

**Berufsoberschule – Mittelstufe  
(Berufsaufbauschule)**

***Sport  
(Wahlfach)***

**Schuljahr 1**

## Vorbemerkungen

### 1. Die Bedeutung des Fachs Sport in der Berufsaufbauschule

Der Sportunterricht baut auf den in der Hauptschule und den bis zur Klassenstufe 9 der Realschule und des Gymnasiums erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen auf und entwickelt sie altersgerecht und leistungsgemäß weiter. In der Berufsschule gehört Sport nicht zum Pflichtkanon. Es ist zu berücksichtigen, dass die Schülerinnen und Schüler in der Regel mehrere Jahre lang keinen Sportunterricht hatten.

#### *Erziehung zum Sport*

Der Sportunterricht macht den Schülerinnen und Schülern Bewegung als Lebensprinzip bewusst und motiviert sie damit zu lebenslangem Sporttreiben. Dazu vermittelt er grundlegende Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen. Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen und Schülern immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, kommt der altersgemäßen Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness eine herausragende Bedeutung zu.

#### *Erziehung durch Sport*

Individuelle Leistungsfortschritte und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit führen zu einem positiven Körpergefühl und zur Stärkung der Persönlichkeit. Die erzieherischen Möglichkeiten, die der Schulsport bietet, werden bewusst im Sportunterricht genutzt.

Aus diesen Zielsetzungen ergeben sich unterschiedliche Handlungsfelder, aus denen Einstellungen, Erfahrungen und Kompetenzen entwickelt werden.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben und entwickeln Freude an der sportlichen Bewegung,
- wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung und sind sich über die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Sport bewusst,
- verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und schätzen diese richtig ein,
- erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind,
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit,
- schätzen Risiken ab, sind bereit etwas zu wagen und treffen Sicherheitsmaßnahmen,
- handeln kreativ und drücken sich kreativ über ihren Körper aus,
- kooperieren bei sportlichen Aktivitäten miteinander selbstständig, treten in Wettkampf und zeigen dabei Fairness und die Bereitschaft, Konflikte zu bewältigen,
- lernen sozialen Ausgrenzungen entgegenzutreten.

Schulsport ist mehr als Sportunterricht. Er bildet ein wesentliches Element zur Gestaltung des Schullebens. Bewegung, Spiel und Sport als Unterrichtsprinzipien umfassen z. B. Bewegungszeiten im Klassenunterricht, Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Schulsporttage, Wandertage sowie Wintersport.

Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport. Deshalb sind über den verbindlichen Unterricht hinaus sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe innerhalb und außerhalb der Schule zu fördern.

In einem mehrperspektivischen Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Sinnrichtungen des sportlichen Handelns zugänglich gemacht und mit ihrer persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt verknüpft. Dabei dienen die Inhalte des Sportunterrichts als Medium. Die Perspektivität des Sportunterrichts auf mehreren Ebenen gewährleistet hierbei den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz und ermöglicht jeder Schülerin und jedem Schüler, einen individuellen Sinn für das Sporttreiben zu finden. Die altersgemäße Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

## 2. Inhalte und Hinweise zum Sportunterricht im Schuljahr 1

Auf der Basis der motorischen Erfahrungen im Grundlagenbereich werden die sportartspezifischen Fertigkeiten weiterentwickelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen die unterschiedlichen Sportarten fundierter kennen und erhalten damit eine Orientierungshilfe für das Sporttreiben im außerschulischen Bereich.

Aus den Sportbereichen II und III wird jeweils mindestens eine Sportart angeboten. Sportbereich IV kann zum Abbau von Defiziten aus den Sportbereichen I bis III verwendet werden. Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit und die Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten bleiben dabei ein zentraler Bestandteil des Unterrichts.

Der Sportbereich I bietet die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig zu organisieren und durchzuführen.

### *Die Sportbereiche und ihre inhaltliche Gliederung*

Sportbereich I: Fachkenntnisse

Sportbereich II: Individualsportarten  
*Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, Leichtathletik, Schwimmen*  
Mindestens 1 Sportart ist zu unterrichten.

Sportbereich III: Mannschaftssportarten  
*Basketball, Fußball, Handball, Volleyball*  
Mindestens 1 Sportart ist zu unterrichten.

Sportbereich IV: Wahlbereich  
*Alle Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm;  
Trendsportarten (z. B. Inline-Skating, Klettern) werden im Rahmen der  
Möglichkeiten der Schule angeboten.*  
Mindestens 1 Sportart ist zu unterrichten.



## Lehrplanübersicht

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Gesamt- stunden	Seite
1	1 Übergeordnete Lernziele und pädagogische Perspektiven		133
	2 Sportbereiche		133
	2.1 Sportbereich I (Fachkenntnisse)		133
	2.2 Sportbereich II (Individualsportarten)		134
	2.3 Sportbereich III (Mannschaftssportarten)		135
	2.4 Sportbereich IV (Wahlbereich)	60	135
	Zeit für Leistungsfeststellung und zur möglichen Vertiefung	20	
			80



## 1 Übergeordnete Lernziele und pädagogische Perspektiven

Die Schülerinnen und Schüler erleben und entwickeln Freude an der sportlichen Bewegung. Sie wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und für eine gesunde Entwicklung. Sie entwickeln ein Bewusstsein über die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Sport. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit, können diese richtig einschätzen und erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind. Sie erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit, können Risiken abschätzen, sind bereit etwas zu wagen und verantworten Sicherheitsmaßnahmen. Sie drücken sich kreativ über ihren Körper aus. Bei sportlichen Aktivitäten kooperieren die Schülerinnen und Schüler selbstständig miteinander und treten in Wettkampf. Dabei zeigen sie Fairness und die Bereitschaft, Konflikte zu bewältigen. Sie lernen, sozialen Ausgrenzungen entgegenzutreten.

Die Inhalte ergeben sich aus den Sportbereichen I bis IV

## 2 Sportbereiche

### 2.1 Sportbereich I (Fachkenntnisse)

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig zu organisieren und durchzuführen. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der Regeln von Sportspielen. Sie wissen, dass geeignete Ernährung ihrem Sporttreiben förderlich ist und vermeiden alles, was ihre sportliche Leistungsfähigkeit negativ beeinträchtigt. Sie reflektieren die Beeinträchtigungen der Natur durch entsprechendes Sporttreiben.

Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufs

Anwendung von Maßnahmen zum Helfen und Sichern, Auf- und Abbau von Geräten

Regelwerk der unterrichteten Sportarten

Sportgerechte Ernährung

Z. B. Kohlenhydrate, Wasser

Problematik von Drogen und Doping im Sport

Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung

Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur

## 2.2 Sportbereich II (Individualsportarten)

In den Individualsportarten Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, Leichtathletik und Schwimmen erfahren die Schülerinnen und Schüler Bewegungs- und Belastungsreize zunehmend sportartspezifisch, mit höherem Schwierigkeitsgrad und ihrer individuellen Entwicklung angepasst. Sie absolvieren unterschiedliche Läufe und beherrschen eine leichtathletische Disziplin.

Die Schülerinnen und Schüler gestalten aus ihren erworbenen turnerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten an drei Geräten eine Übungsverbindung. Normfrei und spielerisch betätigen sie sich bei akrobatischem Turn.

Sie kennen und üben gymnastische Grundformen, einen Tanzstil und können mit zwei Handgeräten umgehen. Sie sind fähig erlernte Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten zu verbinden und diese zu präsentieren.

Die Schülerinnen und Schüler beherrschen zwei Schwimmstile und eignen sich einen weiteren an. Sie üben ihre Schwimmstile auch beim Dauerschwimmen.

Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler haben durch differenzierte Aufgabenstellungen Erfolgserlebnisse und verbessern ihre individuelle Leistung. Das Üben in der Gruppe, Helfen und Sichern erfordert ihr soziales Handeln und fördert soziale Integration.

Über differenzierte Aufgabenstellungen erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen und ihr Wissen über Trainingsmethoden. Sie trainieren ihre Ausdauer und Können in immer größerem Umfang. Sie planen ihre Trainingsintervalle und führen sie weitgehend selbstständig durch.

Eine Technik in der leichtathletischen Disziplin

Langstreckenlauf

Leichtathletischer Mehrkampf:  
Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin

Turnen  
– Grundformen,  
– Übungsverbindung

Akrobatik und normfreies Turnen

Gymnastische Grundformen  
Erarbeitung eines Tanzstils  
Umgang mit zwei Handgeräten  
Übungsverbindung mit und ohne Musik

Lernen einer weiteren Schwimmtechnik

Eine längere Strecke ohne Pause schwimmen

### 2.3 Sportbereich III (Mannschaftssportarten)

Die Mannschaftssportarten Basketball, Fußball, Handball und Volleyball setzen entwicklungsge-  
mäßige Bewegungs- und Belastungsreize und fördern die Freude der Schülerinnen und Schüler am  
Spiel.

Sie üben in der Gruppe, übernehmen Schiedsrichtertätigkeiten und organisieren eigenverantwort-  
lich den Spielbetrieb und fördern damit soziale Integration und erfahren Stärkung im sozialen  
Handeln.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre spieltechnischen Fertigkeiten und taktischen Fähig-  
keiten sowie die Regelkenntnisse. Sie setzen sich zunehmend mit den Wettkampfformen der  
Sportspiele auseinander.

Unter Beachtung der geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede und der unterschiedlichen  
Interessen von Jungen und Mädchen wird für die Schülerinnen und Schüler Fairness und Koope-  
ration immer wichtiger.

Erfassung des zu Grunde liegenden  
Spielgedankens und Umsetzung im Spiel

Beherrschung der wesentlichen  
spielspezifischen Handlungen in Angriff  
und Abwehr

Spislspezifische Anwendung erworbener  
Grundtechniken

### 2.4 Sportbereich IV (Wahlbereich)

Im Sportbereich IV erweitern die Schülerinnen und Schüler ihren Erlebens- und Erfahrungsbereich.  
Da dieser Sportbereich inhaltlich nicht festgelegt ist, üben und vertiefen die Schülerinnen und  
Schüler ihre Fertigkeiten, Fähigkeiten und Regelkenntnisse in den unterrichteten Sportarten und  
bauen evtl. vorhandene Defizite ab. Sie erleben neue für den Schulsport geeignete sportliche Be-  
tätigungsfelder. Sie engagieren sich im Sportleben der Schule. Die Schülerinnen und Schüler sind  
motiviert, sich auch außerhalb der Schule sportlich zu betätigen und erschließen sich Möglichkei-  
ten der sportlichen Freizeitgestaltung über die Schulzeit hinaus.

Alle Sportarten aus dem offiziellen  
Schulsportwettkampfprogramm

Trendsportarten entsprechend der  
schulischen Möglichkeiten

Z. B. Inline-Skating, Klettern, Surfen, Segeln

