

Bewegung und Sport 1. und 2. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- (2) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- (3) eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- (4) sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Methodisch- didaktische Hinweise	Anregungen, Querverweise, mögliche Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	1	Gymnastik, Musikgymnastik,	Basistechniken aus Gymnastik und Aerobic	z.B. Bodenturnen, Geräteturnen, Musikgymnastik, einfache Choreographien
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	2,3	Ausdauerübungen, Kraft und Schnelligkeitsübungen	Schulung Ausdauer Kraft und Schnelligkeit Bedeutung der Bewegung erkennen	Ausdauerschulung: Geländelauf, Stafettenläufe, Zirkeltraining, Pulskontrolle, Hinweise auf sinnvolle Freizeitgestaltung
Sportmotorische Grundqualifikationen	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	4	Geräte genau erklären, Auf und Abbau von Geräten, gegenseitiges sichern	Erklären, Hinweise auf die Gefahren, Einhaltung von Regeln, Eigenverantwortung	Auf und Abbau von Geräten
	Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	1,2,3	Rhythmische Gangarten, Gleichgewichtsparcour	Spielerische Schulung der Koordination, (Rhythmus, Orientierung, Gleichgewicht)	Rhythmische Gangarten, Übungen an Geräten, Gleichgewichtsübungen und Tests
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	2,3	Intervalltraining, Zirkeltraining	Spielerische Schulung der Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit	Intervalltraining, Zirkeltraining, Konditionsgymnastik, Puls messen
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	2,3	Wettbewerbe	Motivation fördern, Individuelle Betreuung, Sportgruppe, Begabtenförderung (Bezirks und Landesmeisterschaften)	Wettbewerbe, Wettkämpfe
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	1,2,3,4	Mannschaftssportspiele, Leichtathletik, Boden- und Geräteturnen	Übungsreihen, spielerische Übungsformen	Hallenfußball, Handball, Volleyball, Basketball, Floorball, Völkerball, Brennball, Badminton
Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	2,3,4	Mannschaftsportarten	Eigenverantwortung, Eigenentscheidung fördern	Hallenfußball, Handball, Volleyball, Basketball, Floorball, Völkerball, Brennball
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	4	Mannschaftsportarten	Sportspielregeln situationsbezogen immer wieder erklären und wiederholen	Siehe oben

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Methodisch- didaktische Hinweise	Anregungen, Querverweise, mögliche Inhalte
Bewegung und Sport im Freien	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	2,4	Ausdauer und Sprintschulung	Bewegungserfahrungen im Freien	Ausdauer- und Tempoläufe auf dem Sportplatz
	Spiel und Wettbewerbe im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten		Parcours	Bewegungserfahrungen im Freien	Klein- und Großgeräte