

Bewegung und Sport 1. – 3. Klasse

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben und Selbstvertrauen aufbauen
- den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten
- sich mit Freude bewegen und den eigenen Körper wahrnehmen
- Bewegung, Spiel und Sport umweltbewusst in der Natur ausüben
- die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern
- Verantwortung für sich und andere übernehmen

| Fertigkeiten und Fähigkeiten | Kenntnisse | Inhalte |
|--|---|--|
| Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung | | |
| Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen | Körpersprache, Formen des Körperausdrucks, Bewegung im Rhythmus, Jonglieren und andere Zirkusgeräte | Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben, Basic Aerobic (grundlegende Schritte), Rhythmische Sportgymnastik mit Bällen und Seilen zur Musik, Seilspringen, Grundschrte zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen (z.B. Aerobic), Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Kugel, Diabolo, Teller drehen...), Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slackline, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte auf Medizinbällen) |
| Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren, einschätzen und respektieren | Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden | Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten, Zirkeltraining (Mensch ärgere dich nicht), Laufgymnastik, Ausdauerparcours, Laufbiathlon, Orientierungslauf im Freien, Fitnessprogramme/Funktionsgymnastik, Ausführen verschiedener Sportarten, Messen des Pulses (Ruhepuls-Belastungspuls. Erholungspuls), BMI |

| | | |
|--|--|--|
| Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen | Grundregeln der Prävention von Unfällen | Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht, sorgfältiger Umgang mit den Geräten, Gefahren der Turnhalle kennenlernen, gegenseitiges Sichern und Helfen (z.B. Geräteturnen) |
| Sportmotorische Qualifikationen | | |
| Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen | Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus, Reaktion und Differenzierung | Gleichgewichtsparcour Koordinationsparcour/Stationsbetrieb Bodenturnen (Rolle vw, rw, Kopfstand, Rad, Kerze, Standwaage) Geräteturnen (Grundlagen beim Barren, beim Pferd, beim Trampolin und Sprungbrett, beim Balken/Langbank) Mitschülern helfen und sie richtig sichern |
| Die physische Belastung dosieren, sportliche Leistungen einschätzen und an der Steigerung arbeiten | Physiologische Parameter | Verschiedene Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlicher Belastungsintensität Zirkeltraining Laufen nach best. Puls, Umkehrläufe, Zeitschätzläufe Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls) Spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit Ziele definieren und versuchen diese, mit gezieltem Üben, zu erreichen |
| Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern | Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten | Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Startübungen: Hochstart, Tiefstart Sprint, Ausdauerlauf, Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen Hochsprung; Scherensprung, Floptechnik Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex</p> |
| Bewegungs- und Sportspiele | | |
| <p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschafts- und Sportspielen gezielt einsetzen und aktiv mitwirken</p> | <p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele erlernen und anwenden</p> | <p>Kleine Spiele: Völkerballvarianten, Moorhuhnball, Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänsball, Parteiball, Burner Games...</p> <p>Große Ballsportspiele (Grobform): Basketball: prellen, passen, dribbeln (Sternschritt), verschiedene Wurfvarianten (z.B. Korbleger), Angriff und Verteidigung, Regeln Handball: prellen, passen, Torwürfe, Angriff und Verteidigung, Regeln Fußball: passen, stoppen, schießen, dribbeln, Angriff und Verteidigung, Regeln Volleyball: pritschen, baggern, Aufschlag, Zusammenspiel, Regeln Floorball: passen, Ball führen, dribbeln, schießen, Zusammenspiel, Regeln</p> <p>Rückschlagspiele (Grobform): Badminton: Rückhand, Vorhand, Aufschlag, Angriffsschlag, Regeln, Einzel und Doppel</p> |

| | | |
|---|--|--|
| Verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten | Regeln und Fairness | Regeln in den verschiedenen Sportarten und Disziplinen, Regeln anpassen, Kooperations- und Teamfähigkeitsspiele, Fairplay ... |
| Bewegung und Sport im Freien und in Wasser | | |
| Sport und Spiel im Freien ausüben | Motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur | bei entsprechender Durchführbarkeit: Wandern, Radfahren, Wintersportarten, Eislaufen, Schwimmen, kleine Spiele (Frisbee...) |
| Gesundheitsförderung | | |
| Kenntnisse der Erste-Hilfe-Leistung praktisch anwenden und Simulationen ausführen | Grundlegende Elemente der Ersten Hilfe | Notfallsituationen erkennen und angemessen agieren Strukturierte Notrufabgabe leisten Stabile Seitenlage Praktisches Üben mit Mini Anne |

Methodik/Didaktik

Das Angebot an Lerninhalten ist im Fach Bewegung und Sport umfangreich und vielseitig. Die Auswahl der Lerninhalte und der gesamte Unterricht sind so zu gestalten, dass vor allem eine hohe Motivation für Sport bei allen Schülern und Schülerinnen erreicht wird. Es soll aber in jedem Fall eine vielseitige Ausbildung gesichert werden. Die Vermittlung von praktischen und theoretischen Grundlagen und Anregungen soll die Schüler/innen befähigen, nicht nur im Unterricht, sondern auch außerhalb der Schule sowie nach Beendigung ihrer Schulzeit selbständig, verantwortungsbewusst und regelmäßig Sport zu treiben. Lerninhalte aus dem kognitiven Bereich sind grundsätzlich in unmittelbarem Zusammenhang mit dem praktischen Tun zu vermitteln.

Die Schüler/innen sollen den Sport auch als Freiraum erfahren, in dem Entspannung, Freude und Kreativität möglich sind.

Die Steigerung und Sicherung des Unterrichtsertrages ist durch geeignete Unterrichtsformen und Methoden anzustreben.

Es werden methodische Übungsreihen sowie methodische Spielreihen eingesetzt.

Zu den methodischen Grundsätzen zählen außer den verbalen (Bewegungsbeschreibung, -erklärung, -aufgabe, Unterrichtsgespräch) auch die visuellen (vormachen, vorzeigen) sowie die instrumentellen (Bewegungshilfen durch Schüler oder Geräte) Maßnahmen.

Bei betreuungsintensiven Lerninhalten (Geräteturnen, Schwimmen, Klettern) wird, wann immer möglich, der Unterricht in Form von Teamteaching durchgeführt.

Lernzielkontrollen

Die Note im Fach Bewegung und Sport ergibt sich aus der Bewertung folgender Leistungsbereiche:

- sportliches Eigenschafts- und Fertigkeiteniveau (wobei besonders der individuelle Lernfortschritt berücksichtigt wird);
- Einsatz, Mitarbeit, Interesse, Motivation, Leistungsbereitschaft, Einstellung zum Sport, soziales Verhalten;

Beurteilt wird die Leistung durch folgende Lernzielkontrollen:

- Leistungskontrollen durch Testverfahren (standardisierte Eigenschafts- und Fertigkeitstests);
- Bewertung der Technik und der Ästhetik der Bewegungsausführung;
- Bewertung von Bewegungsabläufen;
- Persönliche Beobachtung des Bemühens, der Disziplin, der Mitarbeit, des individuellen Fortschritts und des sozialen Verhaltens der Schüler/innen;
- Überprüfung der kognitiven Qualifikationen durch mündliche oder schriftliche Befragungen;
- Gruppenarbeiten im kreativen Bereich