

Bewegung und Sport 2. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

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

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	1	<ul style="list-style-type: none"> - freies Bewegen im Raum - Gehen und Laufen zur Musik - Jonglieren - Balancieren 	<p>vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen</p> <p>einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</p> <p>eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen</p> <p>Fachbegriffen im Unterricht verwenden</p>	
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	2, 3	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen 	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger spielerischer Form mit/ ohne Musik schulen	

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				Fähigkeiten - Messen des Pulses	freudvolles Sporttreiben (Lernen über Emotionen) erfahren Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen Folgen von Bewegungsmangel- Bewegung als Präventivfaktor einsehen	
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	4	- gegenseitiges Sichern und Helfen	Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser durch Thematisierung Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungsabläufe und -folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	1, 2, 3	- Koordinationsparcour / Stationsbetrieb - Rhythmusschulung - Bewegung zu Musik	Spielerische Schulung der motorische Grundeigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit)	-
	Die physische Belastung dosieren	Physiologische Parameter	2, 3	- versch. Spiel- und	spielerischer Schulung der	

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
	und Erholungspausen beachten			<p>Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puls messen 	<p>motorische Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit</p> <p>einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation</p>	
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	2, 3	<ul style="list-style-type: none"> - Vergleichskämpfe 	<p>motivierende Übungen zur Leistungssteigerung gezielte Tipps / Individuelles Üben ermöglichen (Sportgruppe)</p>	
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	1, 2, 3, 4	<p>Boden und Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grobform - Bodenturnen: Rolle vw, Handstandaufschwingen, Rad - Schwebebalken (Langbank): gehen - Trampolin: Streck- und Hocksprung, ½ Drehung - Kasten/Pferd: Auf- und Durchhocken - Ringe: Rolle vor- und zurück 	<p>Boden und Geräteturnen Grobform</p> <p>Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p> <p>Leichtathletik Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die</p>	-

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				Leichtathletik: <ul style="list-style-type: none"> - Lauf: Laufspiele, Reaktionsschulung, - Sprungformen: - Sprung- und Koordinationsübungen - Hochsprung - Weitsprung - Wurf und Stoß - Wurfspiele mit versch. Geräten 	verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) – in Grobform Vermittlung von Fachausdrücken	
Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele		Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen - Übungen zu Brustpass, Bodenpass - Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel 	Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten Vermittlung der korrekten Prelltechnik	

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele - Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Jägerball, Mattenhandball - Fangen und Werfen zu zweit - Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung - nach 3 Anlaufschritten 	<p>Erklärung von Schritt- und Dribbelregeln zur Vermeidung von Doppelfehler Vermittlung der richtigen Verteidigung und des Abwehrverhaltens Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5, sowie des Streetballs Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</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>Sicheres <i>Fangen und Werfen</i> als Voraussetzung</p> <p>Erlernen des <i>Schlagwurfes</i> mit Stemmschritt</p> <p>Erlernen von <i>Sprungwurf</i></p> <p>Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p>	

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				<ul style="list-style-type: none"> - 3-Schritt-Regel - Torraumregel - Dribbelregel 		
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele		<p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit - Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen - Anzahl der Ballberührungen <p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallenfußball - diverse Übungen zu zweit - Zuspield und Freilaufen 	<p>Volleyball</p> <p>Erlernen von: oberes Zuspield (Pritschen) unteres Zuspield (Bagger) Aufschlag von unten oder oben Vermittlung der grundlegenden Regeln Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Fußball</p> <p>Spiele zur konditionellen und koordinativen Verbesserung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen Ballgewöhnungsübungen</p> <p>Ballannahme und Ballmitnahme bzw. Stoppen des Balles Pass mit Innen- und Außenrist, Vollrist</p>	-

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				Rückschlagsspiele (Badminton) Grobform <ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Zielgenauigkeitsübungen – Treffen - Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand 	Ballführung und Dribbling Vermittlung einfacher taktischer Elemente Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen Rückschlagsspiele (Badminton) Grobform Badminton vielfältige Übungs- und Spielformen	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	2, 4		vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführe	-
	Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	2, 4		Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung der Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken	

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
					<p>Schulung des Tauchens</p> <p>Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe</p>	
	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	2, 4		Verschiedenen Spielformen im Wasser schulen und durchführen	-
LIG	Politische Bildung			Als Mitglieder einer Gemeinschaft Regeln und Vereinbarungen aktiv mitgestalten und Verantwortung übernehmen		-
	Emotionale Bildung			<p>Mit Freiheit verantwortungsvoll umgehen, Entscheidungen treffen und Ziele setzen (Eigenverantwortung)</p> <p>Sich in der Werte- und Normenvielfalt orientieren</p> <p>Konflikte analysieren und Formen konstruktiver Konfliktbewältigung nutzen</p>		-
	Gesundheitsförderung			<p>Gesunde Ernährung</p> <p>Über die Bedeutung von Gesundheit / Bewegung für</p>		-

Lernbereich	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Verbindliche Inhalte	Beispiele methodisch-didaktischer Umsetzung	Zeitraum
				<p>die eigene Persönlichkeit nachdenken und sprechen und das eigene Verhalten danach ausrichten Körperpflege anwenden</p>		