

**Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums**

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen
- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

**2. Klasse Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Schwerpunkt Bewegung und Sport**

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Körpererfahrung und Bewegungs-gestaltung	<p>richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen</p> <p>Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten</p>	<p>Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten, Koordination</p> <p>Bewegungsrhythmus</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>koordinative Fähigkeiten: kleine Spiele (mit und ohne Ball), Gewandtheitsläufe, Koordinationsübungen mit Kleingeräten und Bällen, Übungen zur Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsschulung, Kinästhetik und Zirkus</p> <p>Boden- und Geräteturnen: Wiederholung der Grundelemente des Bodenturnens, Weiterführung Handstand und Rad, Einführung in die Nackenkippe und Handstand-Überschlag, Einführung ins Nieder-Reckturnen: Felgaufschwung, Felgumschwung rückwärts, Unterschwingung oder Flanke &gt; Übungsverbindung mit und ohne Musik</p> <p>Tanz: Rhythmusschulung, Aerobic, einfache Tanelemente im Discofox, Einführung in den Walzer</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p> <p>übergreifende Kompetenzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteturnen: eine Kür am Niederreck mit verschiedenen Elementen darbieten</li> <li>• Tanz: mit einem Partner Discofox tanzen</li> </ul> <p>Alter, Entwicklungsstand und, Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Sportmotorische Qualifikationen	<p>Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen</p> <p>Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern</p>	<p>Kondition und Koordination</p> <p>technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>sportmotorische Grundeigenschaften</p> <p>Ausdauer: aerobe und anaerobe Belastungen: Laufen im Freien und auf dem Sportplatz, Konditionsgymnastik</p> <p>Kraftausdauer: mit eigenem Körpergewicht und an Stationen bzw. an Geräten im Fitnessraum</p> <p>Schnelligkeit: siehe Leichtathletik</p> <p>Beweglichkeit: verschiedene Dehnmethoden</p> <p>Orientierungslauf: Lesen von Karten, orientieren im Gelände, Orientierungsläufe in verschiedenen Formen</p> <p>Leichtathletik: Lauf ABC und Laufschulung, 4x100 m Staffel, Vertiefung der Hürdentechnik (3er und 5er-Rhythmus), Weitsprung aus dem Anlauf</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientierungslauf: einen Geländelauf mit einer Karte bewältigen</li> <li>Leichtathletik: mit Anlauf in der Schritt- oder Hangtechnik weit springen eine 4x100 m Staffel laufen</li> </ul> <p>Alter, Entwicklungsstand und, Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken</p> <p>verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten</p>	<p>Sportspiele und Mannschaftsspiele</p> <p>Regeln und Fairness</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>Große Ballspiele Regelkunde Einführung in Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>Basketball: Passen und Fangen, Dribbeln, Standwerfen, Korbleger; einfache Spielsituationen</p> <p>Badminton: kurzer und langer Service wiederholen, Vorhand-, Rückhand-, Überkopf- und Unterhandschläge; einfache Spielsituationen</p> <p>Volleyball: Festigung des oberen und unteren Zuspiels, Einführung im Service von oben und in den Angriffsschlag, Zielspiel 6:6 mit Zuspiel</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton: eine 5-6- teilige Ballgeschicklichkeitsübung vorführen und im Spiel 1 gegen 1 verschiedene Techniken vorzeigen</li> <li>• Basketball: mehrmals den Basketballkorb mit einem Korbleger erfolgreich aus dem Lauf treffen</li> </ul> <p>Alter, Entwicklungsstand und, Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<p>Sport und Spiel im Freien ausüben</p> <p>Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden</p>	<p>motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur</p> <p>Spiel und Sport im Wasser</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p> <p>Nutzung von internen und externen Sportstätten</p>	<p>Schwimmen: Brust-, Kraul- und Rückentechnik in Grobform, Startsprung, kleine Spiele</p> <p>Klettern Einführung in die „top rope“ Sicherungstechnik, Bouldern und Klettern nach Farben, Kennenlernen verschiedener Grundtechniken, kleine Spiele</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmen: 50m in der Kraultechnik mit Startsprung auf Zeit schwimmen</li> <li>Klettern: eine vorgegebene Route sicher top rope ohne Pause emporklettern, die Partnersicherung fehlerfrei beherrschen</li> </ul> <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>