

## 4.4 Sportunterricht in der Berufsschule

Für die Sportausübung mit MNB eignen sich unter der Prämisse der Beachtung der Belastungsdosierung („mittel-schwer“ als obere Belastungsgrenze, siehe Nr. 3) und der weiteren grundsätzlichen Hinweise zur Durchführung beispielhaft besonders folgende Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport.

**Grün markierte Inhalte** sind auch bei einem ggf. zu beachtenden Mindestabstandsgebot i. d. R. gut realisierbar. **Schwarz aufgeführte Inhalte** sind unter Beachtung eines etwaigen Mindestabstandsgebots i. d. R. ebenso möglich, bedürfen aber einer besonders sorgfältigen methodisch-didaktischen Planung und Durchführung.

Die Nennung geeigneter Inhalte erfolgt beispielhaft. Andere Inhalte sind im Rahmen des pädagogischen Freiraums ebenso möglich, sofern den Grundsätzen der Belastungssteuerung, der Maßgabe zur Vermeidung von Körperkontakt und einem ggf. einzuhaltenden Mindestabstandsgebot Rechnung getragen werden kann.

### **Gesundheitsorientierte Fitness, berufsspezifischer Ausgleich und Prävention**

- Funktionelles Aufwärmen mit Mobilisations- und Beweglichkeitstraining
- Funktionelles Kraft-/Kraftausdauertraining, z. B. Elemente aus Fitnesssportarten (z. B. Rückenschule, Pilates, Yoga), und Training an Fitnessgeräten
- Verbesserung der Beweglichkeit, z. B. Stretching
- gesundheitsgerechte Bewegungen, Körperhaltungen und berufsspezifische Ausgleichsübungen
- Entspannungstechniken, z. B. Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation
- Wesentliche Kenntnisse zu Gesundheit und Fitness

### **Laufen, Springen, Werfen**

- Bewegungsabläufe aus den Bereichen Sprung oder Wurf oder Stoß, z. B., Weitsprung, Hochsprung, Wurf, Kugelstoß
- Wesentliche sportartspezifische Kenntnisse, z. B. Fachbegriffe, Regelkunde, Trainingsmethoden, Gesundheitsaspekte, Sicherheitsmaßnahmen
- Wesentliche sportartspezifische Kenntnisse

### **Spielen und Wettfeiern mit und ohne Gerät**

- Grundtechniken in mindestens einer Sportart
- Taktik in mindestens einer Sportart: erweiterte individualtaktische Verhaltensweisen
- abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung in Sportarten
- Wesentliche sportartspezifische Kenntnisse

### **Sich an und mit Geräten bewegen**

- Bewegungen oder Bewegungskombinationen an mindestens einem Gerät, z. B. Minitrampolin
- Normfreies Turnen an und mit Geräten, z. B. schuladäquate Parkour-Elemente
- Elemente aus den Bewegungskünsten
- Wesentliche sportartspezifische Kenntnisse

### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten**

- Kombination der gymnastisch-tänzerischen Grundformen und Variationen in Bezug auf Musik, Rhythmik, Raum, Zeit, Partner und Gruppe unter Wahrung des Mindestabstands
- Tanzformen, z. B. aus dem Bereich künstlerischer Tanz, z. B. Hip-Hop, Modern Dance
- Gymnastik und/oder Tanz mit Hand- oder Alltagsgerät(en) nach vorgegebenen Kriterien, z. B. Technik, Musikinterpretation, räumliche Gestaltung, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität
- Wesentliche sportartspezifische Kenntnisse

### **Gleiten, Fahren, Rollen**

Sportangebote aus dem sportlichen Handlungsfeld „Gleiten, Fahren, Rollen“ sind nach Maßgabe der örtlichen Gegebenheiten und des Infektionsschutzes grundsätzlich möglich.