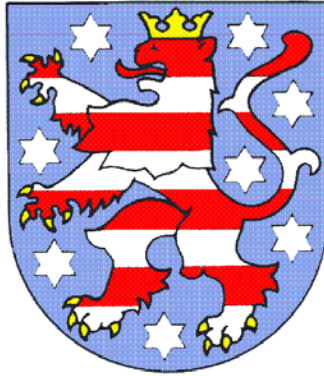


# Thüringer Kultusministerium



## Thüringer Lehrplan

**für berufsbildende Schulen**

Schulformen: ein- und zweijährige Berufsfachschule  
Berufsschule  
Höhere Berufsfachschule  
Fachoberschule

Fach: Sport

Erfurt, den 01. Juli 2003

**Herausgeber:**

**Thüringer Kultusministerium  
Werner-Seelenbinder-Straße 7, 99096 Erfurt**

## Vorwort des Ministers

Thüringens Schulen werden sich noch stärker zu eigenverantwortlichen, selbstständigen und selbstbewussten Einrichtungen entwickeln, die die Schülerinnen und Schüler mit den Kompetenzen für lebenslanges Lernen und erfolgreiche berufliche Tätigkeit ausstatten. Damit werden sich Lehrerinnen und Lehrer, Schulleitungen sowie Eltern- und Schülervertretungen in den kommenden Jahren vielen neuen Anforderungen allgemeiner und beruflicher Bildung zu stellen haben.

Der vorliegende Thüringer Lehrplan, die landesweit durchgeführten Fort- und Weiterbildungen und ein solides Unterstützungssystem, das der ständigen Weiterentwicklung bedarf, bilden gute Voraussetzungen für erfolgreiche pädagogische Arbeit. Dabei spielen die Neuen Medien im Unterricht eine wichtige Rolle.

Eine Vielzahl von Veränderungen in der beruflichen Ausbildung hat bereits Einzug gehalten: Die schrittweise Umstellung der dualen Ausbildung durch Anwendung lernfeldstrukturierter Lehrpläne stellt in diesem Bereich hohe Anforderungen an Pädagogen und Schulleitungen. In den berufsbildenden Schulen wird fächerübergreifendes Arbeiten bei starker Handlungsorientierung immer bewusster didaktisches Prinzip der Unterrichtsgestaltung. Doppelt qualifizierende Ausbildungen und rasche technologische Entwicklungen werden zur permanenten Herausforderung für die persönliche Fortbildung aller Beteiligten.

Wir wollen und wir brauchen berufsbildende Schulen, die Mobilität, Kommunikationsfähigkeit und vielfältige berufliche Chancen auf dem deutschen und europäischen Arbeitsmarkt sichern. Im Mittelpunkt aller pädagogischen Bemühungen der beruflichen Ausbildung steht der Jugendliche, der auf die komplexen Anforderungen des beruflichen Lebens optimal vorbereitet werden soll. Die konzeptionelle Basis zur Gestaltung der Thüringer Lehrpläne allgemein bildender Schulen und die Intentionen zur Kompetenzentwicklung der KMK-Rahmenlehrpläne berufsbildender Schulen liegen folgerichtig eng beieinander.

Der vorliegende Lehrplan ist zusammen mit der Studentafel die verbindliche Grundlage für den Unterricht, er orientiert auf die Verbindung von Wissensvermittlung und Erziehung, er zielt auf die Entwicklung der beruflichen Handlungskompetenz mit all ihren Bestandteilen. Der Lehrplan beinhaltet bewusst auch pädagogische Freiräume, die der Lehrende eigenverantwortlich ausfüllen kann.

Allen Lehrerinnen und Lehrern wünsche ich viel Erfolg bei der ideenreichen Umsetzung des Lehrplanes und danke allen, die sich an der Erarbeitung beteiligt haben und bei der künftigen Evaluierung mitwirken werden.



Dr. Michael Krapp  
Thüringer Kultusminister

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Sportunterricht in der Berufsschule	1
Ziele und Inhalte der Lernfelder	5
Lernfeld    Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag	5
Lernfeldabschnitte:	
Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten	8
Tätigkeiten im Sitzen	9
Tätigkeiten im Stehen und Gehen	10
Tätigkeiten mit besonderen koordinativen Anforderungen	12
Lernfeld    Schul- und Freizeitsportarten	14
Lernfeldabschnitte:	
Spielen	15
Laufen – Springen – Werfen	17
Turnen	18
Tanzen und Gestalten	19
Schwimmen und Retten	20
Kämpfen und sich verteidigen	21
Ski- und Eislaufen	22
Klettern	23
Rad- und Wasserwandern	24
2 Sportunterricht in Wahlschulformen	26
3 Zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote	28

# 1 Sportunterricht in der Berufsschule

Der *Sportunterricht* in der Berufsschule bietet die Möglichkeit, Sport und Bewegung aus allgemein bildender und berufsbezogener Perspektive zu thematisieren sowie praktisch zu erschließen. Die Schüler<sup>1</sup> eignen sich Fähigkeiten an, damit sie Bewegungstechniken, präventive Übungen, Bewegungsprogramme und Entspannungstechniken auswählen bzw. erstellen und diese anwenden können. Sie erweitern die Fähigkeit, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und körperliche Gefährdungen und Belastungen ihres Lebens- und Berufsalltags zu reflektieren.

Ziel des Sportunterrichts ist es, einen Beitrag dazu zu leisten, dass die Schüler ihr gegenwärtiges und künftiges Leben in Selbstverantwortung gestalten können. Voraussetzung dafür ist die Entwicklung von sich wechselseitig durchdringenden und ergänzenden *Kompetenzen*, die in eine spezifische Handlungskompetenz münden.

Schüler erweitern ihre Sach- und Methodenkompetenz, indem sie

- ihre Bewegungserfahrungen vertiefen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten einschätzen können und eigenverantwortlich nach Leistungsverbesserungen streben,
- Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung erkennen, ethische und fachspezifische Normen und Regeln respektieren, sich kritisch mit gesundheitsschädigenden Einflüssen (Alkohol, Nikotin und andere Drogen, Doping) auseinandersetzen und sich gesundheitsbewusst verhalten,
- Prinzipien der sportlichen Vervollkommnung kennen lernen und methodische Kenntnisse bei der Erstellung individueller, präventiv orientierter Übungsprogramme anwenden,
- berufsbezogene Bewegungen und Körperhaltungen reflektieren, Fehlbelastungen und Gefahren vor möglichen Schädigungen erkennen, Bewegungsausführungen beherrschen, um Schädigungen bzw. Verletzungen zu vermeiden,
- Sport im Sinne präventiver Gesundheitsvorsorge ausüben und im Freizeitbereich lebensbegleitend betreiben,
- Zusammenhänge von Sport, Gesundheit und Umwelt erkennen, sich kritisch damit auseinandersetzen und sich umweltbewusst verhalten.



Schüler vervollkommen ihre Selbst- und Sozialkompetenz, indem sie

- ihre eigene Verantwortung für eine gesundheitsfördernde sowie gesundheitsbewusste Lebensführung erkennen und akzeptieren, ihre Leistungen reflektieren und ihre individuelle Leistungsbereitschaft und körperliche Leistungsfähigkeit den Anforderungen von Beruf und Gesellschaft anpassen,
- Akzeptanz und Toleranz praktizieren, nach Regeln handeln und diese selbst vereinbaren sowie Konflikte gewaltfrei lösen,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen, miteinander üben, um gemeinsame Ziele zu erreichen, sich mit anderen darüber austauschen, indem sie ihre sozialkommunikativen Fähigkeiten (verbal-nonverbal) einsetzen,

<sup>1</sup> Personenbezeichnungen im Lehrplan gelten für beide Geschlechter.

- Verantwortung bei der Gestaltung von Unterrichtsteilen, bei der Leitung von Spielen, bei der Beurteilung von Unterrichtssituationen und Schülerleistungen übernehmen,
- ihre Selbstsicherheit stärken, Hemmungen überwinden und etwas wagen,
- in ihrem außerschulischen sportlichen Tun, ihren Bindungen an Sportvereine und im Erproben aktueller sportlicher Trends bestärkt werden.

Die Realisierung der Lehrplanziele stellt bestimmte *Anforderungen an den Sportlehrer*, welche besonders geprägt sind durch:

- kreative, eigenverantwortliche Umsetzung der Lehrplanziele mit Blick auf unterschiedliche Lernvoraussetzungen in verschiedenen Bildungsgängen,
- wissenschaftlich fundierte Unterrichtstätigkeit, die sach- und schülergerecht sowie methodenkompetent gestaltet ist,
- Beratung, Unterstützung von Schülern und Eltern bei der Entscheidung für Sport- und Bewegungskonzepte im Unterricht und in der Freizeit sowie der Förderung von Schülerinitiativen,
- Beratung von Lehrern und Schulleitungen bei der Gestaltung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bzw. bei der Konzipierung von Schulentwicklungsprogrammen mit dem Schwerpunkt berufsorientierter Gesundheitsprävention,
- Initiieren von Bewegungsangeboten in anderen Fächern als entspannendes Element,
- kooperatives und koordiniertes Handeln innerhalb der Fachkonferenz, z. B. bei Vereinbarungen zu inhaltlichen Schwerpunktsetzungen, bei fächerübergreifenden Abstimmungen (schuleigene Planung), methodischen Vorgehensweisen, den Bewertungsanforderungen und der Selbstevaluation von Unterrichtsergebnissen.

In der Berufsschule kommt der praxisbegleitenden *Theorievermittlung* als immanentem Bestandteil des Sportunterrichts eine stärkere Bedeutung zu. Übungen sollen bewusster wahrgenommen und von fachwissenschaftlicher Kenntnisvermittlung begleitet werden. Darüber hinaus führen eine gezielte Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung beim Sporttreiben, bei Bewegungen und Körperhaltungen im Lebens- und Berufsalltag zu Erkenntnissen und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports. Damit wird eine kritische Haltung zu gesellschaftlichen und individuellen Bedingungen aktiver sportlicher Tätigkeit unterstützt.

Ausgehend von den Lehrplanforderungen, den unterschiedlichen Bedingungen in der Berufsschule, vom physischen und kognitiven Ausgangsniveau der Schüler und der daraus resultierenden möglichen beträchtlichen Heterogenität in den Klassen sowie von der Organisation und Periodisierung ist der Unterricht vom Lehrer in den jeweiligen konkreten Situationen zu gestalten.

Eine notwendige Verbesserung motorischer Fertigkeiten kann durch individualisierte Aufgabenstellungen angeregt und in angeleiteten bzw. eigenverantwortlichen Übungsphasen im Unterricht sowie der Freizeit angestrebt werden. Sinnvoll ist die Ausrichtung auf schülergemäße sporttechnische Lösungen, Organisationsformen und beispielhafte Anwendungen, die Schwerpunkte berufsspezifischer motorischer Handlungen berücksichtigen.

Unter Beachtung der besonderen Lebensumstände der Schüler wird die *Grundstruktur des Lehrplans* in zwei Lernfelder gegliedert:

- 1 Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag
- 2 Schul- und Freizeitsportarten

Beide Lernfelder werden der Zielsetzung mit ihren spezifischen Möglichkeiten gerecht, einen Beitrag zu einer bewegungsorientierten, gesundheitsfördernden Lebensweise im Alltag und Beruf zu leisten. Die im Lehrplan ausgewiesenen **Ziele und Lernfelder** sind **verbindlich**.

Das Lernfeld „Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag“ setzt sich mit konkreten Tätigkeiten sowie Arbeitsbedingungen, den sich daraus ergebenden Belastungen und möglichen Gefährdungen auseinander. Die Schüler sollen ausgehend von konkreten Belastungen und damit verbundenen Beanspruchungen angeregt und befähigt werden, Konsequenzen mit gesundheitspräventiver Orientierung abzuleiten.

*Ziel- und Inhaltsstrukturen* des Lernfeldes mit seinen Lernfeldabschnitten sind z. B.:

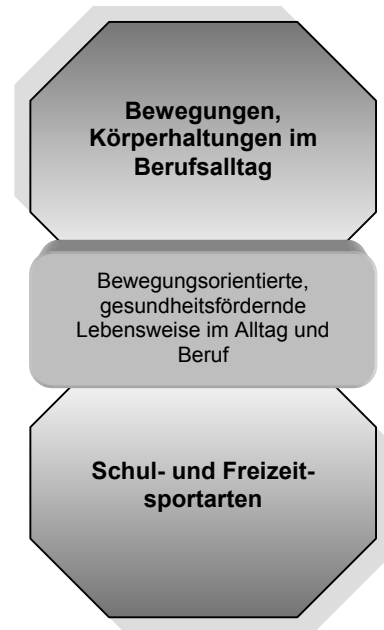
- sich mit unterschiedlichen Bewegungen und Körperhaltungen im Lebensalltag und im Beruf auseinander zu setzen,
- Kenntnisse über Bedingungen zur Entwicklung bzw. dem Erhalt körperlicher Leistungsfähigkeit, über psychophysische Belastungs- bzw. Beanspruchungsaspekte zu vertiefen,
- Körperreaktionen auf Belastungen im Lebens- und Berufsalltag sowie im Sport bewusst wahrzunehmen, zu beschreiben und zu bewerten,
- vielfältige sportartübergreifende Bewegungen mit hohen koordinativen Anforderungen erleben,
- Entspannungstechniken und -übungen kennen zu lernen und anzuwenden,
- Methoden zur Entwicklung von Fitness-Übungen, -programmen kennen zu lernen und zu erproben,
- gesundheits- und trainingsbezogene Kenntnisse zu vertiefen.

Das Lernfeld „Schul- und Freizeitsportarten“ umfasst Bewegungen, Techniken, Strategien und Regeln ausgewählter Individual- und Sportarten.

*Ziel- und Inhaltsstrukturen* des Lernfeldes mit seinen Lernfeldabschnitten sind z. B.:

- mit vielfältigen Übungsangeboten, unterschiedlichem Material- bzw. Geräteeinsatz Bewegungserfahrungen erweitern,
- sich mit motorisch-sportlichen Tätigkeiten in ausgewählten Lernbereichen auseinander zu setzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu üben,
- Anforderungssituationen erleben, um eigene Leistungsgrenzen zu erfahren,
- sich Kenntnisse über Spiel- und Sportregeln anzueignen bzw. zu vertiefen,
- ethische Aspekte sowie mögliche präventive gesundheitliche Wirkungen zu erschließen,
- mit kooperativen Lernformen vereinbarte Aufgaben zu verwirklichen.

Lernfeldabschnitte, wie *Ski- und Eislaufen, Klettern, Rad- und Wasserwandern*, sind an spezifische Organisationsformen gebunden. Sie erfordern mit ihren Zielen eine projektorientierte Gestaltung des Unterrichts und können die Entwicklung von Selbst- und



Sozialkompetenz in besonderer Weise unterstützen. Mögliche gesundheitlich präventive bzw. kompensatorische Wirkungen eines solchen Sporttreibens sind wichtige Entscheidungsgrundlagen für eine Auswahl.

Die *Lernfelder* sind wie folgt aufgebaut:

- Präambel
- Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts
- Orientierungen für die Kenntnisvermittlung
- Lernfeldabschnitte

Die Lernfelder werden mit ihren konkreten Ziel- und Inhaltsstrukturen in Tabellenform dargestellt. Sie berücksichtigen neben inhaltlichen Angaben auch Hinweise zu Sinnperspektiven bzw. methodische Empfehlungen zum selbstständigen Sporttreiben in der Freizeit, in Sportvereinen, kommerziellen Einrichtungen sowie unter häuslichen Bedingungen.

Die *Auswahl der Lernfeldabschnitte* erfolgt unter Berücksichtigung personeller und sächlicher Bedingungen, örtlicher Traditionen, Neigungen der Schüler und Eignung für den Ausbildungsberuf.

Die Umsetzung der Lehrplanziele setzt eine *schuleigene* Planung voraus, die in der Regel auf einer integrativen Gestaltung der beiden Lernfelder mit entsprechender Akzentsetzung aufbaut. Die Schüler lernen in einer einführenden Phase des Sportunterrichts Ziele, Inhalte, Methoden und Bewertungskriterien kennen. Einhergehend mit berufspraktischen Erfahrungen der Schüler und damit des Erlebens beruflicher Belastungen sowie möglicher Gefährdungen eignen sich die Schüler im Sportunterricht grundlegende Fähigkeiten zur Analyse psychophysischer Belastungen an. Sie lernen den gezielten Einsatz von Übungen bzw. Übungsprogrammen, z. B. zur Kräftigung der Skelettmuskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Entspannung und zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten, sowie Möglichkeiten der individuellen Leistungsfeststellung kennen und wenden diese an. In einer Abschlussphase werden die Kenntnisse über berufliche Belastungen vertieft, Konzepte selbstständiger sportlicher Tätigkeit in ihrer Durchführung und Wirkung erneut erprobt und evaluiert.

Es werden Methoden der Leistungserfassung als ein Mittel zur Darstellung des individuellen Leistungsfortschrittes empfohlen.

Der inhaltlichen und organisatorischen *Planung des Unterrichts* liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Zahl von Sportstunden zugrunde. Die Entscheidung über den Stundenumfang der beiden Lernfelder trifft die Fachkonferenz.

Die *Leistungsbewertung* im Sportunterricht berücksichtigt neben der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit auch Kenntnisse, Einstellungen, Verhaltensweisen sowie den individuellen Lern- und Leistungsfortschritt.

Benotungen erfolgen in jedem Schuljahr in beiden Lernfeldern. Sie bilden die Grundlage für die Festlegung der Schuljahresnote. Die Endnote im Fach Sport setzt sich zu gleichen Teilen aus beiden Lernfeldnoten zusammen.

Die Hinweise in Punkt 2, *Sportunterricht in Wahlschulformen*, gehen auf spezifische Rahmenbedingungen ein und empfehlen einige Modifikationen für den Unterricht (Gestaltung, Planung, Bewertung).

Die Hinweise in Punkt 3, *Zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote*, orientieren auf weitere Maßnahmen zur Vermeidung von Bewegungsmangelerscheinungen im Rahmen von fächerübergreifender Bewegungserziehung, Kooperation mit Vereinen, Verbänden sowie Institutionen.

Teilweise erfolgen rechtliche Anmerkungen als Fußnote.

## Ziele und Inhalte der Lernfelder

### Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag

Im Lernfeld *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag* erweitern die Schüler bereits erworbenes Wissen über gesundheitsorientierten Sport durch Erfahrungen in ihrer beruflichen Lebenswelt. Sie setzen sich mit komplexen Bedingungen (psychophysische Belastung, Leistung, Beanspruchung) auseinander, die die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit wesentlich beeinflussen können. Sie lernen mögliche Reaktionen ihres Körpers auf Fehlhaltungen und Fehlbelastungen kennen. Sie erwerben Kenntnisse über funktionale Bewegungsausführungen bei typischen Tätigkeiten im Berufsleben und eignen sich Fähigkeiten sowie Kenntnisse für eine tätigkeitsspezifische Handlungsprävention an.

Bei der *Gestaltung des Unterrichts* ist auf Folgendes besonders zu achten:

- an die motorischen, psychischen und sozialen Erfahrungen im Lebensalltag, am Arbeitsplatz und im Sport anknüpfen,
- Belastungen und Gefährdungen im Lebensalltag und im Beruf angeleitet und selbstständig analysieren,
- Methoden zur Verbesserung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten, insbesondere von kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit, sowie Übungen bzw. Programme für eine individuelle Leistungsverbesserung kennen lernen und anwenden,
- Tests zur Ermittlung individueller Leistungsfähigkeit für ausgewählte Tätigkeitsgruppen kennen lernen, erproben, selbstständig anwenden,
- Leistungsergebnisse und -entwicklungen durch Schüler eigenverantwortlich dokumentieren lassen,
- mit Hilfe kooperativer Lernformen eigenverantwortliches Arbeiten einzeln, in Paaren bzw. der Gruppe fördern, die Weiterentwicklung sozial-kommunikativer Fähigkeiten unterstützen, die Selbstsicherheit stärken,
- die Auswahl von Übungsinhalten unter Mitentscheidung von Schülern gestalten, die Wahl von Kontrollübungen ermöglichen.

Das eigenverantwortliche Reagieren auf Belastungen und Gefährdungen erfordert von den Schülern neben den Erfahrungen aus ihrer Lebenssituation entsprechendes Wissen. In der *Kenntnisvermittlung* wird auf folgende Schwerpunkte orientiert:

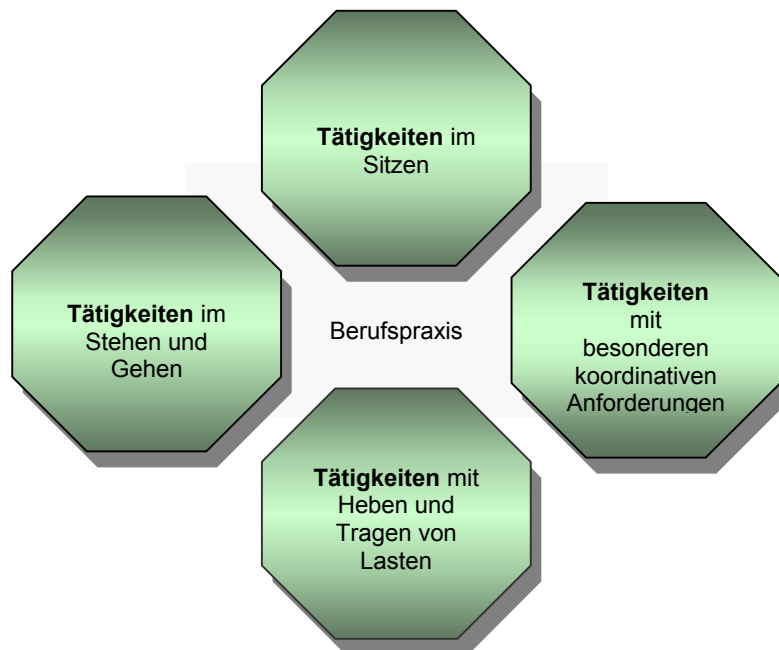
- Reaktionen des Körpers, insbesondere bei Tätigkeiten mit erhöhten Anforderungen an das Muskel- Skelett- System sowie das Herz-Kreislauf-System, in Verbindung mit besonderen koordinativen Anforderungen,
- funktionale Bewegungsausführung bei unterschiedlichen typischen Tätigkeiten im Lebensalltag und im Beruf,
- Zusammenhang von psychophysischer Belastung und Beanspruchung, möglicher körperlicher Über- bzw. Unterforderung, Belastungsanalyse und ableitbaren individuellen Konsequenzen,
- Zusammenhänge zwischen Zielen, Übungen und Methoden für eigenverantwortliches selbstständiges Trainieren,
- Werte und Wirkungen verschiedener Sportarten als Bestandteil einer gesunden Lebensführung,
- Wirkung einer vernunftbetonten und verantwortungsbewussten Lebensweise bezogen auf gesunde Ernährung sowie Gefährdungen durch Alkohol-, Nikotin- und anderen Drogenkonsum einschließlich Doping,
- Umgang mit Fachbegriffen besonders aus der Anatomie und Physiologie des Menschen, des sportmotorischen Handelns sowie des sportlichen Trainings.

Im Ergebnis einer Analyse der heutigen Arbeitswelt kann man von *typischen körperlichen Belastungs- bzw. Gefährdungsmerkmalen* ausgehen. Sie sind Grundlage für eine präventiv ausgerichtete Kenntnisaneignung sowie für die Entwicklung von Bewegungs- bzw. Sportprogrammen.

Dabei werden unterschieden:

- Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten
- Tätigkeiten im Sitzen
- Tätigkeiten im Stehen und Gehen
- Tätigkeiten mit besonderen koordinativen Anforderungen

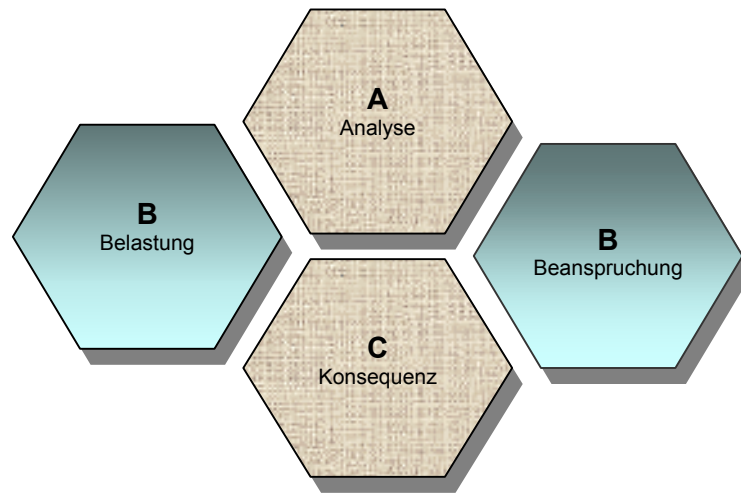
Zu beachten ist, dass sich in der beruflichen Praxis die Tätigkeiten überlagern und Wechselwirkungen einschließen. Dagegen zeigen sich Belastungs- bzw. Gefährdungsaspekte in vergleichbaren Berufen in unterschiedlichen Formen. Das betrifft z. B. die Belastungsintensität bzw. den Belastungsumfang, die Belastungsdichte bzw. Art der Belastung (statisch oder dynamisch), die Bewegungsabläufe sowie die äußeren Handlungsbedingungen. Darüber hinaus wirken psychische und soziale Faktoren im beruflichen Umfeld sehr differenziert auf die individuelle Wahrnehmung von Belastungen.



Besonders in handwerklichen Unternehmen sind die beruflichen Anforderungen durch vielfältige und verschiedenartige Tätigkeiten sehr komplex. Für Beschäftigte aus diesen Bereichen ist deshalb die Notwendigkeit einer individuellen Analyse beruflicher Belastungen in ihrer Bedeutung herauszustellen.

Der Lehrplan orientiert deshalb, ausgehend von typischen Belastungen und Gefährdungen, darauf, dass sich die Schüler grundlegende Fähigkeiten aneignen, um

- ihre individuelle psychophysische Belastung und Beanspruchung analysieren und
- sachgestützte Entscheidungen zur Sicherung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit treffen zu können.



Der inhaltlichen und organisatorischen *Planung* des Unterrichts liegt der von der Fachkonferenz für das verbindliche Lernfeld *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag* festgelegte Stundenumfang zugrunde.

## Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten

*Tätigkeiten mit Heben und Tragen von Lasten* sind gekennzeichnet durch das Heben und Tragen unterschiedlich schwerer Lasten, verbunden mit dem Vorneigen und Verdrehen des Oberkörpers sowie häufiger Wiederholungen von Beuge- und Streckbewegungen der Arme und Beine. Zusätzliche Belastungen entstehen durch Zwangshaltungen wie Bücken, Hocken und Knien. Es kommt dadurch zu hohen statischen und dynamischen Belastungen des gesamten Körpersystems, insbesondere der Wirbelsäule, des Schulter-Nacken-Bereichs, der Knie, Handgelenke und Unterarme. Typische Berufsgruppen sind z. B. Maurer, Ausbaufacharbeiter, Tiefbaufacharbeiter, Versand- und Lagerarbeiter, Installateure, Gärtner, Tischler, Hotel- und Restaurantfachleute, Metallbauer, Beton- und Stahlbetonbauer, Zimmerer, Fleischer, Krankenpflegepersonal (Krankenschwester bzw. -pfleger).

### Erweitern

- Bewegungserfahrungen  
Wahrnehmungsfähigkeit
  - Demonstrieren und Beschreiben situationsgerechter Techniken des Anhebens und Absetzens, des Haltens und Tragens
  - bewusstes Erfahren, Beschreiben und Analysieren von häufig ablaufenden beruflichen Bewegungen
  - Wahrnehmen und Dokumentieren individueller psychophysischer Beanspruchungen bei unterschiedlicher körperlicher Belastung in Abhängigkeit von Lasten und Hebetechniken sowie psychisch fördernder bzw. hemmender Aspekte
- Kenntnisse
  - Kennen von Aufbau und Wirkungsweise des Skelett- und Muskelsystems
  - Verstehen funktioneller Körperhaltungen beim Anheben und Absetzen sowie Halten und Tragen unterschiedlich schwerer Lasten
  - Einschätzen und Erkennen der Reaktionen des gesamten Körpersystems bei hohen Belastungen
  - Erkennen der Auswirkung von Pressatmung auf den Kreislauf
  - Erkennen der Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln zur sinnvollen Lastenmanipulation und Anpassen der Bewegungsabläufe

### Üben

- tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten
  - Trainieren der Krafftigkeiten durch Anwenden verschiedener Übungs-, Sport- und Spielprogramme
  - Entwickeln der Grundlagenausdauer mit Hilfe von Sport und Spielangeboten zur Verbesserung der Belastungsverträglichkeit und Erholungsfähigkeit
  - Vervollkommen koordinativer Fähigkeiten (insbesondere der Gleichgewichts- und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit) durch Einsatz komplexer Übungs- und Spielformen
  - Verbessern tätigkeitsspezifischer Beweglichkeit, z. B. durch funktionelle Gymnastik
- Bewegungstechniken
  - Erarbeiten situationspezifischer Hebe- und Tragetechniken unter Berücksichtigung von Hilfsmitteln
  - Prüfen, Erproben und Umsetzen von Möglichkeiten bezüglich einer Veränderung des Arbeitsplatzes, der Arbeitsabläufe bzw. -bedingungen

- Dehn- und Entspannungstechniken
  - Anwenden von Dehn- und Entspannungstechniken (progressive Relaxation, Einsatz von Musik) zum Stressabbau und zur Schulung der Konzentrationsfähigkeit
  - Anwenden der richtigen Atemtechnik
  - Entlasten besonders beanspruchter Körperbereiche

#### **Hinweise zum**

#### **selbstständigen Sporttreiben**

- Ausdauersportarten, wie Schwimmen in verschiedenen Schwimmlagen, Radfahren, Walking und Jogging, Skilanglauf und Inlineskaten, Paddeln und Rudern, Aerobic und Tanz, zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Entlastung der Gelenke
- Krafttraining und Rückenschulprogramme, Stretching, Sportspiele
- progressive Muskelrelaxation zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannung und Stressabbau mit musikalischem Hintergrund

### **Tätigkeiten im Sitzen**

*Tätigkeiten im Sitzen* sind gekennzeichnet durch eine hohe, lang andauernde statische Belastung des Oberkörpers bei stark eingeschränkter Aktivität der Beine sowie durch häufiges Vorneigen und Verdrehen des Rumpfes. Besonders beansprucht werden dabei die Wirbelsäule, der Schulter-, Nackenbereich, die Knie und die Handgelenke/ Unterarme. Dabei kommt es zur Unterbeanspruchung des Herz-Kreislaufsystems und oft auch zu einer Einschränkung der Atmung. Typische Berufsgruppen hierfür sind z. B.: Bürokaufmann, Bankkaufleute, Berufskraftfahrer, Textilberufe, Fachinformatiker, Elektromechaniker, Augenoptiker, Gerätezusammensetzer.

#### **Erweitern**

- Bewegungserfahrungen  
Wahrnehmungsfähigkeit
  - Beschreiben, Demonstrieren aktiver und passiver, statischer und dynamischer Sitzhaltungen
  - bewusstes Wahrnehmen und Beschreiben individueller Sitzhaltungen
- Kenntnisse
  - Erkennen und Vergleichen der unterschiedlichen Anpassungen des menschlichen Organismus an eine dauernde passive, statische Körperhaltung und Bewegung
  - Selbstkontrolle und Korrektur der eigenen Sitzhaltung, Kennen lernen effektiver Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln
  - Erkennen der Bedeutung von Ergonomie am Arbeitsplatz

#### **Üben**

- tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten
  - Trainieren der Kräftefähigkeiten mit Hilfe verschiedener Übungs-, Sport- und Spielprogramme
  - Verbessern des Herz-Kreislauf-Systems und Erhöhen der Belastungsverträglichkeit durch Training der Ausdauerfähigkeit
  - Mobilisieren der Wirbelsäule durch funktionelle Gymnastik
  - Entlasten der besonders betroffenen Schulter- und Nackenmuskulatur mit Dehn- und Entspannungsübungen sowie Massagen

- Bewegungstechniken
  - Erlernen günstiger, auch alternativer Sitzhaltungen
  - Gestalten des aktiven, dynamischen Sitzens
  - Erarbeiten einer situationsspezifischen Anpassung der Sitzhaltung
  - Anwenden von Minipausen und Anpassung an konkrete Situationen im Alltag

#### **Hinweise** zum

#### selbstständigen Sporttreiben

- Ausdauersportarten, wie Schwimmen in verschiedenen Schwimmmarten (besonders Rückenschwimmen), Radfahren, Walking und Jogging, Skilanglauf und Inlineskaten, Paddeln und Rudern, Aerobic und Tanz, zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke
- Angebote mit höheren koordinativen Anforderungen, z. B. Aquafitness, Aerobic, Tanz
- Sportspiele mit hohem motivationalen Charakter
- gezielte Rückenschulprogramme und Wirbelsäulengymnastik, spezifische Krafttrainingsformen
- progressive Muskelrelaxation zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannung und Stressabbau mit musikalischem Hintergrund

### **Tätigkeiten im Stehen und Gehen**

*Tätigkeiten im Stehen und Gehen* sind gekennzeichnet durch eine geringe bis mittlere Aktivität der Rumpf- und Beinmuskulatur auf Grund von langzeitigem Stehen mit unterschiedlichen Zusatzlasten, häufig verbunden mit Verdrehen und Vorbeugen des Oberkörpers. Zusatzbelastungen entstehen durch Überkopfarbeit in Zusammenhang mit fixierten Armhaltungen. Dabei kommt es zu hohen statischen Belastungen des Halteapparates im Bereich der Wirbelsäule, des Schulter-Nacken-Bereichs sowie der Knie- und Fußgelenke. Typische Berufsgruppen sind z. B.: Werkzeugmechaniker, Zerspanungsmechaniker, Köche, Bäcker, Friseure, Laboranten, Zahnmedizinische Fachangestellte, Fotografen, Hotel- und Restaurantfachleute, Einzelhandelskaufleute, Maler.

#### **Erweitern**

- Bewegungserfahrungen
  - Erfahrungen verschiedener Belastungen auf den Körper, insbesondere bewusstes Wahrnehmen und Beschreiben hoher statischer Belastungen der Wirbelsäule, Beine und Füße
  - Wahrnehmen von individuellen Beanspruchungen bei unterschiedlicher körperlicher Belastung in Abhängigkeit von Dauer und Intensität während stehender Tätigkeiten
  - Auseinandersetzen mit Zusammenhängen von Psyche und Körperhaltung (Körpersprache)
- Kenntnisse
  - Erkennen von Aufbau und Wirkungsweise des Skelett- und Muskelsystems
  - Verstehen und Wahrnehmen der Wirkung funktioneller Körperhaltungen beim langen Stehen mit und ohne Lasten
  - Einschätzen und Erkennen der Reaktionen des gesamten Körpersystems bei Belastungen und Zwangsbewegungen

- Erkennen der Auswirkungen unfunktioneller Körperhaltungen und falscher Atemtechniken
  - Auseinandersetzen mit Möglichkeiten der Optimierung von Arbeitsplatzbedingungen
  - Begreifen des sinnvollen Einsatzes von Hilfsmitteln
- Üben**
- tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten
    - Trainieren der Krafftfähigkeiten durch Anwenden verschiedener Übungs-, Sport- und Spielprogramme
    - Entwickeln der Grundlagenausdauer mit Hilfe von Sport- und Spielangeboten zur Verbesserung der Belastungsverträglichkeit, der schnelleren Wiederherstellung und Stärkung der Gesundheit
    - Vervollkommen koordinativer Fähigkeiten (insbesondere der Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit) unter Einsatz komplexer Übungs- und Spielformen
    - Verbessern der Beweglichkeit durch funktionelle Gymnastik
    - Entlasten besonders beanspruchter Körperbereiche
  - Bewegungstechniken
    - Erproben, Anwenden spezieller Techniken des Stehens (z. B.: Einbeinbelastung, entspanntes Stehen, Anlehnen, Abstützen des Oberkörpers)
    - Erarbeiten situationsspezifischer Stand- und Gehtechiken unter Berücksichtigung von Hilfsmitteln
    - Erlernen günstiger Bein- und Rückenhaltung unter Berücksichtigung der Hebelgesetze (Stützfunktion der Arme)
    - Erlernen der richtigen Atemtechnik bei lang anhaltenden statischen Belastungen
  - Dehn- und Entspannungstechniken
    - Auswählen und Anwenden von Dehn- und Entspannungstechniken, Massagen zum Stressabbau sowie zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Hinweise** zum selbstständigen Sporttreiben
- Ausdauersportarten wie Schwimmen in verschiedenen Schwimmmarten, Radfahren, Walking und Jogging, Skilanglauf und Inlineskating, Paddeln und Rudern, Aerobic und Tanz, Mannschaftssportspiele und Rückschlagspiele zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
  - Rückenschulprogramme
  - progressive Muskelrelaxation als Heimtraining mit geringem materiellen Aufwand, Entspannung und Stressabbau mit musikalischem Hintergrund

## Tätigkeiten mit besonderen koordinativen Anforderungen

*Tätigkeiten mit besonderen koordinativen Anforderungen* sind gekennzeichnet durch hohe statische und dynamische Belastungen des gesamten Körpersystems. Dabei handelt es sich vorwiegend um stehende und gehende Tätigkeiten mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit und Standsicherheit (wie unebene, schmale oder höher gelegene Untergründe, enge, schlecht beleuchtete Arbeitsplätze, Leitern, Gerüste). Diese sind oft verbunden mit Heben, Halten und Tragen von Lasten sowie Vorneigen und Verdrehen des Oberkörpers. Zusätzliche Anforderungen entstehen durch das Einnehmen von Zwangshaltungen wie, Bücken, Hocken und Überkopparbeiten. Von diesen Merkmalen ausgehend können diese Belastungen in fast allen Berufen auftreten. Typische Berufe sind z. B.: Dachdecker, Hoch- und Tiefbauer, Hochbaufacharbeiter, Restauratoren, Forstwirte, Elektroanlagenmonteure, Maurer, Glaser, Elektroinstallateure, Maler.

### Erweitern

- Bewegungserfahrungen  
Wahrnehmungsfähigkeit
  - Bewusstes Erfahren und Beschreiben von häufig ablaufenden beruflichen Bewegungen
  - Anwenden von Bewegungsausführungen des Anhebens und Absetzens sowie des Haltens und Tragens unter unterschiedlichen Bedingungen und Austausch über die erlebten Wirkungen
  - Wahrnehmen von individuellen Beanspruchungen bei unterschiedlicher körperlicher Belastung in Abhängigkeit von simulierten Arbeitsplatzbedingungen und Lasten (psychische Situation/nachlassende Konzentration u.ä.)
  
- Kenntnisse
  - Darstellen und Analysieren situationsspezifischer Stand- und Gehtechniken unter Berücksichtigung der Arbeitsplatzbedingungen
  - Erkennen des Zusammenhangs von körperlicher Ermüdung und nachlassender koordinativer Leistungsfähigkeit
  - Begreifen des sinnvollen Einsatzes von Hilfsmitteln zur Lastenmanipulation, der Optimierung von Bewegungsabläufen und Arbeitsplatzbedingungen
  - Verstehen des Bewegungsablaufs richtiger Fall- und Abrollbewegungen

### Üben

- tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten
  - Trainieren der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten durch Anwenden verschiedener Übungs-, Sport- und Spielprogramme
  - Vervollkommen koordinativer Fähigkeiten unter Einsatz komplexer und differenzieller Übungs- und Spielformen auch unter Bedingungen der Vorerermüdung
  - Verbessern der Muskel- und Gelenkbeweglichkeit durch funktionelle Gymnastik
  
- Bewegungstechniken, Bewegungsanwendungen
  - Erarbeiten situationsspezifischer Stand- und Gehtechniken mit und ohne Belastungen bzw. mit und ohne Hindernissen unter Berücksichtigung von Arbeitsplatzbedingungen
  - Erlernen der richtigen Techniken des Fallens und Abrollens unter simulierten Bedingungen
  - Anwenden von Techniken des Anhebens und Absetzens sowie des Haltens und Tragens unter stabilen und instabilen Bedingungen

- Dehn- und Entspannungstechniken - Anwenden ausgewählter erprobter Entspannungstechniken, zur Schulung der Konzentrationsfähigkeit
- Hinweise** zum selbstständigen Sporttreiben
  - Ausdauersportarten, wie Schwimmen, Radfahren, Laufen, Skilanglauf, Inlineskating, Paddeln und Rudern, zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
  - Sportspiele, Aerobic, Tanz und Turnen, zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten und der Beweglichkeit
  - Zweikampfsportarten, wie Judo und Ringen, zur Schulung von Falltechniken
  - Dehnmethoden, zur Entlastung der Gelenke und Entspannungsmethoden, zum Stressabbau (progressive Relaxation, Entspannung und Stressabbau mit musikalischem Hintergrund)

## Schul- und Freizeitsportarten

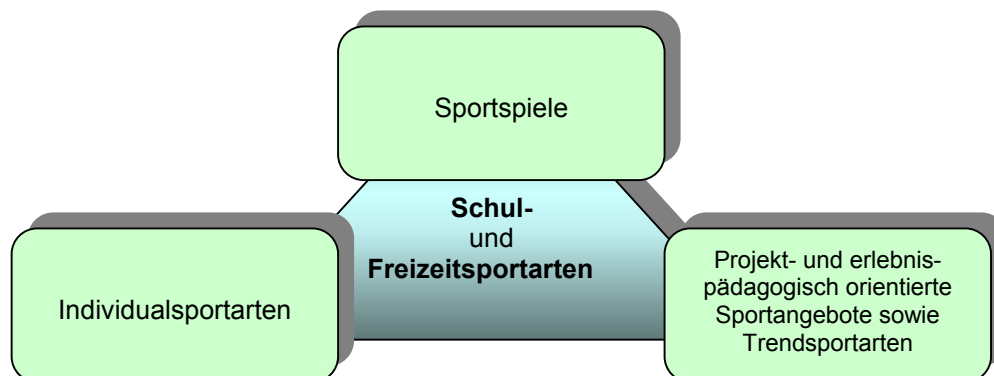
Das Lernfeld *Schul- und Freizeitsportarten* trägt mit ausgewählten Inhalten aus den jeweiligen Sportarten und einer auf die beruflichen Tätigkeiten ausgerichteten Orientierung in besonderer Weise zur Weiterentwicklung individueller körperlicher, technischer und taktischer Voraussetzungen sowie spezifischer Kenntnisse bei. Ziel ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die sich neben der Verbesserung motorischer Fähigkeiten auch mit persönlichen Einstellungen, Haltungen und sozialen Beziehungen (Anstrengungsbereitschaft, Teamfähigkeit, Fairness, Umgang mit Erfolg bzw. Misserfolg) auseinandersetzt und die in anderen Lebenssituationen genutzt werden kann. Unter diesen Voraussetzungen und einer interessenbezogenen Auswahl von Sportarten können zielgerichtete Lernprozesse erwartet werden, die eine sport- und bewegungsbezogene Freizeitgestaltung motivieren bzw. stabilisieren helfen.

Bei der *Gestaltung des Unterrichts* ist auf Folgendes besonders zu achten:

- an den individuellen Spiel- und Sporterfahrungen der Schüler anknüpfen,
- individuelle Voraussetzungen bei Belastungsvorgabe berücksichtigen, individuelle Bewegungsausführungen (Techniken) akzeptieren,
- Auswahl von Übungsinhalten unter Mitentscheidung von Schülern vornehmen, Wahl von Kontrollübungen ermöglichen, individuellen Lern- und Leistungsfortschritt anerkennen,
- Mitgestalten des Sportunterrichts durch die Schüler prinzipiell herausfordern, z. B.: bei der Übernahme von Verantwortung bei der Durchführung von Unterrichtsteilen, beim Leiten von Spielen, beim Helfen in Paar- bzw. Gruppenarbeitsformen,
- Aufgabenstellungen anbieten, Unterrichtssituationen organisieren, die Schüler auffordern etwas zu wagen, Hemmungen, Unsicherheiten und Ängste abzubauen, die Selbstsicherheit fördern, die Risiken einschätzen lernen,
- selbstständiges Üben zur Aneignung notwendiger Techniken und koordinativ-konditioneller Fähigkeiten initiieren sowie Sportaktivitäten und regelmäßiges Training auch über den Unterricht hinaus anregen.

In der *Kenntnisvermittlung* wird auf folgende Schwerpunkte orientiert:

- Sportarten, ihre ethischen und spezifisch fachlichen Normen, ihre Termini sowie ihre möglichen präventiven gesundheitlichen Wirkungen,
- Ablauf von Bewegungshandlungen, das Erkennen von Technikfehlern sowie methodische Wege zu deren Korrektur und zur Gestaltung von Übungsprogrammen,
- Leiten von Spielen, Führen von Mannschaften, Gruppen sowie das Umsetzen von Sicherheitsbestimmungen und Maßnahmen der Ersten Hilfe.



Das Lernfeld *Schul- und Freizeitsportarten* erfasst in seinen Lernfeldabschnitten Inhalte verschiedener Sportarten unterschiedlicher Gruppierungen.

Der inhaltlichen und organisatorischen *Planung des Unterrichts* liegt die von der Fachkonferenz für das Lernfeld festgelegte Stundenzahl zugrunde. Die Auswahl der Lernfeldabschnitte liegt in der Verantwortung der Fachkonferenz Sport. Methoden und Anforderungen orientieren sich an den Voraussetzungen der Schüler.

Zu den von der *Fachkonferenz auszuwählenden* Lernfeldabschnitten gehören:

- Spielen
- Laufen – Springen – Werfen
- Turnen
- Tanzen und Gestalten
- Schwimmen und Retten
- Kämpfen und sich verteidigen
  
- Ski- und Eislaufen
- Klettern
- Rad- und Wasserwandern

*Weitere Lernfeldabschnitte* (z. B. Trendsportarten) bzw. inhaltliche Erweiterungen von Lernfeldabschnitten sind nach Entscheid der Fachkonferenz unter Beachtung sicherheitsrelevanter Voraussetzungen möglich.

Bei der *Auswahl von Lernfeldabschnitten*, die sich besonders für projektorientierte Unterrichtsformen eignen (Ski- und Eislaufen, Klettern, Wandern), sind zusätzlich betriebliche Organisationsbedingungen zu berücksichtigen.

Für weitere Sport- und Bewegungsformen bzw. Sportarten, z. B. mit dem Ziel des Vorstellens von Trendsportarten oder für sportartübergreifende sowie fachübergreifende Angebote, ist ein Freiraum zu sichern. Die Entscheidung über dessen Gestaltung trifft der Sportlehrer.

## **Spielen**

*Sportspiele* eignen sich mit ihren psychischen und physischen Anforderungen, mit ihrer emotionalen Wirkung in besonderer Weise als präventiv bzw. kompensatorisch wirkende Sportform für fast alle Berufsgruppen. Das gilt besonders für Berufe mit sitzender Tätigkeit und mit hohen koordinativen Anforderungen sowie Stressbelastungen.

Erfolgreiches Spielen setzt körperliche und soziale Fähigkeiten sowie sportliches Können voraus. Kontinuierliche und zielgerichtete Spielaktivität unterstützt die Entwicklung vielfältiger koordinativer Fähigkeiten und besonders solcher konditioneller Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer, aber auch die der Beweglichkeit.

Unterschiedliche Schwerpunktsetzungen bei der Auswahl von Sportspielen in den allgemein bildenden Schulen führen dazu, dass Schüler in der Berufsschule über sehr heterogene Voraussetzungen verfügen. Aus diesem Grund entwickeln die Schüler im Unterricht ihr individuelles spielerisches Können vorrangig im Spiel bzw. durch das Spielen weiter. Sie eignen sich Fähigkeiten an, Spiele organisieren, variieren sowie leiten zu können. Die Verbesserung sporttechnischer Voraussetzungen ist vor allem durch differenzierte individuelle Aufgabenstellungen und über den Unterricht hinausgehende Eigenverantwortung zu sichern.

Ein Schwerpunkt in der Unterrichtsgestaltung ist die Ausprägung sozialer Fähigkeiten im Spielen mit- bzw. gegeneinander. Im Vordergrund stehen dabei Fairness, Toleranz, gegenseitige Rücksichtnahme, Teamfähigkeit, der Umgang mit Sieg und Niederlage sowie ein höheres Regelbewusstsein.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen - Kennen lernen und Anwenden vielfältiger Spielformen im Mit- und Gegeneinander, mit variablen Zielstellungen, unterschiedlichen Materialien in homogenen und heterogenen Gruppen
- Kenntnisse
  - Anwenden sportartspezifischer Fachtermini
  - Erkennen vorteilhafter Techniken und Beschreiben von Bewegungen, um Bewegungsausführungen bewusst gestalten bzw. fehlerhafte Bewegungen erkennen zu können
  - Anwenden bzw. Erlernen von Spielregeln und Schiedsrichterzeichen, um Spiele selbst leiten zu können
  - Gefahrenquellen einschätzen, um Unfälle zu vermeiden bzw. Unfallfolgen zu minimieren

**Üben**

- spielerische Fertigkeiten und Fähigkeiten - sportspielbezogene Fertigkeiten und Fähigkeiten u.a.
  - Verbessern der Treffsicherheit bzw. des Zielabschlusses
  - Erkennen von Spielvorteilen
  - Kooperieren beim Zusammenspiel
  - Erkennen von Lücken, um Gegnerbehinderungen zu umgehen
  - Einbringen als aktiver Spielpartner (Anbieten und Orientieren)
  - Erkennen und Anwenden verschiedener Abwehrhandlungen gegnerischer Angriffe

Zur Auswahl stehen folgende Spiele:

Basketball  
Fußball  
Handball  
Volleyball  
Unihockey  
Prellball

Badminton  
Tennis  
Tischtennis  
Squash

Kleine Spiele<sup>2</sup>

Über die Auswahl entscheidet die Fachkonferenz.

*Kleine Spiele* sind für den Schulsport wichtig, da sie leicht erlernbar sind, den Schülern schnelle Erfolgserlebnisse ermöglichen und eine enge emotionale Bindung schaffen. Aufgrund der vielfältigen Formen ist der Einsatzbereich sehr breit gefächert. Sie können eingesetzt werden zur:

- Ergänzung bisheriger Erfahrungen
- Erwärmung und Einstimmung
- Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten
- Schulung konditioneller Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit
- aktiven Erholung
- Vorbereitung auf Sportspiele

Insgesamt eignen sich die Spiele wegen ihrer Bewegungsintensität, der vielschichtigen Bewegungsanforderungen sowie des emotionalen Charakters sehr gut für eine allgemeine sportliche Grundausbildung als auch für einen akzentuierten Einsatz unter tätigkeitsspezifischen Gesichtspunkten.

<sup>2</sup> Unter „Kleine Spiele“ versteht die Spieldidaktik Bewegungsspiele, die sich von den „großen“ Sportspielen abgrenzen. Sie verfolgen einen bestimmten Spielgedanken und sie sind durch einfache, überschaubare sowie leicht veränderbare Regeln gekennzeichnet. Sie haben pädagogisch und didaktisch gesehen sowohl ihren Eigenwert, können aber auch eine methodische Vorstufe zur Einführung in entsprechende Sportspiele sein. Kleine Spiele werden mit und ohne Wettkampforientierung ausgeübt.

## Laufen – Springen – Werfen

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen der menschlichen Bewegung und zugleich die Grundlage vieler sportlicher Disziplinen in unterschiedlichsten Sportarten. Schwerpunkte des Lernbereichs liegen in der Anwendung bereits gekonnter Fertigkeiten, der Erprobung weiterer Variationen von Bewegungsausführungen einschließlich des Einsatzes unterschiedlicher Geräte/Materialien mit dem Ziel des Erweiterns von Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen. Es wird auf eine besondere Akzentsetzung hinsichtlich der Bedeutung von Ausdauerfähigkeit und deren Entwicklungsmethoden in der Kenntnisaneignung sowie im praktischen Üben als Voraussetzung für selbstständiges Trainieren orientiert.

Für Berufe mit vorwiegend sitzender Tätigkeit oder einseitigen Belastungen stellen diese körperlichen Anforderungen eine geeignete Form des Ausgleichs bzw. gesundheitlicher Prävention dar. Leichtathletische Übungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der körperlichen Grundausbildung. Vor allem ausdauerndes Laufen bzw. Gehen im Freien stärken die Widerstandsfähigkeit des Organismus und damit die Abwehrkräfte gegenüber möglichen Erkrankungen.

### Erweitern

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Laufen im Gelände, über Hindernisse, Fahrtenspiele, um Leistungsgrenzen zu erfahren, Leistungsmöglichkeiten im Ausdauerbereich kennen zu lernen, Lauferfahrungen zu erweitern
  - Biathlon-Wettbewerbe in Gruppen- bzw. Mannschaftsform erproben und im Miteinander umsetzen
  - Anwenden von Spielen, Spielformen, Wettbewerben, zur Sammlung und Ausprägung vielfältiger Sprungerfahrungen, z. B. Hinkstaffel, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschaftsweitsprungstaffel, Mehrfachsprünge in unterschiedlichen Variationen
  - Gestalten und Erproben von Hochsprüngen mit unterschiedlichem Flugverhalten
  - Anwenden von Spielen und Spielformen, Wettbewerben, zur Sammlung von Wurf- und Stoßerfahrungen mit vielfältigen Materialien und unterschiedlichen Zielstellungen (weit, hoch, genau)
- Kenntnisse
  - Anwenden vielfältiger Spiel- und Übungsformen, zur Verbesserung von Laufausdauer, zur Unterstützung individueller Entscheidungen bei deren Auswahl und Umsetzung
  - Kontrollieren der Pulsfrequenz vor, während und nach Belastungen
  - Kennen lernen von Methoden der Ausdauerentwicklung und Fragen der Belastungsgestaltung, um die eigene Trainingstätigkeit planen zu können

### Üben

leichtathletische Fertigkeiten und Fähigkeiten

- Anwenden von Lauftechnik und Nachweisen der Laufleistung in Laufspielen sowie in vielfältigen Laufformen
- Variieren der Laufschnelligkeit durch Läufe mit unterschiedlicher Intensität, Schrittlänge, -frequenz, Bergan-, Bergabläufe und rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen
- Festigen erlernter Sprungfertigkeiten (Weit- und Hochspringen), zur Verbesserung von Sprungleistungen
- Erkunden und Erproben von Stab-Sprüngen als Tief-, Weit- oder Hochsprünge

- Variieren der Wurftechnik durch Schlagwürfe mit Speer und anderen Wurfgeräten und Schleuderwürfe mit unterschiedlichen Geräten/Materialien sowie durch Erproben weiterer Wurfvarianten als Ziel- und Weitwürfe
- Anwenden von Stoßvarianten aus verschiedenen Positionen und wählbarer Vorbeschleunigung (Stoßen mit unterschiedlichen Gewichten und Materialien, über Hindernisse sowie in Ziele)
- Beanspruchungen durch Laufausdauer und Laufschnelligkeit mit Hilfe von Spielen, Spielformen, Wettbewerben, Übungsformen variieren
- Anwenden von Methoden zur Ausdauerentwicklung sowie Variationen weiterer Lauf- bzw. Gehformen, z. B. Walking
- Bewältigen von Anforderungen zur Langzeitausdauer beim Laufen

## Turnen

In diesem Lernfeldabschnitt erweitern die Schüler wichtige motorische Grundfähigkeiten und turnerische Fertigkeiten. Sie lernen weitere Möglichkeiten zur Kräftigung des Bewegungsapparats kennen und verbessern ihre koordinativ-konditionellen Fähigkeiten, die Beweglichkeit sowie die Körperspannung.

Die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsthemen und –aufgaben sowie das Suchen und Darbieten von Bewegungslösungen stehen im Vordergrund der Gestaltung des Unterrichts. Das Üben in Paaren, Gruppen, gegenseitiges Helfen und Sichern unterstützen die Ausprägung kooperativer und sozial-kommunikativer Fähigkeiten.

Die Beanspruchung vieler Muskelgruppen bei turnerischen Übungen hilft, die Folgen einseitiger Belastungen bzw. von Fehlbelastungen zu kompensieren. Dieser Lernbereich eignet sich besonders für Berufe mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit bzw. für Berufe mit Heben und Tragen von Lasten. Er kann einen wirksamen Beitrag zur Vermeidung von Berufskrankheiten leisten. Speziell für Berufe mit besonderen koordinativen Anforderungen bietet das Turnen vielfältige präventive Möglichkeiten, z. B. bei der Sturzprävention bzw. im Fallverhalten.

### Erweitern

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Suchen von und Entscheiden für Bewegungslösungen beim Überwinden selbstgestalteter Geräteparcours mit gegenseitiger Hilfe, Pyramidenbau als Paar- und Gruppenübung mit gegenseitiger Sicherung
  - gemeinsames und kreatives Turnen in Paaren bzw. Gruppen als Form des Synchronturnens unter Nutzung gekonnter turnerischer Fertigkeiten
  - Rollen und Wälzen auf ebenen Unterlagen und erhöhten Ebenen, auf schiefen Ebenen (abwärts, aufwärts)
  - Abrollen nach Niedersprüngen in unterschiedlichen Variationen
  - Erfahren und Einschätzen beim Stützen und Springen an, auf, über geeignete Geräte, Nieder- und Tiefsprünge, über Geräte flanken, kehren bzw. Bewegungsaufgaben selbst lösen, um Risiken zu erleben und kalkulieren zu lernen, Verletzungen vorzubeugen
  - Erweitern von Bewegungserfahrungen in ungewöhnlichen Körperpositionen im Hängen, Hangeln, Schwingen
  - Entwickeln des Körperbewusstseins, der Körperhaltung durch Einsatz von Hebefiguren und Vertrauensspielen

- Kenntnisse
  - Kennen lernen von Fachtermini, Bewegungsabläufen sowie Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten
  - Erkennen physikalischer Gesetzmäßigkeiten
  - Auseinandersetzen mit Unfallvermeidung bzw. möglichen Fehlbelastungen aus psychischer, physiologischer und anatomischer Sicht,
  - Sichern und Helfen von Partnern beim Üben, Einsatz von Korrekturhilfen, Hilfsgeräten sowie materielle Absicherung
  - Aneignen und Anwenden bewährter Helfergriffe

### Üben

turnerische Fertigkeiten und Fähigkeiten

- Stabilisieren turnerischer Fertigkeiten, der Körperspannung, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit, z. B. durch Üben mit und ohne Hilfe auf unterschiedlichen Unterlagen auch auf erhöhten Ebenen
- Erfahren und Beurteilen von Körperspannung, Körperbeherrschung durch Hängen und Hangeln im Langhang, Hängen im Kniehang, Hangeln an Geräten mit Drehungen, Hangeln von Gerät zu Gerät, Konterschwünge, Schwungkreise
- Erfahren und Beurteilen der Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit durch Gehen, Laufen, Hüpfen vor-, seit- und rückwärts auf schmalen, geneigten, höheren oder beweglichen Standflächen
- Überwinden von Hemmungen bzw. Abbau von Ängsten durch Formen senkrechten Kletterns, Steigens an schräg gestellte und übereinander gereichte Geräte hinweg

### Tanzen und Gestalten

Im Lernfeldabschnitt „Tanzen und Gestalten“ vervollkommen die Schüler durch rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen ihre Fähigkeiten. Sie erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel und erweitern ihre Fähigkeiten im Darstellen gymnastischer, tänzerischer und anderer rhythmischer Bewegungsformen. Die Schüler lernen Bewegungen zu beobachten, nachzuahmen sowie zu beurteilen, eigene zu gestalten und auf die Reflexionen durch andere zu reagieren. Sie vervollkommen ihre Fähigkeit, eigene Vorstellungen durch gezielte Darstellung von Bewegungen und Körperhaltungen zum Ausdruck zu bringen.

Im Mittelpunkt steht die kreativ-schöpferische Tätigkeit der Schüler bei der Gestaltung von Übungsvariationen, Kombinationen und Improvisationen einzeln, mit Partner oder in Gruppen. In kooperativen Lernformen vereinbaren die Schüler gemeinsame Ziele, gestalten das Vorgehen und die Aufgabenteilung selbstständig und entscheiden dabei über das Einbringen individueller Stärken. Dem Prozess des Findens, Erprobens kann dabei mehr Bedeutung zugeordnet werden als dem Üben der Bewegungskunst.

Die Auseinandersetzung mit funktionellen Übungen unter besonderer Berücksichtigung künftiger beruflicher Belastungen, die Verbesserung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten insbesondere durch Übungen zur Sensibilisierung von Körperspannungswahrnehmung sowie zur Beweglichkeit stellen einen weiteren Schwerpunkt dar.

Dieser Lernfeldabschnitt eignet sich besonders für Berufe mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit. Er kann einen wirksamen Beitrag zur Vermeidung von Berufskrankheiten leisten. Für Berufe mit Kundenkontakt sowie speziellen Anforderungen an sozial-kommunikative Fähigkeiten können sich die Schüler wichtige Voraussetzungen aneignen.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Darstellen von Situationen aus dem Lebens- und Berufsalltag mittels Bewegung „erzählen“, Gefühle, Stimmungen (Angst, Freude, Trauer, Stolz, Zuneigung, Abneigung, Eile, Hast, Ruhe) ausdrücken
  - Gestalten von Themen nach Vorgabe bzw. nach eigener Wahl
  - gemeinsames Gestalten in Einzel- und Gruppendarbietungen
  - Erzeugen von Rhythmus (Klatschen, Stampfen), einzeln, in Paaren, in Gruppen
  
- Kenntnisse
  - Kennen lernen von Fachtermini, Bewegungsausführungen, Bewegungsabläufe, Möglichkeiten der Raumausnutzung
  - Erkennen des Zusammenhangs von Rhythmus und Bewegung
  - Erkennen und Vermeiden von möglichen Fehlbelastungen aus psychischer, physiologischer und anatomischer Sicht sowie beeinträchtigender Körperspannungszustände

**Üben**

- tänzerische Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Kennen lernen und variieren von Tänzen einzeln, zu Paaren oder in Gruppen:
    - Volkstänze (internationale Kreis-, Ketten- und Reihentänze, Polka-Variationen)
    - Standardtänze (Walzer, Foxtrott, Tango, Blues)
    - Lateinamerikanische Tänze (Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, Paso Doble, Jive)
    - Mode- und Partytänze (Rock`n Roll, Disco-Fox, weitere zeitgemäße Tänze)
  - Erproben von Elementen/Bewegungen, z. B. aus
    - Jazz, Jazzgymnastik, Isolationstechniken
    - Aerobic, Line-Dance und anderen aktuellen Trends
  - Verbinden von Übungen aus der funktionellen Gymnastik, der Haltungserziehung mit beruflichen Tätigkeiten
  - Erfahren konzentrativer Entspannung (Fantasiegeschichten, Einsatz von Musik)
  - Kennen lernen und Anwenden von Methoden zur Fähigkeitsverbesserung, insbesondere von kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit, Beweglichkeit, Körpersprache und Bewegungsgestaltung

**Schwimmen<sup>3</sup> und Retten**

In diesem Lernfeldabschnitt erweitern die Schüler ihr Wissen über die gesundheitsfördernde bzw. lebensrettende Bedeutung des Schwimmens. Sie stabilisieren bzw. verbessern ihre schwimmerischen Fertigkeiten, lernen neue Techniken kennen und erproben sie. Schwerpunkte des Lernbereichs sind die Weiterentwicklung der schwimmerischen Ausdauer und damit die Erhöhung der Sicherheit im Wasser, die Verbesserung rückenschonender Schwimmtechniken sowie die Vervollkommnung der Rettungsfähigkeit. Durch die besondere Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates im Wasser bietet dieser Lernfeldabschnitt bei ganzkörperlicher Belastung umfassende präventiv wirkende Bewegungsmöglichkeiten, die für alle Berufe von Bedeutung sind. Insbesondere eine mit dem Schwimmen verbundene Verbesserung der Temperaturregulation trägt zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten bei.

<sup>3</sup> Das Unterrichten im Lernbereich Schwimmen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Lehrers voraus.

## Erweitern

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Erproben vielfältiger Spiele im Wasser zur Stabilisierung von Wassersicherheit
  - Verantwortung für andere übernehmen mit Formen des Rettens im und am Wasser
  - Kennen lernen von Elementen aus der Wassergymnastik und des Aquajogging, zur Vorbereitung auf selbstständiges Anwenden in der Freizeit
  - Erproben angeleiteter und selbsterdachter vielfältiger Sprungformen, z. B. Kopfsprung, Startsprung, volkstümliche Sprünge vom Beckenrand und von erhöhter Absprungstelle, um Hemmungen zu überwinden
  - Auswählen, Erproben und Erfinden einfacher Figuren als Element des Synchronschwimmens, um sich körperlich auszudrücken, Empfindungen darzustellen, sich miteinander abzustimmen
- Kenntnisse
  - Erkennen von gesundheitlichen Wirkungen und effizienten Bewegungsausführungen der Schwimmart(en) in unterschiedlichen Anforderungssituationen
  - Wissen um Sicherheitsaspekte beim Schwimmen in öffentlichen Bädern, im freien Gewässer
  - Kennen lernen grundlegender Themen der Selbst- und Fremddrettung sowie der Ersten Hilfe

## Üben

schwimmerische Fertigkeiten und Fähigkeiten

- Anwenden erlernter Techniken sowie weitere Techniken kennen lernen und erproben
- Bewältigen von Schwimmstrecken (ohne bzw. mit Wechsel der Schwimmtechniken), um die Ausdauerfähigkeit zu verbessern
- Erkennen von Leistungsmöglichkeiten und -grenzen
- Ausführen rückschonender Schwimmtechniken, selbstständige Anwendung im Sinne der Gesundheitsförderung
- Erproben im Streckentauchen, Tieftauchen, Orientierungstauchen, Hindernistauchen zur Leistungssteigerung
- Kennen lernen und Anwenden von Formen der Selbst- und Fremddrettung, des Transportschwimmens, Befreiens, Bergens als Paar- bzw. Gruppenübungen

## Kämpfen und sich verteidigen

Die körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner in Form des Übens und des Kräftemessens ist kennzeichnend für die Ausbildung in diesem Lernfeldabschnitt. Das Wissen über den eigenen Körper, die Erfahrungen im Umgang mit dem Körper und mit anderen werden erweitert. Die Schüler lernen, ihre Emotionen zu steuern, Aggressionen zu kontrollieren, ihre Selbstdisziplin zu stärken sowie ihre Selbstsicherheit und ihr Selbstbewusstsein zu steigern.

Das Einstellen auf immer neue, nicht immer vorhersehbare Situationen im Zweikampf setzt eine komplexe Entwicklung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten voraus. Besondere Bedeutung kommt der Ausprägung von Reaktions-, Antizipations- und Gleichgewichtsfähigkeiten sowie der Entwicklung von Schnellkraft zu. Die Schüler eignen sich spezifische Fertigkeiten zur Verbesserung des individuellen Abwehrverhaltens an. Eine hohe Beanspruchung fast aller Muskelgruppen empfiehlt diesen Lernfeldabschnitt besonders als Ausgleich und präventive Ausrichtung für Berufe mit hoher körperlicher Belastung und mit hohen koordinativen Anforderungen sowie für Tätigkeiten, die besondere Anforderungen an einen persönlichen Sicherheitsschutz stellen.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Kennen lernen und Erproben von Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände, volkstümliches Raufen und Ringen, besonders zur Vertiefung sozialer Erfahrung, bewusstes Wahrnehmen von Verantwortung für die Gesundheit des Partners
  - Improvisieren von Sturz- bzw. Fallsituationen unter Anwendung erlernter Bewegungstechniken als Bestandteil berufsspezifischer Prophylaxe, um etwas zu wagen, Risiken einschätzen zu lernen, die Selbstsicherheit zu stärken
- Kenntnisse
  - Kennen lernen von:
    - Fachtermini, Regeln und Bestimmungen der Zweikampfsportarten
    - Sicherheitsbestimmungen
    - Methoden von Dehnung und Kräftigung

**Üben**

- kämpferische Fertigkeiten und Fähigkeiten
  - Ausführen von Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner, Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand
  - Abwehren von Anrempeleien, Abwehr aus Arm- und Halsumklammerung, Armbefreiung, Reaktion mit Eindrehtechniken, Transportgriffe, situationsgerechte Techniken aus den Sportarten Judo und Ringen (Würgetechniken sind nicht anzuwenden), spezielle Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr von personenbezogenen Angriffen
  - Anwenden von Spielen zur Reaktionsschulung

**Ski<sup>4</sup>- und Eislaufen**

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis vermitteln zusätzliche Bewegungs- und Körpererfahrungen. Die Schüler eignen sich auf vielfältige Weise motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten an, die sie zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten befähigen. Das Erlernen bzw. Vervollkommen der dazu notwendigen Techniken wie Gleiten, Bremsen/Anhalten, Laufen und Fahren ohne und mit Richtungsänderungen sowie deren Anwendung bei der Fortbewegung im Gelände und auf der Eisbahn knüpft an den alltagsmotorischen Erfahrungsbereich der Schüler an. Vielfältige Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen fördern den Lernprozess und tragen dazu bei, Hemmungen zu überwinden sowie grundlegende Körper- und Materialerfahrungen zu erweitern bzw. zu vertiefen.

Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten werden durch bewusstes Selbsterleben und durch gezielte Kenntnisvermittlung vorbereitet und angewendet. Gesundheitsfördernde Reize des Sporttreibens bei winterlichem Wetter, tragen gerade in dieser Jahreszeit u.a. dazu bei, die Temperaturregulation, Stoffwechselprozesse, Sauerstoffaufnahme zu verbessern und damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten zu erhöhen. Gemeinsames Erleben der Natur bei skisportlichen Aktivitäten fördert ein aktives körperliches Freizeitverhalten als Ausgleich für berufliche Belastungen.

<sup>4</sup> Das Leiten von Skilehrgängen in alpinen Gebieten setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Kennen lernen und Erproben von Fang-, Staffelspielen, Gleit- und Ziehwettkämpfen, von Geschicklichkeitsparcours in angeleiteter Form und in selbstgestalteten Variationen als Beitrag zur Erlebnissteigerung, als Motivation für selbstständiges Ski- bzw. Eislaufen in der Freizeit und zur Vervollkommnung grundlegender Fertigkeiten
  - Erfahren des Gleitens und Laufens in unterschiedlichem Gelände bzw. mit Hindernissen, bei verschiedenen Formen des Steigens sowie des Anhaltens/Bremsens, um etwas zu wagen, Risiken einschätzen zu lernen, Selbstsicherheit zu stärken, Unfälle zu vermeiden
  
- Kenntnisse
  - Kennen lernen von:
    - gesundheitlichen Wirkungen des Sporttreibens unter winterlichen Bedingungen
    - Fachtermini, Bewegungsabläufen, Materialkunde, Verhalten in Skigebieten, in Loipen und auf Pisten bzw. auf öffentlichen, naturbelassenen oder ungeschützten Eisflächen
    - alpinen Gefahren, Schnee- und Wetterkunde
    - Verhältnis von Sport und Umwelt und der Verantwortung, die daraus für den Sportler erwächst
    - grundlegenden „Erste-Hilfe-Leistungen“ in Bereichen des Wintersports

**Üben**

ski- und eisläuferische Fertigkeiten und Fähigkeiten

- Aneignen bzw. Anwenden von Fertigkeiten des Gleitens und Laufens in unterschiedlichem Gelände bzw. auf Eis mit Hindernissen
- Erproben von verschiedenen Formen des Steigens sowie des Anhaltens/Bremsens
- Bewältigen von Fahrten mit unterschiedlichen Geländebedingungen und Bewegungsaufgaben, Richtungsänderungen und kleinen Sprungvarianten

**Klettern<sup>5</sup>**

Die Mitgestaltung der Schüler zur Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer projektorientierten Gestaltung des Lernfeldabschnittes ermöglicht eine Erfahrungserweiterung, die insbesondere die Entwicklung von Selbst- und Sozialkompetenz unterstützt. Schüler lernen Verantwortung zu übernehmen und Vertrauen gegenüber Partnern aufzubauen.

Sie erfahren den Umgang mit kalkulierbaren Risiken und lernen Ängste zu bewältigen. Sie eignen sich motorische Fähigkeiten zur Überwindung von Hindernissen an künstlichen Kletterwänden bzw. im Felsklettern an. Sie erlernen Grundtechniken der Kletterbewegungen und verbessern ihre Bewegungskoordination.

Selbsterleben und Kenntnisse im Umgang mit der Natur sowie mögliche Gefährdungen beim Klettern unterstützen umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten für eigenverantwortliche sportliche Aktivitäten in der Freizeit. Eine vielseitige muskuläre Beanspruchung und hohe Anforderungen an die Koordination empfehlen diese Sportart für alle Berufsgruppen.

<sup>5</sup> Das Unterrichten im Lernbereich Klettern setzt eine entsprechende Qualifizierung des Lehrers voraus.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Gestalten von Spielformen (selbstgestaltete Geräteparcours mit offenen bzw. bestimmten Bewegungsaufgaben einzeln, als Paar oder in der Gruppe mit bzw. ohne gegenseitige Hilfe/Sicherung überwinden)
  - Suchen von Bewegungslösungen oder Umsetzen von Vorgaben
  
- Kenntnisse
  - Kennen lernen von:
    - Fachtermini, Bewegungsabläufen, Kletter- und Sicherungstechniken
    - taktischem Verhalten und Material- sowie Ausrüstungsfragen, Geländeauswahl
    - Aspekten der Unfallvermeidung, Sicherheitserziehung, der Ersten Hilfe sowie der Selbst- und Fremdreitung
    - Zusammenhängen von Sport und Umwelt, Naturschutz, Aspekten der Gelände- und Wetterkunde

**Üben**

- Fertigkeiten und Fähigkeiten des Kletterns
- Aneignen und Anwenden von:
    - Grundelementen (Steigen, Greifen, Ziehen/Stützen)
    - Klettertechniken an der Sprossenwand (Steige-, Spreiz-, Gegendruck-, Reibungstechnik)
    - Klettertechniken an der künstlichen Kletterwand, um sie situationsgerecht im Fels einsetzen bzw. um spezifische Bewegungsaufgaben lösen zu können
    - Sicherungstechniken zur Erhöhung der Selbstsicherheit, um sich selbst und anderen helfen zu können

**Rad- und Wasserwandern<sup>6</sup>**

Die Mitgestaltung der Vorbereitung, Durchführung sowie Auswertung von Wanderungen durch Schüler, das gemeinsame und miteinander Bewegen unterstützen die Entwicklung sozial-kommunikativer Fähigkeiten, die Wahrnehmung von Verantwortung für sich selbst, für andere sowie gegenüber Sachwerten.

Darüber hinaus erweitern die Schüler ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ihre Bewegungserfahrungen. Sie verbessern vor allem ihre koordinativen und Ausdauerfähigkeiten.

Bewusstes Selbsterleben und gezielte Kenntnisvermittlung fördern umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten. Gesundheitsfördernde Reize des Sporttreibens bei wechselnden Witterungsbedingungen, tragen dazu bei, die Temperaturregulation, Stoffwechselprozesse, Sauerstoffaufnahme zu verbessern und damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten zu erhöhen. Gemeinsames Erleben der Natur mit dem Rad bzw. dem Boot fördert ein aktives körperliches Freizeitverhalten als Ausgleich für berufliche Belastungen.

**Erweitern**

- Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen
  - Gestalten von Spielformen als Beitrag zur Erlebnissteigerung und zur Verbesserung von Fahrsicherheit (Staffeln, Fang- bzw. Abschlagspiele)
  - Hindernisparcours gemeinsam mit den Schülern bzw. in Schülerverantwortung erarbeiten
  
- Kenntnisse
  - Kennen lernen von:
    - Straßen- bzw. Wasserverkehrsordnung, Rechtsfragen im Zusammenhang mit Projektdurchführungen

<sup>6</sup> Das Leiten von Wasserwanderungen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

- Material- und Ausrüstungsfragen, Aspekten von Unfallvermeidung, Sicherheitserziehung, der Ersten Hilfe sowie der Selbst- und Fremdreitung im Wasser
- Zusammenhang von Sport und Umwelt, Naturschutz
- Organisationsaspekte in Vorbereitung von Rad- bzw. Wasserwanderungen (Gruppenzusammensetzung, Auswahl von Fahrstrecken, Befahren von Strecken mit Hindernissen, Wehren)

### **Üben**

Fertigkeiten und Fähigkeiten des Rad- und Wasserwanderns

- Erproben und Anwenden von:
  - fahrerischen Fertigkeiten durch Radfahrten in unterschiedlichen Geländeformen, auf verkehrsarmen und verkehrintensiven Straßen
  - Fahrten ohne und mit Transport von Lasten, bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen
  - Fertigkeiten des Ein- und Aussteigens, Kenterns und Aussteigens, des Steuerns, Bremsens, Anlegens, des Boottransportes
  - Grundtechniken im Kajak- bzw. Kanadier-Fahren
  - Retten und Bergen in unterschiedlichen Gewässern

## 2 Sportunterricht in Wahlschulformen

Grundlage für einen Sportunterricht, der sich in allgemein bildenden sowie berufsbezogenen Perspektiven begründet, sind die Zielstellungen und inhaltlichen Kerngedanken des Berufsschullehrplanes. Mit den sich daraus ergebenden übergeordneten Zielen bilden die beiden Lernfelder „Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag“ sowie „Schul- und Freizeitsportarten“ mit ihren Lernfeldabschnitten eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung der ausgewiesenen Kompetenzen. Die im Teil 1 des Berufsschullehrplans ausgewiesenen Ziele und inhaltlichen Schwerpunkte (motorisch und kognitiv) einschließlich der Realisierung der beiden Lernfelder sind ebenso für die Wahlschulformen verbindlich.

Der Unterricht in den Wahlschulformen unterscheidet sich u. a. von dem der Berufsschulen durch einen erweiterten Stundenumfang, durch Kontinuität des Unterrichtens sowie durch zum Teil geringere bzw. fehlende berufspraktische Erfahrungen der Schüler.

Die nachfolgenden Hinweise zum Unterricht in Ergänzung bzw. Vertiefung zu den Aussagen im Teil 1 beziehen diese Besonderheiten ein. Insbesondere geht es darum:

- an die motorischen, psychischen und sozialen Erfahrungen im Lebensalltag und im Sport anzuknüpfen,
- das vorhandene ungleiche motorische und kognitive Ausgangsniveau der Schüler zu erkennen, Differenzen zu den Lehrplanforderungen mit Hilfe schülerorientierter Lehr- und Lernformen abzubauen,
- die Auswahl von Übungsinhalten unter Mitentscheidung von Schülern zu gestalten, die Wahl von Kontrollübungen zu ermöglichen.

Die nachfolgenden Hinweise sollten im Lernfeld „Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag“ Berücksichtigung finden.

- Die Vielfalt und Komplexität möglicher Tätigkeitsbilder empfehlen für die Analyse von Belastungen entsprechende Verallgemeinerungen. Typische Tätigkeitsbilder werden deshalb gemeinsam erarbeitet bzw. beschrieben und ihre Merkmale benannt. Auf einer solchen Grundlage ist die Befähigung für präventives Handeln mit dem Ziel des Erhalts bzw. der Steigerung individueller körperlicher Leistungsfähigkeit anzustreben. Dazu gehören Kenntnisse zu gesundheitsgerechter Bewegungsausführung, zu entsprechenden Bewegungsabläufen am Arbeitsplatz, zu Methoden des Trainierens sowie zur Auswahl von Übungen.
- Für die Verbesserung allgemeiner Fähigkeiten und die Aneignung spezifischer Fertigkeiten zur Anwendung solcher Übungen sind die Bedingungen im Unterricht sowie in der Freizeit zu nutzen. Der Nachweis von Können und Wissen wird vor allem mit Hilfe von Schüleraufträgen (Übernahme von Stundenteilen, Demonstrationen, Beschreibungen / Erläuterungen) gesichert.

Die nachfolgenden Hinweise sollten im Lernfeld „Schul- und Freizeitsportarten“ Berücksichtigung finden.

- Der erhöhte Stundenumfang ermöglicht eine intensivere Auseinandersetzung mit einer bzw. mehreren Sportarten. Im Ergebnis dessen steht eine Verbesserung des motorischen Könnens und des Wissens im Vordergrund. Entscheidungen zur Auswahl und zum Umfang von Lernfeldabschnitten haben sich an einem anzustrebenden Endniveau zu orientieren. Der Grundsatz, dass Qualität motorischen Könnens und Wissens vor Vielfalt steht, ist zu berücksichtigen. In der Unterrichtsgestaltung wird sich dies u.a. dadurch spiegeln, dass dem Erlernen notwendiger spezifischer Fertigkeiten und Fähigkeiten ein höherer Stellenwert zugeordnet wird.
- Lernfeldabschnitte, wie *Ski- und Eislaufen, Klettern, Rad- und Wasserwandern* mit ihren möglichen gesundheitlich präventiven bzw. therapeutischen Wirkungen, ihren günstigen

Bedingungen für die Entwicklung vor allem von Selbst- und Sozialkompetenz sind bei der Umsetzung der Lehrplanziele insbesondere in den Wahlschulformen entsprechende Einsatzmöglichkeiten einzuräumen.

Die Umsetzung der Lehrplanziele setzt eine *schuleigene* Planung voraus, die in der Regel auf einer integrativen Gestaltung der beiden Lernfelder mit entsprechender Akzentsetzung aufbaut. In sich geschlossene epochale Formen mit dem Vorteil einer intensiven komplexen Lehr- und Lerntätigkeit sind in die Planungsüberlegungen einzubeziehen.

Eine notwendige Übertragung der Lehrplanziele bzw. deren modifizierte Form auf die unterschiedlichen Berufsfelder liegt in der Verantwortung des Sportlehrers in Abstimmung mit der Fachkonferenz.

Der inhaltlichen und organisatorischen *Planung des Unterrichts* liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Zahl von Sportstunden zugrunde. Die Entscheidung über den Stundenumfang der beiden Lernfelder sowie der Lernfeldabschnitte trifft die Fachkonferenz.

Für weitere Sport- und Bewegungsformen bzw. Sportarten, z. B. mit dem Ziel des Vorstellens von Trendsportarten oder für sportart- sowie fachübergreifende Angebote, ist ein Freiraum zu sichern. Die Entscheidung über die Gestaltung des Freiraumes trifft der Sportlehrer.

Die *Hinweise zur Bewertung von Schülerleistungen* in der Berufsschule gelten in gleicher Weise für die Wahlschulformen mit folgender Akzentsetzung:

Benotungen erfolgen in jedem Schuljahr in beiden Lernfeldern. Sie bilden die Grundlage für die Festlegung der Schuljahresnote. Für die Endnote Sport in den *Wahlschulformen* ist die Gewichtung eines Lernfelds aufgrund entsprechender Differenzierungen im Anforderungsbereich/Stellenwert nach Entscheid durch die Fachkonferenz Sport möglich. Im Lernfeld „Schul- und Freizeitsportarten“ bringen die Schüler mindestens zwei Lernfeldabschnitte (davon eine Individualsportart und ein Sportspiel) zur Festlegung der Note ein.

### 3 Zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote

In einer Technologie- und Mediengesellschaft, die durch Bewegungsmangel gekennzeichnet ist, wird mit der Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit im Lernfach Sport ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung geleistet. Schulische Verantwortung für eine gesunde Entwicklung der Schüler, ihrer Vorbereitung auf die beruflichen Anforderungen kann nicht allein dem Sportunterricht zugewiesen werden. Die Zielstellung bzw. die Aufgaben der *Gesundheitsförderung* setzen schulische Konzepte mit dem Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht für alle Schüler voraus. Ziel muss sein, allen Schülern täglich ausreichend Zeit und Möglichkeit für Bewegung in der Schule einzuräumen.

Von einem qualitativ guten Sportunterricht gehen für solche Konzepte innovative Impulse aus, die von beratender Tätigkeit begleitet einen Beitrag zu Schulentwicklungsprogrammen leisten können. Vordergründig geht es dabei um Maßnahmen, die ein Mehr an sinnvoller Bewegung in der Schule ermöglichen und zum selbstständigen Sporttreiben in der Freizeit anregen.

*Zusätzliche Aktivitäten* können zum Beispiel sein:

- kompensatorische Bewegungselemente in allen Unterrichtsfächern durch selbst gestaltete Maßnahmen, Entspannungsübungen bzw. Bewegungsaktivitäten mit ausgewählten Übungen (besonders aus der Haltungserziehung und funktionellen Gymnastik),
- von Schülern selbstgestaltete Sport- und Bewegungsformen in den Pausen zwischen dem Unterricht bzw. nach dem Unterricht,
- Spiel- und Sportfeste unter Mitwirkung der Schüler,
- Teilnahme an schulischen bzw. überschulischen Wettbewerben einschließlich des Sportabzeichenwettbewerbs,
- außerunterrichtliche Angebote im Rahmen von Sportarbeitsgemeinschaften bzw. Kooperationen der Schule mit Sportvereinen, Kommunen, Einrichtungen und Trägern von Jugendarbeit,
- gemeinsame Planung und Gestaltung von Projekttagen einschließlich von Klassenfahrten, Wanderungen, Schullandheimaufenthalten bzw. Lagern mit sportlichen Schwerpunktsetzungen und ihren fächerübergreifenden Gestaltungsmöglichkeiten.

Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen den Schülern eine sportliche Betätigung als wohltuende Abwechslung, als Ausgleich zum Schulalltag und darüber hinaus das Kennen lernen weiterer Sport- und Bewegungsformen. Sie sind auf alle Schüler und ihre künftigen beruflichen Tätigkeiten auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter wie sportlich begabter Schüler.