wissen über Funktions- und Wirkungszusammenhänge sowie die Reflexion der eigenen Lebensführung und entsprechender Motive voraus. Gesundheit als Konzept stellt damit sportliches Handeln in den Kontext der Lebensgestaltung.

**Ausdruck**

Haltung und Bewegung kommunizieren inneres Erleben und offenbaren Persönlichkeit. Nach außen gerichtet können Haltung und Bewegung wahrgenommen und hinsichtlich ihrer Bedeutung und Wirkung interpretiert werden. Die bewusste Gestaltung von Haltung und Bewegung inszeniert inneres Erleben und Botschaften. Über ein entsprechendes Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire, das über das instrumentell-zweckmäßige hinausgeht, lassen sich Bewegungsideen variantenreich und produktiv durch Experimentieren mit Gestaltungsprinzipien, Improvisieren, Choreographieren, Überarbeiten, Strukturieren, Verändern und Neugestalten umsetzen. Gestaltungsprozess und Präsentation werden gleichermaßen in die differenzierte Betrachtung und Reflexion einbezogen. Durch das Zulassen und Einfordern kreativer Prozesse werden sowohl Sensibilität und Wahrnehmung für sich selbst und andere geschärft als auch die Ästhetisierung sportlichen Handelns gefördert.

**Wagnis**

Der bewusste und reflektierte Umgang mit Wagnissituationen in der gymnasialen Oberstufe setzt eine Vorstellung davon voraus, was hinter dem Eingehen von Wagnissituationen steckt und was – in Abgrenzung zu Risikosituationen – das Wagnis als solches ausmacht. So wird das Spannungsverhältnis von Wagnis und Verantwortung im Zusammenhang von Motiven sportlichen Handelns (Genuss, Grenzverschiebung), der Persönlichkeitsentwicklung (Selbstverantwortung, realistische Selbsteinschätzung) und der Bedeutung sportmotorischer Kompetenzen thematisiert. Die Auseinandersetzung mit anspruchsvollen Problemstellungen und die Konfrontation mit der eigenen Belastungs- und Leistungsfähigkeit und des Befindens zielen auf eine sinngleitete mehrdimensionale Erfahrung in den Sportarten sowie auf die Entwicklung von Problemlösestrategien, die auch das Wissen um Wechselwirkungen (zum Beispiel Wagnis und soziale Anerkennung, Natursportarten und Umwelt, Unsicherheit/Angst und das Vertrauen in das eigene Können) einbeziehen.

**Inhaltsfelder**

Verzahnung der sportpraktischen und sporttheoretischen Inhaltsfelder

Ein zentrales didaktisches Prinzip und Anspruch des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe ist die enge Verzahnung der Inhaltsfelder der Sporttheorie und der Sportpraxis. Dabei ist der Sportunterricht grundsätzlich auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet. Sportliches Handeln vollzieht sich aber immer auch im Rückgriff auf wissenschaftliche Theorien und Modelle sowie Methoden und Verfahren der Erkenntnisgewinnung. Diese dienen sowohl dem Verstehen, dem Erlernen und der Optimierung von Bewegung sowie der Erweiterung des Bewegungsrepertoires als auch der Verbesserung der körperlichen Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit. Diese wechselseitige Beziehung, die sich auch in der Überprüfung der Theorie durch die eigene Praxis zeigt, muss für die Lernenden unmittelbar im eigenen sportlichen Handeln erfahrbar werden. Die Verzahnung von Theorie und Praxis realisiert sich im Sportunterricht in der bewegungsbezogenen (Weiter-)Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz und damit auch im Erwerb und der Anwendung von Fachwissen zur Lösung von Bewegungsaufgaben und Bewegungsproblemen und zur Beurteilung und Bewertung sportspezifischer Frage- und Problemstellungen.

### Sporttheoretische Inhaltsfelder

Sportliches Handeln vollzieht sich in unterschiedlichen Kontexten. Diese greifen die sporttheoretischen Inhaltsfelder auf und gliedern sie in drei wesentliche Bereiche, innerhalb derer die Lernenden die für eine reflektierte Praxis und eine differenzierte Wahrnehmung und Betrachtung der vielschichtigen sportlichen Handlungsebenen relevanten sporttheoretischen Kenntnisse erwerben, um verantwortungsbewusst an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilhaben zu können. Die drei Kenntnisbereiche, die im Folgenden näher erläutert werden, orientieren sich an den EPA für das Fach Sport<sup>5</sup>.

#### Sportliches Handeln im personalen Kontext

Im Fokus dieses sporttheoretischen Inhaltsfeldes stehen das individuelle, selbstbestimmte und eigenverantwortliche sportliche Handeln. Die Lernenden setzen sich auf sportwissenschaftlicher Grundlage gezielt mit Bewegung auseinander. In der eigenen Sportpraxis erwerben sie gezielt Kenntnisse, um verantwortlich und reflektiert die eigenen motorischen Fähigkeiten und konditionellen Voraussetzungen zu verbessern, ein breites Bewegungsrepertoire aufzubauen, ihre Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit zu erweitern und damit im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport aktiv sein zu können.

##### Verbindlich sind folgende Inhalte:

- spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte
- Grundlagen des Lernens sportlicher Bewegungen
- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
- Grundlagen der Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
- Sport und Bewegung im Kontext einer gesunden Lebensführung

#### Sportliches Handeln im sozialen Kontext

Im Rahmen dieses sporttheoretischen Inhaltsfeldes setzen sich die Lernenden mit dem charakteristischen und verbindlichen Handlungskodex, mit dem sportlichen Aktivitäten hinsichtlich der Abläufe, der Organisationsstrukturen und der Handlungsnormen geregelt sind, auseinander. Sportliches Handeln in Gemeinschaft braucht Regeln und strebt nach Fairness, wird aber gerade auch durch Wettkampf, Konkurrenz und Vergleich belebt und attraktiv. Dies verlangt die Thematisierung von Leistungsfeststellung und -bewertung sowie entsprechender Gütemaßstäbe.

##### Verbindlich sind folgende Inhalte:

- Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln
- Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere
- Formen sozialen Verhaltens im Sport (insbesondere in Sportspielen)
- Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Bewertung sportlicher Leistung

---

<sup>5</sup> ebenda, Seite 11 folgende

### Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext

Sport präsentiert sich über das eigene Umfeld hinaus in vielen Facetten auch in der Öffentlichkeit und findet seinen Ausdruck in der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur, die sich immer wieder neu darstellt und dabei gesellschaftlichen Veränderungen und Einflüssen unterliegt. An diesem kulturellen Geschehen aktiv, kompetent und gestaltend teilnehmen zu können, verlangt nach einer kritischen Auseinandersetzung mit Sport als gesellschaftlichem Faktor mit hoher Bedeutung, da er in einem komplexen Beziehungsgefüge zwischen Wirtschaft, Politik und Medien steht und daher auch von unterschiedlichen Motivlagen geprägt ist, die es zu hinterfragen gilt.

#### Verbindlich sind folgende Inhalte:

- Motive sportlichen Handelns
- Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

### Sportpraktische Inhaltsfelder

Die Inhaltsfelder der Sportpraxis sind nach bewegungspädagogischen Kategorien strukturiert. Sie beinhalten vielfältige Bewegungsaktivitäten, die traditionellen Sportarten eingeschlossen, die Gegenstand des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe sein können. Strukturgebend sind grundlegende Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (zum Beispiel Spielen, Kämpfen), gemeinsamer Bewegungsräume (zum Beispiel im Wasser), Interaktionsformen, Bewegungsabläufe und -anforderungen oder spezifischer Körper- und Bewegungserlebnisse. Zwar sind die sportpraktischen Inhaltsfelder strukturell eigenständige Bereiche der Sportpraxis, didaktisch trennscharf voneinander abzugrenzen sind sie jedoch nicht (das Wasserballspiel ließe sich nicht nur dem sportpraktischen Inhaltsfeld „Bewegen im Wasser“ zuordnen, sondern auch dem sportpraktischen Inhaltsfeld „Spielen“). Überschneidungen der sportpraktischen Inhaltsfelder sind immanent gegeben. Sie eröffnen die Möglichkeit, fachliche Inhalte sinnvoll zu vernetzen.

### Spielen

Im diesem sportpraktischen Inhaltsfeld sind die Gemeinsamkeiten der Zielschussspiele (Basketball, Handball, Hockey, Fußball), Mehr-Kontakt-Rückschlagspiele (Volleyball) und Ein-Kontakt-Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis) strukturgebend. Der Kompetenzerwerb der Lernenden zielt zum einen darauf, die Spielidee, die sich in immer wiederkehrenden Grundsituationen neu konstituiert, kreativ umzusetzen. Die Realisierung der Spielidee ist Ausdruck der Spielfähigkeit im Sportspiel. Eng damit verbunden sind grundlegende Teamanforderungen, wie das Verändern, Anwenden und Einhalten von Regeln (Fairplay), das Einnehmen und Ausfüllen von Rollen (zum Beispiel Spieldtaktik/Rollenübernahme, Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft, Toleranz und Rücksichtnahme) sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage (zum Beispiel Empathie, Frustrationstoleranz).

Zum anderen geht es im Rahmen der Kompetenzentwicklung um die Anwendung der verschiedenen Balltechniken der Sportspiele mit ihren technischen Anforderungen:

- allgemein-koordinative (zum Beispiel Zeit-, Präzisions-, Komplexitäts-, Organisations-, Variabilitäts- und Belastungsanforderungen) und

- allgemein-fertigkeitsorientierte (zum Beispiel Steuern des Krafteinsatzes, Bestimmen des Spielpunktes des Balles sowie Festlegen der Laufwege und des Lauftempo zum Ball).

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Spiele Inhalt des Sportunterrichts sein:

- Zielschuss-Spiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Streetball)
- Rückschlag-Spiele (Mehrkontakt-Spiele: Volleyball, Beachball, Faustball, Prellball)
- Rückschlag-Spiele (Ein-Kontakt-Spiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash)
- Endzonen-Spiele (Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee)
- weitere Spiele (Base-/Softball, Golf, Intercrosse, Schlagball, Tchoukball, Unihockey)

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Spielsportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### **Bewegen an und mit Geräten**

Bei der praktischen Erprobung verschiedener Geräte geht es um die Bedeutung der Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Lagen im Raum, die Auswirkungen der Schwerkraft und die Bedeutung des Gleichgewichts sowie das Erfahren der Höhe oder des „Fliegens“. Die Lernenden entwickeln durch vielfältige Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen an den Standardturngeräten oder an (gegebenenfalls kombinierten) Gerätarrangements und unterstützt durch gegenseitiges Helfen und Sichern Bewegungssicherheit und Bewegungskönnen im Hinblick auf das Balancieren, Stützen und Drehen, Rollen und Überschlagen, Hängen und Hangeln, Schaukeln und Schwingen, Klimmen und Klettern, Stützen und Handstehen, Springen und Schweben, Fliegen und Landen. Sie wägen Risiken ab, bewältigen Wagnissituationen und gestalten turnerische Bewegungen, zum Beispiel bei der Partner- und Gruppenakrobatik.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Turnen an und mit Geräten (Gerätturnen, Le Parkour)
- Bewegungskünste; Partner- und Gruppenakrobatik
- Klettern (zum Beispiel an Geräten, an der Kletterwand)

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### **Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten**

Im Zentrum dieses sportpraktischen Inhaltsfeldes stehen sowohl traditionell gebundene Bewegungsformen als auch die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Den eigenen Körper in seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu erfahren, bedeutet dabei auch, nonverbale Formen der Kommunikation zu erproben und individuell angemessene Möglichkeiten der Artikulation zu finden. Vielfältige Formen der Gymnastik und des Tanzes – mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und deren rhythmischen, räumlichen und

dynamischen Variationen – werden mit gestalterischen Elementen verknüpft. Dem ästhetisch-gestalterischen Anspruch gemäß müssen Rhythmus und Bewegung koordiniert werden, erfordert das Zusammenwirken der Tanzenden Kommunikation und Kooperation. Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses sportpraktischen Inhaltsfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die Bewegungen des eigenen Körpers, sondern auch auf die Auseinandersetzung mit der einem Handgerät eigenen Dynamik. Tanz ist aber auch Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer jeweiligen Zeit, einer gesellschaftlichen Gruppe oder der kulturellen Zugehörigkeit (Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt). Tanz kann ästhetischer Genuss sein, den Bewegungsdrang stillen oder den Körper trainieren.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- rhythmische Gymnastik, Gymnastik mit und ohne Handgerät(en)
- Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen (Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschaftstanz, Modetänze, Folkloretänze)
- Aerobic, Step-Aerobic und andere
- darstellender Tanz, Bewegungstheater, Pantomime

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### **Laufen, Springen, Werfen**

Gegenstand dieses sportpraktischen Inhaltsfeldes sind die leichtathletischen Disziplinen mit den genormten Wettkämpfen, Wettkampfanlagen und -geräten, darüber hinaus auch Duathlon und andere Kombinationsformen. Die Lernenden erwerben Bewegungswissen in Hinblick auf konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen (Ausbildung der Lauf-, Wurf- und Sprungkoordination in verschiedenen Formen des Laufens, Werfens und Springens), Techniken/technische Merkmale und Trainingsprozesse für die Leistungserbringung. Dabei erfahren sie zum einen die Bedeutung zielgerichteten Trainings zur Automatisierung von Bewegungsabläufen, zur Verbesserung der jeweiligen Technik und zur Erreichung angestrebter beziehungsweise gesetzter Leistungsnormen. Zum anderen erfahren sie, dass Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit (unmittelbar erlebbar) immer auch abhängig sind von positiven Bewegungserlebnissen, dem Genießen von Bewegung und der Freude an Bewegung (zum Beispiel Fliegen in die Weite und Höhe).

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Leichtathletik
- Orientierungsläufen
- Kombinationsformen (zum Beispiel Biathlon, Duathlon)
- Spielformen/Mannschaftswettkämpfe
- Vergleich mit strukturverwandten Elementen anderer sportpraktischer Inhaltsfelder (zum Beispiel gymnastische beziehungsweise turnerische Sprünge)
- besondere Aufgabenstellungen (zum Beispiel Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe)

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### Bewegen im Wasser

Das Medium Wasser bietet Lernenden die Möglichkeit zu einzigartigen Bewegungserlebnissen und vielfältigen Bewegungserfahrungen wie zum Beispiel Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen. Dabei erfahren sie auch die Bedeutung von Wasserwiderstand und Auftrieb. Sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser sowie die Beherrschung grundlegender Schwimm- und Rettungstechniken sind eine unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und können lebensrettend sein. Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen und Wasserball erfordern eine verantwortungsvolle Selbsteinschätzung und die Bewältigung von Risikosituationen.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Sportschwimmen
- Wasserball
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen
- Tauchen
- Aqua-Fitness

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### Fahren, Rollen, Gleiten

Besondere Formen der Fortbewegung wie Rad fahren, Inline-Skating, Kanu fahren stellen sportliche Herausforderungen dar und sind durch Risiko und Wagnis geprägt. Als Natursportarten werden sie maßgeblich von den situativen Bedingungen vor Ort bestimmt. Gegenstand des Kompetenzerwerbs ist – neben dem Erlernen der jeweiligen Technik – der Umgang und die Erfahrung mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Beim Ausüben der Sportart wird der Lebensraum außerhalb der Schule zum Bewegungsraum. Damit müssen Naturerleben und ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Naturraum reflektiert und in Einklang gebracht werden. Da die Sportarten vielfach bereits Teil jugendlicher Bewegungssozialisation sind, können die Lernenden hier weiter sensibilisiert werden. Gleichermaßen lassen sich Interessen und Neigungen der Lernenden mit Blick auf die Freizeitgestaltung aufgreifen beziehungsweise wecken und weiter ausprägen.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Rollsport / Fortbewegung auf Rädern und Rollen (Inline-Skating, Inline-Hockey, Rad fahren, Radball, Kunstradfahren, Einrad fahren, Rollschuhlaufen, Skateboard fahren)
- Gleiten auf dem Wasser (Rudern, Kanufahren, Segeln, Segelsurfen, Wasserski)
- Gleiten auf Schnee und Eis (Eislaufen, Skilaufen und Skifahren, Snowboardfahren, Rodeln)

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### **Mit und gegen Partner kämpfen**

Gegenstand des sportpraktischen Inhaltsfeldes sind die jeweiligen Techniken der Sportarten sowie das zugehörige Regelwerk. „Mit und gegen einen Partner kämpfen“ – nach Regeln und unter Vermeidung von Verletzungen – bietet in der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung mit anderen darüber hinaus die Möglichkeit, bei hoher emotionaler Beteiligung Kompetenzen zur Affektbeherrschung und -kanalisierung zu entwickeln. Die Lernenden erproben im Zweikampf das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, spüren das Einwirken von unmittelbarer körperlicher Kraft, müssen Sieg und Niederlage verarbeiten und Selbstdisziplin entwickeln. Dabei schärfen sie ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- normierte Formen des Partnerkampfsports (Judo, Ringen)
- normungebundene Formen des Partnerkampfs
- weitere Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert zum Beispiel an fernöstlichen Kampfsportarten)

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** werden Schwerpunktsportarten durch die Lehrkraft festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich. Welche Sportarten als Schwerpunktsportarten in Frage kommen, wird durch den Ausführungserlass in seiner jeweils gültigen Fassung geregelt.

### **Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

Ausgehend vom eigenen Körper beziehungsweise von der eigenen Körperlichkeit geht es in diesem sportpraktischen Inhaltsfeld für die Lernenden darum, vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln und den Körper zu erproben mit dem Ziel, die Körperwahrnehmung zu verbessern, die Reaktionen des Körpers auf Bewegung und Ernährung, Anspannung und Entspannung wahrzunehmen sowie wissensbasiert und reflektiert zu deuten. In diesem Zusammenhang setzen sich die Lernenden auch mit Körperidealen und dem Annehmen des eigenen Körpers auseinander. Darüber hinaus nehmen sie ihre eigene Leistungsfähigkeit differenzierter in den Blick: Sie erproben Verfahren und Methoden, um ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einzuschätzen und gezielt zu verbessern. Im Sinne lebenslangen Sporttreibens entwickeln sie erste Konzepte der

Trainingsgestaltung und eines langfristigen Trainingsaufbaus zur Erhaltung und Steigerung ihrer Fitness.

**Im zweistündigen Grundkurs** können folgende Inhalte Gegenstand des Sportunterrichts sein:

- Fitness- und Gesundheitstraining (zum Beispiel Gerätetraining, Spinning, Step-Aerobic)
- Entspannungstechniken (zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga)
- funktionelle Formen von Gymnastik

### **Verbindliche Vorgaben zur Festlegung der sportpraktischen Inhaltsfelder und Sportarten**

Im zweistündigen Grundkurs können die Inhalte der Sportpraxis, je nach Kurssituation, entweder inhaltsfeldbezogen (zum Beispiel sportartübergreifend) oder inhaltsbezogen (zum Beispiel sportartbezogen) erarbeitet werden. Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs werden Schwerpunktssportarten festgelegt; nur in diesen sind sportpraktische Prüfungen möglich.

Im Einzelnen gelten die nachfolgenden Regelungen:

**Einführungsphase:** sportpraktisches Inhaltsfeld „Spielen“ und zwei weitere sportpraktische Inhaltsfelder

**Qualifikationsphase** (Anknüpfung an die Einführungsphase):

Grundkurs (dreistündig): drei Sportarten aus mindestens zwei unterschiedlichen sportpraktischen Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel

Leistungskurs: vier Sportarten aus mindestens zwei sportpraktischen Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel

Grundkurs (zweistündig): durchgängige Einbindung des sportpraktischen Inhaltsfeldes „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ und zwei weitere sportpraktische Inhaltsfelder

### **Bezug zu den nachfolgenden Bildungsstandards und Themen der Kurshalbjahre**

Die Leitideen und die sportpraktischen Inhaltsfelder sind die verbindliche Grundlage für den Unterricht in den Kurshalbjahren der Einführungsphase und der Qualifikationsphase. Die Themen der Kurshalbjahre (Abschnitt 3.3) sind daher so angelegt, dass die verbindlichen theoretischen Inhalte, strukturiert nach Themenfeldern und verknüpft mit den jeweils unterschiedlichen sportpraktischen Inhalten, mehrperspektivisch erarbeitet werden können. Ziel ist es, die am Ende der gymnasialen Oberstufe erwarteten fachlichen Kompetenzen (Bildungsstandards, Abschnitt 3.2) kumulativ aufzubauen. Dazu werden zum einen die Inhalte – im Sinne eines Spiralcurriculums – über die gesamte Lernzeit hinweg immer wieder aufgegriffen, vertieft, um bestimmte Aspekte erweitert und/oder auf einem höheren Niveau bearbeitet. Zum anderen sind die Inhalte auch so gewählt, dass exemplarisches Lernen möglich wird.

### 3 Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte

#### 3.1 Einführende Erläuterungen

Nachfolgend werden die am Ende der gymnasialen Oberstufe erwarteten fachlichen Kompetenzen in Form von Bildungsstandards, gegliedert nach Kompetenzbereichen (Abschnitt 3.2), sowie die verbindlichen Unterrichtsinhalte (Abschnitt 3.3), thematisch strukturiert in Kurshalbjahre und Themenfelder, aufgeführt. Diese sind durch verbindlich zu bearbeitende inhaltliche Aspekte konkretisiert und durch ergänzende Erläuterungen didaktisch fokussiert.

Im Unterricht werden Bildungsstandards und Themenfelder so zusammengeführt, dass die Lernenden in unterschiedlichen inhaltlichen Kontexten die Bildungsstandards – je nach Schwerpunktsetzung – erarbeiten können. Mit wachsenden Anforderungen an die Komplexität der Zusammenhänge und kognitiven Operationen entwickeln sie in entsprechend gestalteten Lernumgebungen ihre fachlichen Kompetenzen weiter.

Die Themenfelder bieten die Möglichkeit – im Rahmen der Unterrichtsplanung didaktisch-methodisch aufbereitet – jeweils in thematische Einheiten umgesetzt zu werden. Zugleich lassen sich, themenfeldübergreifend, inhaltliche Aspekte der Themenfelder, die innerhalb eines Kurshalbjahres vielfältig miteinander verschränkt sind und je nach Kontext auch aufeinander aufbauen können, in einen unterrichtlichen Zusammenhang stellen.

Themenfelder und inhaltliche Aspekte sind über die Kurshalbjahre hinweg so angeordnet, dass im Verlauf der Lernzeit – auch Kurshalbjahre übergreifend – immer wieder Bezüge zwischen den Themenfeldern hergestellt werden können. In diesem Zusammenhang bieten die Leitideen (vergleiche ausführliche Darstellung in Abschnitt 2.3) Orientierungshilfen, um fachliches Wissen zu strukturieren, anschlussfähig zu machen und zu vernetzen.

Die Bildungsstandards sind nach Kursen auf grundlegendem Niveau (Grund- und Leistungskurs) und auf erhöhtem Niveau (Leistungskurs) differenziert (ausgenommen die Bildungsstandards im Kompetenzbereich „Teamkompetenz“). Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs weisen die Themen der Kurshalbjahre in der Qualifikationsphase bezogen auf die Fachinhalte ebenfalls ein grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs) und ein erhöhtes Niveau (Leistungskurs) aus. Im zweistündigen Grundkurs wird ein grundlegendes Niveau ausgewiesen.<sup>6</sup>

Die jeweils fachbezogenen Anforderungen, die an Lernende in Grund- und Leistungskurs gestellt werden, unterscheiden sich wie folgt: „Grundkurse vermitteln grundlegende wissenschaftspropädeutische Kenntnisse und Einsichten in Stoffgebiete und Methoden, Leistungskurse exemplarisch vertieftes wissenschaftspropädeutisches Verständnis und erweiterte Kenntnisse.“ (§ 8 Absatz 2 OAVO)

---

<sup>6</sup> Zur „Differenzierung der Anforderungen im Grundkurs- und Leistungskursfach“ siehe hier auch die EPA für das Fach Sport in der jeweils geltenden Fassung.

### 3.2 Bildungsstandards

#### Kompetenzbereich: Bewegungskompetenz (B)

##### grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

Die Lernenden können

- B1** ■ sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern,
- B2** ■ den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend trainieren,
- B3** ■ im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen,
- B4** ■ ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen,
- B5** ■ Bewegungen gestalten und präsentieren, dabei Gestaltungsprinzipien und Präsentationskriterien anwenden,
- B6** ■ in Sportspielen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.

##### erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

Die Lernenden können

- B7** ■ Bewegungen den spezifischen koordinativen Anforderungen einer Sportart/Disziplin entsprechend steuern und situationsadäquat variieren – unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsanforderungen,
- B8** ■ in Trainingsprozessen geeignete Verfahren und Methoden zur Leistungssteigerung und -stabilisierung einsetzen,
- B9** ■ ihr Bewegungshandeln mit geeigneten Verfahren/Methoden analysieren und die Qualität der Bewegungsausführung durch gezielte Interventionen verbessern,
- B10** ■ in Sportspielen in verschiedenen Spielsystemen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.

#### Kompetenzbereich: Urteils- und Entscheidungskompetenz (U)

##### grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

Die Lernenden können

- U1** ■ den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung des Gesundheitszustandes ableiten,
- U2** ■ Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Bewegung, mangelnder Haltungs- und Bewegungsqualität und entsprechenden Schädigungen des

Haltungs- und Bewegungsapparates herstellen und Möglichkeiten der Prävention ableiten,

- U3** ■ Risiken beim Sport realistisch einschätzen und die Zielsetzung ihres Bewegungshandelns daran ausrichten,
- U4** ■ Trainingsziele festlegen und Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Adaptationsprozesse beurteilen,
- U5** ■ Bewegungsräume nutzen (auch unter dem Gesichtspunkt der Umweltverträglichkeit), Sportaktivitäten planen, durchführen und reflektieren,
- U6** ■ ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren,
- U7** ■ Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.

### **erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

Die Lernenden können

- U8** ■ den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings im Hinblick auf verschiedene Gesundheitskonzepte beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung der Leistungsfähigkeit ableiten,
- U9** ■ das Anforderungsprofil einer Sportart/Disziplin analysieren, die maßgeblichen Leistungskomponenten und Bewegungsmerkmale reflektieren und unter Verwendung der Fachsprache erläutern,
- U10** ■ den Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung kritisch reflektieren und dabei Einflussfaktoren einbeziehen,
- U11** ■ Erklärungsmodelle und Testverfahren aus unterschiedlichen sportwissenschaftlichen Disziplinen bei der Lösung von Bewegungsaufgaben und Bewegungsproblemen anwenden und kritisch reflektieren,
- U12** ■ Grundzüge der gegenwärtigen Sport-, Spiel- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen charakterisieren und kritisch reflektieren,
- U13** ■ geeignete Medien und Materialien auswählen, Informationen systematisch beschaffen, strukturieren und die daraus gewonnenen Erkenntnisse kontextbezogen nutzen.

### **Kompetenzbereich: Teamkompetenz (T)**

#### **grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

Die Lernenden können

- T1** ■ mit anderen zusammen in unterschiedlichen Rollen sozial verantwortlich agieren und sich im Rahmen einer Gruppenaufgabe optimal einbringen,
- T2** ■ andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden,

- T3** ■ Sieg und Niederlage sowie Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten beziehungsweise des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen,
- T4** ■ Konflikte austragen, tragfähige Lösungen finden und sich kritisch mit dem Fair-Play-Gedanken auseinandersetzen,
- T5** ■ unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

### 3.3 Kurshalbjahre und Themenfelder

Dem Unterricht in der **Einführungsphase** kommt mit Blick auf den Übergang in die Qualifikationsphase eine Brückenfunktion zu. Zum einen erhalten die Lernenden die Möglichkeit, das in der Sekundarstufe I erworbene Wissen und Können zu festigen und zu vertiefen beziehungsweise zu erweitern (Kompensation) sowie Neigungen und Stärken zu identifizieren, um auf die Wahl der Grundkurs- und Leistungskursfächer entsprechend vorbereitet zu sein. Zum anderen werden die Lernenden an das wissenschaftspropädeutische Arbeiten herangeführt. Damit wird eine solide Ausgangsbasis geschaffen, um in der Qualifikationsphase erfolgreich zu lernen. Die Themenfelder der Einführungsphase sind dementsprechend ausgewählt und bilden die Basis für die Qualifikationsphase.

In der **Qualifikationsphase** erwerben die Lernenden eine solide Wissensbasis sowohl im Fachunterricht als auch in fachübergreifenden und fächerverbindenden Zusammenhängen und wenden ihr Wissen bei der Lösung zunehmend anspruchsvoller und komplexer Frage- und Problemstellungen an. Dabei erschließen sie Zusammenhänge zwischen Wissensbereichen und erlernen Methoden und Strategien zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen und Materialien. Der Unterricht in der Qualifikationsphase zielt auf selbstständiges und eigenverantwortliches Lernen und Arbeiten sowie auf die Weiterentwicklung der Kommunikationsfähigkeit; der Erwerb einer angemessenen Fachsprache ermöglicht die Teilhabe am fachbezogenen Diskurs. Durch die Wahl von Grund- und Leistungskursen ist die Möglichkeit gegeben, individuelle Schwerpunkte zu setzen und auf unterschiedlichen Anspruchsebenen zu lernen. Dementsprechend beschreiben die Bildungsstandards und die verbindlichen Themenfelder die Leistungserwartungen für das Erreichen der Allgemeinen Hochschulreife.

#### Verbindliche Regelungen zur Bearbeitung der Themenfelder

##### Einführungsphase

In der Einführungsphase sind die Themenfelder 1–3 verbindliche Grundlage des Unterrichts. Die „zum Beispiel“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich. Soweit sich eine bestimmte Reihenfolge der Themenfelder nicht aus fachlichen Erfordernissen ableitet, kann die Reihenfolge frei gewählt werden. In jedem Fall ist aber mindestens eines der verbindlichen Themenfelder im zweiten Kurshalbjahr zu bearbeiten. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der gemäß OAVO zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – in der Regel circa 24 Unterrichtswochen – vorgesehen. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder zu bearbeiten.

##### Qualifikationsphase

**Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs** sind in den Kurshalbjahren Q1 bis Q3 die Themenfelder 1 und 2 verbindliche Grundlage des Unterrichts. In zwei der drei Kurshalbjahre Q1 bis Q3 wird je ein weiteres Themenfeld durch Erlass verbindlich festgelegt. Im Kurshalbjahr Q4 wird ein Themenfeld durch Erlass verbindlich festgelegt. Insgesamt gibt es neun verbindliche Themenfelder für die schriftlichen Abiturprüfungen. Im Hinblick darauf können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen innerhalb dieser Themenfelder ausgewiesen werden. Die „zum Beispiel“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der

inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich. Soweit sich eine bestimmte Reihenfolge der Themenfelder nicht aus fachlichen Erfordernissen ableitet, kann die Reihenfolge frei gewählt werden. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der gemäß OAVO zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – in Q1-3 in der Regel zwölf Unterrichtswochen und in der Q4 in der Regel vier Unterrichtswochen – vorgesehen. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder zu bearbeiten.

**Im zweistündigen Grundkurs** sind in den Kurshalbjahren Q1 bis Q3 die Themenfelder 1 und 2 verbindliche Grundlage des Unterrichts. In zwei der drei Kurshalbjahre Q1 bis Q3 wird je ein weiteres Themenfeld – ausgewählt durch die Lehrkraft – festgelegt. Im Kurshalbjahr Q4 wird ein Themenfeld durch die Lehrkraft festgelegt. Die „zum Beispiel“-Nennungen in den Themenfeldern dienen der inhaltlichen Anregung und sind nicht verbindlich. Soweit sich eine bestimmte Reihenfolge der Themenfelder nicht aus fachlichen Erfordernissen ableitet, kann die Reihenfolge frei gewählt werden. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der gemäß OAVO zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – in der Regel circa 12 Unterrichtswochen – vorgesehen. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder zu bearbeiten.

## Übersicht über die Themen der Kurshalbjahre und die Themenfelder

### Einführungsphase (E)

<b>E1/E2 Sport in Theorie und Praxis – Einführung</b>	
Themenfelder	
E.1	<b>Grundlagen des Bewegungslernens</b>
E.2	<b>Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel</b>
E.3	<b>Grundlagen sportlichen Trainings</b>
E.4	Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination
E.5	Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition

**verbindlich:** Themenfelder 1–3

### Qualifikationsphase (Q)

#### Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

<b>Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit</b>	
Themenfelder	
Q1.1	<b>Kondition und Koordination</b>
Q1.2	<b>Struktur sportlicher Bewegung</b>
Q1.3	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel
Q1.4	Vermittlungskonzepte im Sportspiel
Q1.5	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q2 Konditionstraining</b>	
Themenfelder	
Q2.1	<b>Ausdauertraining</b>
Q2.2	<b>Krafttraining</b>
Q2.3	Schnelligkeitstraining
Q2.4	Beweglichkeitstraining
Q2.5	Trainieren im Fitnessstudio

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q3 Lernen sportlicher Bewegungen und Motive sportlichen Handelns</b>	
Themenfelder	
Q3.1	<b>Lernen sportlicher Bewegungen</b>
Q3.2	<b>Bewegungsantizipation und koordinative Fähigkeiten</b>
Q3.3	Motive sportlichen Handelns
Q3.4	Wechselwirkungen zwischen Politik und Sport
Q3.5	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Medien und Sport

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q4 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien</b>	
Themenfelder	
Q4.1	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Medien und Sport
Q4.2	Wechselwirkungen zwischen Politik und Sport
Q4.3	Motive sportlichen Handelns

**verbindlich:** verbindlich: ein Themenfeld aus 1–3, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieses Themenfelds können Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

### Grundkurs (zweistündig)

<b>Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b>	
Themenfelder	
Q1.1	<b>Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</b>
Q1.2	<b>Fitness erhalten und steigern</b>
Q1.3	Bewegungen verstehen
Q1.4	Bewegungen gestalten und präsentieren
Q1.5	Mit- und gegeneinander spielen

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b>	
Themenfelder	
Q2.1	<b>Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben</b>
Q2.2	<b>Sportliche Handlungssituationen gestalten</b>
Q2.3	Bewegung optimieren
Q2.4	Bewegungen gestalten und präsentieren
Q2.5	Fitness erhalten und steigern

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b>	
Themenfelder	
Q3.1	<b>Gesund ernähren – Leistung bringen</b>
Q3.2	<b>Bewegungen verstehen</b>
Q3.3	Sportliche Handlungssituationen gestalten
Q3.4	Leistungen messen und bewerten
Q3.5	Mit- und gegeneinander spielen

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

<b>Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b>	
Themenfelder	
Q4.1	Fitness erhalten und steigern
Q4.2	Sport treiben – Verletzungen vermeiden
Q4.3	Etwas wagen und riskieren
Q4.4	Sport treiben – den Alltag gestalten
Q4.5	Fitness erhalten und gesund bleiben

**verbindlich:** ein Themenfeld aus 1–3, ausgewählt durch die Lehrkraft; innerhalb dieses Themenfelds können Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

Im Zusammenhang der Bearbeitung der Themen der Kurshalbjahre und der Themenfelder des Faches lassen sich vielfältig Bezüge auch zu Themenfeldern anderer Fächer (innerhalb eines Kurshalbjahres) herstellen, um sich komplexeren Fragestellungen aus unterschiedlichen Fachperspektiven zu nähern. Auf diese Weise erfahren die Lernenden die Notwendigkeit und Wirksamkeit interdisziplinärer Kooperation und erhalten gleichzeitig Gelegenheit, ihre fachspezifischen Kenntnisse in anderen Kontexten zu erproben und zu nutzen. Dabei erwerben sie neues Wissen, welches die Fachdisziplinen verbindet. Dies bereitet sie auf den Umgang mit

vielschichtigen und vielgestaltigen Problemlagen vor und fördert eine systemische Sichtweise. Durch fachübergreifende und fächerverbindende Themenstellungen können mit dem Anspruch einer stärkeren Lebensweltorientierung auch die Interessen und Fragestellungen, die junge Lernende bewegen, Berücksichtigung finden. In der Anlage der Themenfelder in den Kurshalbjahren sind – anknüpfend an bewährte Unterrichtspraxis – fachübergreifende und fächerverbindende Bezüge jeweils mitgedacht. Dies erleichtert die Kooperation zwischen den Fächern und ermöglicht interessante Themenstellungen.

---

**E1/E2 Sport in Theorie und Praxis – Einführung**

---

Das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Techniken erfordert differenziertes Wahrnehmen von Bewegung sowohl aus der Innensicht als auch aus der Außensicht. So entwickeln die Lernenden zunehmend Sensibilität für ihre Bewegungsausführung und die anderer und wissen um die Wechselwirkung von Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung. Sie machen sich in verschiedenen Arbeitsformen mit grundlegenden Methoden (zum Beispiel Beobachtungsprotokolle, Videoaufzeichnungen) vertraut, das eigene sowie auch das Bewegungshandeln anderer zu beobachten. Feedback und Reflexion, auch unter Verwendung von Fachsprache, nutzen sie – ausgerichtet am Bewegungsziel – zur Optimierung ihres Bewegungskönnens. Die Lernenden verstehen die Entwicklung ihrer Leistung als Prozess, der funktionelles Üben und Trainieren sowie Verletzungsprophylaxe voraussetzt. Sie erfahren, dass die Sportarten unterschiedliche konditionelle und koordinative Anforderungen stellen. Im Sportspiel werden die Lernenden mit den grundlegenden technischen, konditionellen und taktischen Anforderungen sowie Regelkenntnissen vertraut. Sie ergründen Ursachen für unfaires Verhalten und diskutieren alternative Handlungsmöglichkeiten. Spielorientiertes Bewegungshandeln bietet vielfältige Anknüpfungspunkte für die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz vor allem im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und im sozialen Kontext.

Zur Vertiefung der verbindlichen Themenfelder 1–3 bietet es sich an, Norm- und Formvarianten von Bewegungen als Lösung von Bewegungsaufgaben zu thematisieren, das Dehnen als Teil des Aufwärmens im Kontext von Belastungs- und Bewegungsstruktur kritisch zu reflektieren oder das Modell von Belastung und Beanspruchung im Kontext von Belastbarkeit und Trainierbarkeit in der Bewegungspraxis zu erarbeiten. Die Themenfelder 4 und 5 bieten die Möglichkeit, das Spielgeschehen, Spielsituationen und -prozesse differenzierter zu beobachten und zu analysieren, Spielstrategien zu entwickeln, das Spannungsfeld von Kooperation und Konkurrenz näher zu beleuchten oder die konditionellen Voraussetzungen und ein entsprechendes Training im Hinblick auf Kraft näher in den Blick zu nehmen.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen, insbesondere Körperwahrnehmung und soziale Interaktion, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

---

---

**verbindlich:** Themenfelder 1–3

---

**E.1 Grundlagen des Bewegungslernens**

- Bewegungsvorstellung (wesentliche Kernelemente der Bewegung, Bewegungsziel)
- Bewegungen beobachten, beschreiben und für die Bewegungsausführung nutzen

**E.2 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel**

- Regeln vereinbaren und einhalten
- Spielfeld, Spielgerät
- Spielgeschehen (Fairplay, Teamgeist, Integration)

**E.3 Grundlagen sportlichen Trainings**

- Belastung und Beanspruchung
- Eustress/Disstress, Resilienzkonzept und Schutzfaktoren
- Aufwärmen (allgemein, spezifisch), Abwärmen
- Training und Anpassung (am Beispiel Ausdauer)

**E.4 Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination**

- koordinatives Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
- Training der koordinativen Fähigkeiten

**E.5 Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition**

- konditionelles Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
- Training der konditionellen Fähigkeiten (am Beispiel Kraft)

---

**Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit**

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

---

Die Struktur der sportlichen Leistungsfähigkeit ist komplex und kann sportartspezifisch sehr unterschiedlich sein. Sie umfasst konditionelle und koordinative Aspekte, spezifische technische Fertigkeiten, ist abhängig von individuellen körperlichen Faktoren und umfasst eine Vielzahl mentaler und kognitiver Fähigkeiten sowie Persönlichkeitsmerkmale.

Unter dem Aspekt „Kondition“ wird aufbauend auf das Themenfeld 3 der Einführungsphase die Erhaltung und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit differenzierter in den Blick genommen. Für die Lernenden geht es vorrangig darum zu verstehen, dass sich die sportliche Leistung aus vielen leistungsbestimmenden Faktoren zusammensetzt, die sich einerseits wechselseitig beeinflussen und andererseits in Trainingsprozessen weiterentwickelt werden können und müssen. Im Zentrum des Anwendungsprozesses stehen die Belastungskomponenten als methodische Steuergrößen des Konditionstrainings und das Verständnis von Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien der Trainingsgestaltung. Ausgehend von diesen Grundlagen können die Lernenden ein erstes Verständnis für den Entwurf eigener Trainingskonzepte entwickeln, welches bezogen auf die einzelnen konditionellen Fähigkeiten im Kurshalbjahr Q2 vertieft wird. Die Lernenden des Leistungskurses entwickeln darüber hinaus (und gegebenenfalls aufbauend auf das Themenfeld 4 der Einführungsphase) ein vertiefendes Verständnis für die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit.

In den Themenfeldern 2 bis 5 erwerben die Lernenden aufbauend auf das Themenfeld 1 der Einführungsphase ein vertiefendes Verständnis für die Struktur und die funktionalen Zusammenhänge sportlicher Bewegungen sowie Möglichkeiten zu deren Beschreibung, setzen sich aufbauend auf das Themenfeld 2 der Einführungsphase mit Aspekten von Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel sowie Möglichkeiten der Sportspielvermittlung auseinander und reflektieren darüber, wie Sport ein dauerhaft bestimmendes Element der Lebensgestaltung werden kann.

Diese Themen bilden eine breite sportwissenschaftliche Grundlage für die mit der Sporttheorie verknüpft reflektierende Ausgestaltung des Praxissports, in dem insbesondere an die Themen Kondition und Koordination, Struktur sportlicher Bewegungen und Sportspielvermittlung angeknüpft werden kann.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen, insbesondere Leisten, Körperwahrnehmung und Soziale Interaktion, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

**Themenfelder**

---

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

---

**Q1.1 Kondition und Koordination****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell sportlicher Leistungsfähigkeit
- Strukturmodell Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und deren Ausdifferenzierungen)
- Belastungskomponenten als methodische Steuergrößen des Konditionstrainings (Umfang, Intensität, Dauer, Dichte)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Belastung und Anpassung (Auslösung von Anpassungsprozessen durch Training, Trainingsprinzipien und -gesetze)
- koordinative Fähigkeiten

**Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen
- qualitative Bewegungsmerkmale (Bewegungsrhythmus, Bewegungsfluss, Bewegungspräzision, Bewegungskonstanz, Bewegungsstärke, Bewegungstempo, Bewegungsumfang, Bewegungskopplung)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- funktionale Betrachtung (wesentliche Kernelemente der Bewegung, funktionale Zusammenhänge)
- biomechanische Prinzipien (optimaler Beschleunigungsweg, Anfangskraft, Koordination von Teilmomenten, Impulserhaltung, Gegenwirkung)

**Q1.3 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Regelstrukturen im Sportspiel (Spielidee und Regeln)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Fairplay (Definition, Auslegung und kritische Betrachtung (im Kontext von Leistung und sozialer Interaktion))
- Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik (Lernen taktischen Verhaltens am Beispiel eines ausgewählten Vermittlungskonzepts)

**Q1.4 Vermittlungskonzepte im Sportspiel****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Organisation von Sportspielen mit anderen für andere (Zielgruppenbezug, Regelanpassung, Spielleitung)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Konzepte zur Vermittlung von Sportspielen (zum Beispiel Heidelberger Ballschule)
- Individualtaktik, Mannschaftstaktik (Lernen taktischen Verhaltens am Beispiel eines weiteren ausgewählten Vermittlungskonzepts)

**Q1.5 Wege zum lebenslangen Sporttreiben****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- lebenslanges Sporttreiben (Motive für Sporttreiben und Nicht-Sporttreiben, begünstigende Faktoren)
- Verletzungsprophylaxe (zum Beispiel funktionsgerechtes Auf- und Abwärmen)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- mentale Aspekte des Sports (zum Beispiel Methoden wie autogenes Training, Meditation, Entspannungstechniken, Fantasiereisen)

---

## Q2 Konditionstraining

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

---

Das spezifische Training konditioneller Fähigkeiten stellt einen zentralen Inhalt sportlicher Handlungsfähigkeit dar. Für viele Lernende ist es das zentrale Thema ihres persönlichen Interesses: Wie muss ich trainieren, um konditionell leistungsfähiger zu werden? Wie verbessere ich Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit? Wie erhöhe ich gezielt Arten von Kraft?

Am Beispiel der konditionellen Fähigkeit „Auszdauer“ vertiefen die Lernenden ihre im Kurshalbjahr Q1 erworbenen Kenntnisse zu sportlicher Leistungsfähigkeit und Kondition, lernen Trainingsmethoden kennen, verstehen die biologischen Auswirkungen eines gezielten Ausdauertrainings und entwickeln Fähigkeiten zur Erstellung eigener Trainingspläne und Beurteilung sportlichen Trainings. Hierbei ergeben sich vielfältige Möglichkeiten zur praktischen Anwendung und Erprobung.

In den Themenfeldern 2 bis 5 werden weitere konditionelle Fähigkeiten und ihre Trainierbarkeit vertieft. So setzen sich die Lernenden mit Trainingsmethoden, Trainingsplanung und Wirkungen eines Trainings der konditionellen Fähigkeit „Kraft“ auseinander, lernen in diesem Zusammenhang Hauptmuskelgruppen der Skelettmuskulatur kennen und entwickeln Möglichkeiten zur Körperstabilisierung und dem Umgang mit neuromuskulären Dysbalancen. Sie beschäftigen sich mit Arten und Trainingsmöglichkeiten der konditionellen Größen „Schnelligkeit“ und „Beweglichkeit“ oder vertiefen ihre Kenntnisse zum Krafttraining noch stärker, indem sie sich speziell mit dem Trainieren im Fitnessstudio auseinandersetzen.

Alle Themenfelder bieten gleichermaßen die Möglichkeit der Verknüpfung sportheoretischer Inhalte mit der Sportpraxis.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen, insbesondere Leisten, Gesundheit und Körperwahrnehmung, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

### Themenfelder

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

---

#### Q2.1 Ausdauertraining

##### grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

- Strukturmodell Ausdauer (Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer)
- Trainingsmethoden (Dauer-, Intervall-, Wiederholungs-, Tempowechsel- und Wettkampfmethode)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Energiestoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Laktatschwellen und deren Anpassung durch Training)
- Trainingsplanung (Konzeption zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit)
- Trainingswirkungen (biologische Anpassungsprozesse bezogen auf das Herz-Kreislauf-System)

**Q2.2 Krafttraining****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Strukturmodell Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Explosivkraft, Startkraft, Kraftausdauer)
- Hauptmuskelgruppen der Skelettmuskulatur, Funktionsweise, Arbeitsweisen, Kontraktionsformen
- Trainingsmethoden zur gezielten Verbesserung der Kraftarten

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Trainingsplanung (Konzeption zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit)
- Trainingswirkungen (biologische Anpassungsprozesse bezogen auf die Muskulatur)
- neuromuskuläre Dysbalancen (Strategien zur Prävention und Intervention)

**Q2.3 Schnelligkeitstraining****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Arten motorischer Schnelligkeitsfähigkeiten (Reaktions-, Beschleunigungs-, Schnelligkeits-, Schnelligkeitsausdauerleistungen)
- Einflussgrößen auf Schnelligkeitsleistungen

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Grundlagen des Schnelligkeitstrainings

**Q2.4 Beweglichkeitstraining****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Arten von Beweglichkeitsleistungen (statisch, dynamisch, aktiv, passiv) und physiologische Grundlagen von Beweglichkeitsleistungen
- Bedeutung der Beweglichkeit für die sportliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Grundlagen des Beweglichkeitstrainings

## Q2.5 Trainieren im Fitnessstudio

### grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)

- Grundlagen des Gerätetrainings
- Trainingskonzepte (zum Beispiel Zumba, Bodypump, Spinning, Pilates, Crossfit, HIIT)

### erhöhtes Niveau (Leistungskurs)

- Trainieren im Fitnessstudio (Vor- und Nachteile kommerzieller Sportanbieter, gesellschaftliche Bedeutung des Fitnessmarkts)
- Bedeutung von Dehnen und Aufwärmen

---

**Q3 Lernen sportlicher Bewegungen und Motive sportlichen Handelns**

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

---

Sei es eine Kür beim Eiskunstlauf, das Überqueren der Latte beim Stabhochsprung oder die ersten freien Schritte eines Kleinkindes - die Beobachtung sportlicher Bewegungen ruft bei uns immer wieder Faszination und Verwunderung hervor. Wie ist es dem menschlichen Organismus möglich, sich hoch komplexe Bewegungsmuster anzueignen und sie mit höchster Genauigkeit auszuführen, ohne dass man sich der Steuerung der Bewegung während des Bewegungsvollzugs bewusst ist? Das Erlernen und die Durchführung sportlicher Bewegungen ist derart kompliziert, dass es vereinfachender Modelle bedarf, um diese Vorgänge überhaupt im Ansatz zu verstehen.

Anhand eines dreistufigen Modells beschäftigen sich die Lernenden damit, wie sportliche Bewegungen erlernt werden und wie dieser Lernprozess methodisch unterstützt werden kann. Hierbei können sie auf bereits erworbene Kenntnisse aus dem Kurshalbjahr Q1 zurückgreifen, beispielsweise auf die qualitativen Bewegungsmerkmale. Im Leistungskurs setzen sich die Lernenden mit der Bewegungssteuerung und -regelung auseinander, lernen verschiedene Arten der Bewegungsantizipation kennen und verstehen die Zusammenhänge zwischen Bewegungssteuerung, Bewegungslernen und der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Sie erwerben in diesem Zusammenhang Kenntnisse zu gezieltem Koordinationstraining.

Im Themenfeld 3 beschäftigen sich die Lernenden mit den Motiven sportlichen Handelns. Auch unter Reflektion der eigenen Motive und der Bereitschaft, Sport zu treiben, setzen sie sich mit den unterschiedlichen Motivprägungen und Zugangsweisen zum Sport auseinander. Sie suchen nach Antworten auf folgende Fragen: Was treibt Menschen an, sich zu bewegen? Warum werden Bewegung und Sport unterschiedlich erlebt? Was bewegt Menschen zu einem (lebens-) langen Sporttreiben oder was hält sie davon ab? Unter welchen Zuwendungsmotiven kann Sport als inklusives Erleben Menschen mit und ohne Behinderungen verbinden? Die Lernenden positionieren sich und entwickeln Perspektiven für ihr zukünftiges sportliches Handeln. Sie verstehen aktuelle Entwicklungen sportlicher Motive (Trendsport) und entwickeln ein vertiefendes Verständnis für Sport unter dem Aspekt der Gesundheit.

Alternativ kann der Themenkomplex „Motive sportlichen Handelns“ auch Inhalt des Kurshalbjahres Q4 sein. In diesem Fall liegt ein Schwerpunkt der inhaltlichen Auseinandersetzung auf dem Thema „Doping und Medikamentenmissbrauch“ anstatt auf dem Thema „Trendsport“.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen, insbesondere Körperwahrnehmung und Gesundheit, sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

**Themenfelder**

---

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie in zwei der drei Kurshalbjahre Q1–3 ein weiteres Themenfeld aus den Themenfeldern 3–5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

---

**Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Stufung des Lernprozesses (Dreiphasen-Modell)
- Methoden motorischen Lernens (Ganzheits-, Zergliederungsmethode)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Bewegungssteuerung und -regelung (Modell der Informationsaufnahme und -verarbeitung, Funktionsweise des kinästhetischen Analysators, Bedeutung von Instruktion und Rückmeldung)

**Q3.2 Bewegungsantizipation und koordinative Fähigkeiten****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Bewegungsantizipation (Situations-, Erfahrungs-, Ziel- und Programmantizipation, visuelle Wahrnehmung) und deren gezielte Verbesserung

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Prinzip des variierten Übens, auch unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck)

**Q3.3 Motive sportlichen Handelns****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- individuelle Zuwendungsmotive / Sinnperspektiven (zum Beispiel Gesundheit, Leistung, soziales Motiv, Ästhetik, Wagnis, Körpererfahrung)
- Trendsport (Wandel des Sports, aktuelle Veränderungen des Sports und deren Auswirkungen auf Sport und Gesellschaft)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Gesundheitskonzepte (Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell)
- Gesundheitssport (Merkmale)

**Q3.4 Wechselwirkungen zwischen Politik und Sport****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Bedeutung des Sports in politischen Ideologien im historischen Kontext anhand eines ausgewählten Beispiels (zum Beispiel Deutsches Turnen nach Friedrich Ludwig Jahn, Olympische Spiele 1936, Sport in der DDR)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Sport im Spannungsfeld politischer Interessen (Sport als Legitimationsinstrument politischer Systeme; Wechselwirkungen und Abhängigkeiten)

**Q3.5 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Medien und Sport****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Sport in den Massenmedien (vom Sportereignis zum Mediensport)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Sportveranstaltungen/Events (Sponsoring, Wirtschaftsfaktor Sport, TV-Präsenz, Telegenität, Rezeption und Inszenierung)

---

**Q4 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien**

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

---

Das Feld des Sports bietet ein großes Spektrum an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten sowohl im Rahmen des traditionellen Vereinssports als auch durch eine Vielfalt neuartiger Bewegungskulturen. Viele junge Menschen gestalten ihre Freizeit durch eigene sportliche Aktivitäten oder streben dies zumindest an. Sie sind aber auch Rezipienten und Konsumenten von Sport in den Medien.

Zur Entwicklung einer kritischen Mediennutzung und Urteilsbildung setzen sich die Lernenden mit den Verflechtungen von Sportereignissen und Vermarktung auseinander und reflektieren in diesem Zusammenhang über Selbst- und Fremdbestimmung. Einblicke in Rezeptionsverhalten der konsumierenden Fernsehzuschauer und Inszenierungsstrategien der Medien ermöglichen es den Lernenden, den Schritt vom Sport zum Mediensport nachzuvollziehen und daraus resultierende Auswirkungen zum Beispiel für die Entwicklung einzelner Sportarten (Telegenität) und das eigene Sporttreiben zu beurteilen. Inwieweit auch die Politik Einfluss auf den Sport nimmt, untersuchen die Lernenden an Phänomenen, die insbesondere der Profi-Sport hervorbringt: erfolgreiche Sportler sind einerseits Aushängeschilder für ihr Land, andererseits aber in vielen Sportarten von staatlicher Förderung abhängig. Dazu beschäftigen sich die Lernenden auch mit einem Beispiel im historischen Kontext.

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt festgelegt durch Erlass auf der Thematik „Wirtschaft und Medien“ oder „Politik“. Alternativ kann der Themenkomplex „Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien“ auch Inhalt des Kurshalbjahres Q3 sein.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

**verbindlich:** ein Themenfeld aus 1–3, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieses Themenfelds können Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden.

---

**Q4.1 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Medien und Sport****grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Sport in den Massenmedien (vom Sportereignis zum Mediensport)

**erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Sportveranstaltungen/Events (Sponsoring, Wirtschaftsfaktor Sport, TV-Präsenz, Telegenität, Rezeption und Inszenierung)

#### **Q4.2 Wechselwirkungen zwischen Politik und Sport**

##### **grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- Bedeutung des Sports in politischen Ideologien im historischen Kontext anhand eines ausgewählten Beispiels (zum Beispiel Deutsches Turnen nach Friedrich Ludwig Jahn, Olympische Spiele 1936, Sport in der DDR)

##### **erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Sport im Spannungsfeld politischer Interessen (Sport als Legitimationsinstrument politischer Systeme; Wechselwirkungen und Abhängigkeiten)

#### **Q4.3 Motive sportlichen Handelns**

##### **grundlegendes Niveau (Grundkurs und Leistungskurs)**

- individuelle Zuwendungsmotive / Sinnperspektiven (zum Beispiel Gesundheit, Leistung, soziales Motiv, Ästhetik, Wagnis, Körpererfahrung)
- Doping im Leistungssport, Medikamentenmissbrauch im Breitensport (bezogen auf Ausdauer- und Kraftleistungen; Methoden, Wirkstoffklassen, Risiken, ethische Aspekte)

##### **erhöhtes Niveau (Leistungskurs)**

- Gesundheitskonzepte (Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell)
- Gesundheitssport (Merkmale)

---

**Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten**

Grundkurs (zweistündig)

---

Das Sporttreiben gemeinsam mit anderen erfordert gegenseitiges Vertrauen und Empathie und stellt besondere Anforderungen an die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Beteiligten. Durch die gemeinsame Planung sportlicher Aktivitäten und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden die notwendige Sensibilität im Umgang mit anderen. Sie knüpfen an ihre Kompetenzen an, die sie in der Auseinandersetzung mit einem Sportspiel in der Einführungsphase bereits erworben haben. Sie entdecken geeignete Räume und Flächen, erproben verschiedene Materialien, handeln Rahmenbedingungen und Regeln aus und nehmen unterschiedliche Rollen ein. Die Lernenden verstehen, dass es zum Gelingen gemeinsamer sportlicher Aktivitäten beiträgt, wenn sie die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der beteiligten Partner anpassen.

Ein weiterer thematischer Schwerpunkt in diesem Kurshalbjahr ist die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Fitness im Zusammenhang von Leistungsentwicklung und gesunder Lebensführung. Dabei erproben die Lernenden Trainingsprinzipien wie das gezielte und wirksame Setzen von Belastungsreizen. Die Themenfelder 3 bis 5 bieten im Kontext der gewählten Sportart thematische Anknüpfungspunkte, um im Bereich des Bewegungslernens Inhalte aus der Einführungsphase wieder aufzugreifen und zu differenzieren oder im Zusammenhang eines Sportspiels Basistaktiken und den Fair-Play-Gedanken zu thematisieren. Im Rahmen von Sportarten wie zum Beispiel Turnen oder Tanzen werden Bewegungsgestaltung und Präsentation zu thematischen Schwerpunkten.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

---

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

---

**Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Gruppensituationen und Bewegungsräume gestalten (unter Berücksichtigung von Regeln, Material, Helfen und Sichern)
- individuelle Zuwendungsmotive (soziales Motiv)

**Q1.2 Fitness erhalten und steigern****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Fitness (Begriff, Stellenwert)
- Trainingsprinzipien (Belastung, Belastungssteigerung)
- Dauermethode mit Varianten

**Q1.3 Bewegungen verstehen****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren)
- Bewegungsvorstellung (Bewegungsmerkmale)

**Q1.4 Bewegungen gestalten und präsentieren****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Präsentationskriterien und Gestaltungsprinzipien (bezogen auf eine der gewählten Sportarten)

**Q1.5 Mit- und gegeneinander spielen****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Fair-Play (kooperieren und konkurrieren)

---

**Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern**

Grundkurs (zweistündig)

---

In diesem Kurshalbjahr liegt ein Schwerpunkt der theoretischen Fundierung der Bewegungspraxis auf der Beobachtung, Beschreibung und Optimierung sportlicher Bewegungen bezogen auf die Grundtechniken der Schwerpunktssportart sowie deren konditionellen und koordinativen Anforderungen. Auf dieser Grundlage spielen auch die gezielte Bewegungskorrektur und die Verletzungsprophylaxe eine wichtige Rolle. Selbstreflexion der eigenen Leistung sowie die Rückmeldung an andere erfolgen anhand von transparenten Beobachtungsmerkmalen und -kriterien. In Rückmeldegesprächen verwenden die Lernenden die Fachsprache und suchen gemeinsam nach konstruktiven Lösungen für Bewegungsprobleme. Die bewusste Auseinandersetzung mit Bewegung schließt ein, dass die Lernenden den Zusammenhang zwischen Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung verstehen (Anknüpfung an E1/E2, Themenfelder 1 und 2) und einschätzen können, welchen Einfluss kognitive und emotionale Prozesse darauf nehmen können. Im Kontext der Erhaltung sportlicher Leistungsfähigkeit setzen sich die Lernenden auch mit Trainingsprinzipien und -methoden auseinander und erproben verschiedene Organisationsformen des Trainings. Zunehmend selbstständig und verantwortlich gestalten sie in unterschiedlichen Rollen Übungs- oder Spielsituationen und sorgen gemeinsam für förderliche Bedingungen (Anknüpfung an Q1, Themenfeld 1).

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

---

**Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- konditionelle Aspekte und Grundtechniken (am Beispiel einer der gewählten Sportarten)

**Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Agieren und Interagieren in Rollen und Regelstrukturen

**Q2.3 Bewegungen optimieren****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Fehleranalyse (Selbst- und Fremdbeobachtung) und Interventionen

**Q2.4 Bewegungen gestalten und präsentieren**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Ausdrucksmöglichkeiten: inneres Erleben und Körperhaltung/Bewegen

**Q2.5 Fitness erhalten und steigern**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Trainingsprinzipien (Kontinuität)
- Möglichkeiten des Trainings in der Gruppe (zum Beispiel Spinning, Circuittraining, Zumba)

---

**Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben**

Grundkurs (zweistündig)

---

Sport und insbesondere der Fitness-Sport kann zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit einen wichtigen Beitrag leisten. Das Bewegungsverhalten sowie die Sozialisationsbedingungen der Lernenden haben sich gravierend verändert. Die Initiativen von Sportvereinen und kommerziellen Fitnessstudios zielen daher darauf, möglichst viele Menschen zum Sporttreiben zu bewegen. Auch der Schulsport in der gymnasialen Oberstufe leistet seinen Beitrag dazu. Daher stehen in diesem Kurshalbjahr vor allem Fragen und Konzepte zur Entwicklung der körperlichen Fitness, dem bewussten und reflektierten Umgang mit den eigenen Ressourcen im Vordergrund. Die Lernenden erfahren, dass sportliche Leistung abhängig ist von sehr unterschiedlichen Faktoren: Neben individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten kann auch die Ernährung eine wesentliche Rolle im Zusammenhang der Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit spielen. Im Bereich des Bewegungslernens liegt der Schwerpunkt auf der Analyse von Bewegungen (Anknüpfung an Q1, Themenfeld 3). Die Lernenden erproben zum einen unterschiedliche Verfahren, reflektieren diese und setzen sie zur Verbesserung ihres Bewegungsverhaltens gezielt ein. Darüber hinaus entwickeln und reflektieren sie Leistungskriterien und legen diese bei der Leistungsmessung zugrunde. Zum anderen experimentieren sie mit verschiedenen Gestaltungsprinzipien (zum Beispiel Raumwege, Gruppengröße, Körpereinsatz).

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

**verbindlich:** Themenfelder 1 und 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

---

**Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bedeutung der Ernährung im Kontext von Gesundheit und sportlicher Leistung

**Q3.2 Bewegungen verstehen****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bewegungsvorstellung (Bewegungsstruktur)
- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren)

**Q3.3 Sportliche Handlungssituationen gestalten****grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Bewegungsräume nutzen und gestalten (Experimentieren mit Gestaltungsprinzipien)

**Q3.4 Leistungen messen und bewerten**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Gütemaßstäbe und Bezugsnormen (Kriterien)

**Q3.5 Mit- und gegeneinander spielen**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Regeln und Basistaktiken

---

**Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben**

Grundkurs (zweistündig)

---

Die Auseinandersetzung mit der Thematik lebenslangen Sportreibens weist über die Schule hinaus und zielt auf die Einsicht der Lernenden, dass sich kontinuierliches Sporttreiben (eine funktions- und anforderungsgerechte Vorbereitung eingeschlossen) verbunden mit einer gesunden Lebensführung positiv auf die Leistungsfähigkeit und das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden auswirkt. Sport kann ein wichtiger Bestandteil der Lebensgestaltung werden, bei dem die Freude an der Bewegung, diese zu teilen und mit anderen zu erleben, dominiert. Die Lernenden reflektieren dahingehend ihr Verhalten und entwickeln realistische Perspektiven. Dabei diskutieren sie unter anderem die Frage, was Menschen zum Sporttreiben motiviert oder auch davon abhalten könnte und welche Risiken zu bedenken sind. Der Blick darauf, sich außerhalb der Schule sportlich zu betätigen, zum Beispiel in Sportvereinen oder Sportstudios kommerzieller Anbieter, zeigt den Lernenden ein breites Spektrum an möglichen Aktivitäten auf. Dabei lassen sich – mit dem Ziel, zu einem begründeten Urteil zu kommen – aktuelle Fitnessrends aufgreifen, Vor- und Nachteile kommerzieller Anbieter thematisieren und Auswahlkriterien erarbeiten.

Bezug zu den Leitideen: Die Leitideen sind angemessen und unter entsprechender Schwerpunktsetzung zu berücksichtigen.

---

**Themenfelder**

---

**verbindlich:** zwei Themenfelder aus 1–5, ausgewählt durch die Lehrkraft

---

**Q4.1 Fitness erhalten und steigern**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Trainingsangebote kommerzieller Anbieter

**Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Verletzungsprophylaxe (zum Beispiel funktionsgerechtes Auf- und Abwärmnen, Körperreaktionen, Entspannungstechniken)

**Q4.3 Etwas wagen und riskieren**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- Risiko im Kontext von Leistungsfähigkeit und Verantwortung

**Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- „Lifetime“-Sportarten (Auswahlkriterien, Motive für Sporttreiben und Nicht-Sporttreiben)

**Q4.5 Fitness erhalten und gesund bleiben**

**grundlegendes Niveau (Grundkurs)**

- individuelle Zuwendungsmotive (Gesundheitsmotiv)

HESSEN



**Hessisches Ministerium  
für Kultus, Bildung und Chancen**  
Luisenplatz 10  
60185 Wiesbaden  
<https://kultus.hessen.de>