

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

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

3. 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 unterschiedlicher Elemente, u.a. Handstand-Überschlag über Kasten und am Boden Minitrampolin unterschiedliche Sprungformen und Übungsverbindungen</p> <p>Tanz: Rhythmusschulung, Aerobic Weiterführung, Wiederholung der Tanzelemente der vergangenen Jahre Cha Cha Cha einfache Choreographien</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"> • Boden- und Geräteturnen: einen Salto vorwärts mit dem Minitrampolin sicher ausführen einen Handstand-Überschlag über den Kasten oder am Boden vorzeigen • Tanz: Cha Cha Cha: eine einfache Choreographie vorzeigen <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, Mountainbiketour</p> <p>Kraftausdauer: mit eigenem Körpergewicht und an Stationen bzw. an Geräten im Fitnessraum</p> <p>Beweglichkeit: verschiedene Dehnmethoden</p> <p>Leichtathletik: Lauf ABC und Laufschulung, «Schweden» - Staffel, Vertiefung der Hürdentechnik (3er und 5er-Rhythmus), Erlernen der Hochsprungtechnik</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"> Leichtathletik: 80m Hürden im Sprint überlaufen in der Fosbury-Flop-Technik hoch springen <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>Fußball: Ballführung/Dribbling, Ballannahme/Stoppen, sicheres Passspiel, Schießen (Innenseitstoß und Vollspannschuß)</p> <p>Tischtennis: Aufschlag Rückhand – Topspin, Vorhand Unterschnitt; Konterschläge: Vorhand-, Rückhand mit wenig Rotation, Topspinschläge (VH u. RH) Unterschnittschläge Rückhand; einfache Spielsituationen (Einzel und Doppel)</p> <p>Volleyball: Festigung des oberen und unteren Zuspiels; Spielaufbau aus der Pos. 3; Einführung des Service von oben; Angriffsschlag (Anlauf – Orientierungsschritt, Stemmschritt mit Doppelarmschwung, Beistellschritt und Absprung – Schlagbewegung - Landung) Zielspiel 6:6 mit Spielaufbau aus der Pos. 3 – Aufstellung (W-Form)</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"> • Fußball: den Ball durch einen Parkour schnell führen den Ball sicher annahmen und auf Zeit passen • Tischtennis: die Aufschläge sicher treffen in einer Übungsverbinding Vor- und Rückhandschläge vorzeigen • Volleyball: das obere und untere Zuspiel gegen die Wand oder mit einem Partner vorzeigen in der 4er Gruppe ohne Fehler mehrmals über das Netz mit je 3 Berührungen passen und mit einem Smash abschließen <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 Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen 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: Rückentechnik, Startsprung, kleine Spiele</p> <p>Klettern: Festigung des top rope“ Kletterns, Bouldern Klettern nach Farben, Einführung ins Vorstiegklettern, kleine Spiele</p> <p>Eislaufen: Wiederholung verschiedener Grundelemente – Einführung ins „Pondhockey“</p> <p>Wintersport: Erprobung verschiedener Disziplinen des Wintersports</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"> • Schwimmen: 50m in der Rückentechnik mit Wasserstart auf Zeit schwimmen • Klettern: eine vorgegebene Route sicher im Vorstieg ohne Pause empor klettern, die Partnersicherung fehlerfrei beherrschen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>