

SPORT

1 Stundendotation

	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
Weiteres Fach	3	3	3

2.1 Allgemeines Bildungsziel

Dem Druck und den Belastungen des heutigen Alltags kann nur standhalten, wer selbst psychisch und physisch gesund ist. Wissen und Einsichten alleine können nicht genügen; eine gesunde Lebenshaltung muss erlernt, erfahren und erlebt werden.

Der Sportunterricht bietet dabei eine ideale Plattform, den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu Gesundheitsverständnis, Fitness, Sozialverhalten und Bewegungsfreude zu vermitteln.

2.2 Didaktische Hinweise

Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden: sich wohl und gesund fühlen, dabei sein und dazugehören, herausfordern und wetteifern, üben und leisten, gestalten und darstellen, erfahren und entdecken

Schülerinnen und Schüler bekommen so die Möglichkeit, sich an persönliche Leistungsgrenzen heranzutasten, sich bei Spiel und Wettkampfformen mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen.

Sport fördert somit Team- und Kooperationsfähigkeit - Eigenschaften, die im heutigen Berufsleben gefragt sind.

Sport soll aber auch völlig wertfrei als Spass und Erlebnis erfahren werden und Schülerinnen und Schüler animieren, auch über die Schulzeit hinaus, selbständig Sport zu treiben.

Die Lerninhalte sind in einen sich wiederholenden, aber dauernd variierenden Prozess eingebunden.

3 Lernziele, Lerninhalte, Querverweise

1. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Fitness Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen - Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses - Haltungsschule - Entspannungs- und Konzentrationstechniken <ul style="list-style-type: none"> - Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit - muskuläre Dysbalancen entgegenwirken - Polysportives Training 	<p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>

1. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Sozialverhalten Durch das Anbieten möglichst vielseitiger Interaktionsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und partnerschaftliches Verhalten erfahren und Umgang mit Emotionen lernen - Verantwortung gegenüber Mitmenschen übernehmen und Vertrauen aufbauen - anspruchsvolle Bewegungserfahrungen ermöglichen <p>Bewegungsfreude Durch breitgefächerte Bewegungserfahrungen und Sporterlebnisse die Lust und das Interesse für ein auch über die Schulzeit hinausgehendes Sporttreiben wecken und fördern</p> <p>Entwicklung von Kreativität und körperlichem Ausdrucksvermögen fördern</p>	<p>Spielen und Wettfeiern</p> <p>Schülerinnen und Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Schaffung von Situationen im Bereich der persönlichen Leistungsgrenzen</p> <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung erleben - Vermittlung sportlicher Erfolgserlebnisse - Einblick in Trendsportarten - Erlebnis von Sport und Spiel in der freien Natur - Training von Sporttechniken und -taktiken - Erlebnis sportlicher Leistungen - Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung 	<p>Sprachen: Terminologie</p> <p>Deutsch, Psychologie: Körpersprache Psychologie: Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit Musik: Puls/Metrum, Takt Rhythmus</p>

2. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Fitness Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen - Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses - Haltungsschule - Entspannungs- und Konzentrationstechniken <ul style="list-style-type: none"> - Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit - muskulären Dysbalancen entgegenwirken - Polysportives Training 	<p>Humanbiologie: Haltung, aerobes und anaerobes Leistungsvermögen, Stoffwechselfvorgänge, Ernährung</p> <p>Hauswirtschaft: Ernährung</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>

2. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Sozialverhalten Durch das Anbieten möglichst vielseitiger Interaktionsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und partnerschaftliches Verhalten erfahren und Umgang mit Emotionen lernen - Verantwortung gegenüber Mitmenschen übernehmen und Vertrauen aufbauen - anspruchsvolle Bewegungserfahrungen ermöglichen <p>Bewegungsfreude Durch breitgefächerte Bewegungserfahrungen und Sporterlebnisse die Lust und das Interesse für ein auch über die Schulzeit hinausgehendes Sporttreiben wecken und fördern</p> <p>Entwicklung von Kreativität und körperlichem Ausdrucksvermögen fördern</p>	<p>Spielen und Wettfeiern</p> <p>Schülerinnen und Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Schaffung von Situationen im Bereich der persönlichen Leistungsgrenzen</p> <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung erleben - Vermittlung sportlicher Erfolgserlebnisse - Einblick in Trendsportarten - Erlebnis von Sport und Spiel in der freien Natur - Training von Sporttechniken und -taktiken - Erlebnis sportlicher Leistungen - Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung 	<p>Sprachen: Terminologie</p> <p>Deutsch, Psychologie: Körpersprache Psychologie: Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit Musik: Puls/Metrum, Takt , Rhythmus</p>

3. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Projekte planen, durchführen und reflektieren</p> <p>Fitness Die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen - Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses - Haltungsschule - Entspannungs- und Konzentrationstechniken <p>Mögliche Projekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzen als Belastung - Erarbeiten individueller Trainingsprogramme im Bereich der Beweglichkeit - Wassergymnastik - Bestimmung der aeroben Kapazität (Ausdauer) - mentale Trainingsmethoden <ul style="list-style-type: none"> - Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit - muskulären Dysbalancen entgegenwirken - Polysportives Training 	<p>Humanbiologie: Doping Hauswirtschaft: Sporternährung Psychologie: gesunde Persönlichkeitsentwicklung</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>