

# Sport

## Vorwort

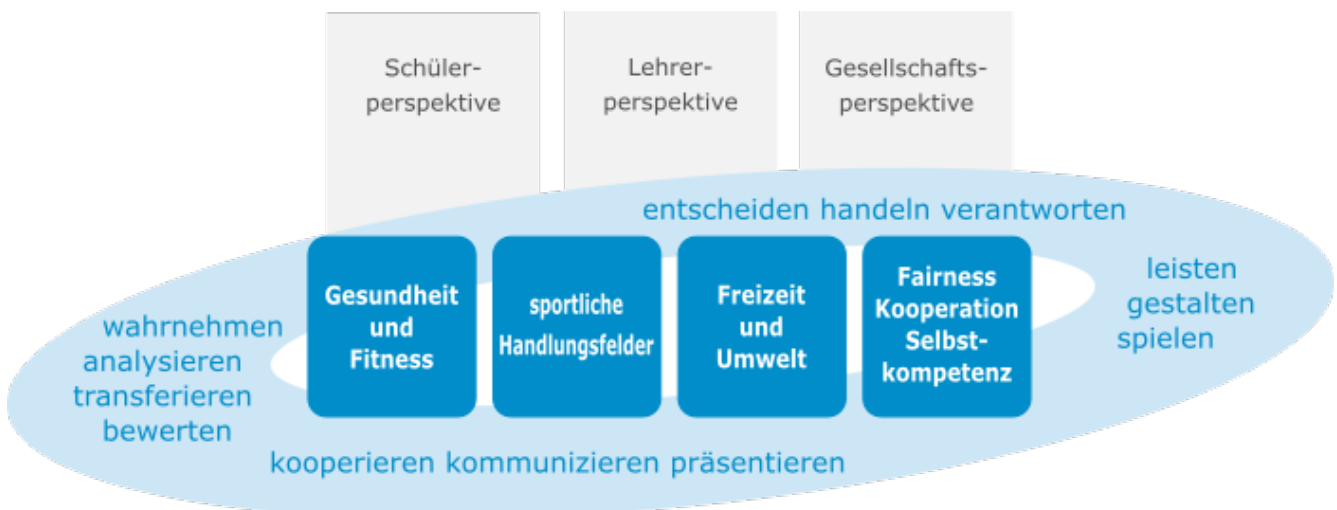
Das Fach Sport hat die Aufgabe, Freude und Interesse an der Vielfalt sportlicher Bewegungsformen sowie das Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Aktivität zu wecken, zu fördern und zu erhalten. Es wird in den verschiedenen Lernbereichen dazu motiviert und befähigt, sich ein Leben lang sinnvoll und selbstständig sportlich zu betätigen.

Neben der Hinführung zu sportlicher Handlungsfähigkeit und der Ausbildung ihrer motorischen, koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit sind die Studierenden im Sportunterricht in der Lage, insbesondere in den Lernbereichen Gesundheit und Fitness, Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz sowie Freizeit und Umwelt auf die Erziehung durch Sport abzielen. Darüber hinaus sollen die Studierenden die erzieherischen Möglichkeiten in den sportlichen Handlungsfeldern durch kompetenzorientierte Vermittlung erfahren und reflektieren.

Die Fachlehrkräfte tragen damit wesentlich zu einer ganzheitlichen Persönlichkeits- und Werteerziehung bei und fördern dadurch auch den konstruktiven Umgang mit Heterogenität in Klassengemeinschaften. In einer sich wandelnden, zunehmend digitalisierten Gesellschaft schafft der Sportunterricht Bewegungszeiten und Bewegungsräume und damit Möglichkeiten für reale soziale Beziehungen.

Um die gesellschaftspolitischen Möglichkeiten des Sports zu verdeutlichen, wenden die Studierenden die Inhalte des "Service Learnings" in verschiedenen Projekten, bei denen sie mit Schulen und Institutionen unterstützend zusammenarbeiten, disziplinübergreifend an, z.B. bei der Organisation und Durchführung von Wettkämpfen, Sportfesten und Schulsportkursen.

## Kompetenzstrukturmodell



## Prozessbezogene Kompetenzen

- **leisten, gestalten, spielen**

Im Sportunterricht bedeutet Leisten, sportliches Handeln und die dabei erzielten Ergebnisse in Bezug zu subjektiven und objektiven Gütekriterien zu setzen und entsprechend zu beurteilen. Die Studierenden verstehen die Zusammenhänge von Leistungsanforderungen, -voraussetzungen, -ergebnissen, -beurteilungen und wenden sie an. Die Studierenden entwickeln die Fähigkeit, den Schülerinnen und Schülern die Kompetenz des Gestaltens zu vermitteln, indem diese auf Grundlage vielfältiger Bewegungserfahrungen lernen, Bewegungsmöglichkeiten variantenreich und kreativ einzusetzen und Bewegungshandlungen individuell bzw. situativ zu gestalten. Das sportliche Spielen lebt im Wesentlichen von der Ungewissheit seines Ausgangs und von der Entscheidungsfreiheit des Einzelnen innerhalb vorgegebener Spielregeln, aber auch vom Anpassen der Spielidee und Spielregeln an unterschiedliche Voraussetzungen der Mitspielerinnen und Mitspieler. Hierzu tragen die Fachlehrkräfte bei, indem sie kennenlernen, wie sie Schülerinnen und Schülern ermöglichen, Erfahrungen durch zahlreiche Bewegungs- und Sportspiele zu machen.

- **wahrnehmen, analysieren, transferieren und bewerten**

Die Studierenden werden befähigt, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, mit verschiedenen Sinnen ihren Körper, ihre Bewegungen und die ihrer Mitspielerinnen und Mitspieler, sportliche Herausforderungen und eigene Fähigkeiten, aber auch Gefahren zunehmend differenziert wahrzunehmen sowie diese Wahrnehmungen zu analysieren. Sie transferieren motorische sowie taktische Bewegungs- und Verhaltensmuster und Inhalte interdisziplinär. Diese bewerten sie zunehmend objektiv und realistisch.

- **entscheiden, handeln, verantworten**

Auf Grundlage ihrer Wahrnehmung, Analyse und Bewertung lernen die Studierenden in den Sportlichen Handlungsfeldern sach- und situationsgerechte Entscheidungen zu treffen, entsprechend zu handeln und ihre Handlungen zu verantworten.

- **kooperieren, kommunizieren, präsentieren**

Die angehenden Fachlehrkräfte lernen, wie sie durch Sportunterricht die Schülerinnen und Schüler befähigen, sich fair und kooperativ zu verhalten, angemessen zu kommunizieren sowie praktische und theoretische Inhalte allein, paarweise und in der Gruppe zu präsentieren.

## **Gegenstands- und Lernbereiche**

Die Studierenden erwerben wesentliche theoretische und praktische Grundlagen gesundheitsorientierter sportlicher Betätigung und erkennen dabei deren Bedeutung für eine ganzheitlich gesunde Lebensführung.

Darüber hinaus vertiefen sie ihre sozialen und personalen Kompetenzen wie Fairplay, Teamgeist, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Durchhaltevermögen, Leistungsbereitschaft, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein sowie die Fähigkeit, Konflikte zu lösen. Zudem erlangen sie eine wertschätzende Haltung bezüglich der eigenen Leistung und der Leistungen anderer und erkennen den Wert gegenseitiger Unterstützung und Rücksichtnahme.

Bei der Ausübung von Sportarten im Freien lernen die Studierenden, auf den schonenden und nachhaltigen Umgang mit den natürlichen Ressourcen zu achten. Ferner lernen sie, unterschiedliche Interessen anderer Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher und natürlicher Räume zu respektieren und ihr Verhalten darauf abzustimmen.

Die vorgenannten Ausführungen finden, unter Berücksichtigung der erforderlichen Sicherheitsaspekte, Anwendung in den sportlichen Handlungsfeldern:

## **Sport und Gesundheit (60 Stunden)**

Die Studierenden reflektieren den gesellschaftlichen Wandel und erkennen die Auswirkungen auf den Sportunterricht. Sie ordnen das Thema Gesundheit und deren Umsetzungsmöglichkeiten im Lehrplan ein. Sie beschreiben Problemfelder.

- **Fitnessstests**

Fitnessstests gezielt und selbständig im Klassenverband durchführen und reflektieren, die Ergebnisse analysieren und exemplarisch Rückschlüsse auf die anzugehenden Lerninhalte ziehen

- **Körper- und Gesundheitsbewusstsein**

- **motorische und koordinative Schwächen**

Schwächen erkennen sowie Förderansätze und Trainingsmethoden anwenden

- **Bewegte Schule**

- **Aggression im Sportunterricht**

präventiver und intervenierender Umgang mit aggressivem Verhalten

- **Wahrnehmungs- und Sinnesschulung**

- **Atmungs- und Entspannungsmethoden**

- **gesundheitsorientiertes Ausdauertraining**

- **Funktionelles Training**

schülergerechte Umsetzung mit verschiedenen Trainingsgeräten

- **gesunde Ernährung**

erkennen des Zusammenhangs zwischen Ernährungsverhalten, Auswirkungen auf Gesundheit und sportliche Betätigung

- **Prävention im Sport**

## **Trainings- und Bewegungslehre (90 Stunden)**

Die Studierenden kennen die allgemeinen Zielsetzungen und Gesetzmäßigkeiten sowie die unterschiedlichen Merkmale sportlichen Trainings und wenden diese im schulischen Kontext an.

- **Grundlagen sportlichen Trainings**

Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit, Prinzipien und Belastungsparameter des Trainings, Sporternährung, Doping, sensible Entwicklungsphasen sportlichen Trainings

- **Training der konditionellen Fähigkeiten**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter, Testverfahren für die schulische Praxis

- **Biomechanik und Analyse sportlicher Bewegungen**

biomechanische Prinzipien und Bewegungsmerkmale

- **Motorischer Lernprozess**

Sinnesrezeptoren, motorischer Lernprozess, Koordinations- und Techniktraining, mentales Training, Taktiktraining

## **Sportbiologie, -medizin (60 Stunden)**

Die Studierenden kennen sportbiologische, sportanatomische und sportmedizinische Grundlagen und reflektieren diese im schulischen Kontext.

- **aktiver und passiver Bewegungsapparat**

anatomisch-physiologische Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, Sportverletzungen und Prophylaxe

- **Herz-Kreislaufsystem und Atmungssystem**

Aufbau und Funktionen

- **Nervensystem**

zentrales und peripheres Nervensystem, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, Grundmechanismen der neuronalen Steuerung von Bewegungen

## Leichtathletik (90 Stunden)

Die Studierenden verbessern ihre sportmotorischen Fertigkeiten in den Disziplinen Laufen, Springen, Werfen und wenden diese auch unter Wettbewerbs- und Wettkampfbedingungen an. Sie beschreiben, demonstrieren, analysieren und korrigieren Bewegungsabläufe unter Berücksichtigung wesentlicher Technikmerkmale, wenden sportartspezifische Kenntnisse aus dem Bereich der Fachtheorie systematisch und weitgehend selbstständig an.

- **erweiterte Fertigkeiten aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf/Stoß**  
leichtathletischer Mehrkampf, Sprint und Ausdauerlauf, Hürdenlauf, Weit- und Hochsprung, Schlagballweitwurf, Kugelstoßen, Schleuderball, Speerwurf
- **abwechslungsreiche Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen**  
Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination, Laufspiele, Staffelspiele, spielerische Methoden im Ausdauertraining, Hindernisparcours, Laufrhythmusspiele
- **sportartspezifische Fachtheorie**  
Fachbegriffe, Wettkampfbestimmungen, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung, biomechanische Prinzipien, Trainingsmethoden

## **Schwimmen (90 Stunden)**

Die Studierenden verbessern ihre sportmotorischen Fertigkeiten in den Schwimmdisziplinen Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenkrault und Delphin mit den dazugehörigen Wenden und Starttechniken. Rettungsschwimmen kann angeboten werden.

- **Wassergewöhnung**

Gleiten, Schweben, Tauchen, Atmung, Springen

- **Sicherheit im Schwimmbad**

Baderegeln, Sicherheitsmaßnahmen, Unfallverhütung

- **Schwimmtechniken**

Kraulschwimmen, Brustschwimmen, Rückenkraultschwimmen, Delphin als Erweiterung für leistungsstarke Gruppen

- **Starttechniken**

Armschwungstart, Grabstart, Rückenstart und Schrittstart

- **Wendetechniken**

Kippwende, Rollwende

- **Aquafitness**

Aqua-Gymnastik, Aqua-Aerobic, Aqua-Jogging, Bewegungsgestaltung im Wasser

## Gerätturnen und Akrobatik (90 Stunden)

Die Studierenden analysieren gemeinsam mit dem Dozenten das Potenzial des Gerätturnens im Hinblick auf den schulischen Einsatz, um ihre Kompetenzen in diesem Bereich systematisch zu verbessern. Dabei berücksichtigen sie vor allem die entsprechenden sportartspezifischen Sicherheitsmaßnahmen sowie motivationale Aspekte. Sie zeigen grundlegende bzw. erweitern zielgerichtet sportartspezifische Kompetenzen in den Bereichen der Gerätturntechnik sowie Fachtheorie.

- **Strukturgruppen des Gerätturnens**

Roll-, Felg-, Kipp-, Stemm-, Überschlag, Beinschwung- und Sprungbewegungen statische sowie gymnastische Elemente an den Geräten Barren, Boden, Reck, Ringe, Schwebebalken, Stufenbarren sowie an den Sprunggeräten

- **Sicherheit**

Aufbau und Abbau von Gerätelandschaften unter verschiedenen Aspekten, erweiterte Helfergriffe

- **Trend- und Crossoversportarten mit Turnelementen**

Le Parkour und Calisthenics

- **normfreies Turnen**

- **Übungsvariationen und Choreografien**

- **Trainings- und Wettkampfformen**

Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination

- **Fachtheorie**

Fachsprache, Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse und -optimierung, Wettkampfbestimmungen, Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen, Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen

- **Akrobatik und Bewegungskünste**

Vorbereitende Übungen, Partnerakrobatik, dynamische Akrobatik, Gruppenakrobatik, Balljonglage, Diabolo, Keulen

- **Äquibristik**

Einrad, Slackline



## **Gymnastik und Tanz (90 Stunden)**

Die Studierenden gestalten selbstständig tänzerische Choreografien sowie Fitnessprogramme und präsentieren diese.

- **Fitnessgymnastik**

Verschiedene Formen von Fitnessgymnastik, Fitnesstrends  
Funktionelles Bewegungstraining

- **Gymnastik mit dem Handgerät**

z. B. Seil, Band, Reifen, Ball, Alltagsobjekte  
Rope-Skipping

- **Tanz**

Auswahl aus aktuellen Tanzformen, Gesellschaftstanz, Volkstänze, künstlerischer Tanz,  
jahreszeitspezifische Tänze

- **Musik- und Tanztheorie**

Musikanalyse, Grundbegriffe und Fachsprache, choreografische Elemente, kulturelle Hintergründe  
der Tanzformen, Charakter, Struktur  
Fehleranalyse und Bewegungskorrektur in Bezug auf Körperhaltung, Körperspannung, Rhythmus,  
Bewegungsausführung, Ausdruck

- **szenische Darstellung**

Szenische Darstellung von Gefühlen, Geschichten, Themen, Körperwahrnehmung, Grundlagen der  
Inszenierung, Anpassung an gegebene Rahmenbedingungen, Vorbereitung und Durchführung von  
Präsentationen

## **Elementare Spiel- und Bewegungserziehung (60 Stunden)**

Die Studierenden erwerben Kompetenzen im Bereich der Spiel- und Bewegungserziehung und organisieren selbstständig Lehrversuche bzw. Übungseinheiten unter Berücksichtigung von fachdidaktischen und schulpraktischen Gesichtspunkten. Hierbei erfolgt eine Orientierung an den zentralen pädagogisch-didaktischen Prinzipien: Kindgemäßheit, Offenheit, Ganzheitlichkeit, Selbsttätigkeit, Kreativität.

- **anthropologische Grundlagen**  
Entwicklungsstufen, sensible Phasen der Bewegungskentwicklung
- **koordinative und konditionelle Fähigkeiten**
- **fares Rangeln und Raufen, Kleine Spiele, Grundlagen Ballschule**
- **Konzentration und Entspannung**
- **Reflexionsfähigkeit**

## **Große Sportspiele und Rückschlagspiele (210 Stunden)**

Die Studierenden wenden erweiterte technische und taktische Fertigkeiten und Verhaltensweisen systematisch in spielnahen Situationen an. Sie führen Spiele in verminderter Mannschaftsstärke bis hin zum Wettkampfspiel durch und wenden Varianten des Sportspiels an.

- **Technik**  
erweiterte technische Fertigkeiten
- **Taktik**  
erweiterte individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen bis hin zur Ausführung unter Wettkampfbedingungen
- **Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen**  
Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination
- **sportartspezifischen Fachtheorie**  
wesentliche Aspekte z. B. Fachbegriffe, Regelkunde, Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und -optimierung durch Korrektur, biomechanische Prinzipien

## **Trendsport (Blockveranstaltungen)**

Alle durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus genehmigten Sportarten des differenzierten Sportunterrichts sowie alle nicht als extrem eingestuften Sportarten können angeboten werden, sofern die erforderlichen Rahmenbedingungen vor Ort gegeben sind und ein Bezug zu den späteren schulischen Bedingungen hergestellt werden kann.

Darüber hinaus sind gemäß der aktuellen Bekanntmachung zur Sicherheit im Sportunterricht für die einzelnen Sportarten geltenden Empfehlungen zum Tragen spezifischer Schutzausrüstungen zu beachten.

## **Wintersport (Blockveranstaltungen)**

Die Studierenden erwerben die theoretischen und praktischen Kompetenzen und Fertigkeiten einen Schulsikurs zu planen, zu organisieren und Schülergruppen auf unterschiedlichem Leistungsniveau sicher im Skigebiet anzuleiten. Weiterhin erhalten die Studierenden Einblicke in weitere Wintersportarten wie etwa Snowboard, Skilanglauf oder Eislauf mit den jeweils fachspezifischen und methodisch-didaktischen Aspekten.

- **Gleichgewicht und Geschwindigkeit**

kontrollieren von Gleichgewicht und Geschwindigkeit durch Ausnutzung des Schnee-/Eiswiderstandes bei zunehmend rhythmischer Fahrweise mit dem entsprechenden Gleitgerät

- **situationsangepasstes Bewegen**

zeigen einer ökonomischen und zielgerichteten Fahrweise in ständig wechselnden Situationen (z. B. Gelände bzw. Oberflächenbeschaffenheit) durch die vermehrte Ausnutzung der Bewegungsspielräume bezüglich Timing, Umfang, Richtung und Intensität

- **Leiten von Schülergruppen**

in Anlehnung an den aktuellen Lehrplan von DSV oder DSLV erwerben die Studierenden theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten in der fachspezifischen Methodik

- **Organisation von Wintersportveranstaltungen**

Kenntnis der rechtlichen Grundlagen, der organisatorischen Hintergründe in der Planung und Durchführung, des Lehrplanbezuges, der besonderen sozialen und integrativen Bedeutung und der sicherheitsrelevanten Aspekte von Wintersportveranstaltungen, sowie Materialkunde

- **Sicherheit und Umwelt**

sicherheits- und umweltbewusstes Verhalten, um für sich und andere Gefahren zu vermeiden und die Umwelt zu schonen