
Fachlehrpläne

Mittelschule: Basissport 9 (R und M)

S9 Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewältigen eine 35-minütige Ausdauerleistung im aeroben Bereich und zeigen ihr Wissen über den gesundheitlichen Wert von aerobem Ausdauertraining.
- gestalten selbständig ein sportartspezifisches Aufwärmprogramm.
- setzen ihr Wissen über die Muskulatur und deren funktionelles Training um.
- wenden Sofortmaßnahmen bei typischen Sportverletzungen unter Anleitung an.
- führen Entspannungsmethoden gezielt und selbständig durch.
- beurteilen Trends im Sport und setzen sich kritisch mit der Gewichtsregulation auseinander.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- theoretische Grundkenntnisse zum aeroben Ausdauertraining: Zusammenhang von Energiebereitstellung und Belastungsintensität, positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-System und Immunsystem sowie auf ein positives Körperbewusstsein
- Trainingslehre (z. B. mittel- und langfristige Trainingsplanung, Regeneration)
- funktionelles Muskeltraining mithilfe der in einer Sporthalle zur Verfügung stehenden Klein- und Großgeräte
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei typischen Sportverletzungen
- Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)
- Sport und gesunde Ernährung: Bedeutung, Zusammenhänge, Auswirkungen

S9 Lernbereich 2: Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verhalten sich auch ohne Schieds- und Kampfrichter fair.
- schätzen eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch ein.
- übernehmen Verantwortung für ihr Handeln, sichern und helfen zuverlässig auch ohne Aufforderung.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Spiele ohne Schiedsrichter
- differenziertes Übungsangebot (z. B. Stationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad)
- Vertrauens- und Kooperationsübungen

- Hilfestellung, Korrektur- und Demonstrationsaufgaben, Helfertätigkeiten (z. B. bei Sportwettbewerben)

S9 Lernbereich 3: Freizeit und Umwelt

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- planen bewusst umweltschonende Wettbewerbe im Freien und führen sie durch.
- beurteilen lokale außerschulische Sportangebote hinsichtlich eigener Neigungen und Fähigkeiten, auch im Hinblick auf die lebenslange Ausübung von Sport und seine gesundheitsfördernde Funktion.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- sportliche Schulveranstaltungen (z. B. Sportfest, Orientierungslauf)
- Hinweis auf lokale Sportangebote (z. B. Vereine, Fitnessstudio)

S9 Lernbereich 4: Sportliche Handlungsfelder

S9 4.1: Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen in Sprinttechnik.
- laufen längere Strecken, auch auf Zeit.
- springen hoch, einbeinig, nach schrägem oder bogenförmigem Anlauf.
- wenden beim Kugelstoßen unterschiedliche Formen der Vorbeschleunigung an und finden die für sie passende.
- wenden die erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen an und ermitteln so ihre persönlichen Leistungsfortschritte.
- verwenden Fachbegriffe zutreffend und setzen ihre Kenntnisse über Trainingsmethoden und Wettkampfgeln selbständig in der Praxis um.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Sprints bis 100 m, auch über Hindernisse
- Trainings- und Zeitläufe (z. B. Fahrtspiel, 12-min-Lauf, 1000 m/800 m)
- Hochsprung (Floptechnik): Wettbewerbe auch mit alternativen Wertungsmöglichkeiten (z. B. Gruppenwettbewerb, Körpergröße minus Hochsprungleistung)

- Kugelstoßen: Standstöße, Stöße mit Vorbeschleunigung (z. B. Nachstell- oder Kreuzschritt, Angleiten)
- Einzelwettkampf- und/oder Mehrkampf Wettbewerbe (z. B. Sprung-, Stoß-, Laufwettbewerbe, Klassenwettkämpfe)

S9 4.2: Sich im Wasser bewegen / Schwimmen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewältigen die Gesamtkoordination der dritten Schwimmart in der Grobform.
- schwimmen 50 oder 100 m in mindestens einer Schwimmart auf Zeit.
- gestalten Bewegungen im Wasser, auch in der Gruppe.
- erfüllen weitgehend die Bedingungen eines Rettungsschwimmabzeichens.
- wenden ihre Kenntnisse der Trainingsmethoden und Rettungsmaßnahmen zunehmend selbständig an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Übungen für Armzug, Beinschlag, Gesamtkoordination, auch mit Hilfsmitteln
- Schnelligkeits-/Ausdauertraining, auch mit Paddles und Flossen
- Bewegungsgestaltung (z. B. Bewegungskunststücke, Partner- und Gruppenchoreografien)
- Rettungsschwimmabzeichen entsprechend den individuellen Fähigkeiten (z. B. Deutsches Rettungsschwimmabzeichen)

S9 4.3: Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

Die Mannschaftssportarten können aus prüfungsrelevanten Gründen durch die in der Jahrgangsstufe 10 vorgeschriebenen Sportspiele ersetzt oder erweitert werden.

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden spielspezifische Techniken im Fußball und Handball variabel in zunehmend komplexen Spiel- und Übungsformen an.
- agieren im Fußball und Handball zielorientiert in unterschiedlichen Spielsituationen mithilfe individual- und gruppentaktischer Muster.
- erweitern systematisch ihre Erfahrungen in den Rückschlagspielen (z. B. Badminton) und alternativen Spielen (z. B. Tchoukball) und sammeln so auch weitere Anregungen und Fertigkeiten für ihre Freizeit.
- zeigen Kreativität bei der Ballbehandlung.
- verwenden Fachbegriffe zutreffend und setzen ihre Kenntnisse über Technik und Taktik in der Praxis zunehmend selbständig um.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Technik Fußball: An- und Mitnahme hoher Bälle, Flankenbälle, Torabschluss (z. B. Torschuss aus größerer Distanz, Kopfball), Finten
- Taktik Fußball: Positionen und Laufwege in taktischen Standardsituationen, Positionswechsel, Übergeben und Übernehmen, mannschaftliches Zusammenspiel
- Technik Handball: erlernte Techniken unter erhöhten Anforderungen (z. B. Zielgenauigkeit, Gegnereinwirkung, Handlungsschnelligkeit), Passvariationen, Fall- und Sprungwurf
- Taktik Handball: Übergeben und Übernehmen, Raumdeckung (bis 5-1 oder 6-0), Tempogegenstoß aus der Abwehrarbeit

S9 4.4: Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren vorgegebene oder selbst gestaltete Geräte-/Übungsverbindungen, auch nach Musik und mit Partnerin bzw. Partner und/oder in der Gruppe.
- wenden turnerische Fertigkeiten an Geräten an und demonstrieren eine mindestens dreiteilige Übungsverbindung an einem Gerät.
- kombinieren und präsentieren Elemente der Akrobatik und des Bodenturnens in Gruppen.
- verwenden Fachbegriffe zutreffend und setzen ihre Kenntnisse über Geräteaufbau und -abbau sowie Helfergriffe und Sicherheitsstellungen selbständig in der Praxis um.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Synchronturnen, Formationsturnen (z. B. „Turnen im Strom“ an Boden und Kasten), Geräte-/Übungsverbindungen (z. B. auch in Verbindung mit Elementen aus den Bereichen Gymnastik, Tanz oder Fitness)
- Boden: weitere Elemente (z. B. Sprünge, Drehungen, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz, Felgrolle, Handstützüberschlag)
- Reck (Schülerinnen auch Stufenbarren): Übungsverbindungen (z. B. Hüftaufschwung, Hüftumschwung vorlings vorwärts, Hocke)
- Gruppenakrobatik (z. B. Pyramidenbau, Raupe) in Verbindung mit Elementen des Bodenturnens

S9 4.5: Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten zielorientiert und systematisch einen Gesellschaftstanz und präsentieren ihn.

- kombinieren tänzerische Grundformen mit einem oder mehreren Handgeräten zu einer Choreografie (nur für Schülerinnen verbindlich).

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Gesellschaftstanz (z. B. Rock ´n´ Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa)
- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball, Band, Reifen, Seil oder Alltagsmaterialien (nur für Schülerinnen verbindlich)