

Bewegung und Sport

1.- 2. - 3. Klasse Mittelschule

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Fähigkeiten und Fertigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin / der Schüler kann <i>methodisch-didaktische Umsetzung</i>	Inhalte	Gesellschaftliche Bildung	Vertiefung, Vernetzung, Materialien
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<p>vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen</p> <p>einfachster Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</p> <p>Eine einfache Choreographie unter</p>	<p>freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p> <p>Tänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>Basic Aerobic (grundlegende Schritte), einfache Tänze (Kooperation mit Musikunterricht)</p> <p>Rope Skipping</p>	Persönlichkeit und Soziales	<p>www.sportunterricht.de</p> <p>www.lehrerasm.it/teams/sport.htm</p> <p>www.sportunterricht.ch</p>

		<p>Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen</p> <p>Eine Zirkusaufführung einstudieren</p> <p>Fachbegriffen im Unterricht verwenden</p>	<p>Grundschrirte zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchföhren (z.B. Aerobic)</p> <p>Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Kugel, Diabolo, Teller drehen...), Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slake Line, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte auf Medizinbällen)</p> <p>Bewegungstheater, Pantomime</p> <p>Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren</p>		
<p>Orientierung im Raum</p> <p>Fangen, werfen, Antizipation</p>	<p>Grundkenntnisse in verschiedenen Ball- und Rückschlagspielen</p>	<p>Vielfältige Spielsituationen erfahren und erkennen</p>	<p>(1) Partei-, Jäger-, Turmball</p> <p>(2) Völkerballvarianten</p> <p>(3) Floorball</p> <p>(4) Badminton</p> <p>(5) Tischtennis</p> <p>(6) Volleyball</p> <p>(7) Burnergames</p> <p>(8) Kleine Spiele</p>		<p>www.sportunterricht.de</p> <p>www.lehrerasm.it/teams/sport.htm</p>

					www.sportunterricht.ch
Teamspiele	Kooperieren, Vertrauen	in Gruppen zusammenarbeiten	Vertrauensfall, Tunnellauf, Übungen mit Matten und Tauen,...	Persönlichkeit und Soziales	Politische Bildung
Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	<p>Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsübungen in vielfältiger spielerischer Form mit/ ohne Musik ausführen.</p> <p>freudvolles Sporttreiben (Lernen über Emotionen) erfahren</p> <p>Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen. Folgen von Bewegungsmangel– Bewegung als Präventivfaktor einsehen</p> <p>Übungen zur Haltungsschulung ausführen.</p>	<p>Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten</p> <p>Zirkeltraining (Mensch ärgere dich nicht)</p> <p>Laufgymnastik</p> <p>Ausdauerparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufbiathlon - Orientierungslauf im Freien - Ausdauerests <p>Turniere und Meisterschaften</p> <p>Messen des Pulses (Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls)</p> <p>Fußgymnastik, aufrechte Haltung, Läufe und Sprünge, balancieren über liegendes Seil.</p>	Gesundheit	<p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen</p> <p>Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“ (siehe Pflichtquote 2., 3. Kl.)</p>
Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	Erkennen von möglichen Gefahren, Sichern von Geräten/ Mitschüler, Eigenverantwortung übernehmen. Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen.	Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht Gegenseitiges Sichern und Helfen	Politik und Recht	
Bewegungsabläufe	Bewegungsfertigkeiten	Bewegungen koordinieren, variieren,	Gleichgewichtsparcours		

<p>und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p>	<p>und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus</p>	<p>rhythmisieren, koppeln, differenzieren und räumlich- zeitlich einordnen.</p>	<p>Koordinationsparcours/ Stationsbetrieb Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen Einfache Kür im Boden- Geräteturnen Einfache Tricks beim Jonglieren / einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p>		
<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p>	<p>Physiologische Parameter</p>	<p>...verfügt über genügend motorische Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit</p> <p>Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation</p>	<p>Versch. Spiel- und Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität Konditionsgymnastik Zirkeltraining</p> <p>Laufen nach best. Puls Umkehrläufe Zeitschätzläufe</p> <p>Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)</p>	<p>Gesundheit</p>	

Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung Fördern der intrinsischen Motivation Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation Gezielte Tipps / Individuelles Üben ermöglichen (Sportgruppe)	Vergleichskämpfe Wettbewerbe / Wettkämpfe Einfache Trainingsformen Techniken verbessern Sportmotorische Tests	Persönlichkeit, Gesundheit	
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	Geräteturnen In Grobform Boden- und Geräteturnen sowie Hilfsmaßnahmen nutzen.	Boden und Geräteturnen Grobform <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen, Übungen zur Körperspannung, Pyramiden <u>Bodenturnen</u> : Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad, Sprungrollen, Kippe, <u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand <u>Trampolin</u> : Streck-, Grätsch-	Persönlichkeit	Physik, Mathematik (Drehachsen, Vestibular-Apparat)

		<p>Fachausdrücke benutzen</p> <p>Leichtathletik Kennt die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen)</p>	<p>und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (evtl. über den Kasten aufhocken, Flanke), Sprünge über mehrere Kästen</p> <p><u>Kasten</u>: Auf- und Durchhocken, Flanke</p> <p><u>Ringe</u>: Schwingen, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor- und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p><u>Reck</u>: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz, Unterschwingung, Umschwung, Abgang</p> <p><u>Barren</u>: Hangeln/ Stützen, Sprung in den Stütz, Schwingen, Schulterstand, Kerze, Aufgrätschen und Abgang</p> <p><u>Abenteuerturnen</u>: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten, Klettern an Stangen, Sprossenwand, Gitterleiter,</p> <p>Leichtathletik:</p>		<p>Biologie (Muskel Fasern, ...)</p>
--	--	--	---	--	---

		Kennt Fachausdrücke	<p><u>Lauf:</u> Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechseläufe</p> <p><u>Sprungformen:</u> Sprung- und Koordinationsübungen Hochsprung, Weitsprung,</p> <p><u>Wurf und Stoß</u> Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex</p> <p>Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>		
Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben Eigene motorische Fähigkeiten bei	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<p>Große Ballsportspiele (Grobform) grundlegende Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung</p>	<p>Große Ballsportspiele (Grobform)</p> <p>Basketball Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, "Alcatraz", Parteiball, Parteiball-Libero,</p>	Politik und Recht	📖: Basketball Regeln

<p>Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>		<p>der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen,</p> <p>Entwickelt und verbessert das Ballgefühl, Fangen und Werfen, Prellen, Korbwürfe, Korbleger,</p> <p>Verteidigen und Angreifen, 5:5 spielen, Variate Streetball</p> <p>Handball vielfältige sportartspezifische Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen</p> <p>Sicher <i>Fangen und Werfen</i>, Schlagwurf <i>Sprungwurf</i> , 7m <i>Freiwurfs</i></p> <p>taktisch Verhalten</p>	<p>Brückenwächter...</p> <p>Übungen zu Brustpass, Bodenpass,</p> <p>Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung)</p> <p>Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken,</p> <p>Handball Laufspiele und Wettbewerbsformen Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänsball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball, Handballbiathlon etc.</p> <p>Übungen zum Zuspiel und</p>		<p>Handball Regeln</p>
--	--	---	---	--	------------------------

		<p>Fußball Ballannahme und Ballmitnahme bzw. Stoppen des Balles Pass mit Innen- und Außenrist, Vollrist</p>	<p>Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung...</p> <p>Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und als Torwurf über unterschiedliche Distanzen</p> <p>nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen, Biathlon...</p> <p>Freiwurfübungen</p> <p>Freilaufen mannschaftliches Zusammenspiel Ausnutzung des Spielraumes Besetzen der Außenpositionen Gegenstoß Angriffe in der Überzahl, Verteidigung (z.B. 6:0)</p>		Fußball Regeln
--	--	---	---	--	----------------

		<p>Ballführung und Dribbling</p> <p>Kennt einfache taktische Elemente,</p> <p>Volleyball oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag von unten oder oben</p> <p>vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel 6:6</p>	<p>Torraumregel Dribbelregel Einwurf, Abwurf, Freiwurf 7-Meter-Wurf</p> <p>Fußball Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelfeld, Hallenfußball</p> <p>Diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Partnern</p> <p>Übungen rechts und links, eng am Fuß mit Innen- und Außenseite durch und um Hindernisse</p> <p>Zuspiel und Freilaufen</p> <p>11m, Einwurf, Fouls, ev. Erklärung des Abseits (in der Schule jedoch nicht anwenden)</p> <p>Volleyball</p>		<p>: Volleyball Regeln</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>Floorball Ballannahme Stoppen seitlich im Stand und in der Bewegung Ballabgabe Schieben Schlenzschuß Spielen</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform)</p> <p>Ausgewähltes Beispiel: Badminton Reaktionsschnell agieren und Auge-Hand koordinieren</p> <p>Wettkampfspiel</p>	<p>vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial 1:1 , 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen, Kaiserturnier, Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6</p> <p>Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise</p> <p>Floorball Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Übungen zu Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss Bully. Kleinfeldhockey, Brückenwächter, Kastenhockey, Feld frei halten, Schuhhockey,</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis,</p>		<p>: Floorball Regeln</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>Tennis, Indiacca) Grobform) Ausgewähltes Beispiel: Badminton Zielgenauigkeitsübungen – Treffen Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand Trickübungen zur Ballaufnahme vom Boden und aus der Luft, Staffelbewerbe, Rundlauf etc. Clear, Drive, Smash, Drop Spiel am Netz Übungen zu den einzelnen Grundtechniken</p> <p>Übungen zum Aufschlag Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Rundlauf, Kaiserturnier, Englisches Doppel, „Bandturnier“, Endlosturnier</p>		
--	--	--	---	--	--

Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	Sportspielregeln situationsbezogen in der Halle immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion auch den Schülern übergeben.	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele (Details unter Bewegungs- und Sportspiele)	Politik und Recht	www.badmintonregeln.com www.sportunterricht.ch
Fair Play	Faires Verhalten in verschiedenen Aktivitäten und Wettkämpfen	Der Schüler kann sich fair verhalten und geht rücksichtvoll mit Mitschülern und Gegnern um bei Sieg und Niederlage.	Spiel und Sport im Unterricht, Lehrfahrten, Wettkämpfe, Turniere	Kulturbewusstsein, Recht und Politik, Persönlichkeit und Soziales.	
Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten im Freien/ Wasser	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände, Schwimmbad, Eislaufplatz) durchführen	Beachvolleyball, -handball, soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Radfahren, ...	Gesundheit, Mobilität,	Zusammenarbeit mit den Vereinen im Rahmen der Pflichtquote.

