

---

# Fachlehrpläne

Berufsoberschule: Sport 12 und/oder 13 (erweiterndes Wahlpflichtfach)

gültig ab Schuljahr 2018/19

## S12/13 Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren und bewerten den Gesundheitswert des jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeldes und wenden spezifische Trainingsmethoden und -inhalte im Hinblick auf ein regelmäßiges und selbständiges gesundheitsorientiertes Training auch außerhalb des Sportunterrichts an.
- führen selbständig ein auf das jeweils gewählte Sportliche Handlungsfeld abgestimmtes Auf- und Abwärmprogramm durch, beugen durch vorbereitende und ausgleichende Übungen Verletzungen gezielt vor und beachten insbesondere die sportartspezifischen Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen.
- setzen ihre Kenntnisse gezielt ein, um Trends aus dem Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsbereich zu analysieren, zu beurteilen und in ihrer Lebensführung auch im Hinblick auf zukünftig zu bewältigende berufliche Aufgaben zu berücksichtigen.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- entsprechend dem jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeld

## S12/13 Lernbereich 2: Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erkennen die Regeln des jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeldes an und halten diese ein. Sie ändern Regeln und

Interaktionsformen ggf. selbständig ab, um die Gemeinschaft zu fördern und mit Freude Sport zu treiben.

- gehen partnerschaftlich miteinander um, zeigen faires Verhalten bei Sieg und Niederlage und tragen durch gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfe sowie Einsatzbereitschaft und Durchhaltevermögen zu einem freudvollen und positiven sportlichen Erlebnis bei.
- kennen die eigenen Stärken und Schwächen sowie die der Mitschülerinnen und Mitschüler und gehen respektvoll und verantwortungsbewusst damit um.
- erkennen selbständig Situationen im Sport, in denen andere Hilfe- und Sicherheitsstellung benötigen und leisten diese fachgerecht.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- entsprechend dem jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeld

### S12/13 Lernbereich 3: Freizeit und Umwelt

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren differenziert ihre Kenntnisse über die Wechselwirkungen zwischen dem jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeld und der Umwelt und integrieren sportliche Aktivitäten in eine umweltorientierte Lebensgestaltung.
- erörtern den Beitrag des jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeldes zu einer sinnvollen, gesundheitsfördernden und -erhaltenden Freizeitgestaltung und bringen die vertieften Fähigkeiten und Fertigkeiten auch in ihr sportliches Freizeitverhalten ein.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- entsprechend dem jeweils gewählten Sportlichen Handlungsfeld

### S12/13 Lernbereich 4: Sportliche Handlungsfelder

---

Die Schülerinnen und Schüler wählen drei Sportliche Handlungsfelder (darunter mindestens zwei aus 12.4.1 bis 12.4.7) je nach Interessen, Qualifikation der Lehrkraft und örtlichen Gegebenheiten gemeinsam mit der Lehrkraft aus. Diese werden in angemessenem zeitlichen Umfang

unterrichtet und zur Notengebung herangezogen. Dabei muss berücksichtigt werden, dass sowohl eine Individual- als auch eine Mannschaftssportart verpflichtend sind. Darüber hinaus verbleiben pädagogische Freiräume, um die verbindlichen Kompetenzen und Inhalte des Lehrplans zu vertiefen, zu erweitern oder auf Anregungen der Schülerinnen und Schüler einzugehen.

## S12/13 4.1: Leichtathletik

---

### Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern systematisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Disziplinen und wenden diese auch unter Wettbewerbsbedingungen an.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- erweiterte Fertigkeiten aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf und Stoß, z. B. Speerwurf, Hürdenlauf, Hochsprung; Kugelstoß mit Angleitbewegung oder Rückenstoßtechnik
- abwechslungsreiche Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination, z. B. Orientierungslauf, Memorylauf, Pulsschätzläufe, Dauer- und Intervallläufe in der Halle und im Freien
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Wettkampfbestimmungen, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung, biomechanische Prinzipien, Trainingsmethoden, z. B. persönliches Trainingsprogramm unter wettkämpferischem und/oder gesundheitlichem Aspekt

## S12/13 4.2: Schwimmen

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern systematisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Schwimmmarten und wenden diese auch unter Wettbewerbsbedingungen an.
- setzen die Gesamtkoordination verschiedener Schwimmmarten um und schwimmen über kurze und/oder längere Distanzen, auch auf Zeit.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- setzen Techniken des Rettungsschwimmens situationsgerecht und selbständig ein.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

#### Inhalte zu den Kompetenzen:

- erweiterte Fertigkeiten in verschiedenen Schwimmmarten mit dazugehörigen Start- und Wendetechniken (z. B. Rücken-, Delfinschwimmen) sowie im Bereich der Eigen- und Fremdrettung.
- abwechslungsreiche Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination, z. B. Aquafitness, Flossenschwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen
- Techniken des Rettungsschwimmens und grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen, z. B. Selbstrettung, Transportschwimmen, Rettungsgriffe, An-Land-Bringen, Rettungsschwimmabzeichen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Wettkampfbestimmungen, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung, biomechanische Prinzipien, Trainingsmethoden (z. B. Intervallmethode), Rechte und Pflichten bei der Hilfeleistung

## S12/13 4.3: Gerätturnen

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern systematisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten an verschiedenen Geräten.
- kombinieren und präsentieren bereits erlernte Fertigkeiten und stellen diese in ästhetisch-gestalterischen Kompositionen, allein, zu zweit oder in Gruppenformationen dar.
- setzen ihre Kenntnisse über Geräteauf- und -abbau sowie Helfergriffe und Sicherheitsstellungen selbständig in der Praxis um.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

#### Inhalte zu den Kompetenzen:

- erweiterte Fertigkeiten (auch in Übungsverbindungen) an verschiedenen Geräten, z. B. Kippaufschwung vorlings vorwärts (Reck), Rolle vorwärts durch den Oberarmstand (Barren), Handstützüberschlag (Boden), Rolle vorwärts (Schwebebalken)
- abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination, z. B. Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Körperspannungsübungen
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung, biomechanische Prinzipien

## S12/13 4.4: Gymnastik und Tanz

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- erweitern systematisch ihr gymnastisch-tänzerisches Bewegungsrepertoire.
- präsentieren eine vorgegebene oder in Teilen selbst gestaltete Choreografie aus dem Bereich Tanz und/oder Gymnastik mit oder ohne Handgerät in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition.
- erstellen eigenständig ein Fitnessprogramm.

- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie weitgehend selbständig an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Gymnastik und/oder Tanz mit Hand- oder Alltagsgerät(en) (z. B. Stock, Schirm, Tüchern) nach vorgegebenen Kriterien, z. B. Technik, Musikinterpretation, räumliche Gestaltung, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Originalität
- Fitnessprogramm zur Schulung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen mit oder ohne Zusatzgeräte z. B. Aerobic, Rope-Skipping, Krafttraining, Rückenschule, Stretching
- Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Musikanalyse, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung

## S12/13 4.5: Sportspiele: Basketball oder Fußball oder Handball oder Volleyball

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden erweiterte technische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen systematisch in spielnahen Situationen an.
- führen Spiele in verminderter Mannschaftsstärke bis hin zum Wettkampfspiel durch und wenden Varianten des Sportspiels an.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Basketball, z. B. Sprungwurf, Blockstellen und Abrollen, Fast Break, direkter Block, Spielsysteme
- Fußball, z. B. verschiedene Schusstechniken, Ballannahme und -mitnahme, Dribbling, Finten, Torwarttechniken, Spielsysteme
- Handball, z. B. Pass- und Wurfvariationen, Übergeben und Übernehmen, Tempogegenstoß, Spielsysteme
- Volleyball, z. B. Varianten bei Zuspiel, Aufschlag und Angriffsschlag, Block, Spielsysteme

- altersgemäße und abwechslungsreiche Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Regelkunde, typische Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung, biomechanische Prinzipien, Vorbereiten und Durchführen von Wettkämpfen

## S12/13 4.6: Bewegungskünste

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern systematisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Jonglage, Akrobatik und Äquilibristik.
- präsentieren ihre Fertigkeiten in kleineren Choreografien alleine, zu zweit oder in der Gruppe.
- setzen ihre Kenntnisse über Helfergriffe, Sicherheitsstellungen und -maßnahmen selbständig und verantwortungsvoll in der Praxis um.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

#### Inhalte zu den Kompetenzen:

- Jonglage und Kunststücke mit verschiedenen Geräten, z. B. Bälle, Keulen, Diabolo, Devilstick
- Akrobatik, z. B. Partnerakrobatik und Pyramidenbau
- Äquilibristik, z. B. Balancebrett, Balanceparcours
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Bewegungsmerkmale, Grundlagen der Bühnenpräsentation und Choreografie, Bewegungsanalyse und -optimierung

## S12/13 4.7: Rückschlagspiele: Badminton oder Tennis oder Tischtennis

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden (erweiterte) technische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen systematisch in spielnahen Situationen bis hin zum Wettkampfspiel an.
- analysieren Bewegungsabläufe und beschreiben und demonstrieren sie unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale.
- wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbständig an.

#### Inhalte zu den Kompetenzen:

- Schläger- und Ballgewöhnung sowie Grundschläge Vorhand, Rückhand, Aufschlag
- Technik: Badminton, z. B. Vorhandüberkopfclear, Unterhandclear, Drop Tennis, z. B. Topspin, Slice, Flug- und Stoppball Tischtennis, z. B. Topspin, Sidespin, Unterschnitt
- Taktik im Einzel (z. B. bei Aufschlag und Abwehr, Laufwege, Variation der Schlagtechniken, Finten) und beim Doppel und Mixed, z. B. Aufgabenverteilung, Feldaufteilung bzw. Position zur Platte
- abwechslungsreiche Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination
- wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie, z. B. Fachbegriffe, Regelkunde, Materialkunde, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung