

# Sportunterricht mit Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)

## 1 Ausgangslage

Die 8. Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (8. BayIfSMV) schreibt gem. § 18 Abs. 2 Satz 1 auf dem Schulgelände das Tragen einer MNB vor.<sup>1</sup> Der Schulsport, allem voran der Sportunterricht, ist davon grundsätzlich nicht ausgenommen. **Das Vermeiden hochintensiver Dauerbelastungen und die Belastungssteuerung insb. durch eine geeignete Pausengestaltung und wohl überlegte Belastungsdosierung als Grundlage jeglichen guten Sportunterrichts stehen im Mittelpunkt aller Überlegungen zur Durchführung von Sportunterricht mit MNB.** Hierfür eröffnen die Fachlehrpläne Sport ein weites Feld an Möglichkeiten. Die nachfolgenden Ausführungen erläutern das beispielhaft. Sie werden durch weitere Konkretisierungen ergänzt, die unmittelbar in den Sportunterricht übernommen werden können.

Der Schulsport leistet auch in der gegenwärtigen Corona-Pandemie einen wichtigen Beitrag zur Rhythmisierung des Schulalltags und zur Gesundheitsförderung aller Kinder und Jugendlichen. Sie ist gerade jetzt entscheidend wichtig.

## 2 Grundsätzliche Hinweise zur Durchführung

- Die Ausführungen des Rahmen-Hygieneplans Schulen in der jeweils gültigen Fassung zur Durchführung von Sportunterricht sind zu beachten. Dies gilt neben den Regelungen zum Tragen einer MNB im Sportunterricht insb. in Bezug auf die Maßgabe zur Vermeidung von Körperkontakt und einen ggf. erforderlichen Mindestabstand. Bei der Auswahl der in Nr. 4 dargestellten Inhalte ist dies zu berücksichtigen.
- Grundsätzlich wird empfohlen, die Möglichkeiten zur Sportausübung im Freien bei entsprechender Witterung zu nutzen.
- **Der Auswahl geeigneter Unterrichtsinhalte kommt besondere Bedeutung zu. In diesem Zusammenhang ist bei der Sportausübung mit MNB allem voran auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten, s. hierzu Nr. 3.**
- In den Individualsportarten und Rückschlagspielen ist die Durchführung ausgewählter Inhalte möglich – ebenso auch in den kleinen und großen Sportspielen, z. B. in Form von Technikschiulung oder entsprechend angepassten Zielspielformen. Die durch die Fachlehrpläne Sport gegebenen Gestaltungsmöglichkeiten sind dabei zielgerichtet auszuschöpfen. Sie sind im Einzelnen unter Nr. 4 näher erläutert und in Nr. 5 durch Unterrichtsbeispiele konkretisiert.
- Darüber hinaus hängt der Infektionsschutz im Sportunterricht wesentlich von der Unterrichtsorganisation ab, etwa durch **geeignete Aufstellungsformen** (z. B. bei Passübungen in Spielsportarten, beim Gerätturnen) oder durch **feste Raumvorgaben** (z. B. bei Gruppenchoreographien im Tanz).

---

<sup>1</sup> Die Befreiungsmöglichkeiten nach § 18 Abs. 2 Satz 2 Nr. 1 (zwingende pädagogisch-didaktische bzw. schulorganisatorische Gründe) der 8. BayIfSMV bleiben jedoch unberührt. Inwieweit Ausnahmen der Kreisverwaltungsbehörden von der MNB-Pflicht während des Unterrichts vorliegen, ist vor Ort zu klären.

- **Beides – Auswahl der Unterrichtsinhalte und Unterrichtsorganisation – erfordern gerade im Hinblick auf die Infektionsschutzmaßnahmen ein erhöhtes Maß an Verantwortungsbewusstsein auf Seiten der Sportlehrkräfte.**
- Theorieunterricht im Fach Sport ist darüber hinaus unter Beachtung der Vorgaben für den Unterricht im Klassenzimmer jederzeit möglich.
- **Besondere Hinweise zu den sportlichen Handlungsfeldern:**
  - **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik:**
    - ⚠ Vermieden werden sollten insb. hochintensive Dauerbelastungen, wie z. B. hochintensive Ausdauerläufe (z. B. im Rahmen eines 12-Minuten-Laufs) oder hochintensive schnelle Läufe (z. B. 50 m / 100 m Sprint)! Dagegen eignen sich Übungen, die auf technische Disziplinen abstellen, für die Durchführung!
  - **Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**
    - ⚠ In Spiel- und Wettkampfphasen ist aufgrund der grundsätzlich hohen Motivation der Schülerinnen und Schüler besonders auf die Belastungsdosierung und Pausengestaltung zu achten! Hochintensive Dauerbelastungen sind zu vermeiden! Die Möglichkeit der Einhaltung eines ggf. vorgeschriebenen Mindestabstands ist zu prüfen (z. B. bei Zielspielformen) und bedarf einer besonders sorgfältigen methodischen Planung und Durchführung!
  - **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**
    - ⚠ Sofern ein Mindestabstandsgebot zu beachten ist, ist auf Übungen, für die Hilfe- und Sicherheitsstellungen notwendig sind, zu verzichten! Ein Umlaufbetrieb kann das Einhalten von Abständen erleichtern, z. B. beim Bodenturnen!
  - **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**
    - ⚠ Hochintensive Ausdauerbelastungen, wie sie z. B. bei einer intensiven Step-Aerobic-Einheit auftreten, sind zu vermeiden! Geeignete Aufstellungsformen ermöglichen die Einhaltung eines ggf. einzuhaltenden Mindestabstands!

### 3 Tipps zur Belastungssteuerung

- Der **Belastungssteuerung durch Belastungsdosierung und Pausengestaltung** kommt beim Sporttreiben mit MNB besondere Bedeutung zu.
- Grundsätzlich sind **intervallartige bzw. intermittierende Belastungen günstig**, da sie zum einen ohnehin kindgerecht sind, die Belastungsphasen zum anderen nicht zu lange dauern und sich immer wieder Pausen ergeben.
- Über die **Belastungssteuerung durch die Lehrkraft** hinaus stellt die Trainingslehre gute Möglichkeiten bereit, die es den Schülerinnen und Schülern selbst erlauben, die **Übungsintensität und ggf. die Pausengestaltung an das subjektive Belastungsempfinden anzupassen**.
- Beispiele hierzu sind die verschiedenen **Schätzskalen zur subjektiven Belastungssteuerung** (z. B. Buskies et al.). Die Auswahl des anzustrebenden Belastungsbereichs (leicht bis mittel) sollte zunächst eher **defensiv** erfolgen, sodass die **Schülerinnen und Schüler Gelegenheit haben, sich an die Sportausübung mit MNB zu gewöhnen**. Wichtig sind deshalb besonders **klare Anweisungen zur individuellen Belastungssteuerung**, z. B.: „**Führe die Übung so aus, dass du sie zunächst nur als eine leichte Anstrengung empfindest!**“.

Schätzskala zum subjektiven Belastungsempfinden nach Buskies et al.	
1	sehr leicht

2	leicht	
3		leicht-mittel
4	mittel	
5		mittel-schwer
6	schwer	
7		sehr schwer

- Erste wissenschaftliche Befunde und erste Erfahrungen aus dem Sportbetrieb mit MNB im letzten halben Jahr **lassen darauf schließen, dass vor allem die subjektiv gefühlte Anstrengung durch die ungewohnte MNB-Nutzung erhöht ist, die tatsächlich physiologische Beeinträchtigung aber mit nur marginal reduzierter Sauerstoffaufnahme und sehr geringer Herzfrequenzerhöhung deutlich schwächer ausfällt.** Als Faustregel für eine subjektive Belastungssteuerung bei Dauerbelastungen mit MNB kann somit dienen, dass der Bereich „mittel-schwer“ (nach Buskies et. al.) als obere Grenze genutzt werden sollte. So kann ein gesundheitsrelevanter Reiz im Sportunterricht gesetzt werden, ohne dass er von den Schülerinnen und Schülern als überfordernd wahrgenommen wird.
- Skalen wie z. B. die Borg-Skala eröffnen darüber hinaus die Möglichkeit, das subjektive Belastungsempfinden mit der Pulsmessung zu verknüpfen. Gerade der **Abgleich von subjektivem Körperempfinden und objektiver Beanspruchung anhand einer ergänzenden Pulsmessung** bietet sehr gute Anknüpfungspunkte für den Lernbereich „Gesundheit“.
- Insbesondere in den **Pausen** ergibt sich so die **Möglichkeit, das Körperempfinden der Schülerinnen und Schüler bewusst mit einzubeziehen.**

#### 4 Beispielhafte Auswahl besonders geeigneter Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport für die Sportausübung mit MNB

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.

## 4.1 Sportunterricht an Grundschulen (Jgst. 1 mit 4)

### Jahrgangsstufen 1 und 2:

#### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Sprungarten: ein-/beidbeinig, vor-/rückwärts, Niedersprünge, Drehsprünge, Seilsprünge, Laufsprünge
- Springen in die Weite: Anlauf, einbeiniger Absprung in der Zone, beidbeinige Landung ohne zurückzufallen
- Werfen: ein- und beidarmig, beidseitig (z. B. mit Bällen, Frisbeescheiben, Tennisringen, Heuler, Alltagsmaterial) auf unterschiedlich große, kleine, hohe und weite Ziele

#### **Spiele und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Übungs- und Spielformen mit unterschiedlichen Bällen (rollen, tippen, prellen, übergeben, führen mit Hand/Fuß) ohne gegnerische Beeinflussung
- Zielspiele mit Hand und Fuß, Zuspiel (rollen, passen, werfen; auch in Kombination) und Annahme

#### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmung und Körperspannung (z. B. Bewegungsgeschichten, Bewegungstheater)
- erlebnisorientierte Erfahrungen (z. B. Balancieren, Springen, Stützen, Klettern, Schaukeln und Schwingen, Rollen, Drehen und Wälzen) auch in (thematischen) Bewegungslandschaften mit Wahrung des Abstandsgebots
- Kunststücke mit unterschiedlichen Materialien, Grundbewegung des Jonglierens mit zwei Tüchern (Vorform der Kaskade)

#### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen: verschiedene Raumwege (z. B. geradlinig, kurvig), Richtungs- und Tempiwechsel
- Tänzerische Bewegungen: alleine, ggf. auch mit Partner oder in der Gruppe mit Abstandsgebot als Gestaltungsmerkmal in einfachen Aufstellungsformen
- Bewegungen zu Geräuschen, Klängen, Sprache, Bildern und Musik (z. B. Kinder-, Bewegungslieder) mit klar hör- und fühlbarem Rhythmus
- Einfache Tänze mit sich wiederholenden Elementen in gebundener Aufstellung
- Einfache Formen des Bewegungstheaters (z. B. zu jahreszeitlichen Gegebenheiten, altersgemäßen Texten, Melodien)

### Jahrgangsstufen 3 und 4:

#### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Reaktionsspiele, Spiel- und Übungsformen zu Laufrhythmus, -tempo, und -technik, Starts aus verschiedenen Positionen
- Sprungkombinationen und -variationen zum Weitsprung (z. B. Sprungwettbewerbe, Reifenfeld, Sprünge über Gräben, Matten, Kartons, Gummibänder), Weitsprung

- Werfen: unterschiedliche Wurfmaterialien; hohe, weite, unbewegliche und bewegliche Ziele

#### **Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Rückschlagspiele mit verschiedenen Schlägern und Bällen (z. B. aus Alltagsmaterialien), mit/ohne Partner
- Ballführung mit Hand/Fuß, aus dem Stand und in der Bewegung, Annehmen und Abspielen
- Variantenreiche Zielschuss- und -wurfspiele auf/in Tore, Körbe und Zonen, ohne gegnerischer Beeinflussung
- Spiel- und Übungsformen zum Anbieten/Ausweichen, zur Reaktionsschnelligkeit, Wendigkeit, Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball

#### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungsübungen, Vertrauensspiele
- Turnen: Boden (Rolle vorwärts, Rad)
- Bewegungskünste: Technik der Kaskade; weitere Jongliermaterialien

#### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen (rhythmisch angepasst): verschiedene Raumwege, Richtungs- und Tempiwechsel
- Tänzerische Bewegungen: alleine mit/ohne Handgerät; wechselnde Aufstellungsformen ggf. auch mit Partner oder in der Gruppe mit Abstandsgebot als Gestaltungsmerkmal;
- Traditionelle und moderne Tänze
- Bewegungstheater: alltägliche und alltagsfremde Szenen (z. B. Zirkus, Fabelwelten); altersgemäße Texte und Melodien

## 4.2 Sportunterricht an weiterführenden Schulen (Jgst. 5 mit 10)

### **Jahrgangsstufe 5:**

#### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Bewegungsformen der Spilleichtathletik, z. B. Springen über Hindernisse, Sprungübungen in die Weite und Höhe, Werfen mit verschiedenen Gegenständen (auch auf Ziele und in die Weite)

#### **Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Bewegung mit Ball, Treffen von Zielen, kontrolliertes und zielgenaues Zuspiel und Annahme von Bällen mit Fuß, Hand/Armen und Schläger
- Geschicklichkeitsspiele mit Bällen
- Kleine Spiele, auch zu individualtaktischen Verhaltensmustern

#### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften
- Boden: Übungsverbindungen, z. B. Rolle vorwärts, Rad, Streck sprung
- Einfache Elemente der Bewegungskünste, z. B. Jonglieren

## **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Kurze Tanzschrittkombinationen aus dem Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen; Auswahl aus unterschiedlichen Kulturen und Stilrichtungen, z. B. Hip-Hop, Jazz
- Grundtechniken und Kunststücke mit Ball (z. B. BallKoRobics) und Seil
- Choreografische Elemente (z. B. Raumwege, Bodenelemente)

### **Jahrgangsstufe 6:**

#### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Weit- und Hochsprünge einbeinig und mit kurzem Anlauf zur Schulung und Verbesserung der Koordination von Anlauf und Absprung
- Weit- und Zielwürfe, Schlagwurf mit längerem Anlauf

#### **Spiele und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Kleine Spiele (auch mit unterschiedlichen Bällen bzw. Schlägern)
- Spielnahe Übungsformen unter Berücksichtigung der Beidseitigkeit
- Basketball: Fangen, Passen, Dribbeln, Stopp- und Sternschritt, Korbwurf
- Fußball: Annahme, Passen, Dribbling, Mitnahme, Torschuss
- Handball: Fangen, Passen, Prellen, Torwurf
- Volleyball: oberes und unteres Zuspiel

#### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Grundelemente: Stützen, Springen, Schwingen, Hangeln, Balancieren, Klettern
- Bewegungskünste, z. B. Jonglage

## **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Tanzschrittkombinationen mit einfachen Drehungen, auch mit Elementen der Einzelakrobatik
- Ausdrucksmittel: verschiedene Kopf- und Armbewegungen
- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball und/oder Seil

### **Jahrgangsstufe 7:**

#### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Weit- und Hochspringen unter dem Aspekt der Entwicklung der Sprungkoordination, z. B. Sprungformen ohne Hindernis, Zonensprünge
- Schlagwurf mit Betonung des Impulsschritts

#### **Spiele und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Technik Fußball: Dribbling mit Richtungsänderung, An- und Mitnahme flacher Bälle, Kurzpass mit der Innenseite, Torschuss mit ruhendem Ball und aus dem Dribbling
- Technik Handball: Fangen und Werfen auch in der Bewegung, Torwurf aus unterschiedlichen Positionen und Entfernungen

#### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Turnen an vorgegebenen und selbst erstellten Gerätelandschaften und -bahnen
- Minitrampolin: Streck-, Hock-, Grätsch- und Drehsprung
- Schwebebalken: Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Drehen, Gleichgewichtselemente, Abgang

#### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Band, Reifen oder Alltagsobjekten, auch in Verbindung mit geeigneten Elementen aus dem Turnen
- Grundschnitte aus der Fitnessgymnastik in Kombinationen unter Wahrung der Maßgaben zur Belastungsdosierung

#### **Jahrgangsstufe 8:**

##### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Weitsprung: Anlauf-, Flug- und Landeverhalten, z. B. individuelle Anlaufänge, Schwungbeineinsatz, raumgreifende, weiche Landung
- Standstöße mit Kugel oder Medizinball, frontal und mit Verwringung

##### **Spiele und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Technik Basketball: allgemeines Ballhandling (mit und ohne Dribbling), Stoppen und Sternschritt, Standwurf aus naher und mittlerer Distanz, Korbleger
- Technik Volleyball: oberes/unteres Zuspiel frontal und mit Richtungsänderung und Angabe von unten
- Taktik Volleyball: Annahme des aufgeschlagenen Balles, Stellen eines zugespielten Balles

##### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Synchronturnen mit Abstandswahrung als Gestaltungselement
- Bewegungsaufgaben an verschiedenen Geräten
- Schwebebalken: Aufgänge, Sprünge, Drehungen, Abgänge

##### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Strukturierung von Musikstücken (z. B. Takt, Beats pro Minute, Refrain, Breaks), Variation von Tanzschrittkombinationen und Tanzstilen (z. B. Hip-Hop, Musical Dance)
- Gestaltung kürzerer Raumwege

#### **Jahrgangsstufe 9:**

##### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Kugelstoßen: Standstöße, Stöße mit Vorbeschleunigung, z. B. Nachstell- oder Kreuzschritt, Angleiten

##### **Spiele und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Technik Fußball: An- und Mitnahme hoher Bälle, Flankenbälle, Torabschluss (z. B. Torschuss aus größerer Distanz, Kopfball), Finten
- Technik Handball: erlernte Techniken unter erhöhten Anforderungen (z. B. Zielgenauigkeit), Passvariationen, Fall- und Sprungwurf

### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Synchronturnen, Formationturnen (z. B. „Turnen im Strom“ an Boden und Kasten), Geräte-/Übungsverbindungen ggf. mit Mindestabstand als Gestaltungsmerkmal
- Boden: weitere Elemente, z. B. Sprünge, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz

### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Gesellschaftstanz ohne geschlossene Tanzhaltung
- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball, Band, Reifen, Seil oder Alltagsmaterialien

## **Jahrgangsstufe 10:**

### **Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

- Rückenstoßtechnik mit Angleitbewegung
- Hoch- und Weitsprung unter besonderer Berücksichtigung von Anlauf und Absprung

### **Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele**

- Technik Basketball: Dribbling mit tiefem Handwechsel, Sprungwurf aus naher und mittlerer Distanz
- Technik Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Komplexübungen, Aufschlag von oben, Angriff (z. B. Lob)
- Taktik Volleyball: Stellen und Angreifen von verschiedenen Positionen

### **Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste**

- Turnerische und akrobatische Elemente auch auf Musik nach frei gewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Gestaltungsmerkmal „Partnerbezug mit besonderem Hinweis auf Abstandswahrung“

### **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz**

- Gymnastisch-tänzerische Grundformen, tänzerische Bewegungen, auch mit Handgerät
- Kombination von Tanzschritten mit/ohne Handgerät nach vorgegebenen Kriterien (z. B. Aufstellungsformen, Raumwege, Rhythmik)

## **4.3 Sportunterricht in der Oberstufe des Gymnasiums (Q11/Q12)**

Zur Durchführung der sportlichen Handlungsfelder in der Oberstufe sind die gesonderten Hinweise in den jeweiligen unten anstehenden Rubriken zu beachten.

Des Weiteren wird gem. Nr. II.1 der KMBek zur Durchführung des Sportunterrichts in den Jgst. 11 und 12 (KWMBI 2009, S. 7) auf die Möglichkeit der unterrichtenden Sportlehrkraft verwiesen, im Rahmen des pädagogischen Freiraums andere sportliche Handlungsfelder in vertretbarem zeitlichem Umfang mit einzubeziehen. Auch die Erbringung kleiner Leistungsnachweise ist in diesem Rahmen möglich.

### **Leichtathletik (Gruppe A)**

- Erweiterte Fertigkeiten aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf/Stoß, leichtathletischer Mehrkampf
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Schwimmen (Gruppe A)**

- Außerhalb des Beckentrainings abwechslungsreiche Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination auch im Rückgriff auf die Möglichkeit, im Rahmen des pädagogischen Freiraums andere sportliche Handlungsfelder in vertretbarem zeitlichem Umfang mit einzubeziehen, gem. Nr. II.1 der KMBek zur Durchführung des Sportunterrichts in den Jgst. 11 und 12 (KWMBI 2009, S. 7)
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Geräturnen (Gruppe A)**

- Erweiterte Fertigkeiten an verschiedenen Geräten, auch in Übungsverbindungen
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Gymnastik und Tanz (Gruppe A)**

- Tanz und/oder Gymnastik mit Handgerät(en) nach vorgegebenen Kriterien, z. B. Technik, Musikinterpretation, räumliche Gestaltung, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Originalität
- Fitnessprogramm mit Zielvorgabe einer moderaten Belastung und angemessenen Pausengestaltung
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Sportspiele (Gruppe B): Basketball oder Fußball oder Handball oder Volleyball**

- Technik: erweiterte technische Fertigkeiten
- Taktik: erweiterte individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Bewegungskünste (Gruppe C)**

- Jonglage und Kunststücke mit verschiedenen Geräten (z. B. Keulen, Diabolo, Devilstick), auch zu zweit und in Gruppen mit Abstandswahrung als Gestaltungselement
- Einzelakrobatik
- Äquilibristik: Einradfahren; Balancieren, z. B. auf Rola Bola
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Rückschlagspiele (Gruppe C): Badminton oder Tennis oder Tischtennis**

- Technik: (erweiterte) technische Fertigkeiten
- Taktik: (erweiterte) Verhaltensweisen insb. im Einzel

- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Sportklettern (Gruppe C)**

- Technische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen beim Klettern mit Toprope- und Vorstiegssicherung, Ausbouldern anspruchsvoller Einzelstellen
- Sicherungstheorie, Ausrüstungskunde und -pflege
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

#### **Rudern (Gruppe C)**

- Erweiterte Fertigkeiten im Skull- und Riemenrudern
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

### 4.4 Sportunterricht in der Berufsschule

#### **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 Wetteifern 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.

## 5 Konkrete Unterrichtsbeispiele und Bausteine für die Unterrichtsplanung

### LIS-Ebene des LehrplanPLUS

Folgende kompetenzorientierte Aufgabenbeispiele zum LehrplanPLUS lassen sich mit leichten Anpassungen auch mit MNB, unter Vermeidung von Körperkontakt und ggf. unter Einhaltung von Maßgaben zum Mindestabstand gut durchführen:

- **Sprunggarten**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5\\_Leichtathletik\\_Aufgabe\\_Im\\_Sprunggarten\\_Gym\\_RS\\_MS.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5_Leichtathletik_Aufgabe_Im_Sprunggarten_Gym_RS_MS.pdf))  
Tipp: Sprungbahnen durch Reduzierung der Hindernisse verkürzen, kein Abschlusswettbewerb
- **Ball-über-die-Schnur-König**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5\\_Spiele\\_Aufgabe\\_Ball-ueber-die-Schnur-Koenig\\_Gym\\_RS\\_MS.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5_Spiele_Aufgabe_Ball-ueber-die-Schnur-Koenig_Gym_RS_MS.pdf))
- **Turnen und Bewegungskünste: Übungsverbindung am Boden**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5\\_Turnen\\_Leistungsbewertung\\_Gym\\_RS\\_MS\\_g\\_17-07-04.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5_Turnen_Leistungsbewertung_Gym_RS_MS_g_17-07-04.pdf))
- **Hinweise und Anregungen zu BallKoRobics**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5\\_Tanz\\_Material\\_Ballkorobic\\_Gym\\_RS\\_MS.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/5_Tanz_Material_Ballkorobic_Gym_RS_MS.pdf))  
Tipp: auf Balltausch verzichten, ruhigere Musik auswählen
- **Tanzbattle: Hip-Hop meets Basketball**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/6\\_Tanz\\_Aufgabe\\_Tanzbattle\\_Gym.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/6_Tanz_Aufgabe_Tanzbattle_Gym.pdf))  
Tipp: eher etwas langsamere Musik (ca. 95 bpm) wählen
- **Blind im Erlebnisparcours**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7\\_Fairness\\_Aufgabe\\_Erlebnisparcours\\_Gym\\_RS\\_MS\\_WS.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7_Fairness_Aufgabe_Erlebnisparcours_Gym_RS_MS_WS.pdf))

Tipps: gut im Freien durchführbar, auf Übungen „Schlange“, „Blindflug“ und „Gassenlauf“ verzichten

- **Miteinander Springen im Team - Normfreies Turnen mit dem Minitrampolin**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7\\_Turnen\\_Aufgabe\\_Minitramp\\_Stand\\_Gym\\_RS\\_WS\\_MS.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7_Turnen_Aufgabe_Minitramp_Stand_Gym_RS_WS_MS.pdf))
- **Erstellen einer Gruppenchoreographie am Schwebebalken**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7\\_Turnen\\_Aufgabe\\_Balken\\_Gym.2957483.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7_Turnen_Aufgabe_Balken_Gym.2957483.pdf))  
**Erstellen einer Gruppenchoreographie mit dem Band**  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7\\_Tanz\\_Aufgabe\\_Band\\_Gym.2957484.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/7_Tanz_Aufgabe_Band_Gym.2957484.pdf))

## **Wettbewerbe**

In der Broschüre der Schulsportwettbewerbe 2020/21 werden neben den bekannten Schulsportwettbewerben zum Schuljahr 2020/21 in zahlreichen Sportarten zusätzlich Ergänzungsprogramme ausgeschrieben, die auch unter Corona-Bedingungen ein niederschwelliges Bewegungsangebot mit hohem Aufforderungscharakter ermöglichen.

Ausgewählte „Challenges“ wurden eigens an die Sportausübung mit MNB angepasst und können hilfreiche Anregungen für die Unterrichtskonzeption bieten. Sie sind einzusehen unter [http://www.laspo.de/index.asp?b\\_id=557&k\\_id=28580&subk\\_id=28582](http://www.laspo.de/index.asp?b_id=557&k_id=28580&subk_id=28582).