

Umsetzung des Kerncurriculums Sport in der E-Phase der gymnasialen Oberstufe

Mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen für junge Erwachsene zielt der Erwerb fachlicher und überfachlicher Kompetenzen insbesondere auf die folgenden drei Dimensionen:

1. Demokratie und Teilhabe / zivilgesellschaftliches Engagement
2. Nachhaltigkeit / Lernen in globalen Zusammenhängen
3. Selbstbestimmtes Leben in der mediatisierten Welt

Dem Erwerb von überfachlichen Kompetenzen kommt eine fundamentale Bedeutung zu, da sich fachliche Expertise nur in der Verknüpfung mit diesen adäquat entfalten kann. Sie umspannen ein weites Spektrum und beinhalten Fähigkeiten und Fertigkeiten genauso wie Haltungen und Einstellungen. Zu ihnen zählen:

- Soziale Kompetenzen
- Personale Kompetenzen
- Sprachkompetenzen
- Wissenschaftspropädeutische Kompetenzen
- Selbstregulationskompetenzen
- Involvement
- Wertbewusste Handlungen
- Interkulturelle Kompetenz

Sportliche Handlungskompetenz zielt auf eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie gliedert sich:

1. Bewegungskompetenz
2. Urteils- und Entscheidungskompetenz
3. Teamkompetenz

Die Weiterentwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit in der gymnasialen Oberstufe zielt auf die Optimierung sportlicher Bewegungen sowie auf eine reflektierte Praxis und wissenschaftsnahes Arbeiten. Um dem jungen Erwachsenen die Möglichkeit zu geben, sich mit dem Sport und der eigenen Sportpraxis mehrperspektivisch, d. h. aus den Perspektiven „Soziale Interaktion“, „Körperwahrnehmung“, „Leisten“, „Gesundheit“, „Ausdruck“ und „Wagnis“ heraus, auseinandersetzen zu können, werden verstärkt theoretische Inhalte aus den Inhaltsfeldern der Sporttheorie, ...

Sportliches Handeln im...

- a) personalen Kontext,
- b) sozialen Kontext,
- c) gesellschaftlichen Kontext,

in den Unterricht einbezogen und mit den sportpraktischen Inhalten in den Inhaltsfeldern der Sportpraxis, ...

- Spielen
- Bewegen an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit und gegen Partner kämpfen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

sinnvoll verknüpft.

Dem Unterricht in der Einführungsphase kommt mit Blick auf den Übergang in die Qualifikationsphase eine Brückenfunktion zu. Die Themenfelder der Einführungsphase sind entsprechend ausgewählt und bilden die

Basis für die Qualifikationsphase. Die Reihenfolge der verbindlichen Themen

- Grundlagen des Bewegungslernens
 - Bewegungsvorstellung (Knotenpunkte als zentrale Bewegungsmerkmale, Bewegungsziel)
 - Bewegungen beobachten, beschreiben und für die Bewegungsausführung nutzen
 - Bedeutung der Motivation für das Bewegungslernen
- Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel
 - Regeln vereinbaren und einhalten
 - Spielfeld, Spielgerät
 - Spielgeschehen (Fairplay, Teamgeist, Integration)
- Grundlagen sportlichen Trainings
 - Belastung und Beanspruchung
 - Aufwärmen (allgemein, spezifisch), Abwärmen
 - Training und Anpassung (am Beispiel Ausdauer)

kann frei gewählt werden. In jedem Fall ist aber mindestens eines der verbindlichen Themenfelder im zweiten Kurshalbjahr zu bearbeiten. Für die Bearbeitung der verbindlichen Themenfelder sind etwa zwei Drittel der zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit – i. d. R. ca. 24 Unterrichtswochen – vorgesehen. In der verbleibenden Unterrichtszeit ist es möglich, Aspekte der verbindlichen Themenfelder zu vertiefen oder zu erweitern oder eines der nicht verbindlichen Themenfelder

- Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination
 - koordinatives Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
 - Training der koordinativen Fähigkeiten
- Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition
 - konditionelles Anforderungsprofil am Beispiel einer gewählten Sportart
 - Training der konditionellen Fähigkeiten (am Beispiel Kraft)

zu bearbeiten.

Das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Techniken erfordert differenziertes Wahrnehmen von Bewegung und das Wissen um die Wechselwirkung von Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung.

Verschiedene Methoden zur Bewegungsbeobachtung (z. B. Beobachtungsprotokolle, Videoaufzeichnungen), Feedback und Reflexion, auch unter Verwendung von Fachsprache, sollen zur Optimierung des Bewegungskönnens genutzt werden.

Das Verständnis von Leistungsentwicklung als Prozess, der funktionelles Üben und Trainieren sowie Verletzungsprophylaxe voraussetzt, soll über das Erfahren unterschiedlicher konditioneller und koordinativer Anforderungen erzielt werden.

Im Sportspiel werden grundlegende technische, konditionelle und taktische Anforderungen sowie Regelkenntnisse vermittelt und Ursachen für unfaires Verhalten ergründet und alternative Handlungsmöglichkeiten diskutiert.