

## **Bewegung und Sport in der Mittelschule**

### **Kompetenzziele 1. und 2. Klasse Mittelschule**

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- 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

### **Kompetenzziele 3. Klasse Mittelschule**

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken.
- Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben.
- Den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren.
- Sich bei verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten .

1.+2. Klasse	Planung	
Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse	Was Lerninhalte	Wie Lernwege
<b>KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG</b>		
<p>Die kommunikative und ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen</p> <p>Körpersprache, Formen des Körperausdrucks</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• freies Bewegen im Raum, einzeln, paarweise</li> <li>• tänzerische Aufwärmspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen</li> <li>• einfachste Basistechniken aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</li> <li>• einfache Choreographien unter Einbeziehung von aktueller Musik</li> <li>• Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten</li> <li>• Balancieren auf beweglichem oder unbeweglichem Untergrund</li> <li>• einfache Fachbegriffe erlernter Elemente</li> </ul>	
<p>Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren</p> <p>Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten</li> <li>• Zirkeltraining</li> <li>• Ausdauerparcours</li> <li>• Laufbiathlon</li> <li>• Orientierungslauf im Freien</li> <li>• Ausdauerstest</li> <li>• Messen des Pulses, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls</li> <li>•</li> </ul>	
<p>Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p> <p>Grundregeln der Prävention von Unfällen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärungen zur Absicherung von Geräten geben</li> <li>• mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen gebrauchen und aufräumen</li> <li>• Gegenseitiges Helfen und Sichern</li> </ul>	

<b>SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN</b>		
<p>Bewegungsabläufe und -folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p> <p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsparcour, Koordinationsparcour, Stationsbetrieb</li> <li>• Rhythmusschulung mit verschiedenen Geräten, mit Musik</li> <li>• einfache Kür im Boden und Geräteturnen</li> <li>• einfache Tricks beim Jonglieren, einzeln in Gruppen und paarweise</li> </ul>	
<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p> <p>Kontrollmöglichkeit zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Puls- und Atemkontrolle und deren Interpretation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Spiel- und Übungsformen mit verschiedener Belastungsintensität</li> <li>• Umkehrläufe</li> <li>• Zeitschätzläufe</li> <li>• Puls messen, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls</li> </ul>	
<p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten.</p> <p>Faktoren zur Verbesserung der eigenen Leistung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierende Übungen zur Leistungssteigerung</li> <li>• Wettkämpfe und Wettbewerbe</li> <li>• Persönliches Sporttagebuch anlegen</li> <li>• Techniken verbessern</li> </ul>	
<b>BEWEGUNG- UND SPORTSPIELE</b>		
<p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p> <p>Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportspiele</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden- und Geräteturnen (Grobform), Rolle, Kerze, Handstand, Rad</li> <li>• Trampolin, einfache und kombinierte Sprünge</li> <li>• Abenteuerturnen, vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten</li> <li>• Techniken des Helfens und Sicherns</li> <li>• Leichtathletik, Lauf- Wurf- und Sprungdisziplinen spielerisch und dann korrekt ausgeführt</li> <li>• Übungsreihen und spielerische Übungsformen die verschiedenen technischen Elemente</li> <li>• Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</li> <li>• Basketball: vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball, Vermittlung der technischen Elemente der Ballsportart und deren</li> </ul>	

	<p>Regeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handball: fangen und werfen, erlernen der richtigen Technik des Werfen und die Spielregeln. Vermittlung taktischer Verhaltensweisen.</li> <li>• Volleyball: erlernen der technischen Bewegungselemente in Grobform. Vermittlung der Spielregeln.</li> </ul>	
<p>Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben</p> <p>Regeln einiger Sportspiele</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von grundlegenden Spielregeln</li> </ul>	
<b>BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER</b>		
<p>Sport und Spiel im Freien ausführen</p> <p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungslauf, Frisbee, Eislaufen, Schwimmen, Hochseilgarten, Bouldern, Klettern, Minigolf, Nordic Walking,</li> <li>• Beachvolleyball, Fußball, Baseball,</li> </ul>	
<p>Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen</p> <p>Tauch- und Schwimmtechniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei vorhandener Infrastruktur an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken heranführen.</li> <li>• Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser</li> </ul> <p>Vermittlung der grundlegenden Baderegeln , erlernen von Fachbegriffen</p>	
<b>3. Klasse</b>	<b>Planung</b>	
<b>Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse</b>	<b>Was Lerninhalte</b>	<b>Wie Lernwege</b>
<b>KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG</b>		
<p>Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen</p> <p>Verhaltensweisen und Strategien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele jeglichen Charakters</li> <li>• Spiele zum Umgang mit Aggressionen, Kooperationsspiele, Spiele mit hohem sozialen Charakter</li> <li>• Gruppenakrobatik, Vertrauensspiele</li> </ul>	
<p>Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeit auf das Wohlbefinden erfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Messen des Pulses</li> <li>• Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung</li> </ul>	

Physische und psychische Veränderungen	in jeglicher Form anzeigen	
<b>SPORTMOTORISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN</b>		
Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen Antizipation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinationsübungen und Parcours</li> <li>• Übungen zur Körperspannung</li> </ul> Orientierungsspiele im Raum	
Ausgewählte Sportarten ausüben  Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden- und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule.</li> <li>• Akrobatik am Boden, paarweise, einzeln, in Gruppen</li> <li>• Bodenturnen: Rolle, Kerze, Handstand und Rad</li> <li>• Geräteturnen: Trampolin, Kasten, Ringe,</li> <li>• Abenteuerturnen</li> <li>• Techniken des Helfens und Sicherns</li> <li>• Leichtathletik: aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse, Lauf- Wurf- und Sprungformen</li> <li>• Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</li> </ul>	
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puls messen und beurteilen</li> <li>• Einfache Trainingsformen, Dauermethode, Intervalltraining, Kraft-, Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining</li> </ul>	

<b>BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE</b>		
<p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p> <p>Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule</li> <li>• Basketball: diverse Übungen und Spielformen, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger. Spielregeln und Punktezahl</li> <li>• Handball: diverse Übungen und Spielformen, Zuspiel und Ballannahme, taktische und technische Übungen. Spielregeln und Punktezahl.</li> <li>• Volleyball: diverse Übungsformen zur Aneignung der technischen Fertigkeiten, verschiedene Spielformen, pritschen, baggern, Aufschlag von unten. Spielregeln und Punktezahl.</li> </ul>	
<b>SPIEL UND SPORT IM FREIEN</b>		
<p>Spiel und Sport im Freien praktizieren</p> <p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachvolley, Fußball, Speedminton, Tennis, Minigolf, Brennball, Baseball, Orientierungslauf, Nordic Walking, Frisbee,</li> <li>• verschiedenste Aktivitäten im Freien, Pausenhof, Sportplatz, freies Gelände</li> </ul>	
<p>Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen</p> <p>Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aneignen der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken</li> <li>• Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser</li> <li>• Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung bei den verschiedenen Schwimmstilen</li> <li>• Vermittlung vom grundlegenden Baderegeln und Fachbegriffen</li> </ul>	