

Schulinterner Lehrplan

des Bettina-von-Arnim-Gymnasiums

Wahlpflichtfach für die 9./10. Klasse
„Sport – Verstehen und Gestalten“

(Fassung vom 24.11.2025)

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	3
Pädagogische Leitidee	3
Bezüge zur Europaschule und Schule der Nachhaltigkeit.....	4
Leistungsbewertung	5
2. Entscheidungen zum Unterricht.....	6
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9	7
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10	10

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Pädagogische Leitidee

Zur Sicherung der Kontinuität eines sportorientierten Angebotes am Bettina-von-Arnim-Gymnasium besteht für die Schüler:innen der 9. und 10. Klasse ab dem Schuljahr 2025/26 die Möglichkeit, im Rahmen des Wahlpflichtbereiches II das Fach **„Sport – Verstehen und Gestalten“** zu wählen.

Das Fach „Sport – Verstehen und Gestalten“ verbindet die Freude an der Bewegung mit sporttheoretischem Wissen und der Übernahme von Verantwortung im Schulsport.

Ziel dieses Faches ist es, einerseits theoretische Aspekte des Sports zu beleuchten („Sport – Verstehen...“) und andererseits im Rahmen des neuen Faches die Dimension des „Gestaltens“ von Spiel und Sportsituationen verstärkt in den Fokus zu rücken. Auf der Ebene des „Verstehens“ geht es z.B. um das Verständnis und die kritische Reflexion des eigenen Sporttreibens bzw. Trainierens in einem gesonderten Theorieunterricht (Inhalte: Trainingslehre, Anatomie – Physiologie, Ernährung, Doping etc.), aber auch in Form eines engen Theorie-Praxisbezuges. Im Sinne des „Gestaltens“ - hier spielt z.B. die **Ausbildung zum Sporthelfer** im am Ende der 9. Klasse eine tragende Rolle – erwerben die Schüler:innen handlungsorientierte Kompetenzen für die selbstständige Organisation und Durchführung sportlicher Angebote und vertiefen ihr Verständnis für die soziale und gesundheitliche Bedeutung des Sports.

Dem vorliegenden Lehrplan liegt in seiner inhaltlichen Ausgestaltung die Umsetzung dieser skizzierten Kernideen des Verstehens und Gestaltens zugrunde.

Das Fach „Sport – Verstehen und Gestalten“ versteht sich als Bindeglied zwischen dem intensivierten Sportunterricht in der Sekundarstufe 1 (inkl. Sportprofil in Klasse 5/6) und der möglichen Fortsetzung der sportorientierten Schulbildung in Form eines Leistungskurses Sport in der Oberstufe.

Insbesondere die verstärkte Fokussierung auf kognitive und handlungsorientierte Aspekte trägt diesem Aspekt Rechnung.

Bezüge zur Europaschule und Schule der Nachhaltigkeit

Im Rahmen der Zertifizierung zur Europaschule für das Schuljahr 2021/22 hat die Fachschaft Sport beschlossen, dass sich die fachliche Arbeit auf konkrete Schwerpunkte am Europa-Gedanken orientiert. Der Sport bietet vielfältige und mehrperspektivische Zugänge dazu. Anders als in den kognitiven Fächern, kann Europa hier am eigenen Körper erfahren und erlebt werden. Erklärtes Ziel ist es, die europäische Sportkultur in den Sportunterricht am BVA zu holen und diese für die Schüler:innen begreifbar zu machen. Durch die körperliche Auseinandersetzung und Reflexion mit Europa (und der Welt) können Horizonte erweitert und Bewegungswelten – im wahrsten Sinne des Wortes – erschlossen werden.

Der Bezug zu Europa ergibt sich aus den europäischen Werten, die im Sportunterricht insbesondere durch die Inhalte und Regelstrukturen der einzelnen Bewegungsfelder und Kompetenzbereiche abgedeckt werden. Das Primat der Bewegung steht dabei im Vordergrund, weswegen der Aspekt Gesundheit und Prävention grundsätzlich vorhanden ist und lediglich bei expliziterer Betrachtung gesondert ausgewiesen wird.

Die nachfolgende Legende soll dabei helfen, die Grundwerte der Europaschule im schulinternen Lehrplan wiederzufinden. Diese orientieren sich in ihrer Farbgebung am Leitbild des Bettina-von-Arnim Gymnasiums.

Bezug zur Europaschule	
★	Vielfalt und Weltoffenheit
★	Kommunikationskultur und Kooperation
★	Kreativität und Ästhetik
★	Zukunftsorientierung und Innovation
★	Selbstständigkeit und Wissbegierde
★	Gesundheit und Prävention

Als Schule der Nachhaltigkeit verpflichtet sich unsere Schule dazu, Schüler:innen zu einem verantwortungsvollen, reflektierten und zukunftsorientierten Umgang mit ihrer Umwelt zu befähigen. Nachhaltigkeit verstehen wir dabei nicht nur ökologisch, sondern ebenso sozial, ökonomisch und kulturell. Ziel ist es, die Lernenden

zu ermutigen, Verantwortung für sich und kommende Generationen zu übernehmen und aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft mitzuwirken.

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur Umsetzung der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs), indem er die Lernenden zu einem verantwortungsvollen, gesundheitsbewussten und gemeinschaftsorientierten Handeln befähigt. Im Zentrum steht die Förderung von **Gesundheit und Wohlergehen (Ziel 3)** durch Bewegung, Fitness und ein positives Körperbewusstsein. Gleichzeitig trägt der Sportunterricht zur **hochwertigen Bildung (Ziel 4)** bei, indem er Werte wie Fairness, Teamfähigkeit, Disziplin und Respekt vermittelt und soziale Kompetenzen stärkt.

Durch die gemeinsame sportliche Betätigung werden **Geschlechtergleichheit (Ziel 5)** und **Inklusion (Ziel 10)** gefördert, da alle Schüler:innen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Leistungsfähigkeit gleichberechtigt teilhaben können. Darüber hinaus sensibilisiert der Unterricht für Aspekte des **nachhaltigen Konsums (Ziel 12)**, etwa durch den reflektierten Umgang mit Sportmaterialien und -kleidung, sowie für **Klimaschutz (Ziel 13)** durch Bewegungsformen im Freien und die Förderung nachhaltiger Mobilität.

Sportliche Aktivitäten im schulischen und außerschulischen Kontext tragen zudem zu **friedlichem und respektvollem Miteinander (Ziel 16)** bei, da sie Fairness, Regelbewusstsein und Konfliktfähigkeit fördern. Kooperationen mit Sportvereinen und Projekten auf lokaler oder internationaler Ebene stärken schließlich **Partnerschaften (Ziel 17)** und verdeutlichen die gesellschaftliche und globale Verantwortung, die mit sportlichem Handeln verbunden ist.

Leistungsbewertung

Als Instrumente der Leistungsbewertung dienen neben der **sonstigen Mitarbeit** im Unterricht Lernzielkontrollen. Diese werden einerseits über **Klassenarbeiten** (2 pro Schulhalbjahr), andererseits im Rahmen der Sporthelferausbildung durch Präsentationen, Projektarbeiten, Unterrichtsbeobachtungen, praktische Prüfungen (Planung und Anleitung von Spielen/Wettbewerben) etc. durchgeführt.

2. Entscheidungen zum Unterricht

In der nachfolgenden Übersicht dient dazu für die Jahrgangsstufen 9/10 allen am Bildungsprozess Beteiligten einen schnellen Überblick über Themen bzw. Fragestellungen der Unterrichtsvorhaben unter Angabe besonderer Schwerpunkte in den Inhalten und in der Kompetenzentwicklung zu verschaffen. Dadurch soll verdeutlicht werden, welches Wissen und welche Fähigkeiten in den jeweiligen Unterrichtsvorhaben besonders gut zu erlernen sind und welche Aspekte deshalb im Unterricht hervorgehoben thematisiert werden sollten. Unter den Hinweisen des Übersichtsrasters werden u.a. Möglichkeiten im Hinblick auf inhaltliche Fokussierungen und interne Verknüpfungen ausgewiesen.

Der ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Der schulinterne Lehrplan ist so gestaltet, dass er zusätzlichen Spielraum für Vertiefungen, besondere Interessen von Schüler:innen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Klassenfahrten o.Ä.) belässt.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Umfang: 2 x 67,5 Min. pro Woche (50% Praxis, 50% Theorie) – ca. 75 Stunden á 67,5 Min. im Schuljahr

Nr.	Unterrichtsvorhaben <u>in der Theorie</u>	UE	Bemerkungen/ Kompetenzen/ Ausgestaltung
UV 1 	Wie gestalte ich sportliche Situationen mit anderen? Offizielle Ausbildung zum „Sporthelfer“ / zur „SporthelferIn“ nach den Vorgaben des Landessportbundes NRW	25*	Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz: Die Sporthelferin/der Sporthelfer... - kennt und versteht die Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelferin/des Sporthelfers - kann den Perspektivwechsel - vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin zum Leiter/zur Leiterin umsetzen - gewinnt Selbstsicherheit im Auftreten vor Gruppen - kann Gruppenleitungsaufgaben übernehmen - entwickelt kommunikative Kompetenzen - ist sich seiner Vorbildfunktion bewusst - entwickelt Verantwortungsbewusstsein Fachkompetenz: Die Sporthelferin/der Sporthelfer... - erlebt Bewegungsfreude und kann diese weitergeben - kann eigenes Bewegungsverhalten reflektieren - erweitert seine Bewegungs- und Sportkompetenzen - erwirbt grundlegende Kenntnisse anatomischer, physiologischer und psychosozialer Aspekte des Sporttreibens und deren funktionelle Anwendung - kann die gesundheitliche Bedeutung des Sporttreibens einschätzen - kennt Aufgaben und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und im Verein - kennt Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten - kennt das Qualifizierungssystem des organisierten Sports - kennt Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportverein, Kommune (bzw. Kreis) und Sportjugend NRW Methoden- und Vermittlungskompetenz: Die Sporthelferin/der Sporthelfer... - kennt Tätigkeitsfelder von Sporthelfer/innen - kennt unterschiedliche Zielgruppen - kennt Aufbau und Struktur einer Breitensportstunde - kennt methodische Prinzipien und kann sie anwenden - kennt Auswertungsmethoden

			- kennt und berücksichtigt die Grundsätze des sicheren Sporttreibens und weiß um das richtige Verhalten bei Sportverletzungen - kennt die Grundsätze der Aufsichtspflicht Quelle: „Sporthelferinnen- und Sporthelferausbildung“ (Sportjugend Landessportbund NRW)
UV 2  	Anwendung: Wie lehre und lerne ich im Sport? Vermittlung von Lehrinhalten im Sport	10	- Vermittlung von Fertigkeiten und Fähigkeiten der eigenen Sportart (z.B. Badminton, Hockey usw.) - Klasseninterne Lehrproben (Ersatz einer Klausur am Ende der Ausbildung zum Sporthelfer)
UV 3  	Wann ist Sport „gesund“? Gesundheitsrelevante Aspekte des Sports	8	- die Bedeutung des Sports für die Gesundheit erkennen und differenzieren können - Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen: Funktionelle und dysfunktionale Übungen erklären und beurteilen können - Ausdauerschulung und ihre Effekte unter der besonderen Berücksichtigung der Gesundheit begreifen - Kraft- und Koordinationstraining als „Instrumente“ der Prophylaxe und Rehabilitation erklären können
UV 4 	Sollte ich meine Leistungen durch Doping verbessern? Doping im Sport: Wirkungen und Gefahren des Dopings	6	- die Definition des Begriffs „Doping“ kennenlernen - unterschiedliche Dopingmittel (insbesondere im Kraft- und Ausdauerbereich) und ihre physiologische Wirkungen differenzieren und erklären können - „Nebenwirkungen“ und Gefahren des Dopings erläutern und beurteilen - Die Beeinflussung der sportimmanenten Ideale von „Chancengleichheit“ und „Fairness“ im Kontext des Dopings bewerten

Nr.	Unterrichtsvorhaben <u>in der Praxis</u>	UE	Bemerkungen/ Kompetenzen/ Ausgestaltung
UV 5 	Anwendung der Kenntnisse der Sporthelferausbildung: Wie stelle ich meine Schwerpunktsportart im Unterricht vor? Anleitung und Begleitung der Lehr- und Lernprozesse von Mitschüler:innen (z.B. Hockey, Badminton, Fußball, usw.)	12	- selbstsicheres Auftreten vor der Lerngruppe, Übernahme von Gruppenleitungsaufgaben (unterstützt vom Lehrer:in) - kommunikative Kompetenzen im Rahmen der Stundenleitungen (unterstützt vom Lehrer:in) - Erweiterung der Sport- und Bewegungskompetenzen (auch unter gesundheitlichen Aspekten) für die gesamte Lerngruppe

			- Berücksichtigung elementarer Grundsätze zum Aufbau einer Sportstunde unter verschiedenen Aspekten (z.B. methodische Prinzipien, Aufwärmen, Gesundheit, Sicherheit...)
UV 6 ★	Wie können Wettkämpfe und Turniere organisiert werden? Organisation von Turnieren in ausgewählten Sportarten	7	- Anwendung unterschiedlicher Turniermodi (Jeder gegen Jeden; Vorrunden – Finalrunden, „Schleifchenturniere“...) - Möglichkeiten der Mannschaftsbildungen - Organisation des Turnierverlaufs und Auswertung der Ergebnisse
UV 7 ★	Welche Sportangebote existieren neben Schule und Verein? Kennenlernen außerschulischer und kommerzieller Sportangebote	7	- Kennenlernen grundsätzlicher Sport- und Bewegungsangebote außerhalb von Schul- und Vereinssport - Analyse kommerzieller und nichtkommerzieller Sportangebote in Dormagen - Exkursion: Sammeln neuer Bewegungserfahrungen (Ziel in Absprache zwischen Lerngruppe und Lehrkraft)
*Eine eindeutige Trennung zwischen Theorie und Praxis ist im Falle der Sporthelferausbildung nicht zu vollziehen (25 Unterrichtsstunden hier: ca. 50% Praxis und ca. 50% Theorie)			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Umfang: 2 x 67,5 Min. pro Woche (50% Praxis, 50% Theorie) – ca. 75 Stunden á 67,5 Min. im Schuljahr

Nr.	Unterrichtsvorhaben <u>in der Theorie</u>	UE	Bemerkungen/ Kompetenzen/ Ausgestaltung
UV 1  	Wie trainiere ich richtig? Elementare Grundlagen des Trainierens unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden	10	- Bedeutung der Pulsfrequenz zur Ausgestaltung des Ausdauertrainings erkennen - Ermüdung – Erholung – Superkompensation als Grundlage von Leistungssteigerungen begreifen - weitere Trainingsprinzipien (z.B. Progression, Variation, Kontinuität) als Basis der eigenen Leistungsverbesserung kennen - Wirkungen unterschiedlicher Trainingsmethoden (z.B. Dauerethode, Intervalltraining) einschätzen können
UV 2 	Wie „funktioniert“ der Körper beim Sport? Anatomische und physiologische Grundlagen des Sporttreibens	12	- Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Gelenke, ...) erklären können - die Kontraktion der Skelettmuskulatur und die Bedeutung des Herz-Kreislaufsystems und des Blutes für die Sauerstoffversorgung sowie andere Funktionsmechanismen im Kontext sportlicher Betätigung erläutern können - die Energiegewinnung des Körpers erläutern können
UV 3 	Wie ernähre ich mich als Sportlerin / Sportler richtig? Nahrungsmittel und ihre Bedeutung unter besonderer Berücksichtigung sportspezifischer Belastungen	6	- wesentliche Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel kennen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe...) - die Bedeutung der Grundnährstoffe Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate begreifen - die Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen etc. erläutern - die Rolle der Nahrungsmittel bei unterschiedlichen sportlichen Betätigungen bewerten können (z.B. auch des Wasser- und Mineralstoffhaushaltes)
UV 4  	Welche Bedeutung haben Regeln im Sport? Regeln im Sport – Bedeutung und Veränderbarkeit des sportlichen Regelwerks (Theorie – Praxis – Bezug im Kontext der Praxisreihe „Kleine Spiele“, s. Praxis)	9	- die Bedeutung von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext von Spielen erkennen und beurteilen - die Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv) im Kontext von Spielen erproben und ihre Wirkung beurteilen

Nr.	Unterrichtsvorhaben <u>in der Praxis</u>	UE	Bemerkungen/ Kompetenzen/ Ausgestaltung
UV 5 	Welche Bedeutung hat „Kondition“ im Sport? Adäquates und sportartspezifisches Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Sport (ggf. in Absprache mit sportlichen Kooperationspartnern/Trainern etc.)	10	- Die Anforderungen der eigenen Sportart im Kontext der konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und erkennen - individuell – spezifische Trainingsprogramme entwickeln und durchführen - Fortschritte im Training der konditionellen Fähigkeiten beurteilen
UV 6 	Wie kann ich meine Koordination verbessern? Wir verbessern unsere technischen Fertigkeiten im Fußball über das Entwickeln und Reflektieren von selbst entworfenen Stationen in Bezug auf die für den Fußball relevanten koordinativen Fähigkeiten	6	- Die im Fußball grundlegenden Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hier erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten reflektiert anwenden; Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
UV 7   	Was sind „Kleine Spiele“ / „New Games“ etc.? Kennenlernen, Erfinden und Modifizieren unbekannter, normierter „kleiner“ Spiele	10	- eigenständige Recherche und Vorstellung nicht normierter Spiele durchführen (als erste Vorbereitung auf die Sporthelferausbildung) - sportspielübergreifende Strukturen der „kleinen Spiele“ erkennen (im Sinne einer integrativen Sportspielvermittlung) - die Bedeutung und Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext der Spiele erkennen und beurteilen - Einüben erster Präsentationen (z.B. Spielidee etc. auf Plakat)
UV 8 	Wie trainiere ich Technik und Taktik in meiner Schwerpunktsportart? Spiel- und Übungsformen in ausgewählten Sportarten zur Verbesserung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Sport	12	- die Bedeutung eines spezifischen Technik- und Taktiktrainings in ausgewählten Sportarten erkennen - Beispiele für Spiel- und Übungsformen ausprobieren und im Hinblick auf ihre spielfördernde Wirkung analysieren - regulierende Reizparameter (z.B. Dauer, Umfang, Wiederholungszahlen, Serien, Intensität...) verstehen und beurteilen → Bezug zur Theorie (Trainingsprinzipien und -methoden)