



**Konrad-Duden-Realschule Wesel**  
**Schulinternes Curriculum für das**  
**Wahlpflichtfach**

**Sport**

**mit dem Schwerpunkt Gesundheit**



## Inhaltsverzeichnis

1 Das Wahlpflichtfach <i>Sport</i> .....	1
2 Umgang mit dem Lehrplan für das Wahlpflichtfach <i>Sport</i> .....	3
3 Äußere Bedingungen des Wahlpflichtkurses.....	3
4 Unterrichtsorganisation .....	4
5 Unterrichtsinhalte in der Sportpraxis und Sporttheorie .....	5
5.1 Theorieunterricht im Wahlpflichtfach <i>Sport</i> .....	5
5.1.1 Unterrichtsvorhaben im Theorieunterricht .....	6
5.1.1.1 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7 .....	6
5.1.1.2 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8 .....	6
5.1.1.3 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9 .....	6
5.1.1.4 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10 .....	7
5.1.2 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben im Theorieunterricht.....	7
5.1.2.1 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7 .....	7
5.1.2.2 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8.....	8
5.1.2.3 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9.....	9
5.1.2.4 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10.....	9
5.1.3 Kompetenzbereiche im Theorieunterricht .....	10
5.2 Praxisunterricht im Wahlpflichtfach <i>Sport</i> .....	12
6 Qualitätssicherung/ Evaluation .....	12
6.1 Operatoren im Wahlpflichtfach <i>Sport</i> .....	13
6.1.1 Operatoren für die Theorieunterricht .....	13
6.1.2 Operatoren für den Praxisunterricht.....	14
6.2 Grundsätze der Leistungsbewertung .....	14
6.2.1 Bewertung schriftlicher Leistungen.....	15
6.2.2 Bewertung praktischer Schülerübungen .....	15
6.2.3 Bewertung mündlicher Lernerfolgskontrollen:.....	16
6.2.4 Bewertung von Präsentationen .....	17
6.3 Leistungsrückmeldung.....	18
7 Anbindung an das Schulprogramm.....	19
8 Präsentation des Faches.....	20
9 Fächerübergreifendes Lernen/ MINT.....	20
10 Berufswahlorientierung .....	21
11 Gendersensible Bildung.....	22
12 Medienkompetenz .....	22
Anhang .....	26

## **1 Das Wahlpflichtfach *Sport mit dem Schwerpunkt Gesundheit*<sup>1</sup>**

Der Sport und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Es bedarf jedoch der permanenten Arbeit durch die Akteurinnen und Akteure in Schulen, Vereinen und gemeinnützigen Sport- und Freizeitorganisationen, dass der Auftrag -Erziehung zum Sport sowie durch den Sport- seine nachhaltigen Potenziale entfalten kann. Besonders vor dem Hintergrund steigender Herausforderungen wie veränderte Lebensbedingungen in modernen Gesellschaften und Zivilisationskrankheiten über verschiedene Altersgruppen hinweg, explizit im Kindes- und Jugendalter, kann die Schule durch die Implementation des Wahlpflichtfaches *Sport* den Beitrag für eine zukunftsstarke Bildung und Erziehung erhöhen.

Der reguläre Sportunterricht bietet uneingeschränkt positive Effekte für die motorische, kognitive, emotionale und psychosoziale Entwicklung der Heranwachsenden, und hat weiterführend nachhaltige Auswirkungen auf eine gesunde Lebensführung. Eine tiefere Auseinandersetzung zu Fragestellungen rund um die Themen Sport ist im Sportunterricht aufgrund der Rahmenbedingungen jedoch oft nicht möglich. Eine Spezialisierung durch die Verzahnung von Theorie und Praxis unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten findet im Wahlpflichtfach *Sport* indes verstärkt Berücksichtigung. So wird die Unverzichtbarkeit von Bewegung, Spiel und Sport durch die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit den Fragestellungen einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung in den Mittelpunkt gerückt und folgt somit dem gesellschaftlichen Wunsch, das Thema „Gesundheit“ fest in den Unterricht der Schule zu integrieren.

Wie kann ich Sport in meinen Alltag integrieren? Welche Sportart passt zu mir? Wie passen Sport und eine gesunde Lebensführung zusammen? Was bedeutet „gesunde“ Ernährung? Sporttreiben im Einklang mit Natur und Umwelt, wie gelingt das? Welche Wechselbeziehungen gibt es zwischen Sport und Wirtschaft sowie Sport und Medien? Eben solche und viele weitere Fragen werden im Wahlpflichtfach thematisiert und es wird in verschiedenen Erfahrungsfeldern nach Antworten gesucht. Der Prozess des Suchens und Findens stellt eine wechselseitige Beziehung aus theoretischem Erkenntnisgewinn und sportlicher Handlung dar. Die Handlungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler entwickeln sich durch ein theoriegestütztes reflexives Sporttreiben und basieren auf einer progressiven Struktur der fachlichen Inhaltsfelder. So leistet das Wahlpflichtfach einen verantwortungsvollen Beitrag für den Bildungs- und Erziehungsauftrag des Faches Sport. Im Rahmen eines kompetenzorientierten Unterrichts kann durch die zusätzliche Anzahl an Unterrichtsstunden die Mehrperspektivität des Sports akzentuiert sowie eine qualitativ umfassendere Ausbildung im Bereich von Sport gewährleistet werden.

Im sporttheoretischen Bereich sollen verschiedene Teilbereiche der Sportwissenschaft wie Sportsoziologie, Sportpsychologie, Sportbiologie, Trainingslehre & Bewegungslehre, Sportmedizin und Sportgeschichte über die die Jahrgangsstufen die Schwerpunkte bilden. Darauf aufbauend wird die Sporttheorie durch sportpraktische Anteile umrahmt. Im praktischen Bereich werden sowohl traditionelle Sportarten und -disziplinen als auch neue Bewegungsaufgaben anderer Kulturen Anwendung finden. Die Planung und Durchführung einer Kursfahrt soll zusätzlich die Verzahnung von Theorie und Praxis betonen sowie die Stärkung sozialer Kompetenzen in den Mittelpunkt rücken. Zudem wird der fächerübergreifende Unterricht und die Kooperation mit außerschulischen Partnern als

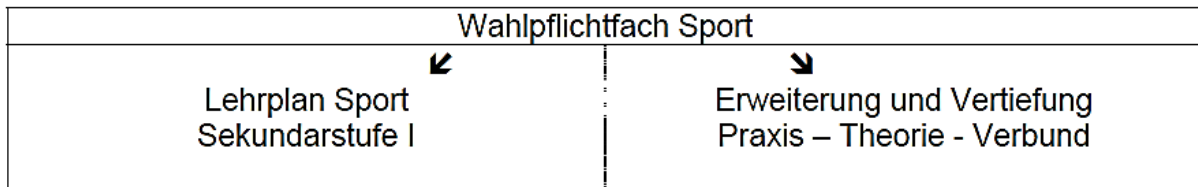
---

<sup>1</sup> Anm.: Nachfolgend wird statt Wahlpflichtfach „Sport mit dem Schwerpunkt Gesundheit“ nur kurz „Sport“ genutzt.

Chance zur Öffnung des Schullebens wahrgenommen. Unter Berücksichtigung der Berufsfelderkundung kann das Wahlpflichtfach *Sport* einen großen Beitrag für den Arbeitseinstieg in den Berufsfeldern von Sport und Gesundheit leisten.

## 2 Umgang mit dem Lehrplan für das Wahlpflichtfach *Sport*

Das Wahlpflichtfach *Sport* setzt sich konstitutiv aus den zwei Bausteinen Sporttheorie und Sportpraxis zusammen. Die Inhaltsbereiche der Sportpraxis basieren hierbei auf dem Lehrplan Sport für die Sekundarstufe 1. Die Unterrichtsvorhaben für die Sporttheorie orientieren sich an den Sportfachbüchern „Theorie im Schulsport Band 1“ und „Theorie im Schulsport Band 2“ von Dirk Frenzel und Frank Bächle.



Quelle: Graf, G., Himmen, G., Keft, G. & Tokarski, H. (Hrsg.). (2002). Handreichung Wahlpflichtfach Sport. Integrierte Gesamtschulen. Realschulen. Regionale Schulen. Speyer.

Für den Theorieunterricht des Wahlpflichtfaches *Sport* werden für die einzelnen Unterrichtsvorhaben je übergeordnete Kompetenzerwartungen formuliert.

Da die sportpraktische Dimension den Theorieunterricht rein als Additiv im Wesentlichen umrahmen soll, wird das Ausdifferenzieren des Kompetenzzuwachses in Urteils-, Methoden- sowie Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz nicht als zielführend angesehen. Das praktische Sporttreiben ist, anders als im Regelunterricht Sport, nicht der primäre Leitgedanke des Kurses. Vielmehr liegt der Fokus auf den sporttheoretischen Anteilen, die durch gewählte Praxisphasen gestützt werden und ein reflexives Sporttreiben anregen und die Gesundheitserziehung fördern sollen. Der Lehrplan *Sport* intendiert eine enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis. Daraus resultiert die Quintessenz des Wahlpflichtfaches, die ständige Wechselbeziehung und die Reflexion der entstehenden Bildungspotenziale.

## 3 Äußere Bedingungen des Wahlpflichtkurses

Der Theorieunterricht findet in einem Fach- bzw. Klassenraum und der Praxisunterricht in der ansässigen Sporthalle statt.

Die Schule stellt den Schülern und Schülerinnen das folgende Schulbuch leihweise zur Verfügung:



Im Unterricht wird eine Vielzahl von Methoden angewendet, wobei der handlungsorientierte Unterricht im Vordergrund steht. Die Entscheidung für ein bestimmtes Vermittlungsverfahren ist von der jeweiligen Zielsetzung, der Lerngruppe und dem inhaltlichen Schwerpunkt für ein konkretes Unterrichtsvorhaben abhängig.

An der Konrad-Duden-Realschule erfolgt der Wahlpflichtunterricht Sport koedukativ und wird in den Jahrgangsstufen 7 und 10 dreistündig und in den Jahrgangsstufen 8 und 9 vierstündig erteilt. Die Gewichtung aus Praxis- und Theorieunterricht ist grundsätzlich im Verhältnis 1:2 vorgesehen, wobei je nach Unterrichtsreihe, Methodik und Inhalt der Praxisanteil situativ stärker forciert werden kann.

An der Konrad-Duden-Realschule ist das Wahlpflichtfach mit folgenden Nebenfächern gekoppelt:

- Klasse 7: 2 Stunden Biologie
- Klasse 8: 2 Stunden Chemie
- Klasse 9: 2 Stunden Biologie
- Klasse 10: 2 Stunden Chemie

Für Sportpraxisphasen gilt, Schülerinnen und Schüler, die aus gesundheitlichen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, müssen anwesend sein. Es muss eine Entschuldigung der Eltern und bei längerfristiger Erkrankung ein ärztliches Attest vorgelegt werden.

Die neben der Schule ansässige Eisporthalle sowie das Kombibad am Rhein können nach Absprache im Rahmen des Sportunterrichts genutzt werden.

Die Aufnahme in den Wahlpflichtkurs wird über ein Wahlverfahren bestimmt. Aus Kapazitätsgründen ist die Teilnehmerzahl des Kurses begrenzt.

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit (Abzeichen Bronze). Zur Kursanmeldung ist das Abzeichen noch nicht verpflichtend, muss jedoch in der Jahrgangsstufe 7 im ersten Halbjahr (falls noch nicht vorhanden) spätestens erworben werden.

Die Kursteilnehmer/innen erwerben während der Unterrichtszeit die Funktion des Sporthelfers.

Eine Sportexkursion ist für die Jahrgangsstufe 8/9 vorgesehen.

## **5 Unterrichtsinhalte in der Sportpraxis und Sporttheorie**

### **5.1 Theorieunterricht im Wahlpflichtfach Sport**

Inhaltsfelder:

- Sportbiologie

- Sportmedizin
- Trainings- und Bewegungslehre
- Sportsoziologie
- Sportgeschichte
- Sportpsychologie

### 5.1.1 Unterrichtsvorhaben im Theorieunterricht

Die Unterrichtsvorhaben orientieren sich an den Sportfachbüchern „Theorie im Schulsport Band 1“ und „Theorie im Schulsport Band 2“ von Dirk Frenzel und Frank Bächle. Die Reihenfolge der zu behandelten Themenfelder kann im Schuljahr abweichen. Des Weiteren gilt, dass pro Halbjahr eine Kursarbeit durch eine praktische Sportüberprüfung ergänzt oder vollständig ersetzt werden kann.

<b>5.1.1.1 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7</b> (Nummerierung: jeweils drei Kursarbeiten pro Halbjahr)		
*Sportpraktische Prüfung möglich	(1) Sportbiologie – Der menschliche Körper: Skelett und Gelenke	KA 1
	(2) Sportbiologie – Der menschliche Körper: Muskulatur	KA 2
	(3) Sportpsychologie – Einführung in die Sportpsychologie (Motive/ Motivation)	KA 3
	(4) Sportgeschichte – Olympische Spiele in der Antike	KA 4
	(5) Sportmedizin – Sportverletzungen & Grundlagen des Aufwärmens	KA 5
	(6) Bewegungs-& Trainingslehre – Einführung in die Trainingslehre (Teil 1)	KA 6

<b>5.1.1.2 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8</b> (Nummerierung: drei Kursarbeiten im ersten Halbjahr, zwei Kursarbeiten im zweiten Halbjahr)		
*Sportpraktische Prüfung möglich	(1) Bewegungs- & Trainingslehre – Vertiefung der Trainingslehre (Teil 2)	KA 1
	(2) Sportsoziologie – Regeln im Sport / Fairplay	KA 2
	(3) Sportsoziologie – Der organisierte Sport in Deutschland (Vereine/ Ehrenamt)	KA 3
	(4) Sportbiologie – Ernährung & Doping	KA 4
	(5) Sportgeschichte – Olympische Spiele in der Neuzeit (Paralympics)	KA 5
	<b>Sportexkursion (oder in Jahrgang 9)</b>	

<b>5.1.1.3 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9</b> (Nummerierung: jeweils zwei Kursarbeiten pro Halbjahr)		
*Sportpraktische Prüfung möglich	(1) Sportgeschichte – Deutsche Turngeschichte & Sport in der DDR	KA 1
	(2) Sportsoziologie – Sport und Wirtschaft (mit Bezug zu Berufsfeldern)	KA 2
	(3) Sportbiologie – Atmung & Herz-Kreislauf-System (Reaktionen des Körpers auf sportliche Belastungen)	KA 3
	(4) Sportpsychologie – Einführung in die Sportpsychologie (Aggressionen im Sport)	KA 4
	<b>Sportexkursion (oder in Jahrgang 8)</b>	

### 5.1.1.4 Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

(Nummerierung: jeweils zwei Kursarbeiten pro Halbjahr, Facharbeit ersetzt eine Kursarbeit)

*Sportpraktische Prüfung möglich	(1) Bewegungs- & Trainingslehre – Einführung in die Bewegungslehre	KA 1
	(2) Sportsoziologie – Sport und Medien (gesellschaftliche Funktion des Sports)	KA 2
	(3) <b>Facharbeit</b> zu einem sporttheoretischen Thema	KA 3
	(4) Trainings- und Bewegungslehre – Sport anleiten ( <b>Theorie- &amp; Praxisprüfung</b> )	KA 4

### 5.1.2 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben im Theorieunterricht

Für den Theorieunterricht des Wahlpflichtfaches *Sport* wird für die einzelnen Unterrichtsvorhaben je ein übergeordnetes kognitives Lernziel genannt. Zu diesen übergeordneten Lernzielen gesellen je Unterrichtsvorhaben weitere Anforderungen mit gewählten Operatoren, die im Unterricht geübt und in den Kursarbeiten überprüft werden.

Die ausdifferenzierten Kompetenzerwartungen für die praktische Dimension im Wahlpflichtfach *Sport* sind im schulinternen Lehrplan Sport zu finden.

#### 5.1.2.1 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

	Die SuS können
<b>UV 1</b> Sportbiologie – Der menschliche Körper: Skelett und Gelenke	...fachspezifische Bezeichnungen von Knochen und Gelenken des passiven Bewegungsapparates benennen und sowohl ihre Strukturen als auch ihre Funktionen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 2</b> Sportbiologie – Der menschliche Körper: Muskulatur	...fachspezifische Bezeichnungen von Muskeln und Sehnen des aktiven Bewegungsapparates benennen und sowohl ihre Strukturen als auch ihre Funktionen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 3</b> Sportpsychologie – Einführung in die Sportpsychologie (Schwerpunkt Motivation und Motive)	.....ausgewählte Grundlagen der Sportpsychologie, insbesondere hinsichtlich der Entstehung, Erscheinungsformen und Lenkung von Motive und Motivationen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 4</b> Sportgeschichte – Olympische Spiele in der Antike	...die Entstehung der Olympischen Spiele in der Antike, ihre gesellschaftliche Bedeutung und sowohl ihren Mythos als auch ihre Werte nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 5</b>	...einfache Grundlagen von Diagnose und Therapie ausgewählter Sportverletzungen und von erster Hilfe

Sportmedizin – Sportverletzungen	nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
Sportbiologie – Grundlagen des Aufwärmens	...Grundregeln für ein sinnvolles Aufwärmen und sowohl physische als auch psychische Effekte des Aufwärmens nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 6</b> Bewegungs- & Trainingslehre – Einführung in die Trainingslehre (Teil 1)	...die Aufgabe der Trainingslehre, ausgewählte Trainingsmotive und -methoden sowie das Modell der Superkompensation nachvollziehen, wiedergeben und erklären.

### 5.1.2.2 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

	Die SuS können
<b>UV 1</b> Bewegungs- & Trainingslehre – Einführung in die Trainingslehre (Teil 2)	...die Aufgabe der Trainingslehre, ausgewählte Trainingsmotive und -methoden sowie Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 2</b> Sportsoziologie – Regeln im Sport / Fairplay	...die Notwendigkeit von Regeln im Sport, ihre Differenziertheit und ihre Bedeutung für das sportliche Fairplay nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 3</b> Sportsoziologie – Der organisierte Sport in Deutschland (Vereine, Ehrenamt)	...die Konstitution und Mechanismen des organisierten Sports in Deutschland sowie der Aufbau, die Relevanz und die Aufgaben des Ehrenamtes verstehen und wiedergeben können.
<b>UV 4</b> Sportmedizin – Grundlagen der Ernährung  Sportmedizin – Doping im Sport	...die Zusammensetzung unserer Nahrung, den menschlichen Nährstoffbedarf und einfache Grundregeln gesunder Ernährung nachvollziehen, wiedergeben und erklären.  ...Motive, Methoden und Wirkungsweisen ausgewählter Dopingmittel und die Bekämpfung von Doping im Allgemeinen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 5</b> Sportgeschichte – Olympische Spiele in der Neuzeit (+ Paralympics)	.....die Neuauflage der Olympischen Spiele der Neuzeit inkl. der Installation der Paralympics, ihre gesellschaftliche und ökonomische Bedeutung und ihre Werte nachvollziehen, wiedergeben und erklären.

### 5.1.2.3 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

	Die SuS können
<b>UV 1</b> Sportgeschichte – Die deutsche Turngeschichte & der Sport in der DDR	...die deutsche Turngeschichte (insbesondere Turnvater Jahn), ihre gesellschaftliche Bedeutung und ihre Werte nachvollziehen, wiedergeben und erklären. Sport in der DDR analysieren.
<b>UV 2</b> Sportsoziologie – Sport und Wirtschaft (mit Berufsfeldern)	...die Differenzierung zwischen Amateur- und Profisportler, den Sport als Wirtschaftsfaktor und die Bedeutung von Geldströmen zwischen Sponsoren, aktiven Sportlern und passiven Sportkonsumenten nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 3</b> Sportpsychologie – Einführung in die Sportpsychologie (mit Aggressionen im Sport)	...ausgewählte Grundlagen der Sportpsychologie, insbesondere hinsichtlich der Ursachen, Erscheinungsformen und Kontrolle von Aggressionen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 4</b> Sportbiologie – Der menschliche Körper: Atmung  Sportbiologie – Der menschliche Körper: Herz-Kreislauf-System	...fachspezifische Bezeichnungen der Atmungsorgane benennen und sowohl ihre Strukturen als auch ihre Funktionen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.  ...fachspezifische Bezeichnungen des Herz-Kreislauf-Systems und seiner angeschlossenen Organe benennen und sowohl ihre Strukturen als auch ihre Funktionen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.

### 5.1.2.4 Detailübersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

	Die SuS können
<b>UV 1</b> Trainings- und Bewegungslehre – Einführung in die Bewegungslehre	...die Aufgabe der Bewegungslehre, die Phasierung von Bewegungen und die Darstellung komplexer Bewegungsabläufe in Bewegungsbeschreibungen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 2</b> Sportsoziologie – Sport und Medien (mit gesellschaftlicher Funktion des Sports)	...ausgewählte Zusammenhänge zwischen Sport und Medien und die gesellschaftliche Funktion des Sports im Allgemeinen nachvollziehen, wiedergeben und erklären.
<b>UV 3</b> Facharbeit zu einem selbst gewählten sporttheoretischen Thema	...eine schriftliche Facharbeit zu einem selbst gewählten sporttheoretischen Thema auf Grundlage festgelegter transparenter Vorgaben erstellen.

<b>UV 4</b> Trainings- und Bewegungslehre – Sport anleiten ( <u>hier am Beispiel</u> <u>Deutscher-Motorik-Test</u> )	...in Vorbereitung auf die Betreuung von Prüfungsstationen beim Deutscher-Motorik-Test den Auf- und Abbau der Stationen, die Durchführung der Prüfungsaufgaben und die Dokumentation von Leistungen selbstständig umsetzen.
--	--

### 5.1.3 Kompetenzbereiche im Theorieunterricht

#### Umgang mit Fachwissen

Schülerinnen und Schüler können ...

- Fakten wiedergeben und erläutern: Konzepte der Sportwissenschaften unter Bezug auf übergeordnete Modelle, Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten erläutern - auch unter Verwendung von Beispielen.
- Konzepte unterscheiden und auswählen: Gegebene sportmotorische Probleme analysieren, Konzepte und Analogien für Lösungen begründet auswählen und dabei zwischen wesentlichen und unwesentlichen Aspekten unterscheiden.
- Sachverhalte ordnen und strukturieren: Sportliche Sachverhalte nach fachlichen Strukturen und Kategorien einordnen und dabei von konkreten Kontexten abstrahieren.
- Wissen vernetzen: Sportmotorische Vorgänge, Muster, Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien in unterschiedlichen Situationen erkennen und bestehende Wissensstrukturen durch neue Erkenntnisse ausdifferenzieren bzw. erweitern.

#### Erkenntnisgewinnung

Schülerinnen und Schüler können ...

- Fragestellungen erkennen: Komplexere sportmotorische Probleme in Teilprobleme zerlegen und dazu zielführende Fragestellungen formulieren.
- Bewusst wahrnehmen: Kriteriengeleitete Beobachtungen, auch unter Verwendung besonderer Messverfahren, vornehmen und die Beschreibung einer Beobachtung von ihrer Deutung abgrenzen.
- Hypothesen entwickeln: Zu sportmotorischen Fragestellungen begründete Hypothesen formulieren und Möglichkeiten zu ihrer Überprüfung angeben.
- Untersuchungen planen und selbst durchführen: Hypothesengeleitete Untersuchungen sinnvoll planen und zielorientiert, sachgerecht und sicher durchführen, sowie dabei den Einfluss möglicher Fehlerquellen abschätzen und entsprechend vorgenommene Idealisierungen begründen.
- Untersuchungen auswerten: Aufzeichnungen von Beobachtungen und Messdaten mit Bezug auf zugrundeliegende Fragestellungen und Hypothesen interpretieren und daraus qualitative und quantitative Zusammenhänge sowie funktionale Beziehungen ableiten.
- Modelle auswählen und Modellgrenzen angeben: Elemente wesentlicher sportwissenschaftlicher Modellierungen situationsgerecht und begründet auswählen und dabei ihre Grenzen und Gültigkeitsbereiche kennen und beachten.
- Modelle anwenden: Modelle, auch in formalisierter oder mathematischer Form, zur Beschreibung, Erklärung und Vorhersage sportmotorischer Vorgänge verwenden, Arbeits- und Denkweisen reflektieren, anhand historischer Beispiele Einflüsse auf die Entstehung und

Veränderung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse, insbesondere von Regeln, Gesetzen und theoretischen Modellen, erläutern.

## **Kommunikation**

Schülerinnen und Schüler können ...

- Texte lesen und erstellen: Bei der Erstellung sportfachlicher Sachtexte (Beschreibung, Erklärung, Bericht, Stellungnahme) im notwendigen Umfang Elemente der Fachsprache und fachtypischer Sprachstrukturen sowie bekannte Arten von Übersichten, Zeichnungen und Diagrammen gebrauchen.
- Informationen identifizieren: Daten und andere Informationen aus sportfachlichen Texten, Abbildungen, Grafiken, Schemata, Tabellen und Diagrammen entnehmen und diese, ggf. im Zusammenhang mit erklärenden Textstellen, sachgerecht interpretieren.
- Untersuchungen dokumentieren: Ein gegliedertes Protokoll anlegen, Untersuchungsabläufe und Beobachtungen nachvollziehbar beschreiben und die gewonnenen Daten vollständig und in angemessener Genauigkeit darstellen.
- Daten aufzeichnen und darstellen: Für Daten und deren Auswertung zweckdienliche Tabellen und/oder Diagramme anlegen, diese skalieren und unter Angabe von Messeinheiten eindeutig beschriften sowie Datenpunkte eintragen und mit geeigneten Kurven verbinden.
- Recherchieren: Für eine Recherche klare und zielführende Fragestellungen und Suchbegriffe formulieren, Ergebnisse nach Relevanz filtern, ordnen und beurteilen, sowie Informationsquellen dokumentieren und nach vorgegebenen Mustern korrekt zitieren.
- Informationen umsetzen: Geräte nach Bedienungsanleitungen und unter Beachtung von Sicherheitshinweisen sach-gerecht verwenden, sowie verbindliche Vorgaben beim Geräteaufbau und in Regelwerken beachten und deren präzise Umsetzungen planen.
- Beschreiben, Präsentieren, Begründen: Eine Präsentation von Arbeitsergebnissen unter Verwendung von Medien sowie strukturierender und motivierender Gestaltungselemente adressaten- und situationsgerecht gestalten und dabei unter Beachtung von Urheberrechten eigene und fremde Anteile kenntlich machen.
- Zuhören und hinterfragen: Elemente einer Argumentation (Behauptung, Begründung, Stützung, Schlussfolgerung) benennen und in Diskussionen Argumente mit sportwissenschaftlichen Fakten, Beispielen, Analogien und logischen Schlussfolgerungen unterstützen oder widerlegen.
- Kooperieren und im Team arbeiten: Beim Arbeiten im Team unterschiedliche Interessen abwägen, fair und rücksichtsvoll miteinander umgehen, Ziele und Teilaufgaben aushandeln und Teilergebnisse zusammenführen.

## **Bewertung**

Schülerinnen und Schüler können ...

- Bewertungen an Kriterien orientieren: Für Entscheidungen in sportmotorischen Zusammenhängen Bewertungskriterien und Handlungsoptionen ermitteln und diese einander zuordnen.
- Argumentieren und Position beziehen: In Situationen mit mehreren Entscheidungsmöglichkeiten Kriterien gewichten, Argumente abwägen, Entscheidungen treffen und diese gegenüber anderen Positionen begründet vertreten.

- Werte und Normen berücksichtigen: Entscheidungen im Hinblick auf zugrundeliegenden Kriterien, Wertungen und Folgen analysieren. Sportliche Situationen entsprechend ihrer sportartspezifischen Regeln erkennen und (z.B. als Schiedsrichter) bewerten.

## **5.2 Praxisunterricht im Wahlpflichtfach *Sport***

Der Praxisunterricht im Wahlpflichtfach *Sport* stellt einen additiv-komplementierenden Baustein zum Theorieunterricht dar. Grundsätzlich werden in den praktischen Unterrichtsanteilen die erarbeiteten Theorieinhalte aus einem anderen Blickwinkel weiter erprobt und vertieft. Die Verteilung der Unterrichtsumfänge Praxis : Theorie wird annähernd im Verhältnis 1 : 2 verstanden.

Mögliche Inhaltsbereiche der Sportpraxis orientieren sich an den Kernlehrplan Sport:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen
5. Bewegen an Geräten – Turnen
6. Gestalten Tanzen, Darstellen - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Die Inhalte der Sportpraxis werden unter dem Gesichtspunkt der pädagogischen Perspektiven des Schulsports vermittelt:

- A – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern – Bewegungserfahrung erweitern
- B – Sich körperlich ausdrücken – Bewegungen gestalten
- C – Etwas wagen und verantworten
- D – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Für eine detaillierte Übersicht der Kompetenzerwartungen wird an dieser Stelle auf den schulinternen Lehrplan des regulären Sportunterrichts an der Konrad-Duden-Realschule verwiesen.

## **6 Qualitätssicherung/ Evaluation**

Die Qualitätssicherung und Evaluation erfolgt in erster Linie durch die Arbeit und die Absprachen in der Fachkonferenz. Zusätzlich bietet dies den Schülerinnen und Schülern ein hohes Maß an Transparenz.

## 6.1 Operatoren im Wahlpflichtfach Sport

Nachfolgend sind einige handlungsbeschreibende Verben, sogenannte „Operatoren“, aufgeführt, um Aufgabenstellungen präziser zu konzipieren und im Rahmen der Leistungserwartung ein gemeinsames Grundverständnis zu fördern.

- Anforderungsbereich I: Reproduktionsleistungen
- Anforderungsbereich II: Reorganisations- und Transferleistungen
- Anforderungsbereich III: Reflexion und Problemlösung

### 6.1.1 Operatoren für die Theorieunterricht

<b>Operatoren</b>	<b>AFB</b>	<b>Definition</b>	<b>Beispiel</b>
Nennen/ Benennen	I	Im Sinne von „aufzählen“,	Nenne die Disziplinen des Zehnkampfs.
Definieren	I	Wörtliche Wiedergabe einer Begriffsfestlegung	Definiere den Begriff Gesundheit gemäß der WHO.
Beschreiben/ Darstellen	I-II	Einen Sachverhalt in Einzelheiten bzw. Zusammenhang unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben	Beschreibe die Phasenstruktur beim Hochsprung. Stelle die Bedeutung der Ausdauer für die sportliche Leistung dar.
Skizzieren	I-II	Sachverhalte oder Ergebnisse kurz und übersichtlich darstellen mit Hilfe von Schemata, Diagrammen, Abbildungen, Tabellen usw.	Skizziere eine Laktatkurve aufgrund der angegebenen Werte.
Charakterisieren	I-II	Bei der Beschreibung das Typische hervorheben bzw. das, wodurch sich etwas von etwas anderem unterscheidet	Charakterisiere den jeweiligen Gelenktyp.
Einordnen/ Zuordnen	I-II	Einen Zusammenhang darstellen oder in einen genannten Zusammenhang einfügen	Ordne die Abbildungen den jeweiligen Bewegungsphasen zu.
Erläutern/ Erklären	II-III	Einen Sachverhalt ausführlich und schlüssig beschreiben bzw. fachsprachlich darstellen und durch zusätzliche Informationen veranschaulichen und verständlich machen	Erkläre die Entstehung von Muskelkrämpfen.
Begründen	II-III	In Bezug auf Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbare Zusammenhänge herstellen	Begründe die notwendige Eiweißzufuhr beim Krafttraining.

Vergleichen	II-III	Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen	Vergleiche die Funktionsgrößen des HKS zwischen einem Untrainierten und einem Ausdauersportler.
Analysieren/ Interpretieren	II-III	Bei der Analyse steht eher das Auswerten des Materials im Vordergrund, bei der Interpretation das Ergebnis der Deutung	Analysiere/Interpretiere die beiden Kurvenverläufe.
Entwickeln/ Entwerfen	II-III	Nach gegebenen Bedingungen ein sinnvolles Konzept selbständig planen/erstellen	Entwickle einen Kraftzirkel. Entwerfe einen Ernährungsplan für einen Wettkampftag.
Beurteilen/ Bewerten	III	Zu einem Sachverhalt ein selbständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen bilden und eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und Werten vertreten	Beurteile die Wirksamkeit der Dopingkontrollen.

### 6.1.2 Operatoren für den Praxisunterricht

Operatoren	Definition	Beispiele
Absolvieren	Gestellte Anforderungen erfüllen	Absolvieren eines Mehrkampfes
Bewältigen	Vorgegebene Anforderungen bewältigen	Bewältigen eines Hindernisparcours
Demonstrieren	Eine Bewegung oder Technik nach bestimmten Kriterien vorführen	Demonstration der Techniken im Volleyball
Präsentieren	Vorstellen, Zeigen von Arbeitsergebnissen	Präsentieren von Gestaltungen/Choreografien
Organisieren	Einen Wettkampf vorbereiten und durchführen	Organisieren von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen

### 6.2 Grundsätze der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung richtet sich nach den Aufgaben und Zielen des Sportunterrichts und muss dementsprechend folgende drei Dimensionen gleichwertig berücksichtigen:

- a) Sachbezogene Dimension (Sportliche Leistungen, mündliche und schriftliche Leistungen)
- b) Personale Dimension (Individueller Lernzuwachs)
- c) Soziale Dimension (Soziales Verhalten)

Unter Berücksichtigung der genannten drei Dimensionen werden die praktischen & theoretischen Leistungen in den Vordergrund gestellt.

Praktische Leistungen	Mündliche Beiträge	Mitarbeit	Schriftliche Arbeiten
<u>Beispiele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherrschung der erlernten Bewegungsfertigkeiten;</li> <li>• Erkennen und Anwenden taktischer Maßnahmen;</li> <li>• Allgemeine sportmotorische Fertigkeiten</li> </ul>	<u>Beispiele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benutzung der Fachsprache;</li> <li>• Zusammenfassen von Ergebnissen;</li> <li>• Bewegungsanalyse;</li> <li>• Bewegungsbeschreibung;</li> <li>• Taktik;</li> <li>• Finden von Beispielen;</li> <li>• Kritikfähigkeit;</li> <li>• Erkennen von Problemen</li> </ul>	<u>Beispiele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbringen vorhandener Kenntnisse und Medien;</li> <li>• Helfen, Sichern;</li> <li>• Auf- und Abbau;</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein;</li> <li>• „Organisieren“;</li> <li>• Teamfähigkeit;</li> <li>• Materialbeschaffung;</li> <li>• Gerätepflege</li> </ul>	<u>Beispiele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schriftliche Leistungsüberprüfungen</li> <li>• Präsentationen</li> <li>• Facharbeiten</li> <li>• Antwort auf Abfrageüberprüfung (Test)</li> <li>• Arbeitsabläufe beschreiben und darstellen</li> </ul>

Die Leistungsrückmeldung im Wahlpflichtfach erfolgt einerseits prozesshaft und andererseits summativ. Das heißt, es erfolgt eine direkte begleitende Rückmeldung während des Lernprozesses sowie eine abschließende Rückmeldung des Leistungsstands im Rahmen der Notenfindung.

### 6.2.1 Bewertung schriftlicher Leistungen

Für die Kursarbeiten sollen die Aufgaben grundsätzlich so konzipiert sein, dass eine klare Entscheidung über richtige und falsche Lösungen möglich ist. Auf Grundlage dessen können den Aufgaben bzw. ihren Lösungen Punkte zugeordnet werden. Um eine möglichst objektive Beurteilung zu gewährleisten, kommt bei der Einordnung in ein Zensurensystem eine Punktetabelle zum Einsatz, die in der Regel nach folgendem Schema berechnet wird:

Beispiel für die Zensurengabe (rechte Spalte am Beispiel nach 30 Punkten):

sehr gut	95-100 %	28,5 - 30
gut	80-94%	24 - 28
befriedigend	65-79 %	19,5 – 23,5
ausreichend	50-64 %	15 - 19
mangelhaft	25-49 %	7,5 – 14,5
ungenügend	0-24 %	0 - 7

### 6.2.2 Bewertung praktischer Schülerübungen

Die Bewertung praktischer Schülerübungen soll im Wahlpflichtkurs ebenso Berücksichtigung finden.

Sie umfasst 4 Phasen der Schülerübung:

- a) die theoretische Vorbereitung
- b) die praktische Vorbereitung
- c) die praktische Durchführung

d) die theoretische Auswertung

Benotungsschema:

**sehr gut:**

Der Lehrer gibt das Problem bekannt oder es entwickelt sich aus dem Unterricht. Alle nachfolgenden Schritte (die theoretischen und praktischen Vorbereitungen, die praktische Durchführung und die theoretische Auswertung) führen die Schüler/innen selbstständig durch.

**gut:**

Die Schüler/innen können nach Erarbeitung der theoretischen Vorbereitung für die Problemlösung die praktische Vorbereitung, Durchführung und Auswertung selbstständig durchführen.

**befriedigend:**

Die Schüler/innen können die Vorbereitung für die Übung nur mit Hilfestellung entwickeln. Die Durchführung und Auswertung erfolgten weitestgehend selbstständig.

**ausreichend:**

Die Schüler/innen sind nur bei genauer Anweisung in der Lage, die Aufgabe selbst durchzuführen. Die Auswertung erfolgt mit geringen Hilfen.

**mangelhaft:**

Die erfolgreiche Durchführung der praktischen Übung gelingt den Schülern trotz genauer Anweisung nicht. Die Auswertung kann nur unter weiterer Anleitung vorgenommen werden.

**ungenügend:**

Die Schüler/ innen verweigern die Leistung.

**6.2.3 Bewertung mündlicher Lernerfolgskontrollen:**

Die mündliche Erfolgskontrolle umfasst:

- die mündliche Wiederholung (Stoff der letzten Stunde oder Zusammenfassung am Ende der Unterrichtsstunde oder einer Unterrichtsreihe),
- das Abfragen von Fakten und
- das Referat (freier Vortrag).

Benotungsschema:

**sehr gut**

Der Bericht erfolgt ausführlich, in gutem Deutsch, ohne sachliche Fehler, frei und flüssig vorgetragen, unter Anwendung von Fachbegriffen und lässt in Form und Gliederung eine selbständige Leistung erkennen.

**gut:**

Der Bericht erfolgt frei vorgetragen, in gutem Deutsch sowie unter Anwendung von Fachbegriffen und weist keine oder nur geringe sachliche Fehler auf.

**befriedigend:**

Der Bericht erfolgt frei vorgetragen, mit kleinen Hilfestellungen durch die Lehrperson.

**ausreichend:**

Der Bericht wird nicht frei vorgetragen. Die Leistung wird erst durch stärkere Hinweise und/oder durch Beantwortung von Einzelfragen erbracht.

**mangelhaft:** vgl. ausreichend; es sind darüber hinaus grobe fachliche Mängel, fachliche Lücken oder mangelndes Verständnis vorhanden.

**ungenügend:** Die Schüler/ innen lesen den Vortrag ab, dabei treten fachliche Fehler und mangelndes Verständnis auf oder sie verweigern die Leistung.

#### **6.2.4 Bewertung von Präsentationen**

Die Themen der Referate werden vom Fachlehrer vorgegeben oder in einer Projektphase gemeinsam erarbeitet. Bewertungskriterien sind:

##### A) schriftliche Vorbereitung

###### 1) Inhalt:

- a) Klare Gliederung (Einleitung, Hauptteil, Schluss)
- b) Einleitung weckt das Interesse des Zuhörers
- c) Hauptteil enthält roten Faden
- d) Informationsmenge ist ausreichend begrenzt
- e) Qualitativer und quantitativer Einsatz der Fachsprache
- f) Kreativer Lösungsweg g) Sachliche Richtigkeit

###### 2) Vorbereitung (soweit für den Lehrer ersichtlich):

- a) Zeitplan erstellt und eingehalten
- b) Funktionen in der Gruppenarbeit übernommen
- c) Intensiv mit Gruppenmitgliedern zusammengearbeitet
- d) Kooperation bei einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit
- e) Sprechweise und Tonfall vorher geübt
- f) Leitfaden aus Stichwörtern/ Skizzen für den Vortrag

###### 3) Aufbau der Arbeit /Form:

- a) Inhaltsverzeichnis
- b) Seitenzahl,
- c) Quellennachweise, Literaturverzeichnis
- d) Gliederung, Absätze
- e) Umfang, Lesbarkeit
- f) Qualität der Veranschaulichung (Bilder, Zeichnungen, Diagramme)
- g) korrektes Zitieren

##### B) Präsentation:

###### 4) Stimme:

- a) Langsam und deutlich, aber nicht einschläfernd
- b) Senken der Stimme am Satzende
- c) Nutzen der Kraft der Pausen, damit der Zuhörer den Inhalt verarbeiten kann

###### 5) Wortwahl/ Vortrag:

- a) Benutzt eine bildhafte Sprache, um Aufmerksamkeit und Gefühle zu bewirken
- b) Einfache Worte machen die Rede lebendig
- c) Schwierige Fremdwörter werden erklärt und nur benutzt, wenn sie inhaltlich notwendig sind
- d) Vermeidung von ständigen Wiederholungen
- e) Bringt nur einen Gedanken in einem Satz

- f) Kurze Sätze gebildet (max. 8 sec.)
- g) Hat nicht vorgelesen oder auswendig gelernt, sondern frei vorgetragen (Stichwörterkarten) ...

6) Körpersprache:

- a) Körperhaltung aufrecht und selbstbewusst, nicht überheblich
- b) Ruhiges Stehen, kein Gezappel
- c) Beim Vortrag Blickkontakt halten

7) Bildhafte Darstellung – Folien-, Plakatgestaltung:

- a) Nutzung der gesamten Fläche
- b) einfache Wortwahl
- c) klar gegliedert
- d) Hauptthema muss ins Auge stechen
- e) sinnvolle Farbnutzung
- f) gute Lesbarkeit
- g) begrenzte Informationsmenge

Teilnoten aus A) Vorbereitung und B) Präsentation ergeben die Gesamtnote.

### **6.3 Leistungsrückmeldung**

Beispielhafter Rückmeldebogen zu den Arbeiten und zum Verhalten im Unterricht:



### Rückmeldebogen zur Kursarbeit Nr. und zum Arbeitsverhalten

Name: \_\_\_\_\_

Kurs: ( ) \_\_\_\_\_

Die Themen der Arbeit wurden gemeinschaftlich erarbeitet mit der Möglichkeit der Nachfrage und angemessenen Übungsphasen.  
Die Arbeit entspricht den Anforderungen des Kernlehrplans und den Absprachen in der Fachschaft. Der Termin der Kursarbeit wurde frühzeitig bekannt gegeben.

Zur Verbesserung deiner Leistungen, arbeite an (X):

Kompetenzen	Themen	X	Lern- und Förderempfehlung
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		

Bemerkungen \_\_\_\_\_

Punkte: \_\_\_\_\_ / P

Note: \_\_\_\_\_

	sehr gut
	gut
	befriedigend
	ausreichend
	mangelhaft
	ungenügend

Arbeitsverhalten	+	o	-
Du hattest dein Material immer dabei.			
Du hast konzentriert gearbeitet.			
Du hast dich mündlich beteiligt.			
Du hast deine Aufgaben regelmäßig gemacht.			

Bemerkungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der / des Erziehungsberechtigten

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Schülerin/des Schülers

## 7 Anbindung an das Schulprogramm

An der Konrad-Duden-Realschule steht die Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu Selbstständigkeit und zur Übernahme von Verantwortung im Vordergrund des Schulprogramms.

Dabei orientiert sich die Schule an dem Konzept Lernen lernen (s. Schulprogramm).

Methodentraining Klasse 5/6

- Arbeitsanweisungen befolgen
- Planung von Arbeitsabläufen
- Lerntechniken
- Einrichtung und Aufräumen des Arbeitsplatzes
- Materialbeschaffung
- Hilfeleistung und Bewegungssicherung
- Anleitung zur Hygiene

#### Kommunikationstraining Klasse 5/6

- Sprechen in ganzen Sätzen
- Benutzung der Fachsprache
- Kurzer Vortrag
- Teamentwicklung Klasse 5/6
- Partner- und Gruppenarbeit
- Arbeitsteilung
- Gemeinschaftsarbeit

#### **8 Präsentation des Faches**

Die folgenden Aktivitäten werden an der Konrad-Duden-Realschule Wesel regelmäßig durchgeführt. Hier präsentiert sich das Wahlpflichtfach auf verschiedene Art und Weise:

- Tag der offenen Tür
- AG-Angebote „Sporthelfer\*innen“
- Entlassung der 10. Klassen
- Sponsorenlauf
- Hanse-City-Lauf
- Dreiwiesellauf
- Schwimmfest
- Spielfest/Sportfest/Projekttag
- Erlebnispädagogische Aktivitäten; Unterstützung der neuen 5er
- Klettern
- Kanu und Survival
- Abschlussball (Tanz AG)
- Kennlernnachmittag für die neuen 5. Klassen
- Pausengestaltung/Pausenangebote
- Bewegte Schule

#### **9 Fächerübergreifendes Lernen/ MINT**

Im Fach Sport gibt es verschiedene Möglichkeiten des fächerübergreifenden Lernens. Die folgenden Fächer finden sich im Wahlpflichtkurs wieder:

Deutsch:

- Bewegungsbeschreibungen
- Artikulation
- Formulierungen
- Erhaltung der deutschen Sprache

Politik/Wirtschaft:

- Wirtschaftsfaktor Sport
- Gleichberechtigung
- Kommerzialisierung
- Integration und Inklusion
- Vermarktung
- Menschenrechtsfragen

Biologie:

- Physiologie
- Anatomie
- Ernährung
- Doping

Erdkunde:

- Orientierungslauf

Mathematik:

- Messungen
- Zeiten
- Durchschnitt
- Formeln & Algorithmen

Physik:

- Wirkung von Kräften
- Biomechanik

MINT

- Filmen, Dokumentation, Präsentation
- Nutzung künstlicher Intelligenz

## **10 Berufswahlorientierung**

Körperliche Fitness ist in vielen Berufen von Bedeutung. In einigen Bereichen der Berufswelt, wie beispielsweise bei der Polizei, Zoll und Bundeswehr ist ein Fitnesstest Bestandteil des Einstellungsverfahrens. Hier kann der Wahlpflichtkurs einen Teil der Vorbereitungen in praktischer, theoretischer und beratender Hinsicht übernehmen. Das Gesundheitswesen stellt mit seinen vielfältigen Berufen ein weiteres Bezugsfeld dar. Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Grundausbildung, die sie für eine solche berufliche Ausrichtung nutzen können.

Orientierungshilfen können auch für die weitere schulische Ausbildung gegeben werden. Was kommt auf die Schülerinnen und Schüler zu, wenn sie sich für den Bereich Sport an einem

Berufskolleg oder ein Sportstudium entscheiden? Welche sportlichen Grundvoraussetzungen müssen vorhanden sein? Des Weiteren bietet der Kurs eine umfängliche Vorbereitung auf den Leistungskurs Sport in der Oberstufe an einem Gymnasium oder einer Gesamtschule.

## **11 Gendersensible Bildung**

Die Themenstellungen des Wahlpflichtfaches mit den unterschiedlichen Methoden und Übungen spiegeln die geschlechtliche Vielfalt, die Vielfältigkeit des Zusammenlebens, die Gleichberechtigung der Geschlechter und somit die Vermeidung von geschlechtsbezogenen Diskriminierungen wider. Hier werden in der gemeinsamen Arbeit und unter Berücksichtigung geschlechterbezogenen Lernausgangslagen und Geschlechterfragen die verschiedenen Einstellungen und Rollenzuweisungen thematisiert und problematisiert. Die Zielsetzung dabei ist, benachteiligende Geschlechterstereotype zu vermeiden und Jungen und Mädchen in der Schule gleichermaßen zu fördern.

## **12 Medienkompetenz**

Grundlage der Medienkompetenz im Fach Sport stellt der Medienkompetenzrahmen NRW dar.

Erprobungsstufe - Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)
- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)

Sekundarstufe - Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2)
- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (MKR 1.2)
- den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2)
- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1)
- Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2)
- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2)

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)
- einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MKR 1.2)
- Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (MKR 5.3)
- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (MKR 5.3)

## Lehren und Lernen im Distanzunterricht

Grundlage für das Lehren und Lernen im Distanzunterricht Sport ist das „schulinterne Konzept zum Lehren und Lernen im Distanzunterricht an der Konrad-Duden-Realschule“ mit den rechtlichen Grundlagen für den Distanzunterricht, die Organisation sowie die Prozessbegleitung und Evaluation.

### Unterricht planen

Um Bewegungskompetenzen sowie fachliches Wissen zu vertiefen und Gelerntes zu üben/festigen bieten sich Wochenplanarbeiten auf Basis diverser Handreichungen.

Exemplarisch können einzelne Inhaltsfelder praktisch oder theoretisch thematisiert werden.

Beispiele (Praxis): Durchführung und Dokumentation verschiedener Laufübungen auf Grundlage eines Lauf-Wochenplans.

Beispiele (Theorie): Regelkunde einer Ballsportart mit anschließendem Theorie-Test.

Zum Besprechen der Vorgehensweise beim Arbeiten oder zur Sicherung geleisteter Arbeit sollte eine feste Videokonferenz mit der ganzen Klasse geplant werden.

Während der Arbeitsphase an Referaten oder Projekten bietet es sich an, die einzelnen Gruppen im Videochat zu treffen.

### Unterricht durchführen

Wichtigstes Mittel bei der Durchführung von Distanzunterricht sollte, im Idealfall, der Videochat sein. Er kann eröffnend zu Stundenbeginn oder am Stundenende im Plenum erfolgen, aber auch während einer Arbeitsphase genutzt werden, um Fragen zu klären, Probleme/Versäumnisse zu erkennen oder den Arbeitsstand zu überprüfen.

Er schafft am stärksten Präsenz.

Zusätzlich und unterstützend bieten sich (selbstgedrehte) Erklärvideos oder Links zu solchen (z.B. „Youtube“) an.

Neben TEAMS bietet sich auch die Arbeit an Wochenplanaufgaben über ein Padlet an.

### Beratung/Feedback

Das Programm TEAMS beinhaltet eine Feedback Funktion für eingereichte Aufgaben.

Der Videochat ermöglicht ein mündliches Feedback und auch der telefonische Kontakt zu Schülern und Eltern bietet eine (an der KDR bereits erfolgreich durchgeführte) Kommunikation.

#### Lernerfolgsüberprüfung/Leistungsbewertung

Schüler reichen erledigte Aufgaben über TEAMS ein. Die fristgerecht eingereichte Aufgabe ist zunächst eine erbrachte Leistung und muss als solche gesehen werden, allerdings darf sie (ähnlich einer Hausaufgabe) nicht benotet werden. Denn die selbstständige Leistung der SuS ist nicht überprüfbar. Ausgleichend kann hier wieder der Videochat unterstützend genutzt werden, um dem SuS inhaltliche Fragen zu stellen oder sich z.B. Zusammenhänge erläutern lassen.

Man kann die SuS im fachlichen 1:1 Gespräch treffen oder sich Referate (Einzel oder Gruppenarbeit) vor der Kamera präsentieren lassen, wie auch im Präsenzunterricht üblich.

#### Dokumentation der Lern- und Leistungsentwicklung

Die Kompetenzorientierung bleibt in Anlehnung an die Präsenz-Konzepte weiter bestehen. Einzig die sportpraktische Überprüfung entfällt aus bereits geschilderten Gründen.

Da insgesamt weniger bewegungsbezogene oder mündliche Beiträge geliefert werden (können) als im Präsenzunterricht, müssen die gewählten Methoden der Überprüfung genauer betrachtet und bei der Planung des Unterrichts berücksichtigt werden.

#### Allgemeine Aussagen

In der Reflexion der Zeit des Lehrens und Lernens auf Distanz wird die Erstellung eigenständiger Produkte eingeschränkt. Daher müssen klare Regeln zur Bewertung festgelegt werden. Die Vorschläge für das Fach Sport lauten wie folgt:

- gestellte Bewegungsaufgaben können per Videoaufnahme oder mithilfe diverser Apps dokumentiert und zur Überprüfung hochgeladen werden  
Mappen werden handschriftlich erstellt und im späteren Präsenzunterricht vorgelegt
- Aufgaben mit festgelegter Abgabefrist werden über TEAMS gestellt
- die über TEAMS vermittelten fachlichen Inhalte können im Videochat mündlich abgefragt oder im späteren Präsenzunterricht praktisch überprüft werden
- zu vielen Aufgaben lassen sich Musterlösungen (z.B. Bewegungsmuster, Bildbeschreibungen, etc.) hochladen mit denen SuS ihre eigenen Ergebnisse vergleichen und ergänzen können

#### Weitere Beispiele

- über TEAMS können Lernpatenschaften organisiert werden
- TEAMS ermöglicht Partner/Gruppenarbeiten sowie think/pair/share Methoden
- es kann ein Angebot an freiwilligen Zusatzaufgaben hochgeladen werden
- im Distanzunterricht erfolgen keine schriftlichen Lernzielkontrollen
- eine regelmäßige Kommunikation aller Beteiligten (Schule-Schüler-Elternhaus aber auch Kollegen untereinander) ist unbedingt erforderlich

## Quellen

Bächle, F. & Frenzel, D. (2018). *Theorie im Schulsport - Band 1. Basiswissen für die Klassen 8-10*. Hofmann.

Bächle, F. & Frenzel, D. (2018). *Theorie im Schulsport - Band 2. Basiswissen für die Klassen 8-10*. Hofmann.

Graf, G., Himmen, G., Keft, G. & Tokarski, H. (Hrsg.). (2002). Handreichung Wahlpflichtfach Sport. Integrierte Gesamtschulen. Realschulen. Regionale Schulen. Speyer.

Medienkompetenzrahmen NRW. Abgerufen am 20.12.2025 unter: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/>

MSW (2013). Kernlehrplan Sport, Realschule in NRW. Online-Fassung abgerufen am 31.10.2025 unter: <https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-s-i/>

QUA-Lis NRW. Referenzrahmen Schulqualität NRW. Dimension 2.4 „Schülerorientierung und Umgang mit Heterogenität“. Abgerufen am 31.10.2025 unter: <https://www.schulentwicklung.nrw.de/referenzrahmen/>

QUA-Lis NRW. Geschlechtersensible Bildung und Erziehung in der Schule. Abgerufen am 31.01.2025 unter: <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/gendersensible-bildung-und-erziehung>

QUA-Lis NRW. Schulentwicklung NRW. Fachportal Sport. Abgerufen am 31.10.2025 unter: <https://www.schulentwicklung.nrw.de/s/faecher/fachportal-sport/index.html>

Schulinterner Lehrplan Sport. Konrad-Duden-Realschule Wesel. Abgerufen am 12.11.2025 unter: <https://kdr-wesel.de/downloads/stoffverteilungsplaene/>

## Anhang