

Kompetenzbereich 2
 Gesundheitsbewusst handeln,
 mit beruflichen Belastungen
 umgehen lernen und Ausgleichs-
 Chancen wahrnehmen

Kompetenzbereich 3
 Sich darstellen
 können und
 Kreativität entwickeln

Kompetenzbereich 4
 In Alltag und Beruf für sich
 und andere Verantwortung
 übernehmen

Kompetenzbereich 5
 Lernen eigenverantwortlich
 gestalten, sich organisieren und
 Leistungsentwicklung erfahren

Kompetenzbereich 6
 Miteinander kommunizieren, im
 Team arbeiten und
 aufgabenbezogen kooperieren

Kompetenzbereich 1
 Sich, den eigenen Körper
 und seine Umwelt in Beruf
 und Alltag wahrnehmen

Unterrichtsvorhaben 1.1
 Die Wahrnehmung der
 eigenen Bewegung
 systematisch entwickeln

Intention 1.1.1
 Äußere und innere Bilder von Bewegungen
 aufnehmen und durch geeignetes
 Wahrnehmungsverhalten verfeinern

Aufgabenstellung 1.1.1.1 (Beispiel - vgl. auch 1.1.1.2)
 Bewegungsbilder, z.B. leichtathletischer Techniken aus verschiedenen Beobachtungspositionen mit unterschiedlichen Beobachtungstechniken (Detailwahrnehmung, ganzheitliche Wahrnehmung, Selbstbeobachtung im Spiegel, Nutzung digitaler Fotografie oder von Videotechnik) als äußere Bilder wahrnehmen, dokumentieren, beschreiben und nachstellen bzw. spiegeln. (*Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik*)

Intention 1.1.2
 Die Bedeutung sinnlicher (kinästhetischer,
 optischer, akustischer und taktiler)
 Wahrnehmung für Bewegungssteuerung
 erkennen und erfahren

Aufgabenstellung 1.1.2.1 (Beispiel - vgl. auch 1.1.2.2., 1.1.2.3, 1.1.2.4)
 Vorstellungskraft und kinästhetische Wahrnehmung durch Formen von Entspannung und Autogenem Training schulen, z.B. über Phantasie Reisen („Reise durch den Körper“) und Bewegungsgeschichten. (*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*)

Intention 1.2.1
 In Situationen des Übens und
 Trainierens Beanspruchungen
 physischer und psychischer Art
 wahrnehmen, charakterisieren
 und in ihrer Wirkung einschätzen

Aufgabenstellung 1.2.1.1 (Beispiel - vgl. auch 1.2.1.2., 1.2.1.3)
 Indikatoren physischer und psychischer Belastungen kennen lernen und Zusammenhänge innerer und äußerer Belastung mit Hilfe der Indikatoren beschreiben und charakterisieren (*Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik*)

Intention 1.2.2
 Verfahren zur Bewältigung psychischer
 Belastungen kennen lernen und erfahren

Aufgabenstellung 1.2.2.1
 Mit Hilfe systematischer Instruktionen, durch Isolationsübungen und kinästhetische Wahrnehmung die gezielte Anspannung differenziert angesprochener Muskelgruppen erlernen, Spannungszustände erfühlen, lokalisieren und beschreiben, Entspannung mit Hilfe definierter Methoden (z.B. progressive Muskelrelaxation) systematisch und gezielt anwenden. (*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*)

Intention 1.2.3
 Erfahren positiver psychophysischer
 Wirkungen von Bewegung, Spiel und
 Sport auf das eigene Wohlbefinden

Aufgabenstellung 1.2.3.1 (Beispiel - vgl. auch 1.2.3.2.)
 Zyklische Bewegungsabläufe (Walking, Jogging) in ihrer mental ausgleichenden Wirkung kennen und individuell gestalten. (*Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik*)

Intention 1.2.4
 Individuelle Belastungen im Alltag
 und am Arbeitsplatz erkennen und
 einordnen (z.B. Zwangshaltungen,
 einseitige Belastungen, ...)

Aufgabenstellung 1.2.4.1 (Beispiel - vgl. auch 1.2.4.2., 1.2.4.3)
 Berufliche Tätigkeiten hinsichtlich ihrer Beanspruchung und Häufigkeit beobachten und analysieren; typische Zwangshaltungen am Arbeitsplatz identifizieren lernen, und hinsichtlich ihrer psychophysischen Beanspruchung und Folgen einordnen. (*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*)

Unterrichtsvorhaben 1.2
 Physische und psychische
 Beanspruchungen
 wahrnehmen

Intention 1.3.1
 Bewegungsvollzüge und
 Bewegungsbilder systematisch
 beobachten, beurteilen und bewerten

Aufgabenstellung 1.3.1.3 (Beispiel - vgl. auch 1.3.1.1., 1.3.1.2)
 Sequenzen einer Bewegung erkennen, die für das Gelingen der gesamten Bewegung besondere Bedeutung haben. Deren Gelingen und Effektivität im Vollzug beurteilen bzw. Sie für die Begründung von Bewertungsnutzen (*Bewegen an Geräten - Turnen*)

Intention 1.3.2
 Formen der Blickbewegung zur
 Erfassung sich schnell bewegender
 Objekte bewusst kennen, anwenden
 und richtig zuordnen können

Aufgabenstellung 1.3.2.1 (Beispiel - vgl. auch 1.3.2.2.)
 Übungsformen mit mehreren Bällen und koordinativen Zusatzaufgaben kennen lernen und hinsichtlich ihrer Anforderungen an die Fähigkeiten des visuellen Systems und die Auge-Hand-Koordination charakterisieren. (*Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*)

Unterrichtsvorhaben 1.3
 Das Handeln anderer
 systematisch beobachten
 und ihre Bewegungen im
 situativen Kontext lesen
 lernen

Intention 1.3.3
 Bewegungssignale systematisch
 beobachten und ihre
 Handlungsabsichten und
 Handlungsverläufe Aufgaben zuordnen

Aufgabenstellung 1.3.3.2 (Beispiel - vgl. auch 1.3.3.1., 1.3.3.3, 1.3.3.4)
 Fintieren und Täuschen als systematische Anwendung der Bewegungswahrnehmung kennenlernen und anwenden. (*Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport*)

Lehrplan
SPORT / GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 in den dualen Bildungsgängen des Berufskollegs (Entwurf, 25.4.2001)

Exemplarische Darstellung
 der Lehrplan-Struktur
Kompetenzbereiche

Kompetenzbereich 1
 Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen

Kompetenzbereich 3
 Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Kompetenzbereich 4
 In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen

Kompetenzbereich 5
 Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

Kompetenzbereich 6
 Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

Kompetenzbereich 2
 Mit beruflichen Belastungen umgehen und Ausgleichschancen wahrnehmen



Intention 2.1.1
 Durch berufsspezifische Tätigkeiten und Anforderungen bedingte Zwangshaltungen und einseitige Belastungen mit Hilfe von gezielten motorischen Aktivitäten ausgleichen

Aufgabenstellung 2.1.1.1 (Beispiel - vgl. auch 2.1.1.2)
 Tätigkeiten und Tätigkeitsprofile am Arbeitsplatz charakterisieren, damit verbundene Beanspruchungen differenzieren und mögliche bzw. tatsächliche Folgen darin beschriebener einseitiger Belastungen erkennen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Intention 2.1.2
 Möglichkeiten erfahren, durch die die Verbesserung von Fitness (u. a. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) erreicht und Bewegungsmängeln und Folgen einseitiger Belastungen dauerhaft und nachhaltig vorgebeugt werden kann

Aufgabenstellung 2.1.2.1 (Beispiel - vgl. auch 2.1.2.2., 2.1.2.3, 2.1.2.4)
 Entwicklung und Anwendung einer individuellen Funktionsgymnastik. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Intention 2.1.3
 Verfahren zur Bewältigung psychischer Belastungen anwenden

Aufgabenstellung 2.1.3.1 (Beispiel - vgl. auch 2.1.3.2)
 Erproben und Anwenden unterschiedlicher Methoden des Wechsels von Spannung und Entspannung, z. B. Progressive Muskelrelaxation. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen)*

Intention 2.2.1
 Mit Fitness-Tests als Diagnose- und Beratungsinstrument umgehen

Aufgabenstellung 2.2.1.1 (Beispiel - vgl. auch 2.2.1.2., 2.2.1.3, 2.2.1.4)
 Spezifische Leistungsfähigkeiten, die als Fitness umschrieben werden, differenzieren und gezielt überprüfen. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Intention 2.2.2
 Fitness-Angebote und Trainingsprogramme überprüfen und gestalten

Aufgabenstellung 2.2.2.1 (Beispiel - vgl. auch 2.2.2.2, 2.2.2.3)
 Ein Fitness-Programm an Geräten entwickeln, durchführen und auswerten. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*

Intention 2.2.3
 Die Bedeutung der Ernährung als Fitness-Faktor erkennen und die Konsequenzen berücksichtigen

Aufgabenstellung 2.2.3.1 (Beispiel - vgl. auch 2.2.3.2.)
 Auswahl von Speisen und Getränken; Entscheidung zu Mengen, Häufigkeiten und Zeitpunkten des Essens; Gestaltung des Ablaufs der Mahlzeit als Möglichkeiten zur gesunden Ernährung aufzeigen und in ihrer Auswirkung auf Belastung und Erholung des Organismus erproben und darstellen. *(Wissen erwerben und Sport begreifen)*

Intention 2.3.1
 Wandertag(e)/Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt vorbereiten, durchführen und auswerten

Aufgabenstellung 2.3.1.3 (Beispiel - vgl. auch 2.3.1.1., 2.3.1.2)
 Ein Kletterangebot ausfindig machen, mit der Lerngruppe ausprobieren und im Hinblick auf den Freizeitwert beurteilen. *(Bewegen an Geräten - Turnen)*

Intention 2.3.2
 Die Struktur des organisierten Sports kennen. Sportvereine und kommerzielle Anbieter mit ihren Angeboten vergleichen

Aufgabenstellung 2.3.2.1 (Beispiel - vgl. auch 2.3.2.2.)
 Organisationsformen des Sports (kommerzielle Sportangebote, Vereine, Fachverbände, Betriebssportgemeinschaften, sportliche Interessengemeinschaften, z. B. „Lauftreffs“ oder freie Spielgemeinschaften) kennen; Verpflichtungen, Chancen und Perspektiven des jeweiligen Sportangebotes in der Bedeutung für eigenes Sporttreiben charakterisieren und bewerten. *(Wissen erwerben und Sport begreifen)*

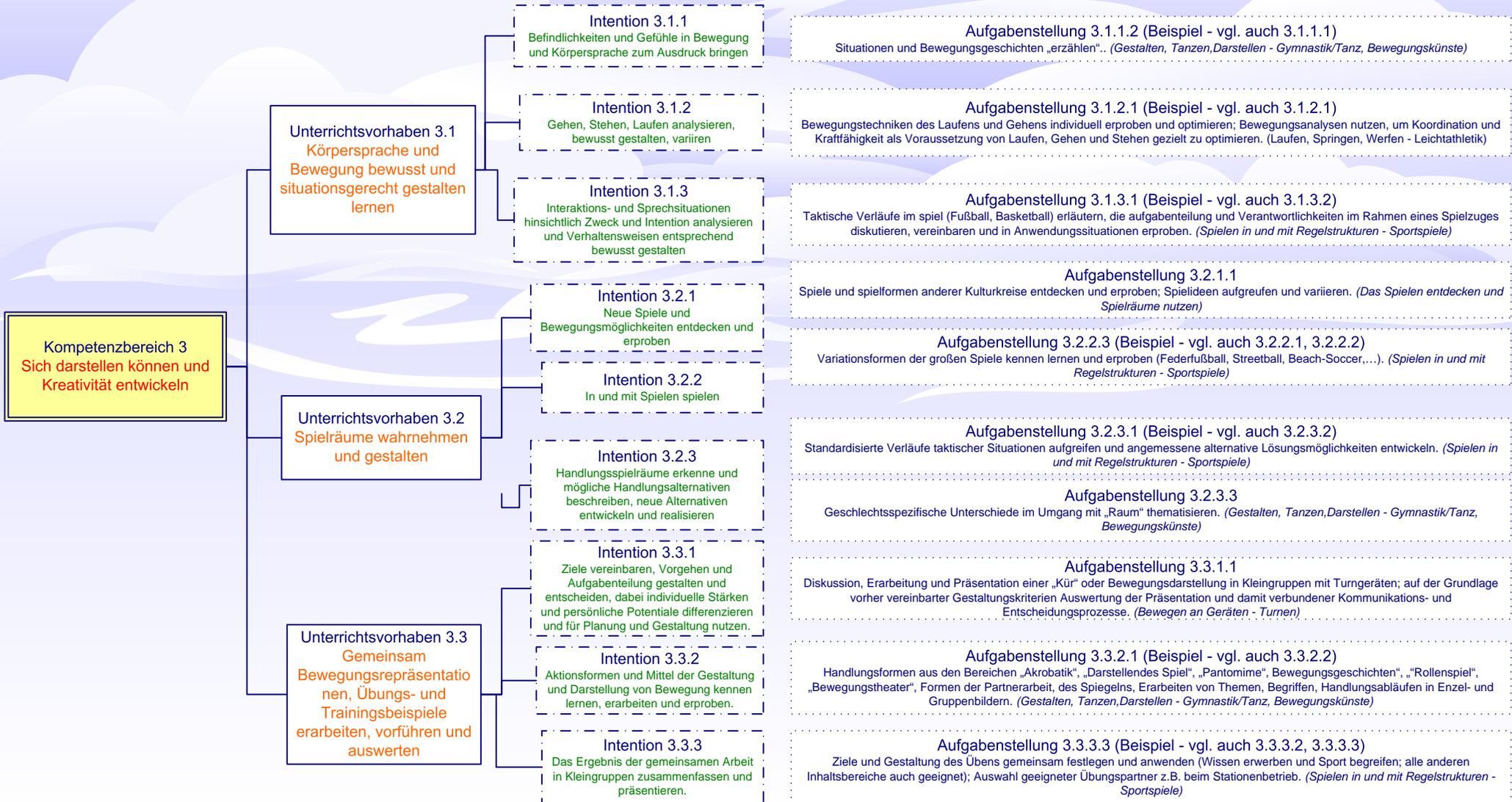
Intention 2.3.3
 Die eigene Sportbiographie skizzieren und das sportliche Handeln optimieren

Aufgabenstellung 2.3.3.2 (Beispiel - vgl. auch 2.3.3.1)
 Eigene Bewegungsgewohnheiten im Alltag systematisch selbst beobachten, dokumentieren („Bewegungs-Tagebuch“) und reflektieren. Die Beobachtungen mit eigenen Ansprüchen und Befindlichkeiten konfrontieren und alltägliche Gewohnheiten umgestalten. *(Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)*

Lehrplan
SPORT / GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 in den dualen Bildungsgängen des Berufskollegs (Entwurf, 25.4.2001)

Exemplarische Darstellung
 der Lehrplan-Struktur
Kompetenzbereiche

- Kompetenzbereich 1**
 Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen
- Kompetenzbereich 2**
 Gesundheitsbewusst handeln, mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichs-Chancen wahrnehmen
- Kompetenzbereich 4**
 In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen
- Kompetenzbereich 5**
 Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren
- Kompetenzbereich 6**
 Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren



Lehrplan
SPORT / GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 in den dualen Bildungsgängen des Berufskollegs (Entwurf, 25.4.2001)

Exemplarische Darstellung
 der Lehrplan-Struktur
Kompetenzbereiche

Kompetenzbereich 1
 Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen

Kompetenzbereich 2
 Mit beruflichen Belastungen umgehen und Ausgleichschancen wahrnehmen

Kompetenzbereich 3
 Sich darstellen können und Kreativität entwickeln

Kompetenzbereich 5
 Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

Kompetenzbereich 6
 Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren

Kompetenzbereich 4
 In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen

Unterrichtsvorhaben 4.1
 Risiken erkennen, einschätzen und sicherheitsbewußt handeln

- Intention 4.1.1**
 Kenntnisse möglicher Gefährdungen durch Handeln in Bewegung, Spiel und Sport besitzen sowie Wege zur Vermeidung kennen
- Intention 4.1.2**
 Eigene Grenzen und Grenzen anderer kennen lernen, einschätzen und respektieren
- Intention 4.1.3**
 Grenzen im Blick auf die Akzeptanz von Risiken im Sport überprüfen
- Intention 4.1.4**
 Im Handeln unter Zeitdruck komplexe Anforderungen differenzieren lernen, Grenzen akzeptieren und Risiken ausschließen
- Intention 4.1.5**
 Vertrauen und Zuverlässigkeit als Prinzipien verantwortlichen Handelns erkennen

Aufgabenstellung 4.1.1.1
 Im Geräteparcours Sicherheitsregeln und Sicherungsmöglichkeiten entwickeln und prüfen.
(Bewegen an Geräten - Turnen)

Aufgabenstellung 4.1.2.1
 Entwickeln, Setzen und Verändern von Spielregeln; Begrenzen oder Erweitern der Handlungsmöglichkeiten zugunsten von Sicherheit, Gesundheit, Zufriedenheit, Gerechtigkeit.
(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)

Aufgabenstellung 4.1.3.1
 In Verbindung mit dem Erlernen von Trendsportarten die selbstverantwortete Balance von Risikobereitschaft und Sicherheit erfahren.
(Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Wintersport)

Aufgabenstellung 4.1.4.1
 Alle bis hier genannten Inhalte und Aufgaben durch Erhöhung des Zeitdrucks anspruchsvoller und risikoreicher gestalten.

Aufgabenstellung 4.1.5.1
 Bewegungs- und Spielaufgaben aus der Erlebnispädagogik, z.B. „blind führen und folgen“, „Fallen ohne zu stürzen“, ermöglichen Vertrauen in andere und Zuverlässigkeit für andere zu entwickeln und können z.B. in akrobatischen oder Zirkus-Darstellungen oder beim Klettern umgesetzt und reflektiert werden.
(Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)

Unterrichtsvorhaben 4.2
 Das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden anderer langfristig sichern

- Intention 4.2.1**
 Sich und andere mit den individuellen Leistungsmöglichkeiten akzeptieren und integrieren
- Intention 4.2.2**
 Mit Konflikt- und Gewaltsituationen spielerisch umgehen, sie als beeinflussbar für sich definieren, kreative Handlungsalternativen entwickeln und das Selbstbewusstsein stärken
- Intention 4.2.3**
 Spiele nach dem Fairnessprinzip organisieren und modifizieren

Aufgabenstellung 4.2.1.1 (Beispiel - vgl. auch 4.2.1.2 und 4.2.1.3)
 Wahrnehmungs-, Arbeits- und Entscheidungsprozesse zum Gegenstand von Reflektion und Erkenntnis machen. Dazu eignen sich Sportspiele Zweikampfsituationen, um eigene Verhaltensweisen zu überprüfen und zu verändern.
(Regeln und Kämpfen - Zweikampfsport)

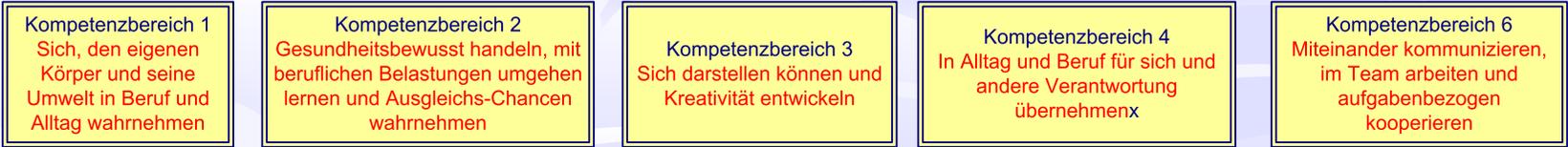
Aufgabenstellung 4.2.2.1 (Beispiel - vgl. auch 4.2.2.3 und 4.2.2.4)
 Das Recht und die Unversehrtheit des Partners/Gegeners respektieren und wahren.
(Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport)

Aufgabenstellung 4.2.2.2 (Beispiel - vgl. auch 4.2.2.3 und 4.2.2.4)
 Sich in seiner Wirkung auf andere wahrnehmen und rücksichtsvoll handeln.
(Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)

Aufgabenstellung 4.2.3.1
 Durch die Gestaltung und Veränderung von Spielregeln großer und kleiner Sportspiele die Wirkung von Ausgrenzung und Integration, von Grenzüberschreitung und Respekt (z.B. auch als Projekt zum Geschlechterverhältnis) erfahrbar machen.
(Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)

Lehrplan
SPORT / GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 in den dualen Bildungsgängen des Berufskollegs (Entwurf, 25.4.2001)

Exemplarische Darstellung
 der Lehrplan-Struktur
Kompetenzbereiche



Kompetenzbereich 5
 Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren

