

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
- 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
- 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. Klasse Sozialwissenschaftliches Gymnasium, Klassisches Gymnasium, Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Landesschwerpunkt Musik, Kunstgymnasium, Sprachengymnasium

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen methodische Übungsreihen programmierte Instruktion</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Boden- und Geräteturnen, Akrobatik (Kasten bzw. Pferd, Ringe, Minitrampolin, Trampolin, Schwebebalken, Sprossenwand, Hindernisläufe)</p> <p>Wahrnehmungs-, Handlungs- und Bewegungsschulung (Stabilisations- und Mobilisationsübungen, rückschonende Alltagsbewältigung, Funktionsgymnastik, Lockerungsübungen, Sinnesübungen, Übungen zur Körpererfahrung, Reaktionsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Konzentrationsübungen, Fußgymnastik, Augengymnastik, Spiele zur Orientierungsfähigkeit)</p> <p>alternative Bewegungskultur (Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Pedalofahren, Einradfahren, Diabolo spielen, Devil Stick, Übungsverbindungen und Präsentation, Balancieren von Gegenständen, Balancieren auf Gegenständen, Snakeboardfahren, Pyramidenbau, Erlebnisturnen, Übungen mit den Teppichfliesen, Übungen mit dem langen Seil, Bodenakrobatik)</p>	<p>Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Haltungsschwächen und Haltungsfehler und deren Korrekturmaßnahmen kennen • den Körper an verschiedenen Geräten halten/hängen/stützen/drehen und schwingen • verschiedene Körperhaltungen wahrnehmen • Muskel- und Körperanspannung wahrnehmen • vorgegebene Bewegungsabläufe gestalten, variieren und kombinieren • Bewegungen rhythmisch umsetzen und sich durch Bewegung ausdrücken • Tänze in der Freizeit anwenden, variieren und gestalten • den Rhythmus bei Bewegungsabläufen auf den Partner abstimmen • Kreativität entwickeln einige Entspannungstechniken kennen
	Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	unterschiedliche Bewegungsrhythmen	situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb) kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile) emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung) materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe) mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik) emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung) Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl			

			<p>Entspannung (Meditationsübungen, Yoga, Körperbewusstseinsübungen, Massage, Shiatsu, Sinnesübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Mentale Übungen, Fantasiereisen, Lautmeditation, Tennisballmassage, Augenentspannung, Do-In, Pantomime)</p> <p>Tanz (tanzspezifische Aufwärmung, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet, nationale und internationale Volkstänze, Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Modetänze, Erlernen, Üben und Festigen verschiedener Choreographien, Orientalischer Tanz)</p> <p>rhythmische Sportgymnastik (Rhythmusschulung und Übungsformen mit Kleingeräten wie Ball, Seil, Reifen, Keule, Stab und Band)</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: Reck, Barren und/oder Ringe, üben und festigen verschiedener Choreographien, Übungsformen mit Kleingeräten, Haltungsschulung</p> <p>die theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationsspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein.</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>	<p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konditionelles Eigenschaftsniveau • koordinatives Fähigkeitsniveau • motorisches Fertigkeiteniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung und Wertung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Sportmotorische Qualifikationen	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden</p> <p>Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Fitness-, Konditions- und Koordinationsverbesserung</p> <p>(Rope Skipping, Aerobic, Musikgymnastik, Konditionsgymnastik mit Musik, Koordinationsübungen und Zirkeltraining, Zirkeltraining zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, Kräftigungsübungen mit kleinen Geräten, Hindernis- und Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen, Fitnessgymnastik mit verschiedenen Geräten, Selbstverteidigung)</p> <p>Läufe</p> <p>Leichtathletik: Kurz- und Mittelstreckenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugel und Diskuswurf mit Schwerpunktthema Kurzstreckenlauf (20m-Sprint)</p> <p>Zeit- und Bewegungsgefühl entwickeln</p> <p>Stretching</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: Ausdauerschulung, Fitness und verschiedene Wurf- und Stoßtechniken</p> <p>die theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationsspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst</p>	<p>Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz</p> <p>Kommunikations- und Kooperationskompetenz</p> <p>Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz</p> <p>Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz</p> <p>Informations- und Medienkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten/Maßnahmen um ihre körperliche Fitness (Kondition und Koordination) bzw. ihre Gesundheit zu verbessern kennen • verschiedene Wurf- und Stoßtechniken kennen • über längere Strecken und Zeiträume laufen und sich bewegen • in unterschiedlichen Geschwindigkeiten laufen • körperliche Anstrengung erleben, sich selbst überwinden und einsetzen • Körperbewusstsein steigern • Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konditionelles Eigenschaftsniveau • koordinatives Fähigkeitsniveau • motorisches Fertigkeiteniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportmotorische Eigenschafts- und Fertigkeitstests • Beobachtung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung • Messen, Stoppen und Werten • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen
	Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	<p>Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte</p> <p>entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode</p> <p>offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen</p> <p>methodische Übungsreihen</p> <p>programmierte Instruktion</p> <p>situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile)</p>	<p>emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung)</p> <p>materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)</p> <p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik)</p> <p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>		
	Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	vielfältiges sportmotorisches Können				

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegungs- und Sportspiele	verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden</p> <p>Umsetzbarkeit in der Freizeit</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: vielfältiger und variabler Umgang mit dem Sportgerät Ball. Grundtechniken und Taktiken, vereinfachte Spielformen und Zusammenspiel bei Sport- und Mannschaftsspielen: Volleyball, Beachvolleyball, Basketball, Handball, Fußball, Beachsoccer, Eishockey, Floorball, Baseball/Brennball, Freizeitspiele, kleine Bewegungs- und Ballspiele, Faustball, Parteball, Völkerball, New Games, Abenteuerspiele, Badminton, Indiac, Hallenhockey, „Ultimate“ Frisbee, Tschoukball, Familytennis, Prellball, Fußballtennis, Federfußball, Tennis/Tischtennis, Rugby, Snakeboard, Laufspiele, Fangenspiele, Staffelspiele, Reaktionsspiele, Geschicklichkeitsspiele, kooperative Spiele, Spiele mit Kleingeräten</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: Volleyball Aufschlag von oben und Schmetterschlag, Badminton Angabe und verschiedene Grundschläge</p> <p>Förderung des Sozialverhaltens durch Einforderung von Regeleinhaltung, von fairem Verhalten, Überwinden von Angst, Verkraften von Sieg und Niederlagen</p> <p>Regelkunde/Regeleinhaltung</p> <p>Einführung in Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit (Anwenden des Regelwerks)</p> <p>theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p>	<p>Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz</p> <p>Kommunikations- und Kooperationskompetenz</p> <p>Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz</p> <p>Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz</p> <p>Informations- und Medienkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • beim Volleyballspiel den Aufschlag von oben in der Grobform beherrschen • beim Volleyballspiel den Schmetterschlag in der Grobform beherrschen • beim Badminton die Angabe und die wichtigsten Grundschläge beherrschen • die Technik und Taktik im Spiel anwenden und aktiv auch in der Gruppe unter Wettkampfbedingungen (Schulsportfest) umsetzen können • verschiedene Rollen übernehmen und Spiel- und Verhaltensregeln einhalten • sich fair verhalten, aktiv in der Gruppe mitwirken und verschiedene Rollen übernehmen • die Welt von Spiel und Sport mit ihren Regeln anerkennen und aufrecht erhalten, sportliches Handeln als Raum freier Entscheidungen sehen und respektieren • Sieg und Niederlagen verkraften • Schiedsrichtertätigkeiten ausführen <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konditionelles Eigenschaftsniveau • koordinatives Fähigkeitsniveau • motorisches Fertigkeiteniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • spieltaktische Fähigkeiten • Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportmotorische Fertigkeitstests • Spielbeobachtung • Bewertung (Technik, Schiedsrichtertätigkeit) • Beobachtung der individuellen Verbesserung • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen
	aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	<p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte</p> <p>entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode</p> <p>offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen</p> <p>methodische Übungsreihen</p> <p>programmierte Instruktion</p> <p>situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p>			
	Regeln einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	<p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile)</p> <p>emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung)</p> <p>materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)</p> <p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik)</p> <p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>			

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	in natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen methodische Übungsreihen programmierte Instruktion situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: sportliche Tätigkeiten in der Natur (wetterabhängig) wie: Jogging, Walking, Minigolf, Eislaufen, Radfahren, Reiten, Rollschuhlaufen, Klettern, Slakeline, Orientierungs- und Geländelauf, Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Wandern, Schneeschuhwandern und Tennis</p> <p>Spiel und Sport im Wasser: Erlernen und Festigen der Schwimmtechniken, Startsprünge und Wenden, Spiele im Wasser, Ballspiele im Wasser, einfache Sprünge vom 1m und 3m Brett, Wassergymnastik, Tauchspiele</p> <p>theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p>	<p>Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Grundtechniken verschiedener Freiluftsportarten umsetzen • sich zu Bewegung und Sport im Freien motivieren • Sport und Spiel, besonders im Freien als sinnvolle, gesundheitsfördernde Freizeitbeschäftigung erkennen • sich ohne Angst im Wasser fortbewegen • verschiedene Schwimmtechniken beherrschen <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisches Fertigniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung (Bewegungsaufgaben, Technik, Schiedsrichtertätigkeit) • Spielbeobachtung • Beobachtung der individuellen Verbesserung • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen
	in verschiedenen Lagen schwimmen, im Wasser spielen	Spiel und Sport im Wasser	<p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile) emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung) materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe) mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik) emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung) Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>je nach Lerninhalten wird der Unterricht in Sporthallen, auf Promenaden, auf verkehrsarmen Straßen, auf Minigolfplätzen, Kegelbahnen, Reitplätzen, in Schwimmbädern, auf Sportplätzen, in Kletterhallen, in Jugendzentren, in Thermen, in Zentren für Yoga und Shiatsu, in Fitnessräumen, in Eishallen und in Winterschigebiete abgehalten</p>		