

**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

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

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen</p> <p>Rhythmische Bewegungsabläufe gestalten</p> <p>Sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p>Die eigene Kreativität in der Bewegungsgestaltung einbringen</p>	<p>Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten, Koordination</p> <p>Bewegungsrhythmus</p> <p>Ästhetik in der Bewegung</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: Barren: Übungen im Hangeln und Stütz, Schwung- und Spreizübungen, Rolle vorwärts Oberarmstand, Abgang, Übungsverbindungen Schwebebalken: Aufgang, verschiedene Sprünge, Halteübungen, Drehungen und Abgang, Übungsverbindungen</p> <p>Tanz: Fitnessgymnastik mit Musik: grundlegende Aerobic-Elemente kennenlernen und eine Choreographie erstellen, Rhythmusschulung</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>• Boden- und Geräteturnen: Barren: verschiedene Elemente in Verbindung turnen, Schwebebalken: eine mehrteilige Kür vorzeigen</li> <li>• Tanz: Fitnessgymnastik mit Musik: Erstellen einer Choreographie und diese mit einer Gruppe einüben</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>Leichtathletik: Lauf ABC und Laufschulung, Hürdentechnik (3er und 5er-Rhythmus) Wurfdisziplinen: Kugel und Diskus</p> <p>Fitness: Verschiedene Einheiten mit oder ohne Geräte, mit und ohne Musik im Bereich Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit</p> <p>Entspannung: Unterschiedliche Techniken wie Yoga, progressive Muskelrelaxation, Qigong</p> <p>Klettern: Grundtechniken im Bouldern wie Belastungsrichtung erkennen, Steigen, Greifen, Foot-hook, Abspringen</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>• Leichtathletik: 80m Hürden im Sprint überlaufen eine Kugel aus dem Angleiten weit stoßen</li> <li>• Athletik-Fitness: ein Fitnessprogramm oder eine Entspannungseinheit erstellen und mit einer Gruppe durchführen</li> <li>• Klettern: Boulder in verschiedenen Schwierigkeitsgraden klettern</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 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>Handball/Tchoukball: Passen und Fangen, verschiedene Wurftechniken (Schlag- und Sprungwurf) und Umsetzung im Spiel, Verteidigungs- und Angriffssysteme</p> <p>Tennis: Vorhand und Rückhand Schlagtechnik, Volley, Aufschlag, einfache Spielsituationen (Einzel und Doppel)</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>Handball: in einer vorgegebenen Zeit einen Ball gegen die Wand passen und fangen, aus dem Lauf ein Tor mit der Sprungwurftechnik erzielen</li> <li>Tennis: die verschiedenen Grundschnitte vorzeigen</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>Beachvolleyball: Grundelemente des Volleyballspiels auf Sand, zusätzliche spezielle Techniken wie Tomahawk, Hechtbagger, u.a., Umsetzung im Spiel</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>Beachvolleyball: Erlernte Volleyballtechniken im Spiel auf Sand 3:3 (2:2) vorzeigen</li> </ul> <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>