

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

1. 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), Gewandheitsläufe, Koordinationsübungen mit Kleingeräten und Bällen, Übungen zur Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsschulung, Kinästhetik und Zirkus</p> <p>Boden- und Geräteturnen: Rollen vorwärts, Rolle rückwärts in die Grätsche, Handstand, Rad -> Übungsverbinding mit und ohne Musik</p> <p>Tanz: Rhythmusschulung, Aerobic Grundschrirte, einfache Gruppentänze und Einführung ins Hip Hop, 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"> • Koordination: einen Geschicklichkeitsparcours mit verschiedenen Aufgaben auf Zeit bewältigen • Bodenturnen: eine siebenteilige Bodenkür in guter Haltung und mit Bewegungsfluss vorzeigen • Tanz: eine einfache Choreographie in der Gruppe darbieten <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>Leichtathletik: Lauf ABC und Laufschulung, Tiefstart, 100 m Lauf, Hürdentechnik in Grobform (5er-Rhythmus)</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"> Ausdauer: einen Geländelauf auf Zeit bewältigen Leichtathletik: 100m aus dem Tiefstart in einer vorgegebenen Zeit sprinten <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>Floorball: Ballführung, Stoppen, Passen, Schießen; einfache Spielsituationen</p> <p>Basketball: Passen und Fangen, Dribbeln, Standwerfen, Korbwürfe; einfache Spielsituationen</p> <p>Volleyball: oberes und unteres Zuspiel, Service von unten, Minivolleyball 3 : 3 mit Zuspiel</p> <p>Badminton: kurzer und langer Service, Vorhand-, Rückhand-, Spiel am Netz; einfache Spielsituationen</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"> • Floorball: einen Parcours mit den vorgegebenen Floorballtechniken auf Zeit überwinden • Badminton: kurze und lange Aufschläge technisch richtig treffen • Basketball: einen Dribbelparkour mit verschiedenen Aufgaben durchlaufen und beim Korbwurf in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Punkte erzielen <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>Eislaufen: Gleiten, vorwärts und rückwärts Laufen, Bremsen, Kreisfahren und Übersetzen, Kurventechnik; einfache Spielformen</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: 25m in der Brusttechnik auf Zeit schwimmen Eislaufen: einen Parcours mit verschiedenen Eislauftechniken fehlerfrei durchlaufen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>