

Durch die Wahl sportlicher Handlungsfelder setzen die Schüler ihrer Neigung und Begabung entsprechend persönliche Schwerpunkte im Bereich des Sportunterrichts und vertiefen so ihre sportliche Handlungsfähigkeit und das in den Jahrgangsstufen 5 mit 10 erworbene Grundwissen. Auf Grundlage ihres gestiegenen Reflexionsvermögens entwickeln die Schüler weiterhin ein vertieftes Verständnis für Bewegungsausführungen und ebenso für die über das sportliche Handeln selbst weit hinausreichende gesundheitsfördernde, persönlichkeitsbildende und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Sports. Aus dem Sportunterricht heraus können somit grundlegende Werthaltungen erwachsen und zugleich notwendige Grundlagen für theoretisch gebundene oder projektorientierte Vertiefungen in den Seminaren geschaffen werden.

Sportlich besonders interessierte Schüler können sich zusätzlich im Fach Sporttheorie vertiefte sportwissenschaftliche Kenntnisse und wissenschaftspropädeutische Grundlagen erarbeiten.

S 11/12.1 Sportliche Bildung

Aufbauend auf der sportlichen Grundbildung der Jahrgangsstufen 5 mit 10 vertiefen die Schüler in den folgenden vier Lernbereichen im Rahmen ihrer sportlichen Aktivität wichtige Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen. Auf diesem Weg entwickeln sie ein Bewusstsein für die vielfältige Bedeutung sportlichen Handelns und lernen, eigenständig und verantwortlich sportlich aktiv zu sein.

S 11/12.1.1 Gesundheit und Fitness

Die Schüler vertiefen ihre Kenntnisse über den besonderen Gesundheitswert der gewählten Sportarten und lernen, die spezifischen Trainingsmethoden und -inhalte dieser Sportarten im Hinblick auf ein regelmäßiges Gesundheitstraining auch außerhalb des Sportunterrichts selbständig anzuwenden. Sie reflektieren Trends aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich und erwerben die Fähigkeit, ein themenbezogenes Übungskonzept zu präsentieren. Sie sind in der Lage, ein individuell und auf das jeweilige sportliche Handlungsfeld abgestimmtes Aufwärmprogramm in die Praxis umzusetzen.

S 11/12.1.2 Fairness und Kooperation

Die Schüler erkennen, inwieweit die Strukturen der gewählten Sportarten faires und partnerschaftliches Handeln fördern, erschweren oder sogar unterbinden können. Gleichzeitig erfahren sie auch, wie Regeln und Interaktionsformen geändert werden können, um einen die Gemeinschaft fördernden und Freude bereitenden Sport zu gewährleisten. Dabei erkennen sie, inwieweit sportliche Handlungsmuster zwischenmenschliche Umgangsformen positiv oder negativ beeinflussen können. Durch Anerkennen und Einhalten von Regeln, partnerschaftlichen Umgang mit dem sportlichen Gegner, faires Verhalten bei Sieg und Niederlage entwickeln die Schüler wichtige Kompetenzen weiter, die es ihnen ermöglichen, bei außerschulischen Situationen in Familie, Freizeit und Beruf mutig und fair Position zu beziehen. Sie erkennen selbständig Situationen im Sport, in denen Partner und Gruppenmitglieder Hilfe- und Sicherheitsstellung benötigen und sie sind in der Lage, diese fachgerecht zu leisten.

S 11/12.1.3 Freizeit und Umwelt

Die Schüler vertiefen ihre Kenntnisse über die Wechselwirkungen zwischen den gewählten Sportarten und natürlicher und sozialer Umwelt. Sie lernen abzuschätzen, inwieweit hieraus Umweltbelastungen entstehen und welche Verhaltensweisen notwendig sind, um sportliche Aktivitäten in eine umweltorientierte Lebensgestaltung zu integrieren. Ihnen wird bewusst, dass eine belastete Natur auf die eigene Gesundheit zurückwirkt und dass deshalb die Umwelt vor Belastungen geschützt werden muss. Zudem sind sie auch in der Lage, ihre vertieften Kompetenzen sinnvoll und gesundheitsfördernd in ihr zukünftiges, möglichst lebenslanges sportliches Freizeitverhalten einzubringen.

S 11/12.1.4 Leisten, Gestalten und Spielen

Die Schüler wenden die in den gewählten Sportarten erlernten Methoden zur Entwicklung der konditionellen Leistungsgrundlagen und zur Verbesserung ihrer koordinativen Fähigkeiten an. Sie lernen, Bewegungen zu

analysieren und auch dadurch ihre Bewegungskoordination zu verbessern. Sie lernen, Leistungsvoraussetzungen und -perspektiven zu analysieren und nach individuell-subjektiven sowie normativ-objektiven Kriterien einzuschätzen. Die Schüler erfahren Gestaltungsmöglichkeiten in den gewählten Sportarten und setzen diese in die Praxis um.

S 11/12.2 Sportliche Handlungsfelder

Die Schüler wählen entsprechend den Durchführungsbestimmungen für die Jahrgangsstufen 11 und 12 im Fach Sport (s. Amtsblatt) sportliche Handlungsfelder.

Durch regelmäßiges Wiederholen, Üben und Trainieren sichern die Schüler wesentliche motorische Fertigkeiten. Dabei lernen sie Methoden zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit kennen und wenden diese in den gewählten sportlichen Handlungsfeldern an. Sie erwerben Kenntnisse über das Wettkampfwesen und Regelwerk der gewählten Sportarten und wenden diese zum Beispiel bei der Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten an.

Auf der Basis der sportlichen Bildung werden über die Themen der Lernbereiche folgende Kompetenzen, Einstellungen und Werthaltungen gefestigt:

- positive Grundeinstellung gegenüber dem eigenen Körper und körperlicher Aktivität
- Fähigkeit, innere und äußere Konflikte wahrzunehmen und zu lösen
- Fairplay im Sport und im Umgang mit anderen
- positive Grundeinstellung gegenüber Natursportarten und Achtung der Natur
- Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen auch bei Misserfolg

Sportliche Handlungsfelder 11/12 Gruppe A

A1 Gerätturnen

- weitere Fertigkeiten in einer mehrteiligen Übungsverbinding an mindestens zwei Geräten
- Darstellung der bereits erlernten Fertigkeiten auch normfrei in Kompositionen und Partner- oder Gruppenformationen
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: spezifische Krafftähigkeiten, harmonische muskuläre Ausbildung des gesamten Körpers, individuelle Beweglichkeit unter Vermeidung muskulärer Dysbalancen
- verschiedene Methoden des Krafttrainings und des Koordinationstrainings

A2 Gymnastik und Tanz

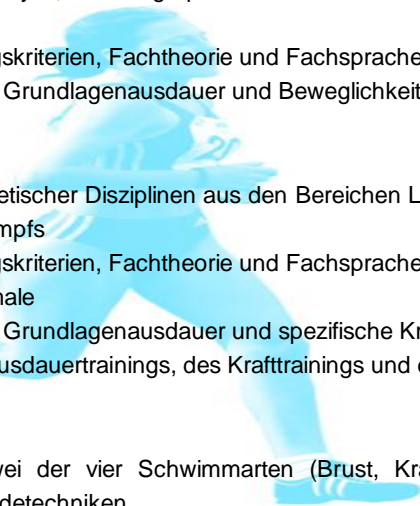
- erweiterte gymnastisch-tänzerische Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer
- erweiterte Fertigkeiten mit mindestens einem Handgerät in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition
- erweiterte tänzerische Techniken anhand einer Tanzform aus mindestens einem der vier Tanzbereiche Folkloretanz, Ethnischer Tanz, Gesellschaftstanz, Künstlerischer Tanz
- selbständige Bearbeitung und Präsentation von gymnastisch-tänzerischen Bewegungsaufgaben
- Grundkenntnisse der Musikanalyse, Choreographie sowie der Charakteristik einer ausgewählten Gymnastik- oder Tanzform
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und Beweglichkeit

A3 Leichtathletik

- erweiterte Techniken leichtathletischer Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf/Stoß zur Vorbereitung eines leichtathletischen Dreikampfs
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Krafftähigkeiten
- verschiedene Methoden des Ausdauertrainings, des Krafttrainings und des Koordinationstrainings

A4 Schwimmen

- erweiterte Techniken von zwei der vier Schwimmarten (Brust, Kraul, Rücken, Schmetterling) sowie der verschiedenen Start- und Wendetechniken



- Leistung in einer Schwimmarbeit über 100 m und einer weiteren Schwimmarbeit über 50 m
- Schwimmausdauer
- vertiefte Grundlagen der Eigen- und Fremdreitung
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Kraftfähigkeiten
- verschiedene Methoden des Ausdauertrainings, des Krafttrainings und des Koordinationstrainings

Sportliche Handlungsfelder 11/12 Gruppe B

Sportspiele: Basketball (B1) oder Fußball (B2) oder Handball (B3) oder Volleyball (B4)

- erweiterte technische Fertigkeiten
- erweiterte taktische Verhaltensweisen
- Spiele in verminderter Mannschaftsstärke bis hin zum Wettkampfspiel
- Varianten des Sportspiels und ggf. freizeitrelevante Anwendung
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Kraftfähigkeiten

Sportliche Handlungsfelder 11/12 Gruppe C

C1 Rudern

- Skull- und Riementechniken in verschiedenen Bootsklassen und auf verschiedenen Positionen
- Langstreckenrudern
- Sicherheitsbestimmungen und Rettungsmaßnahmen bei Wasserunfällen
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache, Bootskunde, Schifffahrtsvorschriften
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Kraftfähigkeiten

C2 Sportklettern

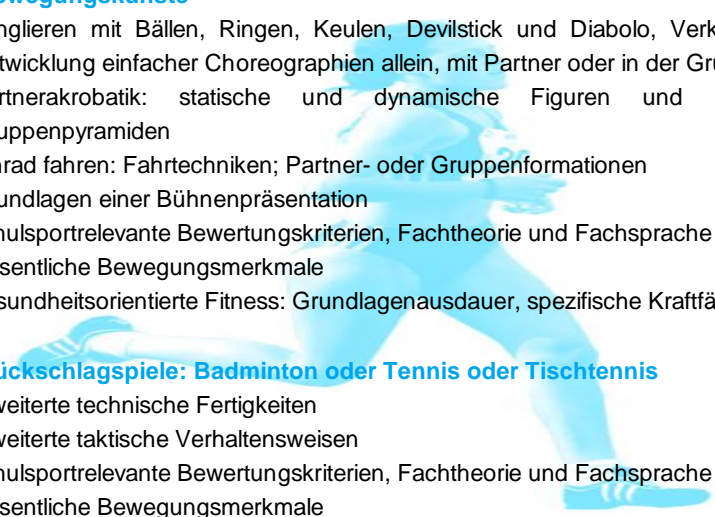
- Sicherungs- und Klettertechniken
- technische und taktische Elemente des Vorsteigens unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsbestimmungen
- taktisches Verhalten für das Ausbouldern schwerer Einzelstellen und für das Klettern von Routen mit Toprope-Sicherung
- Sicherungstheorie, Ausrüstungskunde und -pflege
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer, spezifische Kraftfähigkeiten und Beweglichkeit

C3 Bewegungskünste

- Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Devilstick und Diabolo, Verknüpfung verschiedener Jongliermuster, Entwicklung einfacher Choreographien allein, mit Partner oder in der Gruppe
- Partnerakrobatik: statische und dynamische Figuren und Figurenverbindungen, Partner- oder Gruppenpyramiden
- Einrad fahren: Fahrtechniken; Partner- oder Gruppenformationen
- Grundlagen einer Bühnenpräsentation
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale
- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer, spezifische Kraftfähigkeiten und Beweglichkeit

C4 Rückschlagspiele: Badminton oder Tennis oder Tischtennis

- erweiterte technische Fertigkeiten
- erweiterte taktische Verhaltensweisen
- schulsportrelevante Bewertungskriterien, Fachtheorie und Fachsprache
- wesentliche Bewegungsmerkmale



- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Kraftfähigkeiten

C5 Weitere Sportarten

Sie bedürfen der Genehmigung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.