

2025

Proposition de programme d'études

DFG / LFA

Sport

Niveaux 10, 11 et 12

Table des matières

1. Idées directrices pour la matière éducation physique et sportive	3
1.1 Finalités éducatives.....	3
1.2 Compétences en sport	3
1.2.1 Champs d'apprentissage	3
1.2.2 Compétences transversales	4
1.2.3 Compétences disciplinaires	5
1.2.4. Compétences générales	6
1.3. Principes didactiques et défis méthodologiques	9
1.3.1 Développer une compréhension individuelle et sociale du sport	9
1.3.2 La gestion de la diversité - compréhension linguistique et interculturelle	9
1.3.3 Éducation aux médias numériques	10
1.3.4 Compétences spécifiques au sport et au mouvement en relation étroite avec la pratique et la théorie.....	10
1.3.5 Responsabilisation des élèves dans leur son propre processus d'apprentissage et de formation	10
1.4. Évaluation des compétences.....	11
1.4.1. Critères d'évaluation.....	11
2. Contenus et parcours de l'élève	12
2.1 Contenus et compétences Classe de 2nde.....	13
2.1.1 Finaliser les apprentissages du collège - la classe de 2nde une année charnière	13
2.2 Contenus et compétences des classes de 1ere et terminale	15
2.2.1 Modules d'EPS dans la fin du parcours au lycée : choix et approfondissement ...	15
2.2.2 Test de fitness obligatoire en 1ere et en terminale	Erreur ! Signet non défini.
2.2.3 Compétences spécifiques à chaque champ d'apprentissage	15

1. Idées directrices pour la matière éducation physique et sportive

Lycées franco-allemands (LFA) - classes de 2^{nde}, 1^{ère} et terminale

1.1 Finalités éducatives

De même que l'école dans son ensemble a pour mission d'encourager la volonté et la capacité d'apprendre tout au long de la vie, la matière éducation physique et sportive au lycée franco-allemand a pour mission d'offrir des possibilités de découvrir la diversité des champs d'activité physique. Il s'agit ainsi de maintenir et de développer le plaisir des jeunes pour l'activité physique. La matière éducation physique et sportive (EPS) au lycée franco-allemand favorise le développement global des élèves. L'accent est mis sur le mouvement, la santé, l'esprit d'équipe et le fair-play. Il permet d'entraîner les capacités motrices, de renforcer les compétences sociales et d'apprendre à gérer son propre corps de manière responsable.

Dans l'environnement d'apprentissage plurilingue et interculturel des LFA, la communication dans les deux langues est en outre encouragée, y compris dans le contexte sportif. L'enseignement crée un espace de rencontre, de tolérance et d'expériences communes, au-delà des différences linguistiques et culturelles. L'objectif est de développer des compétences motrices, sportives, méthodologiques et sociales pour construire une compréhension du sport réfléchie et axée sur les valeurs. Les cours d'éducation physique et sportive sont dispensés dans un environnement pleinement inclusif et mixte, fille et garçons à égalité.

1.2 Compétences en sport

1.2.1 Champs d'apprentissage

Les contenus de l'enseignement de l'EPS sont répartis en champs d'activité d'apprentissage. Ceux-ci englobent les disciplines sportives dans leur forme scolaire, mais laissent également la place à d'autres formes d'activité physique au sein du champ concerné. Les champs d'apprentissage permettent de prendre en compte les évolutions du monde sportif des élèves et d'intégrer des contenus communs à toutes les disciplines sportives. Les contenus des champs d'apprentissage sont associés à des compétences et à des principes didactiques afin d'atteindre les objectifs de l'enseignement de l'EPS.

Le conseil d'enseignement ou l'équipe pédagogique décident quels champs d'apprentissage seront traités et comment. Les conditions spatiales, matérielles et personnelles ainsi que la culture sportive de l'établissement sont pris en compte. Les élèves doivent y être systématiquement associés.

Champs d'apprentissage
1 : Courir, sauter et lancer
2 : Glisser, conduire et rouler

3 : Se déplacer dans l'eau
4 : Combattre et défendre
5 : Jouer
6 : Adapter son déplacement à des différents environnements
7 : S'exprimer par des mouvement en rythme et en danse
8 : Pratiquer le fitness et s'entretenir

1.2.2 Compétences transversales

Les compétences transversales constituent la base d'un développement réussi de l'apprentissage et de l'acquisition de compétences disciplinaires. Elles sont pertinentes dans toutes les matières et essentielles pour faire face aux différentes exigences et aux différents problèmes. L'enseignement des compétences transversales est donc la tâche commune et l'objectif commun de toutes les matières enseignées et de toute la vie scolaire. Les compétences transversales peuvent être classées en quatre domaines :

Les compétences personnelles comprennent les attitudes et les comportements envers soi-même. Les élèves doivent développer la confiance en leurs propres capacités et en l'efficacité de leurs actions. Ils doivent apprendre à évaluer leurs propres capacités de manière réaliste, à réfléchir à leur comportement et à gérer la critique de manière appropriée. De même, ils doivent apprendre à défendre leurs propres opinions et prendre des décisions.

Les attitudes motivationnelles décrivent la capacité et la volonté de s'engager et de s'investir. Les élèves doivent apprendre à faire preuve d'initiative et à travailler avec persévérance et concentration. Ce faisant, ils doivent trouver de l'intérêt et expérimenter à des tâches à la réussite desquelles la persévérance est nécessaire.

Les compétences en matière de méthodes d'apprentissage constituent la base d'une acquisition consciente de connaissances et de compétences et donc d'un apprentissage ciblé et autodirigé. Les élèves doivent apprendre à utiliser efficacement des stratégies d'apprentissage et des médias adaptés. Ils doivent développer la capacité à résoudre différents types de problèmes de manière appropriée.

Les compétences sociales sont nécessaires pour pouvoir interagir et collaborer de manière appropriée avec les autres. Elles comprennent la capacité à coopérer avec succès, à se comporter de manière constructive en cas de conflit et à faire preuve de tolérance, d'empathie et de respect envers les autres.

Les compétences transversales mentionnées dans le tableau ci-dessous concernent l'ensemble du parcours des élèves. Le développement des élèves dans les domaines décrits est accompagné et encouragé en permanence par les enseignants. Les compétences transversales doivent être prises en compte lors de l'élaboration du curriculum interne de l'établissement.

Structure des compétences transversales	
Compétences personnelles (L'élève)	Compétences méthodologiques (L'élève)
Efficacité personnelle ... a confiance en ses propres capacités et croit en l'efficacité de ses actions	Stratégies d'apprentissage ... procède de manière structurée et systématique dans son apprentissage, planifie et organise ses propres processus de travail
Affirmation de soi ... développe sa propre opinion, prend ses propres décisions et les défend face aux autres	Capacité à résoudre des problèmes ... connaît et utilise différentes manières de résoudre les problèmes
Réflexion sur soi ... évalue ses propres capacités de manière réaliste et exploite son propre potentiel	Éducation aux médias ... peut collecter, traiter, évaluer et présenter des informations
Attitudes motivationnelles (L'élève)	Compétences sociales (L'élève, l'étudiant...)
Engagement ... s'engage pour ce qui est important pour lui, fait preuve d'engagement et d'initiative	Capacité à coopérer ... travail avec les autres, assume des tâches et des responsabilités en groupe
Motivation pour l'apprentissage ... est motivé pour apprendre et comprendre de nouvelles choses, fait des efforts pour s'améliorer	Gérer les conflits de manière constructive ... se comporte de manière appropriée dans les conflits, comprend les points de vue des autres et y répond
Endurance ... travaille de manière persévérante et concentrée, n'abandonne pas en cas de difficultés	Une approche constructive de la diversité ... fait preuve de tolérance et de respect envers les autres et gère les contradictions de manière appropriée

1.2.3 Compétences disciplinaires

Les compétences disciplinaires en EPS comprennent en priorité les aptitudes et capacités sportives de chaque élève, les connaissances acquises dans le cadre de l'intégration pratique-théorique ainsi que les attitudes développées au cours du processus d'apprentissage et d'expérience.

Le développement de compétences motrices et sportives est nécessaire pour pouvoir faire face de manière appropriée, avec succès, en étant responsable et autonome des exigences et des tâches complexes dans le sport dans des situations variées. La particularité de l'EPS réside dans le fait que les compétences se manifestent dans la mobilisation des aptitudes et des capacités motrices. Celles-ci cependant mobilisent toujours motivation, relations sociales et dispositions cognitives et génèrent des situations de communication.

Les élèves acquièrent ces compétences dans les champs d'apprentissage et dans l'enseignement théorique du sport. Au sein des champs d'apprentissage, les compétences motrices sont toujours développées grâce à un lien étroit entre les contenus pratiques et théoriques.

1.2.4. Compétences générales

Les compétences générales de la discipline peuvent être divisées en cinq compétences de même importance, dont certaines sont interdépendantes :

- Exécuter et s'entraîner (EE),
- Créer et représenter (CR),
- Explorer et Oser (EO),
- S'opposer et coopérer (OC),
- Percevoir et expérimenter (PE).

Les compétences de ces différents domaines peuvent en principe être acquises dans chaque champ d'apprentissage.

Au lycée, les compétences acquises au collège sont développées. L'acquisition de compétences se traduit, entre autres, par la capacité à résoudre des tâches (motrices) de plus en plus complexes dans des situations variées.

Compétence exécuter et pratiquer

Les élèves acquièrent la capacité de se confronter à des tâches motrices et à des intentions d'action sportive de telle sorte qu'ils atteignent leurs limites personnelles (de performance) avec les compétences dont ils disposent individuellement. Dans ce contexte, ils apprennent que les limites peuvent être repoussées par l'exercice et l'entraînement.

Les élèves évaluent de manière réaliste leurs capacités de condition physique et de coordination ainsi que leurs aptitudes et capacités spécifiques dans chaque champ d'apprentissage, ils les consolident, les élargissent et les mettent en œuvre. Ils développent des stratégies d'action autonomes qui leur permettent d'accroître leurs compétences et leurs performances motrices.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- les capacités de coordination et de condition physique sont développées de manière ciblée, le cas échéant à l'aide d'instruments numériques ;
- les aptitudes et capacités spécifiques au domaine du mouvement sont développées de manière ciblée, le cas échéant à l'aide d'instruments numériques ;
- les capacités motrices sportives sont élargies par la pratique et l'entraînement ;
- une gestion responsable de ses propres capacités et de celles des autres est utilisée de manière réfléchie ;
- la capacité d'identifier, d'accepter, de modifier et d'élaborer des critères de performance est mise en œuvre ;
- Les principes d'exercice et d'entraînement sont testés, réfléchis et appliqués de manière autonome.

Compétence créer et représenter

Les élèves acquièrent la capacité de se mouvoir intentionnellement. Cela signifie qu'ils utilisent consciemment le mouvement comme moyen d'expression et de communication.

Les élèves créent des mouvements avec une intention expressive et analyse l'effet qu'elle produit.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- Les idées de mouvement sont inventées, testées et élaborées avec d'autres dans un but créatif ;
- différentes formes d'expression sont expérimentées et développées à travers le mouvement;
- Les mouvements sont reliés entre eux pour former des séquences et des chorégraphies qui sont représentées devant un public ou sous forme numérique.

Compétence Explorer et Oser

Les élèves acquièrent la capacité de comprendre et d'utiliser des tâches motrices conçues de manière appropriée comme un moyen de rechercher des expériences stimulantes et excitantes.

Ils s'engagent dans des tâches motrices axées sur l'expérience et l'audace, recherchent des situations motrices correspondantes ou les créent et les résolvent. Ils développent une conscience du risque, perçoivent des expériences motrices particulières et gèrent l'incertitude et la peur de manière productive.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- une prise de conscience des risques est développée. En effet les élèves renforcent leur capacité à évaluer de manière réaliste le risque objectif des actions motrices qu'ils entreprennent.
- l'effet inhibiteur mais aussi protecteur de la peur est connu, et des stratégies adaptées aux capacités des élèves sont développées et appliquées pour gérer la peur lors de la résolution de tâches motrices ;
- Les dangers et la gestion de l'insouciance et de l'arrogance sont abordés et évalués, une action réfléchie est développée ;
- Des mesures de sécurité sont mises en œuvre afin de prévenir les risques de blessures et les dangers pour soi-même et pour les autres ;
- Les connaissances sont approfondies et appliquées afin que le matériel et l'équipement puissent être utilisés de manière fonctionnelle ;
- une réflexion est menée sur les possibilités et les limites de la pratique sportive dans l'environnement naturel et le respect de celui-ci est abordé ; • les élèves apprennent que l'audace et la sécurité sont interdépendantes ;
- les élèves s'engagent au maximum de leurs possibilités.

Compétence s'opposer et coopérer

Les élèves acquièrent la capacité d'utiliser leurs mouvements aussi bien pour se surpasser que pour aider les autres. Ils respectent également l'adversaire dans les situations de compétition, font preuve de considération à son égard et se comportent de manière fair-play. Ils développent une saine ambition lors des compétitions et gèrent de manière appropriée les défaites et les victoires sportives.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- Les expériences en matière de pratique sportive orientée vers la compétition sont approfondies ;
- les compétences tactiques et la connaissance des règles sont développées ;
- l'approche respectueuse des différentes conditions (comme le sexe, l'origine, la constitution, etc.) continue d'être formée dans l'exécution de l'action et est abordée dans la mesure du possible ;
- les succès et les échecs sportifs, les victoires et les défaites sont traités avec sensibilité
- La capacité à communiquer, à gérer les conflits et à accepter les règles est développée dans et par le mouvement, le jeu et le sport ;
- Des situations sont utilisées pour réfléchir aux développements dans le sport pour tous ainsi que dans le sport de compétition et de haut niveau (dopage ; fraude sportive ; comportement dangereux pour soi-même et pour les autres) et pour un comportement responsable et éthique dans le sport.

Compétence percevoir et expérimenter

Les élèves acquièrent la capacité de percevoir et de contrôler consciemment leurs possibilités de mouvement, ce qui favorise la prise de conscience de leur propre corps. La capacité de perception de soi est entraînée par des tâches motrices et leur réflexion. Les élèves développent ainsi une conscience corporelle plus différenciée.

Les élèves apprennent à prendre conscience de leurs capacités physiques et de coordination et découvrent qu'elles sont sollicitées différemment selon les champs d'apprentissage.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- les élèves développent, éventuellement à l'aide d'instruments numériques, des représentations différenciées du mouvement et mettent en œuvre des consignes de mouvement ;
- les élèves expérimentent et décrivent des relations complexes entre la charge de mouvement et la réaction du corps ; ils peuvent décrire et classer de manière différenciée les processus dans le corps en relation avec la charge et la récupération ;
- les élèves réagissent à différents stimuli et entraînent leur perception sensorielle et leur capacité d'autorégulation. Pour ce faire, différentes tâches motrices stimulent la perception visuelle, acoustique ou tactile ainsi que la perception kinesthésique et vestibulaire ;
- les élèves utilisent leur conscience corporelle pour pratiquer une activité physique adaptée à leur corps. Ils découvrent l'effet motivant de l'activité physique et du sport ainsi que la nécessité de bouger. Ils apprennent à accepter leur corps et à le gérer de manière responsable ;
- les élèves développent une image positive d'eux-mêmes, améliorent leur autoévaluation et leur capacité d'autorégulation ;
- les élèves reconnaissent les relations centrales entre la santé, la forme physique, le bien-être et l'activité physique dans le sport.

1.3. Principes didactiques et défis méthodologiques

Les principes suivants constituent la base d'un enseignement de l'EPS axé sur les compétences dans les lycées franco-allemands. Ils ne servent pas seulement de lignes directrices pour l'action pédagogique des enseignants, mais formulent en même temps des objectifs d'apprentissage centraux pour les élèves. Dans un environnement scolaire plurilingue, ils contribuent en outre à promouvoir la communication et la compréhension interculturelles. Elles sont donc particulièrement pertinentes pour le choix ciblé de contenus et de méthodes ainsi que pour la conception de processus d'apprentissage visant à l'acquisition de compétences disciplinaires, sociales et personnelles dans le sport - dans les deux langues et en tenant compte de la diversité culturelle.

1.3.1 Développer une compréhension individuelle et sociale du sport

L'éducation physique est l'occasion de parler de différentes formes de sport et de réfléchir à leurs différents effets. Cette réflexion est mise en relation avec le monde dans lequel ils vivent ainsi qu'avec leurs propres représentations et expériences. Les élèves apprennent à connaître les différentes formes et intentions de la pratique sportive, s'y confrontent et développent un point de vue individuel fondé.

Dans le contexte d'un environnement plurilingue, la dimension linguistique de la compréhension du sport est également prise en compte, en communiquant en français et en allemand sur différents aspects de la pratique sportive. Cela permet de développer non seulement les compétences motrices des apprenants, mais aussi leurs compétences sociales, méthodologiques et linguistiques. Grâce à des formes de coopération avec des clubs sportifs, les élèves peuvent faire l'expérience du lien entre le sport scolaire et le sport associatif, ce qui conduit à une meilleure intégration de l'offre sportive. Les expériences ainsi acquises, ainsi que l'implication de prestataires sportifs extrascolaires et de structures sportives informelles, offrent des voies d'accès et des objectifs différents dans le sport, qui favorisent également les échanges interculturels et le plurilinguisme.

1.3.2 La gestion de la diversité - compréhension linguistique et interculturelle

Le cours d'EPS dans les écoles franco-allemandes comme le LFA offre un espace particulier dans lequel il est possible de faire l'expérience directe de la diversité, du plurilinguisme et des différents contextes culturels. Des élèves aux conditions linguistiques, sociales et physiques différentes s'y rencontrent de manière authentique à travers le mouvement, le jeu et le sport.

Le cours d'EPS inclusif renforce les compétences sociales telles que la coopération, l'empathie et la capacité à gérer les conflits et favorise l'intégration et le dépassement des barrières linguistiques grâce notamment à la communication non verbale. La cohabitation respectueuse permet de s'exercer activement à la tolérance face aux différences.

En outre, l'enseignement soutient la réflexion sur les différences garçons-filles, les différences de performance et les besoins de soutien individuels - au niveau moteur, émotionnel et linguistique - et apporte ainsi une contribution importante au développement de la personnalité et à la compréhension interculturelle.

1.3.3 Éducation aux médias numériques

L'apprentissage réflexif du mouvement est au cœur de l'enseignement de l'EPS. L'utilisation d'instruments numériques peut soutenir de manière ciblée l'acquisition de compétences dans la discipline EPS. Le cours offre de nombreuses occasions de promouvoir les compétences numériques des élèves.

D'une part, l'utilisation de médias analogiques et numériques peut favoriser l'apprentissage moteur - par exemple en illustrant les techniques sportives par des séquences vidéo ou par des analyses de mouvements et de tactiques basées sur la vidéo (feedback vidéo). Parallèlement, la diversité des méthodes s'élargit et de nouvelles voies de communication, de collaboration, d'individualisation et d'apprentissage autonome apparaissent.

D'autre part, il existe des possibilités d'apprendre par les médias, par exemple en créant un objet numérique sur un thème lié au sport, ou en abordant la représentation du sport dans les médias, ou encore en s'informant sur la protection des données personnelles dans le contexte du sport.

1.3.4 Compétences spécifiques au sport et au mouvement en relation étroite avec la pratique et la théorie

En cours d'EPS il ne s'agit pas seulement de faire du sport, mais aussi de combiner des éléments pratiques et théoriques. Les élèves élargissent leur compétence d'action sportive grâce à des connaissances disciplinaires et se confrontent au mouvement, au jeu et au sport dans leur dimension théorique. L'entraînement et la théorie du mouvement sont inscrits dans le cours quotidien pour approfondir la compréhension de leur propre pratique sportive et de celle des autres. En outre, des thèmes tels que les valeurs dans le sport, les aspects sanitaires, sociologiques et psychologiques ainsi que les influences sociales, économiques et médiatiques sur le sport sont abordés.

1.3.5 Responsabilisation des élèves dans leur son propre processus d'apprentissage et de formation

Grâce à son orientation vers l'action, le cours d'EPS offre des possibilités particulières d'apprendre directement à partir de ses propres expériences. Des méthodes axées sur les problèmes et l'expérience, des tâches adaptées à chaque élève, ainsi que des outils personnels de suivi (par exemple des portfolios liés au sport) qui favorisent une posture de recherche et un apprentissage autonome et autodéterminé.

Dans l'idéal, le cours est planifié et réalisé en collaboration avec les élèves - ils participent et prennent des responsabilités.

Les différences dans les performances sportives des élèves sont à dessein utilisées de manière ciblée comme un levier. Leurs connaissances et leurs capacités sont intégrées dans l'enseignement sous différentes formes, par exemple par le biais de formes d'apprentissage coopératives ou du principe "apprendre en enseignant".

1.4. Évaluation des compétences

L'évaluation porte sur les **niveaux de compétences** des élèves dans le cadre de l'enseignement **aux niveaux moteur, cognitif et social**.

Dans la mesure où il n'y a pas d'examen écrit dans la discipline EPS, l'évaluation porte exclusivement sur le **contrôle continu**. L'évaluation porte sur les compétences et les connaissances acquises dans le cadre de l'apprentissage et du travail en classe. Dans le cadre de l'étroite relation théorie pratique recherchée, les éléments théoriques peuvent être évalués au travers de différents rôles que les élèves peuvent prendre en charge (arbitre, observateur, coach...).

1.4.1. Critères d'évaluation

Les critères d'évaluation suivants s'appliquent à la **pratique** d'EPS (compétences disciplinaire et motrices) :

- Efficacité et pertinence de la réponse motrice
- Performance
- Diversité et adaptation de la réponse motrice au contexte
- Stratégie et tactique
- Créativité
- Engagement

En ce qui concerne la dimension **sociale De l'EPS**, les critères d'évaluation suivants s'appliquent :

- Coopération
- Être à l'écoute de ses camarades et leurs besoins
- Responsabilité
- Fairplay
- Autoévaluation de ses actions et de ses conséquences sur les autres
- Analyse et désamorçage des conflits et contribution à la recherche de solution

En ce qui concerne les **connaissances et la réflexion**, les critères d'évaluation suivants s'appliquent :

- Mobilisation et utilisation des connaissances disciplinaires
- Précision la terminologie
- Capacité à juger les compétences disciplinaires
- Analyse de ses progrès et sa performance
- Connaissance des règlements sportifs
- Entraînement
- Interdisciplinarité
- Capacité à faire preuve de créativité dans l'approche du mouvement

2. Contenus et parcours de l'élève

Le curriculum de base présente des exemples de contenus dans les différents domaines d'apprentissage à l'aide de modules sportifs.

Ces contenus se prêtent particulièrement bien à l'amélioration ou à l'atteinte des **compétences disciplinaires** (compétences spécifiques et compétences générales au domaine du mouvement).

Le **curriculum de base n'est pas exhaustif**. L'approche didactique, la méthode et le temps alloué à un contenu relèvent de la responsabilité de chaque enseignant.

L'enseignement d'EPS au lycée étant organisé de manière différente dans les LFA et que les possibilités d'atteindre les compétences formulées dans le programme sont très variées, ce curriculum de base se compose exclusivement de **modules à option obligatoire**, dont **trois au moins** doivent toutefois être mis en œuvre **au cours des quatre semestres** (valable pour les classes 1ère et terminale). Il reste ainsi suffisamment de possibilités d'approfondir des contenus, d'aborder d'autres contenus du champ d'apprentissage ou de proposer d'autres disciplines sportives pour lesquelles il n'existe pas de module à option obligatoire. Il peut également s'agir de disciplines sportives spéciales ou de nouvelles formes d'activité physique.

Les contenus obligatoires des modules à option obligatoires représentent environ 50 % d'un semestre (En partant du principe d'un cours d'EPS de deux heures).

Il faut garantir qu'au moins trois champs d'apprentissage soient abordés au cours des 4 semestres.

Champs d'apprentissage	Modules à option	
1 : Courir, sauter et lancer	- Athlétisme - Epreuves combinées	Triathlon
2 : Glisser, conduire et rouler	- Kayak - Canoë - Aviron - Patinage en ligne - Ski de fond - Ski alpin - Le snowboard - Voile - Course de bateaux-dragons - VTT - cyclisme	
3 : Se déplacer dans l'eau	- Natation	
4 : Combattre et défendre	- Judo / lutte /sumo - Boxe française - Karaté - Ju-Jutsu	-
5 : Jouer	- Le football - Basket-ball - Handball - Hockey/Floorball - Volley-ball	-

	- Volley-ball de plage - Badminton - Tennis de table - Tennis / raquet-ball - Squash - Golf - Ultimate Frisbee	
6 : Adapter son déplacement à différents environnements	- Gymnastique aux agrès - Parkour/Free Running - Escalade - Sauvetage - Plongeon - Randonnée dans la neige	-
7 : Mouvement rythmique et de danse	- La danse - Danses de salon - Danses latino-américaines - Gymnastique rythmique et sportive	-
8 : Fitness et mouvement attentif	- La remise en forme - Yoga - Course en durée / jogging	-

2.1 Contenus et compétences Classe de 2^{nde}

2.1.1 Finaliser les apprentissages du collège - la classe de 2^{nde} une année charnière

Au niveau secondaire, le programme fixe des contenus obligatoires dans les champs d'apprentissage correspondants. Ces contenus sont étroitement liés aux compétences à développer ainsi qu'aux principes didactiques d'EPS, afin de répondre aux objectifs et aux exigences pédagogiques de la discipline. Chaque champ d'apprentissage - à l'exception du champ d'apprentissage 3 "Activités aquatiques" - doit être traité au moins une fois simplement et abordé une fois de manière approfondie.

En CM2 et en 6^e années, les formes de mouvement de base sont abordées dans tous les champs d'apprentissage. Pour cela, il existe un **module obligatoire "Bases"** pour chaque domaine d'apprentissage, qui sert de base à une étude plus approfondie.

De la 5^e à la seconde, tous les champs d'apprentissage (sauf BF3) doivent être enseignés à nouveau. Pour ces niveaux, un **module obligatoire d'"approfondissement"** est généralement prévu par champ d'apprentissage.

Il en résulte le principe suivant, également valable pour la classe de 2^{nde} :

Chaque année scolaire, au moins deux des huit modules obligatoires (de la 5^e à la 2^{nde}) doivent être organisés, de sorte que tous les modules obligatoires d'approfondissement soient couverts à la fin de la 2^{nde}.

Le choix des contenus sportifs pour l'année de 2nde résulte, d'une part, des modules obligatoires d'approfondissement déjà traités de la 5^e à la 3^e et, d'autre part, des modules sportifs prévus dans le programme scolaire interne pour la 1^{ere} et la terminale, qui peuvent ainsi être allégés. Le conseil d'enseignement détermine les contenus sportifs à traiter en classe de 2^{nde} et les inscrit dans les progressions.

2.2 Contenus et compétences des classes de 1ere et terminale

2.2.1 Modules d'EPS dans la fin du parcours au lycée : choix et approfondissement

A la fin de la classe de 2nde, les élèves choisissent, **dans le cadre du programme d'études interne à l'école**, un **module sportif obligatoire** composé de **quatre champs** d'apprentissage **différents**. Le choix se fait sur la base des intérêts individuels et doit en même temps permettre une réflexion approfondie sur différents aspects de l'activité sportive. En classe de 1ere, les deux premiers champs d'apprentissage sont enseignés tous les six mois, l'accent étant mis sur le développement systématique des compétences motrices, personnelles et sociales. En terminale, les deux autres champs d'apprentissage sont abordés.

Cette structure soutient un développement continu et axé sur les compétences de l'action sportive et ouvre en même temps des marges de manœuvre individuelles dans le cadre des programmes.

2.2.2 Compétences spécifiques à chaque champ d'apprentissage

Champs d'apprentissage 1 (B1) : Courir, sauter et lancer
Les élèves • ont des connaissances sur les mesures de sécurité nécessaires et les appliquent • résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de course, de saut et de lancer, le plus souvent de manière autonome ; • parcourent une distance de sprint à une vitesse élevée, avec une fréquence de pas élevée et une longueur de pas adaptée de manière optimale ; • exécutent le démarrage en position basse ; • maintiennent leur propre rythme sur des distances moyennes et longues de course d'endurance ; - gèrent l'élan et le saut conformément aux exigences pour sauter le plus haut et le plus loin possible ; • sont capables d'exécuter de manière appropriée une technique de saut en hauteur et une technique de saut en longueur ; • disposent de techniques de base avec différents engins de lancer et exécutent de manière appropriée une discipline de lancer en athlétisme ; • présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements en courant, sautant et lançant ;
• connaissent les exigences spécifiques de l'athlétisme en matière de condition physique et de coordination • peuvent nommer les caractéristiques de quelques mouvement de techniques ; • connaissent différentes fonctions des mouvements d'athlétisme et en reconnaissent l'utilité • connaissent les aspects de l'apprentissage des mouvements (entraînement technique) et de l'entraînement de la condition physique • connaissent l'importance des disciplines d'endurance athlétiques pour la santé ; • réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ; • évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives • s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 2 (B2) : Glisser, rouler et rouler

Les élèves

- disposent des connaissances et des compétences nécessaires sur les mesures de sécurité et les appliquent ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles pour glisser/se déplacer/rouler, le plus souvent de manière autonome ;
- disposent d'aptitudes et de capacités techniques de base avec l'engin de sport concerné, testent les engins dans différents contextes et démontrent leur capacité à garder l'équilibre ;
- exécutent les compétences d'accélération, de conduite et de freinage en toute sécurité ;
- effectuent un parcours dans un temps donné et maîtrisent en toute sécurité l'évolution dans un parcours avec des compétences de base (prendre des virages, freiner, conduire de manière contrôlée et éviter les obstacles) ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans leurs mouvements de glisse/de déplacement/de roulement ;
- connaissent les exigences spécifiques de la discipline sportive en termes de condition physique et de coordination
- utilisent le matériel et l'équipement de manière adaptée à leur fonction ;
- connaissent l'importance du lien entre les possibilités d'expérience et le respect de l'environnement ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ; - connaissent les différentes fonctions des mouvements de glissement/de déplacement/de roulement et reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 3 (B3) : Se déplacer dans l'eau

Les élèves

- connaissent les règles de la baignade
- se comportent de manière autonome et coresponsable dans l'eau ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles dans l'eau, le plus souvent de manière autonome ;

- disposent d'une expérience de base en natation sur le dos
- sont capables d'exécuter au moins 2 techniques de natation parmi le crawl, la brasse et le dos, en tenant compte de la technique respiratoire ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements, par exemple dans le style de nage ;
- connaissent les exigences spécifiques de la natation en termes de condition physique et de coordination
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements de natation et reconnaissent leur utilité - connaissent les aspects de l'apprentissage des mouvements (entraînement technique) et de l'entraînement de la condition physique
- connaissent la valeur de la natation pour la santé et sa valeur en tant que sport de loisir ;
- reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives - s'expriment en termes techniques.

Autres formes de mouvement dans l'eau :

- jouent au water-polo en toute sécurité ;
- plongent en profondeur et en largeur (au moins 2 m de profondeur et 10 m de longueur) ;
- exécutent différents sauts depuis la planche et/ou le tremplin
- disposent de techniques d'autosauvetage et de sauvetage par des tiers et les appliquent de manière appropriée à la situation et à la fonction ;
- sont capables d'exécuter des figures de natation synchronisée et de développer de manière autonome une composition de mouvements en appliquant certains critères de conception (espace/temps/dynamique/structure formelle).

Champ d'apprentissage 4 (B4) : Combattre et défendre

Les élèves

- tiennent compte, dans leur comportement en duel, de l'estime et du respect de l'autre en tant qu'élément constitutif du sport de duel ;
- ont des connaissances sur les mesures de sécurité nécessaires (p. ex. sécurisation et aide active) en cas de chute) et les applique ;
- résolvent généralement de manière autonome des tâches/ situations de combat ;
- disposent d'aptitudes dans le domaine des techniques de base d'un sport de combat (par ex. techniques de chute, de projection et au sol ; techniques de respiration) ;
- peuvent appliquer des techniques dans des situations d'attaque et de défense dans le sport de combat concerné ;
- peuvent utiliser des formes stylisées lors de la présentation d'exercices/techniques sans et avec partenaire

- montrent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements pour les techniques ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination du combat
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements de combat et reconnaissent leur utilité
- connaissent les valeurs et les règles de compétition d'un sport de combat
- connaissent la différence entre le duel et l'autodéfense
- peuvent prendre conscience des émotions qui surgissent et de leurs conséquences et y réfléchir ;
- reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 5 (B5) : Jouer

Les élèves

- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de manière généralement autonome
- appliquent avec assurance les compétences techniques de jeu et les capacités tactiques individuellement et/ou en groupe dans au moins un sport de jeu et les varient de manière appropriée à la situation et à la fonction ;
- agissent de manière coopérative et communiquent de manière fonctionnelle avec leurs partenaires d'équipe ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements techniques et tactiques de jeu ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de chaque sport de jeu
- respectent les règles des jeux sportifs pratiqués, les interprètent de manière réfléchie, les modifient de manière ciblée et évitent sciemment de les enfreindre ;
- tiennent compte, dans leur comportement de jeu, de l'estime et du respect des autres en tant qu'élément constitutif du sport de jeu ;
- initient, dirigent et régulent des formes d'exercice et de jeu ainsi que des jeux de manière généralement autonome ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements et des actions de jeu et en reconnaissent l'utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 7 (B7) : Mouvement rythmique et dansé

Les élèves

- résolvent des tâches fonctionnelles complexes de danse et de mouvement rythmique, le plus souvent de manière autonome ;
- disposent d'aptitudes élémentaires de danse, de gymnastique et d'esthétique artistique et peuvent les mettre en œuvre à différents rythmes et tempos ;
- créent et combinent des éléments de mouvement et des séquences de pas, seuls, avec un partenaire ou en groupe, selon un rythme donné et en tenant compte de différents critères de création pour former une chorégraphie ;
- établissent l'interaction entre le rythme, la musique et le mouvement ;
- présentent et mettent en scène - en direct ou en numérique - une création de mouvement qu'ils ont eux-mêmes développée, seuls ou en coopération avec d'autres élèves ;
- connaissent les formes d'expression et de communication spécifiques de différents types/styles de danse ou de gymnastique rythmique et sportive ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution technique et rythmique de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de la danse ou de la gymnastique rythmique ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements de danse ou de gymnastique et reconnaissent leur effet ou leur utilité ;
- réfléchissent à la qualité des mouvements dansés et rythmiques, également à l'aide d'instruments numériques, et fournissent des pistes d'aides pour la correction ou l'interprétation ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
 - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 6 (B6) : Adapter son déplacement à différents environnements

Les élèves

Gymnastique aux agrès :

- appliquent systématiquement des mesures de sécurité, y compris lors du montage et du démontage des équipements, et se donnent mutuellement des consignes de sécurité et/ou une assistance ;
- résolvent de manière autonome des tâches gymniques fonctionnelles complexes aux agrès ;
- exécutent avec assurance des habiletés développées en roulant, tournant, sautant, se balançant et se tenant en équilibre sur au moins deux engins de gymnastique (sol, poutre, saut, barre fixe/barres asymétriques, barres parallèles, mini-trampoline) et dans un autre domaine (p. ex. gymnastique de groupe, gymnastique suédoise, parkour, arts du cirque, cheerleading ou autres) ;
- combinent des éléments appris en utilisant des éléments créatifs pour l'ouverture, la liaison et la conclusion dans des enchaînements de mouvements créés par eux-mêmes sur au moins 2 agrès et dans un autre domaine (cf. ci-dessus) et les présentent de manière contrôlée, esthétique et en tenant compte de la tenue et de l'expression ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements gymniques ; - connaissent les exigences spécifiques de la gymnastique en matière de condition physique et de coordination

- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements gymniques et en reconnaissent l'utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Le parkour :

- appliquent systématiquement des mesures de sécurité, y compris lors du montage et du démontage des équipements, et se donnent mutuellement des consignes de sécurité et/ou une assistance ;
- résolvent de manière généralement autonome des tâches motrices complexes fonctionnelles issues du parkour ;
- exécutent des compétences développées en marchant, roulant, tournant, sautant, se balançant, grimant, atterrissant, se suspendant et se tenant en équilibre sur différentes structures ;
- combinent les techniques apprises dans des liaisons qu'ils conçoivent eux-mêmes et les présentent de manière contrôlée, fonctionnelle et fluide ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination dans le parkour
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements du parkour et reconnaissent leur utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Escalade :

- peuvent appliquer les mesures d'assurage nécessaires avec un appareil d'assurage ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles sur le mur d'escalade/de bloc, le plus souvent de manière autonome ;
 - grimpent en toute sécurité ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements ;
 - connaissent les exigences spécifiques de l'escalade en termes de condition physique et de coordination
 - connaissent la différence entre le bloc et l'escalade avec corde (escalade en tête)
 - peuvent distinguer différents itinéraires de difficulté
 - peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
 - connaissent différentes fonctions de mouvements issus de l'escalade et reconnaissent leur utilité
 - réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
 - évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
 - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 8 (B8) : Fitness et mouvement attentif

Les élèves

- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de manière généralement autonome
- soutiennent et maintiennent le poids de leur propre corps pendant une durée raisonnable et également lors de leurs déplacements ;
- améliorent au moins une capacité de condition physique par l'entraînement ;
- fournissent des performances de force et d'endurance adaptées à leur âge et savent, dans les grandes lignes, comment les améliorer ;
- connaissent l'importance du fitness/yoga pour la santé
- reconnaissent l'interaction antagoniste des groupes musculaires et savent approximativement comment l'utiliser de manière fonctionnelle ;
- peuvent provoquer l'alternance de la tension et de la détente à l'aide d'exercices choisis ;
- peuvent mettre en œuvre des méthodes pour développer et réduire la tension corporelle ;
- planifient un programme d'échauffement avec des éléments de renforcement et de tension, en
- fonction du contenu de la leçon suivante, le réalisent et le présentent en le justifiant ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution technique de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de l'entraînement de fitness/du yoga
- connaissent les règles permettant d'éviter les surcharges et les mauvaises charges lors de l'entraînement
- ont une compréhension de l'interaction entre la stabilité et la mobilité
- connaissent des exercices et des méthodes pour améliorer au moins une capacité de condition physique, nomment leurs différentes fonctions et reconnaissent leur utilité ;
- connaissent les différentes fonctions des formes de renforcement et de détente et reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

2025

Vorschlag Lehrplan

DFG / LFA

Sport

Klassenstufen 10, 11 und 12

Inhaltsverzeichnis

1. Leitgedanken für das Fach Sport	3
1.1. Bildungsziele	3
1.2. Kompetenzen im Fach Sport	3
1.2.2 Überfachliche Kompetenzen.....	4
1.2.3. Fachliche Kompetenzen	5
1.2.4. Grundlegende Kompetenzen.....	6
1.3. Didaktische Grundsätze und methodische Herausforderungen	9
1.3.1. Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln	9
1.3.2. Der Umgang mit Diversität – sprachliche und interkulturelle Verständigung	9
1.3.3. Digitale Medienbildung	10
1.3.4. Sport- und bewegungsspezifische Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug	10
1.3.5 Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern.....	10
1.4. Leistungsbewertung	11
1.4.1. Bewertungskriterien	11
2. Kerncurriculum und Schülerlaufbahn	12
2.1. Inhalte und Kompetenzen Klasse 10	13
2.1.1. Lernfelderabschließen – Jahrgang 10 als verbindliche Zielstufe	13
2.2. Inhalte und Kompetenzen Jahrgang 11 und 12	14
2.2.1. Sportmodule in der Oberstufe: Wahl und Vertiefung	14

1. Leitgedanken für das Fach Sport

Deutsch-Französische Gymnasien (DFG) – Klassenstufen 10, 11 und 12

1.1. Bildungsziele

So wie die Schule insgesamt den Auftrag hat, die Bereitschaft und Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, so hat der Schulsport die Aufgabe, Möglichkeiten anzubieten, die vielfältigen Ausprägungen der Bewegungsfelder kennenzulernen. Damit soll die Freude der Jugendlichen an der Bewegung erhalten und weiterentwickelt werden. Der Sportunterricht am deutsch-französischen Gymnasium fördert die ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Im Zentrum stehen Bewegung, Gesundheit, Teamfähigkeit und Fairness. Dabei werden motorische Fähigkeiten geschult, soziale Kompetenzen gestärkt und ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt.

In der mehrsprachigen und interkulturellen Lernumgebung der DFG wird zusätzlich die Kommunikation in beiden Sprachen gefördert – auch im sportlichen Kontext. Der Unterricht schafft Raum für Begegnung, Toleranz und gemeinsame Erlebnisse, über sprachliche und kulturelle Unterschiede hinweg. Ziel ist es, sportliche Handlungskompetenz, methodische und soziale Kompetenzen zu entwickeln, um ein reflektiertes, wertorientiertes Sportverständnis aufzubauen. Der Sportunterricht findet in einem vollständig inklusiven und geschlechtergerechten Lernumfeld statt.

1.2. Kompetenzen im Fach Sport

1.2.1 Lernfelder

Die Inhalte des Sportunterrichts werden in sogenannte Lernfelder eingeteilt. Diese umfassen Sportarten in ihrer schulischen Form, lassen aber auch Raum für andere Bewegungsformen innerhalb des jeweiligen Feldes. Lernfelder ermöglichen es, Entwicklungen in der sportlichen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen sowie sportartenübergreifende Inhalte einzubeziehen. Die Inhalte der Lernfelder werden mit Kompetenzen und didaktischen Grundsätzen verbunden, um die Ziele des Sportunterrichts zu erreichen.

Welche Lernfelder behandelt werden und wie, entscheidet die Fach- und ggf. die Lehrerkonferenz. Dabei spielen u. a. die räumlichen, materiellen und personellen Gegebenheiten sowie sportliche Traditionen oder Schulprofile eine Rolle. Schülerinnen und Schüler sollen dabei systematisch einbezogen werden.

Lernfelder
1: Laufen, Springen und Werfen
2: Gleiten, Fahren und Rollen
3: Bewegen im Wasser
4: Kämpfen und Verteidigen

5: Spielen
6: Seine Bewegungen an verschiedene Umgebungen anpassen
7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen
8: Fitness und achtsames Bewegen

1.2.2 Überfachliche Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen bilden die Grundlage für erfolgreiche Lernentwicklungen und den Erwerb fachlicher Kompetenzen. Sie sind fächerübergreifend relevant und bei der Bewältigung unterschiedlicher Anforderungen und Probleme von zentraler Bedeutung. Die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen ist somit die gemeinsame Aufgabe und gemeinsames Ziel aller Unterrichtsfächer sowie des gesamten Schullebens. Die überfachlichen Kompetenzen lassen sich vier Bereichen zuordnen:

Personale Kompetenzen umfassen Einstellungen und Haltungen sich selbst gegen über. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Handelns entwickeln. Sie sollen lernen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, ihr Verhalten zu reflektieren und mit Kritik angemessen umzugehen. Ebenso sollen sie lernen, eigene Meinungen zu vertreten und Entscheidungen zu treffen.

Motivationale Einstellungen beschreiben die Fähigkeit und Bereitschaft, sich für Dinge einzusetzen und zu engagieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Initiative zu zeigen und ausdauernd und konzentriert zu arbeiten. Dabei sollen sie Interessen entwickeln und die Erfahrung machen, dass sich Ziele durch Anstrengung erreichen lassen.

Lernmethodische Kompetenzen bilden die Grundlage für einen bewussten Erwerb von Wissen und Kompetenzen und damit für ein zielgerichtetes, selbstgesteuertes Lernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Lernstrategien effektiv einzusetzen und Medien sinnvoll zu nutzen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, unterschiedliche Arten von Problemen in angemessener Weise zu lösen.

Soziale Kompetenzen sind erforderlich, um mit anderen Menschen angemessen umgehen und zusammenarbeiten zu können. Dazu zählen die Fähigkeiten, erfolgreich zu kooperieren, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten sowie Toleranz, Empathie und Respekt gegenüber anderen zu zeigen.

Die in der nachfolgenden Tabelle genannten überfachlichen Kompetenzen sind jahrgangsübergreifend zu verstehen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den beschriebenen Bereichen wird von den Lehrkräften kontinuierlich begleitet und gefördert. Die überfachlichen Kompetenzen sind bei der Erarbeitung des schulinternen Curriculums zu berücksichtigen.

Struktur überfachlicher Kompetenzen	
Personale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)	Lernmethodische Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Selbstwirksamkeit ... hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns	Lernstrategien ... geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse
Selbstbehauptung ... entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen	Problemlösefähigkeit ... kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen
Selbstreflexion ... schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale	Medienkompetenz ... kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren
Motivationale Einstellungen (Die Schülerin, der Schüler...)	Soziale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Engagement ... setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative	Kooperationsfähigkeit ... arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen
Lernmotivation ... ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern	Konstruktiver Umgang mit Konflikten ... verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein
Ausdauer ... arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf	Konstruktiver Umgang mit Vielfalt ... zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um

1.2.3. Fachliche Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen im Sport umfassen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen sowie die im Lern- und Erfahrungsprozess entwickelten Einstellungen.

Die Entwicklung bewegungs- und sportbezogener Kompetenzen ist notwendig, um komplexe Anforderungen und Aufgaben im Sport in variablen Situationen angemessen, erfolgreich, verantwortungsvoll und selbstständig bewältigen zu können. Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechkanäle bieten.

Die Kompetenzen erwerben die Schülerinnen und Schüler in Lernfeldern und im sporttheoretischen Unterricht. Innerhalb der Lernfeldern werden die funktionalen sportpraktischen Kompetenzen stets durch eine enge Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Inhalten entwickelt.

1.2.4. Grundlegende Kompetenzen

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in fünf gleichwertige Kompetenzen unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- Leisten und Üben (LÜ),
- Gestalten und Darstellen (GD),
- Erkunden und Wagen (EW),
- Wettkämpfen und Kooperieren (WK),
- Wahrnehmen und Erfahren (WE).

Kompetenzen dieser einzelnen Bereiche können prinzipiell in jedem Lernfeld erworben werden.

In der Sekundarstufe II werden die in der Sekundarstufe I erworbenen Handlungskompetenzen weiterentwickelt. Kompetenzerwerb zeigt sich u. a. darin, dass zunehmend komplexere (Bewegungs-)Aufgaben in variablen Situationen gelöst werden können.

Kompetenz Leisten und Üben

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich Bewegungsaufgaben und sportlichen Handlungsabsichten so zu stellen, dass sie mit ihren individuell vorhandenen Kompetenzen an ihre persönliche (Leistungs-)Grenze stoßen. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass Grenzen durch Üben und Trainieren verschoben werden können.

Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und ihre Lernfeldspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch ein, festigen und erweitern sie und setzen sie funktional ein. Sie entwickeln eigenverantwortliche Handlungsstrategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen und sportmotorischen Leistungen zu steigern.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- sportmotorisches Können wird durch Üben und Trainieren erweitert;
- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer wird reflektiert eingesetzt;
- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen, zu akzeptieren, zu verändern und zu erarbeiten, wird angewendet;
- Übungs- und Trainingsprinzipien werden erprobt, reflektiert und selbstständig angewendet.

Kompetenz Gestalten und Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich absichtsvoll zu bewegen. Das heißt, sie nutzen Bewegung bewusst als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel.

Sie stellen ihre Bewegungen unter einen ästhetischen Anspruch und reflektieren den Eindruck, den sie damit erzeugen.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Bewegungsideen werden in gestalterischer Absicht gemeinsam mit anderen erfunden, erprobt und ausgearbeitet;
- verschiedene Ausdrucksformen werden durch Bewegung erprobt und entwickelt;
- Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert.

Kompetenz Erkunden und Wagen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, entsprechend gestaltete Bewegungsaufgaben als ein Mittel zur Suche nach auf- und anregenden Erlebnissen zu verstehen und einzusetzen.

Sie lassen sich auf erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungsaufgaben ein, suchen entsprechende Bewegungssituationen auf oder stellen sie her und lösen sie. Sie entwickeln ein Risikobewusstsein, nehmen besondere Bewegungserlebnisse wahr und gehen mit Unsicherheit und Angst produktiv um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- ein Risikobewusstsein wird in dem Sinne weiterentwickelt, dass die Fähigkeit gefestigt wird, die eigenen Bewegungshandlungen in Bezug zum Risiko des Scheiterns realistisch einzuschätzen;
- die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst ist bekannt, und es werden niveauspezifische Strategien im Umgang mit Angst beim Lösen von Bewegungsaufgaben entwickelt und angewendet;
- Gefahren und der Umgang mit Leichtsinn und Überheblichkeit werden thematisiert und bewertet, besonnenes Handeln wird entwickelt;
- Sicherheitsvorkehrungen werden umgesetzt, um Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu verhindern;
- Kenntnisse werden vertieft und angewendet, damit Material und Ausrüstung funktionsgerecht eingesetzt werden können;
- die Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt werden reflektiert und der respektvolle Umgang damit thematisiert;
- die Schülerinnen und Schüler lernen, dass Wagnis und Sicherheit sich wechselseitig bedingen;
- die Schülerinnen und Schüler werden an ihre eigenen Grenzen geführt.

Kompetenz Wettkämpfen und Kooperieren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungen sowohl zur Überbietung als auch zur Unterstützung anderer einzusetzen. Sie achten auch in Wettbewerbssituationen die Gegnerin oder den Gegner, nehmen Rücksicht auf sie bzw. ihn und verhalten sich fair. Sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz beim Wettkämpfen und gehen mit sportlichen Niederlagen und Siegen angemessen um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Erfahrungen in Bezug auf wettkampforientiertes Sporttreiben werden vertieft;
- taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse werden weiterentwickelt;
- der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.) wird im Handlungsvollzug weiter ausgebildet und nach Möglichkeit thematisiert;
- mit sportlichem Erfolg und Misserfolg, mit Gewinnen und Verlieren wird sensibel umgegangen;
- Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zur Regelakzeptanz werden in und durch Bewegung, Spiel und Sport weiterentwickelt;
- Anlässe werden genutzt, um über Entwicklungen im Breitensport sowie im Leistungs- und Spitzensport (Doping; Sportbetrug; selbst- und fremdgefährdendes Verhalten) zu reflektieren und verantwortungsvolles und ethisch vertretbares Handeln im Sport zu entwickeln.

Kompetenz Wahrnehmen und Erfahren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu steuern, so wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert. Durch Bewegungsaufgaben und deren Reflexion wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit geschult. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln so ein differenzierteres Körperbewusstsein.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wahrzunehmen, und erfahren, dass diese in den verschiedenen Lernfeldern unterschiedlich gefordert werden.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um;
- die Schülerinnen und Schüler erfahren und beschreiben komplexe Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion und können Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung differenziert beschreiben und einordnen;
- die Schülerinnen und Schüler reagieren auf unterschiedliche Reize und schulen ihre Sinneswahrnehmung und ihre Selbstregulationsfähigkeit. Hierbei werden durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben die optische, akustische oder taktile sowie kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung stimuliert;
- die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Körperbewusstsein, um sich körpergerecht und funktional zu bewegen. Sie erfahren die motivierende Wirkung von Bewegung und Sport sowie die Notwendigkeit von Bewegung. Sie lernen, ihren Körper zu akzeptieren und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen;
- die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild, verbessern ihre Selbsteinschätzung und Selbstregulationsfähigkeit;
- die Schülerinnen und Schüler erkennen zentrale Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden und dem Bewegungshandeln im Sport.

1.3. Didaktische Grundsätze und methodische Herausforderungen

Die folgenden Grundsätze bilden die Basis für einen kompetenzorientierten Sportunterricht an den deutsch-französischen Gymnasien. Sie dienen nicht nur als Leitlinien für das pädagogische Handeln der Lehrkräfte, sondern formulieren zugleich zentrale Lernziele für die Schülerinnen und Schüler. In einem mehrsprachigen schulischen Umfeld tragen sie darüber hinaus zur Förderung interkultureller Kommunikation und Verständigung bei. Damit sind sie besonders relevant für die zielgerichtete Auswahl von Inhalten und Methoden sowie für die Gestaltung von Lernprozessen, die auf den Erwerb fachlicher, sozialer und personaler Kompetenzen im Sport abzielen – in beiden Sprachen und unter Berücksichtigung kultureller Vielfalt.

1.3.1. Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln

Im Sportunterricht wird Gelegenheit geboten, über verschiedene Formen des Sports zu sprechen und deren unterschiedliche Auswirkungen zu reflektieren. Diese Reflexion wird in Beziehung zur eigenen Lebenswelt sowie zu den eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Schülerinnen und Schüler lernen, unterschiedliche Formen und Intentionen des Sporttreibens kennenzulernen, setzen sich damit auseinander und entwickeln eine begründete individuelle Sichtweise.

Im Kontext einer mehrsprachigen Umgebung wird auch die sprachliche Dimension des Sportverständnisses berücksichtigt, indem in Deutsch und Französisch über verschiedene Aspekte des Sports kommuniziert wird. Dies fördert nicht nur die sportliche, sondern auch die sprachliche, soziale und methodologische Kompetenz der Lernenden. Durch Kooperationsformen mit Sportvereinen können Schülerinnen und Schüler die Verbindung zwischen Schul- und Vereinssport erleben, was zu einer besseren Integration des sportlichen Angebots führt. Die dabei gewonnenen Erfahrungen sowie die Einbeziehung von außerschulischen Sportanbietern und informellen Sportstrukturen bieten unterschiedliche Zugangswege und Zielsetzungen im Sport, die auch den interkulturellen Austausch und die Mehrsprachigkeit fördern.

1.3.2. Der Umgang mit Diversität – sprachliche und interkulturelle Verständigung

Der Sportunterricht an deutsch-französischen Schulen wie den DFG bietet einen besonderen Raum, in dem Vielfalt, Mehrsprachigkeit und unterschiedliche kulturelle Hintergründe unmittelbar erfahrbar werden. Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen sprachlichen, sozialen und körperlichen Voraussetzungen begegnen sich hier authentisch durch Bewegung, Spiel und Sport.

Inklusiver Sportunterricht stärkt soziale Kompetenzen wie Kooperation, Empathie und Konfliktfähigkeit und fördert durch u.a. nonverbale Kommunikation die Integration und das Überwinden von Sprachbarrieren. Im respektvollen Miteinander wird Toleranz im Umgang mit Unterschieden aktiv eingeübt.

Zudem unterstützt der Unterricht die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen, Leistungsunterschieden und individuellem Förderbedarf – auf motorischer, emotionaler und sprachlicher Ebene – und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und interkulturellen Verständigung.

1.3.3. Digitale Medienbildung

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das reflexive Bewegungslernen. Der Einsatz digitaler Instrumente kann den Kompetenzerwerb im Fach Sport gezielt unterstützen. Im Unterricht bieten sich vielfältige Anlässe zur Förderung der Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern.

Einerseits kann der Einsatz analoger und digitaler Medien das fachliche Lernen befördern – beispielsweise durch die Veranschaulichung sportlicher Techniken mittels Videosequenzen oder durch videogestützte Bewegungs- und Taktikanalysen (Videofeedback). Gleichzeitig erweitert sich die Methodenvielfalt, und es entstehen neue Wege der Kommunikation, Zusammenarbeit, Individualisierung sowie des selbstständigen Lernens.

Andererseits bestehen Möglichkeiten für das Lernen über Medien, indem etwa ein Medienprodukt zu einem sportbezogenen Thema erstellt, die massenmediale Darstellung des Sports thematisiert oder über Datenschutz und Persönlichkeitsrechte im Sportkontext informiert wird.

1.3.4. Sport- und bewegungsspezifische Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug

Im Sportunterricht geht es nicht nur um sportliches Bewegen, sondern auch um die Verbindung von praktischen und theoretischen Elementen. Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre sportliche Handlungskompetenz durch Fachwissen und setzen sich mit Bewegung, Spiel und Sport theoretisch auseinander. Eingebettet im laufenden Unterricht lernen sie vor allem Trainings- und Bewegungslehre, um das Verständnis für eigenes und gemeinsames Sporttreiben zu vertiefen. Zudem werden Themen wie Werte im Sport, gesundheitliche, soziologische und psychologische Aspekte sowie gesellschaftliche, wirtschaftliche und mediale Einflüsse auf den Sport behandelt.

1.3.5 Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Der Sportunterricht bietet durch seine Handlungsorientierung besondere Möglichkeiten, direkt aus Erfahrungen zu lernen. Problem- und erfahrungsorientierte Methoden, Aufgaben mit individuellem Zuschnitt sowie reflexive Formen der Dokumentation (z. B. sportbezogene Portfolios) fördern ein forschendes, selbstständiges und selbstbestimmtes Lernen.

Der Unterricht wird idealerweise gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern geplant und durchgeführt – sie wirken mit und übernehmen Verantwortung.

Unterschiede in den sportlichen Leistungen der Schülerinnen und Schüler werden gezielt als Chance genutzt. Ihr Wissen und ihre Fähigkeiten fließen in verschiedenen Formen in den Unterricht ein, z. B. durch kooperative Lernformen oder das Prinzip „Lernen durch Lehren“.

1.4. Leistungsbewertung

Bewertet werden die von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten **Leistungen auf motorischer, kognitiver und sozialer Ebene**.

Im Rahmen der geforderten engen Praxis-Theorie-Verbindung können theoretische Anteile in die Leistungsbewertung einfließen, in dem sie durch die verschiedenen Rollen, die die Schülerinnen und Schüler übernehmen können (Schiedsrichter, Coach...), bewertet werden.

Sofern im Fach Sport keine Klausuren geschrieben werden, bezieht sich die Bewertung ausschließlich auf die **laufende Unterrichtsarbeit**. Bewertet werden hierbei erworbene Kompetenzen und Kenntnisse, die sowohl in unterrichtlichen Lern- und Arbeitsprozessen gezeigt

1.4.1. Bewertungskriterien

In Bezug auf das **sportpraktische Handeln** (fachliche und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) gelten folgende Bewertungskriterien:

- Verlaufsqualität sportbezogener Bewegungen in Bezug auf Funktionalität sowie ausgewählte qualitative Bewegungsmerkmale
- messbare Ergebnisse
- Vielfalt und Varianz sportbezogener Bewegungen
- Strategie und Taktik
- ästhetisch-gestalterischer Ausdruck
- Einsatzbereitschaft und Bereitschaft, an die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu gehen.

In Bezug auf das **soziale Handeln** gelten folgende Bewertungskriterien:

- Kooperationsfähigkeit und Zuverlässigkeit beim gemeinsamen Spielen und Sporttreiben
- Eingehen auf Impulse, Signale und Lernbedürfnisse anderer
- Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme
- Fairness
- Fähigkeit zur Reflexion des eigenen sportbezogenen Handelns und dessen Auswirkungen auf andere, insbesondere im Umgang mit Leistungsunterschieden sowie Sieg und Niederlage
- Fähigkeit, Konflikte zu analysieren, sie auszuhalten und an Formen der Problemlösung mitzuwirken.

In Bezug auf **Kenntnisse und Reflexion** gelten folgende Bewertungskriterien:

- Verfügung und Anwendung fachlicher Kenntnisse
- fachterminologische Präzision
- fachbezogene Urteilsfähigkeit
- Fähigkeit zur Analyse der eigenen sportlichen Entwicklung und Leistungsfähigkeit
- Sport- und Spielverständnis, Regelkenntnis und Regelverstehen
- Fähigkeit zur Umsetzung von lern- und trainingsmethodischen Grundsätzen
- Herstellung fächerverbindender und fachübergreifender Verknüpfungen
- Fähigkeit zum kreativen Umgang in der Auseinandersetzung mit Bewegung.

2. Kerncurriculum und Schülerlaufbahn

Das Kerncurriculum stellt anhand von Sportmodulen exemplarisch Inhalte der verschiedenen Lernbereiche dar.

Diese Inhalte eignen sich besonders gut, um die fachlichen Kompetenzen (grundlegende und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) zu verbessern bzw. zu erreichen.

Das Kerncurriculum benennt lediglich zentrale Inhalte. Der didaktische Ansatz, der methodische Weg und der zeitliche Umfang, der für einen Inhalt vorgesehen ist, liegt in der Zuständigkeit der einzelnen Lehrkraft.

Da der Sportunterricht der Oberstufe an den DFG wohl noch unterschiedlich organisiert ist, und die Möglichkeiten, die im Lehrplan formulierten Kompetenzen zu erreichen, sehr vielfältig sind, besteht dieses Kerncurriculum ausschließlich aus Wahlpflichtmodulen, von denen innerhalb der vier Semester allerdings mindestens drei umgesetzt werden müssen (gilt für Klasse 11 und 12). So bleiben ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten, Inhalte zu vertiefen, andere Inhalte des Lernfeldes zu thematisieren oder auch andere Sportarten anzubieten, für die es kein Wahlpflichtmodul gibt. Dies können auch spezielle Sportarten oder neuartige Bewegungsformen sein.

Die verbindlichen Inhalte der Wahlpflichtmodule umfassen ca. 50 % eines Semesters (dabei wird von einem zweistündigen Sportkurs ausgegangen).

Es muss gewährleistet sein, dass in den 4 Semestern mindestens drei Bewegungsfelder thematisiert werden.

Lernfelder(BF)	Wahlmodule	
1: Laufen, Springen und Werfen	• Leichtathletik • Leichtathletik in Kombination	Triathlon
2: Gleiten, Fahren und Rollen	• Kajak • Kanadier • Rudern • Inlineskaten • Skilanglauf • Ski-Alpin • Snowboarden • Segeln • Drachnebootrennen • Mountainbiken	
3: Bewegen im Wasser	• Schwimmen	
4: Kämpfen und Verteidigen	• Judo / Ringen / Sumo-Ringen • Karate • Ju-Jutsu • Ringkampf • Savatte	
5: Spielen	• Fußball • Basketball • Handball • Hockey/Floorball • Volleyball	

	• Beachvolleyball • Badminton • Tischtennis • Tennis / Racketball • Squash • Golf • Ultimate Frisbee	
6: Bewegen an und von Geräten	• Gerätturnen • Parkour/Free Running • Klettern • Rettung • Tauchen • Schneewandern	
7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen	• Tanz • Standardtänze • Lateinamerikanische Tänze • Gymnastik mit Handgerät	
8: Fitness und achtsames Bewegen	• Fitness • Yoga • Langlauf / Joggen	

2.1. Inhalte und Kompetenzen Klasse 10

2.1.1. Lernfelderabschließen – Jahrgang 10 als verbindliche Zielstufe

Auch in der Sekundarstufe I legt das Kerncurriculum in den jeweiligen Lernfeldern Inhalte verbindlich fest. Diese Inhalte sind eng mit den zu entwickelnden Kompetenzen sowie mit den didaktischen Grundsätzen des Sportunterrichts verknüpft, um die pädagogischen Ziele und Anforderungen des Faches zu erfüllen. Jedes Lernfeld – mit Ausnahme von Lernfeld 3 „Bewegen im Wasser“ – muss mindestens einmal grundlegend sowie einmal vertiefend behandelt werden.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 werden die grundlegenden Bewegungsformen in allen Lernfeldern angebahnt. Hierzu existiert für jedes Lernfeld ein verbindliches **Pflichtmodul „Grundlagen“**, das als Basis für eine weiterführende Auseinandersetzung dient.

In den Jahrgangsstufen 7 bis 10 müssen alle Lernfelder (außer BF3) erneut unterrichtet werden. Für diese Stufen ist pro Lernfeld in der Regel ein **Pflichtmodul „Vertiefung“** vorgesehen.

Daraus ergibt sich folgender Grundsatz, auch gültig für Jahrgangsstufe 10:

Pro Schuljahr sollen mindestens zwei der insgesamt acht Pflichtmodule (für die Jahrgänge 7–10) durchgeführt werden, sodass bis zum Ende der Jahrgangsstufe 10 alle vertiefenden Pflichtmodule abgedeckt sind.

Die Auswahl der sportlichen Inhalte für Klasse 10 ergibt sich zum einen aus den bereits behandelten vertiefenden Pflichtmodulen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9, zum anderen auch aus den im

schulinternen Curriculum vorgesehenen Sportmodulen für die Jahrgangsstufen 11 und 12, welche dadurch vorentlastet werden können. Die Fachkonferenz legt fest, welche sportlichen Inhalte in Jahrgangsstufe 10 behandelt werden sollen, und verankert diese im schulinternen Curriculum.

2.2. Inhalte und Kompetenzen Jahrgang 11 und 12

2.2.1. Sportmodule in der Oberstufe: Wahl und Vertiefung

Am Ende der Jahrgangsstufe 10 wählen die Schülerinnen und Schüler **im Rahmen des schulinternen Curriculums** ein **verbindliches Sportmodul**, das sich aus **vier unterschiedlichen Lernfeldern** zusammensetzt. Die Auswahl erfolgt auf Grundlage der individuellen Interessen und soll zugleich eine vertiefte Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten sportlicher Betätigung ermöglichen.

In Jahrgangsstufe 11 werden die ersten beiden Lernfelder jeweils halbjährlich unterrichtet, wobei eine systematische Förderung der motorischen, personalen und sozialen Kompetenzen im Fokus steht. In Jahrgangsstufe 12 folgen die Lernfelder drei und vier. Ergänzend dazu wählen die Schülerinnen und Schüler in Absprache mit der Lehrkraft eine weitere Sportart aus dem schulischen Angebot, die sie über beide Semester hinweg belegen.

Diese Struktur unterstützt eine kontinuierliche und kompetenzorientierte Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz und eröffnet zugleich individuelle Gestaltungsspielräume innerhalb eines verbindlichen curricularen Rahmens.

2.2.2. Spezifische Lernfelderkompetenzen

Lernfeld 1 (B1): Laufen, Springen und Werfen
Die Schülerinnen und Schüler • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Laufen, Springen und Werfen meist selbstständig; • legen eine Sprintstrecke in hohem Tempo und mit hoher Schrittfrequenz und optimal angepasster Schrittlänge zurück; • führen den Tiefstart aus; • halten bei mittleren und langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo; • steuern Anlauf und Absprung anforderungsgemäß, um möglichst hoch und weit zu springen; • können jeweils eine Hoch- und Weitsprungtechnik angemessen durchführen; • verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfgeräten und führen eine leichtathletische Wurf-/Stoßdisziplin angemessen aus; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung beim Laufen, Springen und Werfen eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der Leichtathletik;

- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von leichtathletischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings;
- kennen die gesundheitliche Bedeutung leichtathletischer Ausdauerlaufdisziplinen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 2 (B2): Gleiten, Fahren und Rollen

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Gleiten/Fahren/Rollen meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende technische Fertigkeiten und Fähigkeiten mit dem jeweiligen Sportgerät, erproben die Geräte in unterschiedlichen Zusammenhängen und demonstrieren ihre Gleichgewichtsfähigkeit;
- vollziehen Fertigkeiten des Beschleunigens, Lenkens und Abbremsens sicher;
- absolvieren eine Strecke in einer bestimmten Zeit oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt und Ausweichen);
- zeigen in ihren Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart;
- setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein;
- wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 3 (B3): Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler

Schwimmen:

- kennen die Baderegeln;
- verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben im Wasser meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende Erfahrungen im Rückenschwimmen;
- können mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik ausführen;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung, z. B. beim Schwimmstil, eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Schwimmens;

- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Schwimmbewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings;
- wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Weitere Bewegungsformen im Wasser:

- vollziehen Fertigkeiten des Wasserballspiels sicher;
- tauchen in die Tiefe und in die Weite (mindestens 2 m tief und 10 m weit);
- führen verschiedene Sprünge vom Brett und/oder vom Sprungturm aus;
- verfügen über Techniken der Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situativ und funktional angemessen an;
- können Figuren des Synchronschwimmens ausführen und selbstständig eine Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) entwickeln.

Lernfeld 4 (B4): Kämpfen und Verteidigen

Die Schülerinnen und Schüler

- berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports;
- haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an;
- lösen Kampfaufgaben/-situationen meist selbstständig;
- verfügen über Fertigkeiten im Bereich der Grundtechniken einer Kampfsportart (z. B. Fall-, Wurf- und Bodentechniken; Atem-Techniken);
- können in der jeweiligen Kampfsportart Techniken in Angriffs- und Verteidigungssituationen anwenden;
- können stilisierte Formen beim Vorführen von Übungen/Techniken ohne und mit Partnerin oder Partner durchführen;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung bei den Techniken eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kämpfens;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen kämpferischer Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- kennen die Werte und Wettkampfbestimmungen einer Kampfsportart;
- kennen den Unterschied von Zweikampf und Selbstverteidigung;
- können aufkommende Emotionen und deren Folgen sich bewusst machen und reflektieren;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 5 (B5): Spielen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- wenden spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten individuell und/oder in der Gruppe in mind. einer Sportart sicher an und variieren sie situativ und funktional angemessen;
- agieren kooperativ und kommunizieren funktional mit ihren Teampartnerinnen und -partnern;
- zeigen in ihrer spieltechnischen und -taktischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart;
- halten Regeln in den gespielten Sportarten ein, legen sie reflektiert aus, modifizieren sie zielgerichtet und vermeiden Regelverstöße bewusst;
- berücksichtigen im Spielverhalten die Achtung und den Respekt vor den anderen als konstitutives Element im Sport;
- initiieren Übungs- und Spielformen sowie Spiele überwiegend selbstständig, leiten diese an und regulieren sie;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen und Spielzügen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 6 (B6): Seine Bewegungen an verschiedene Umgebungen anpassen

Die Schülerinnen und Schüler

Gerätturnen:

- wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung;
- lösen funktional komplexe turnerische Bewegungsaufgaben an den Geräten meist selbstständig;
- führen entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Drehen, Springen, Schwingen und Balancieren an mindestens zwei Turngeräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Minitrampolin) und aus einem weiteren Bereich (z. B. Gruppenturnen, Calisthenics, Parkour, Zirkuskünste, Cheerleading o. a.) sicher durch;
- kombinieren erlernte Elemente unter Verwendung von gestalterischen Elementen zum Auftakt, Verbinden und Abschluss in selbst gestaltete Bewegungsverbindungen an mindestens 2 Geräten und aus einem weiteren Bereich (s. o.) und präsentieren diese kontrolliert, ästhetisch und unter Berücksichtigung von Haltung und Ausdruck;
- zeigen in ihrer turnerischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Turnens;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von turnerischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Parkour:

- wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung;

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben aus dem Parkour meist selbstständig;
- führen entwickelte Fertigkeiten im Laufen, Rollen, Drehen, Springen, Schwingen, Klettern, Landen, Hangeln und Balancieren an verschiedenen Aufbauten aus;
- kombinieren erlernte Techniken in selbst gestaltete Verbindungen und präsentieren diese kontrolliert, funktional und flüssig;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen im Parkour;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Parkour und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Klettern:

- können notwendige Sicherungsmaßnahmen mit Sicherungsgerät anwenden;
- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben an der Kletter-/Boulderwand meist selbstständig;
- verfügen über grundlegende Fertigkeiten im sicheren Klettern;
- zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kletterns;
- kennen den Unterschied zwischen Bouldern und Klettern mit Seilsicherung (Top-Rope /Vorstiegsklettern);
- können verschiedene Schwierigkeitsrouten unterscheiden;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Klettern und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 7 (B7): Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- verfügen über elementare tänzerische, gymnastische und künstlerisch-ästhetische Fertigkeiten und können sie in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen umsetzen;
- gestalten und kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe nach einem gegebenen Rhythmus unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungskriterien zu einer Choreografie;
- stellen die Wechselwirkung zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her;
- präsentieren und inszenieren – live oder digital – eine selbst entwickelte Bewegungsgestaltung allein oder in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern;
- kennen spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsformen unterschiedlicher Tanzarten/-stile bzw. der rhythmischen Sportgymnastik;

- zeigen in ihrer technischen und rhythmischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Tanzens bzw. der rhythmischen Sportgymnastik;
- können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen;
- kennen unterschiedliche Funktionen tänzerischer bzw. gymnastischer Bewegungen und erkennen deren Wirkung bzw. Nutzen;
- reflektieren die Qualität von tänzerisch-rhythmischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, und geben in Ansätzen Hilfen zur Korrektur bzw. Interpretation;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.

Lernfeld 8 (B8): Fitness und achtsames Bewegen

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig;
- stützen und halten das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum und auch in der Fortbewegung;
- verbessern mind. eine konditionelle Fähigkeit durch Training;
- erbringen altersgemäße Kraft- und Ausdauerleistungen und wissen ansatzweise, wie sie diese verbessern können;
- kennen die gesundheitliche Bedeutung von Fitness/Yoga;
- erkennen das antagonistische Zusammenspiel von Muskelgruppen und wissen ansatzweise, wie es funktionell nutzbar ist;
- können den Wechsel von Anspannung und Entspannung mithilfe ausgewählter Übungen hervorrufen;
- können Methoden zum Aufbau und Abbau von Körperspannung durchführen;
- planen ein Aufwärmprogramm mit kräftigenden und anspannenden Elementen, das sich an dem nachfolgenden Stundeninhalt orientiert, führen es durch und stellen es begründet dar;
- zeigen in ihrer technischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe;
- kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Fitnessstrainings/Yoga;
- kennen Regeln zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung beim Training;
- haben ein Verständnis für das Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit;
- kennen Übungen und Methoden zur Verbesserung mind. einer konditionellen Fähigkeit, benennen deren unterschiedliche Funktionen und erkennen ihren Nutzen;
- kennen unterschiedliche Funktionen von Kräftigungs- und Entspannungsformen und erkennen deren Nutzen;
- setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander;
- schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein;
- drücken sich fachsprachlich aus.