

## Bewegung und Sport 3. Klasse Mittelschule

### Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken  
 (2) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben  
 (3) den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, 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	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	1	Mannschaftsspiele, Kooperationsspiele Spiele jeglichen Charakters	Mit Sieg und Niederlage umgehen können, Freude vermitteln, Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen	Alle Mannschaftssportarten (siehe 1. und 2. Klasse) Kooperationsspiele Gruppendynamische Spiele
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	2,3	Puls messen	Vermittlung der Bedeutung von Sport und Gesundheit, Folgen von Bewegungsmangel	Ausdauer, Staffellauf, Intervalltraining, Naturkunde...
Sportmotorische Grundqualifikationen	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	2,3	Einzel und Mannschaftsspiele	Folgen von motorischer Handlung bewusst machen, Unfallprävention	Alle Einzel und Mannschaftssportarten Koordinationsübungen, Fangspiele
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	1,2,3,4	Leichtathletik, Boden und Geräteturnen, Mannschaftssportarten	Übungsreihen, und spielerische Übungsformen aufbauend auf 1. und 2. Klasse MS	Leichtathletik, Einzelsportarten, Mannschaftssportarten, Kleine und große Geräte;
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	2	Puls messen, einfache Trainingsmethoden	<b>Pulskontrolle</b>	Einwärmübungen, Intervalltraining, Ausdauertraining, Kraftausdauertraining, Kräftigungsübungen
Bewegungs- und Sportspiele	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	2,4	Spielregeln aller großen Mannschaftssportspiele erklären	Aufbauend auf die 1. und 2. Klasse MS	Theoretische Inhalte lehren, Tests, Schiedsrichterfunktion ausüben, Wettkampfsituationen, Basketball, Hallenfußball, Volleyball, Handball, Brennball, Badminton, Völkerball
	Sport und Spiel im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	2,4	Laufschulung im Freien	Sportplatz	Ausdauerläufe 2000 m, 80 m Sprints, Hürdenläufe
Bewegung und Sport im Freien	Sport und Spielformen im Freien praktizieren	Spiel- und Sportaktivitäten		Wettbewerbe, Staffeln, Parcours im Freien	Sportplatz	Geräteparcours - Kreativität schulen und fördern; Freude an der Bewegung im Freien erleben