

BEWEGUNG UND SPORT (FoTour)

Kompetenzen am Ende des 2. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern(1)
- den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen(2)
- sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen sowie Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene Rollen übernehmen(3)
- sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen und Bewegung, Spiel und Sport in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben (4)

FERTIGKEITEN	KENNTNISSE	ZUORDNUNG 3./4. JAHR	KOMPETENZ	TEILKOMPETENZEN METHOD.-DIDAKTISCHE HINWEISE	INHALTE	ANREGUNGEN/ QUERVERWEISE	ZEITRAUM
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung							
motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	3. und 4. Jahr	1, 2 und 4	Der Schüler kennt die Auswirkungen von einseitigen und falschen Belastungen auf seinen Bewegungsapparat. Er kann Alltagsbewegungen und sportspezifische Belastungen in korrekter und rückenfreundlicher Form ausführen.	Funktionsgymnastik Rückenschule Stretching Entspannungsübungen		Gesamtes Schuljahr
Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	unterschiedliche Bewegungsrhythmen	3. und 4. Jahr	1	Der Schüler kann sich zu unterschiedlichen Rhythmen bewegen und sich auf verschiedene Partner einstellen. Der Schüler kann zu zweit oder in der Gruppe eine Choreographie erarbeiten, erweitern und vorführen. Der Schüler hat die Möglichkeit seine Kreativität zum Ausdruck zu bringen.	Musikgymnastik, Aerobic, Step-Aerobic, Bewegung/Laufen zu Musik Tänze/Gruppentänze Choreographien mit Kleingeräten mit Partner oder in Kleingruppen. Jonglieren		Gesamtes Schuljahr
Sportmotorische Qualifikationen							
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	3. und 4. Jahr	1 und 3	Der Schüler kann verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurftechniken anwenden. Der Schüler kann die erworbenen Bewegungserfahrungen situationsgemäß einsetzen.	Leichtathletik Geräteturnen Akrobatik		Gesamtes Schuljahr
Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	3. und 4. Jahr	1 und 2	Der Schüler kennt die grundlegenden Trainingsmethoden zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gelenkigkeit.	Schulung der motorischen Eigenschaften durch verschiedene Trainingsmethoden		Gesamtes Schuljahr
Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	vielfältiges sportmotorisches Können	3. und 4. Jahr	1 und 3	Der Schüler kann die erworbenen motorischen Fertigkeiten in Spiel- und Wettkampfsituationen zielführend einsetzen. Er erlebt dabei Freude an der Bewegung und kann dabei seinen Leistungsstand feststellen und seine Grenzen erfahren.	Klassenwettkämpfe in Einzel- und Mannschaftssportarten Klassenübergreifende Turniere Schulwettkämpfe auf Bezirks- und Landesebene		Gesamtes Schuljahr
Bewegungs- und Sportspiele							
verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	3. und 4. Jahr	1 und 2	Der Schüler verbessert die verschiedenen Schlagtechniken und kann sie in Spielsituationen einsetzen. Er kann die Spielregeln anwenden.	standardisierte und alternative Rückschlagspiele		Gesamtes Schuljahr
aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	3. und 4. Jahr	1 und 3	Der Schüler kann verschiedene Spieleraufgaben übernehmen und seine eigenen Stärken mannschaftsdienlich einsetzen. Im fairen Zusammenspiel kann der Schüler seine sozialen Kompetenzen	Große Ballspiele Kleine Spiele Floorball		Gesamtes Schuljahr

				einbringen.	Ultimate Tschoukball Baseball		
Regeln einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	3. und 4. Jahr	3	Der Schüler kennt die Spielregeln der Spiele und kann sie im Wettkampf anwenden und kann Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.	Große und Kleine Sportspiele Regelkunde der Großen Ballspiele		Gesamtes Schuljahr
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser							
in natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	3. und 4. Jahr	2 und 4	Der Schüler kennt Sportarten, die in der Natur durchgeführt werden und kennt deren Auswirkungen auf die Natur und die Risiken für die Umwelt.	Orientierungslauf Leichtathletik Tennis Inline-skating Newgames		Ganzes Schuljahr (wetterbedingt)
					Wintersportarten, Golf, Radtour, Hochseilgarten, Sportklettern und Schneeschuhwandern	werden im Rahmen von Lehrausflügen durchgeführt. Ein Lehrausflug pro Schuljahr ist vorgesehen.	
in verschiedenen Lagen schwimmen, im Wasser spielen	Spiel und Sport im Wasser	3. und 4. Jahr	1,2 und 4	Der Schüler kann in Grobform in verschiedenen Lagen schwimmen.	aus strukturellen und organisatorischen Gründen findet bis auf weiteres kein Schwimmunterricht statt.		