

**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

**5. Klassen Sozialwissenschaftliches Gymnasium, Klassisches Gymnasium, Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Landesschwerpunkt Musik, Kunstgymnasium, Sprachgymnasium**

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
<b>Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</b>	die persönliche sportmotorische Entwicklung organisieren und fördern	Bewegungs- und Sporterziehung	<p><b>Grundsätze der Lehrtätigkeit</b> vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p><b>Erfolgssicherung</b> Stellen von Bewegungsaufgaben: Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte, entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode,</p>	<p><b>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft</b> Boden- und Geräteturnen, Akrobatik: Kasten bzw. Pferd, Ringe, Minitrampolin, Trampolin, Schwebebalken, Sprossenwand, Hindernisläufe Wahrnehmungs-, Haltungs- und Bewegungsschulung: Stabilisations- und Mobilisationsübungen, rückschonende Alltagsbewältigung, Funktionsgymnastik, Lockerungsübungen, Sinnesübungen, Übungen zur Körpererfahrung, Reaktionsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Konzentrationsübungen, Fußgymnastik, Augengymnastik, Spiele zur Orientierungsfähigkeit 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>Entspannung: Meditationsübungen, Yoga, Körperbewusstseinsübungen, Massage, Shiatsu, Sinnesübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,</p>	Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die persönliche sportmotorische Entwicklung organisieren und fördern, mit Techniken dieses Kompetenzbereiches gestalten, variieren und sie an unterschiedliche vorgegebene Rhythmen anpassen</li> <li>• die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Leistungen einschätzen und mittels objektiver Kriterien einordnen</li> </ul> <p><b>Bewertungskriterien sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>• koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>• motorisches Fertigkeiteniveau</li> <li>• individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>• Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>• Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>• bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der</li> </ul>
	Bewegungsrhythmus und Bewegungsgestaltung an sportliche Techniken anpassen	Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss	<p>offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen, methodische Übungsreihen, programmierte Instruktion, 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)</p>			

	<p>die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Leistungen einschätzen und mittels objektiver Kriterien einordnen</p>	<p>spezifische sportliche Leistungskriterien</p>	<p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>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>Schwerpunkte hängen von den Schülerinteressen ab und bestehen primär in Wiederholung und Variation des bereits Erlernten;  Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.;</p> <p>theoretischen Grundlagen fließen durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p>		<p>Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</p> <p><b>Formen der Leistungskontrollen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung und Wertung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung</li> <li>• Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen</li> </ul>
--	--	--	---	--	--	--

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Sportmotorische Qualifikationen	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik gezielt einsetzen	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	<p><b>Grundsätze der Lehrtätigkeit</b> vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p><b>Erfolgssicherung</b> 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><b>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft</b> Fitness-, Konditions- und Koordinationsverbesserung: Rope Skipping, Aerobic, Musikgymnastik, Konditionsgymnastik mit Musik, Koordinationsübungen und Zirkeltraining, Zirkeltraining zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, Kräftigungsübungen mit kleinen Geräten, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours, Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen, Fitnessgymnastik mit verschiedenen Geräten, Selbstverteidigung, Läufe Leichtathletik: Kurz- und Mittelstreckenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugel und Diskuswurf; Zeit- und Bewegungsgefühl entwickeln, Stretching</p> <p>Schwerpunkte hängen von den Schülerinteressen ab und bestehen primär in Wiederholung und Variation des bereits Erlernten</p> <p>Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst</p> <p>theoretische Grundlagen fließen durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationsspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p>	Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Möglichkeiten und Maßnahmen kennen, um körperliche Fitness bzw. Gesundheit zu verbessern</li> <li>technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten kennen und sie anwenden</li> <li>Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik gezielt einsetzen</li> <li>physisches und psychisches Wohlbefinden durch geplantes Üben herstellen</li> </ul> <p><b>Bewertungskriterien sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>motorisches Fertigkeitenniveau</li> <li>individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> <p><b>Formen der Leistungskontrollen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportmotorische Eigenschafts- und Fertigkeitstests</li> <li>Beobachtung von Bewegungsausführungen und deren individuelle Verbesserung</li> <li>Messen, Stoppen und Werten</li> <li>Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen</li> </ul>
	physisches und psychisches Wohlbefinden durch geplantes Üben herstellen	Fitness und Gesundheitssport	<p>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>			

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegungs- und Sportspiele	bei Sportspielen und Mannschaftsspielen aktiv teilnehmen und wetteifern	Mannschafts- und Sportspiele	<p><b>Grundsätze der Lehrtätigkeit</b> vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p><b>Erfolgssicherung</b> 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), kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile), emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung),</p>	<p><b>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft</b> 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, Parteiball, Völkerball, New Games, Abenteuerspiele, Badminton, Indica, Hallenhockey, „Ultimate“ Frisbee, Tschoukball, Familytennis, Prellball, Fußballtennis, Federfußball, Tennis/Tischtennis, Rugby, Snakeboard, Laufspiele, Fangenspiele, Staffelspiele, Reaktionsspiele, Geschicklichkeitsspiele, kooperative Spiele, Spiele mit Kleingeräten</p> <p>Förderung des Sozialverhaltens durch Einforderung von Regeleinhaltung, von fairem Verhalten, Überwinden von Angst, Verkraften von Sieg und Niederlagen</p> <p>Einführung in Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit (Anwenden des Regelwerks)</p> <p>Schwerpunkte hängen von den Schülerinteressen ab und bestehen primär in Wiederholung und Variation des bereits Erlernten</p> <p>Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst</p> <p>theoretischen Grundlagen fließen durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationsspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</p>	<p>Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik und Taktik verschiedener Mannschafts- und Sportspiele anwenden und aktiv auch in der Gruppe unter Wettkampfbedingungen (Schulsportfest) umsetzen</li> <li>• Einzel- und Mannschaftsbewerbe situationsgerecht organisieren und auswerten</li> <li>• verschiedene Rollen übernehmen und Spiel- und Verhaltensregeln einhalten</li> <li>• sich fair verhalten, aktiv in der Gruppe mitwirken und verschiedene Rollen übernehmen</li> <li>• die Welt von Spiel und Sport mit ihren Regeln anerkennen und aufrecht erhalten, sportliches Handeln als Raum freier Entscheidungen sehen und respektieren</li> <li>• Sieg und Niederlagen verkraften</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeiten ausführen</li> </ul> <p><b>Bewertungskriterien sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>• koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>• motorisches Fertigkeiteniveau</li> <li>• individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>• spieltaktische Fähigkeiten</li> <li>• Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>• Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>• bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> <p><b>Formen der Leistungskontrollen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportmotorische Fertigkeitstests</li> <li>• Spielbeobachtung</li> <li>• Bewertung (Technik, Schiedsrichtertätigkeit)</li> <li>• Beobachtung der individuellen Verbesserung</li> <li>• Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und mündliche Prüfungen</li> </ul>
	Einzel- und Mannschaftsbewerbe situationsgerecht organisieren und auswerten	Organisation und Auswertung	<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)
<b>Bewegung und Sport im Freien und im Wasser</b>	Verantwortung übernehmen für einen schonenden Umgang mit der Natur	umweltgerechter Sport in der Natur	<p><b>Grundsätze der Lehrtätigkeit</b> vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p><b>Erfolgssicherung</b> Stellen von Bewegungsaufgaben: Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte, entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode, offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen,</p>	<p><b>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft</b> sportliche Tätigkeiten in der Natur: Jogging, Walking, Minigolf, Eislaufen, Radfahren, Reiten, Rollschuhlaufen, Klettern, Slakeline, Orientierungs- und Geländelauf, Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Wandern, Schneeschuhwandern und Tennis 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>Schwerpunkte hängen von den Schülerinteressen ab und bestehen primär in Wiederholung und Variation des bereits Erlernten Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst theoretische Grundlagen fließen durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationsspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein</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>	Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz Informations- und Medienkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundtechniken verschiedener Freiluftsportarten beherrschen</li> <li>• können sich zu umweltgerechtem Sport in der Natur motivieren</li> <li>• Sport und Spiel, besonders im Freien als sinnvolle, gesundheitsfördernde Freizeitbeschäftigung erkennen</li> <li>• sich in der Natur und am Berg bewegen und orientieren</li> <li>• verschiedene Schwimmtechniken beherrschen</li> <li>• sich ohne Angst im Wasser fortbewegen</li> </ul> <p><b>Bewertungskriterien sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motorisches Fertigniveau</li> <li>• individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>• Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>• Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>• bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> <p><b>Formen der Leistungskontrollen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertung (Bewegungsaufgaben, Technik, Schiedsrichtertätigkeit)</li> <li>• Spielbeobachtung</li> <li>• Beobachtung der individuellen Verbesserung</li> <li>• Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, schriftliche und</li> <li>• mündliche Prüfungen</li> </ul>
	sich in der Natur und am Berg bewegen und orientieren	Orientierung und Sicherheit	<p>methodische Übungsreihen, programmierte Instruktion, 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)</p>	<p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>		
	in mehreren Lagen schwimmen, tauchen und im Wasser spielen	Schwimmtechniken, Spiel- und Sportaktivitäten				