

Bewegung und Sport 1., 2. und 3. 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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	1	<p>vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen</p> <p>einfache Schrittararten aus Tanz und Gymnastik ausführen eine einfache Choreographie erlernen</p> <p>Fachbegriffe im Unterricht verwenden</p>	<p>freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Geräten Funktionsgymnastik, Kraft- und Dehnungsübungen Jonglieren, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Diabolo, Teller...) Akrobatik am Boden und an Großgeräten Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. auf Slack Line, umgedrehte Langbänke Gymnastikstäben, Schwebebalken)</p> <p>Grundsätze zu einfacher Choreographie oder Arm-Beinkoordination verbinden Nachmachen mit Spiegelbild Einfache Kombinationen im Rope Skipping Rhythmische Übungen mit Bällen, Reifen, Keulen und Seilen</p> <p>Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren</p>	<p>www.sportunterricht.de</p> <p>www.lehrerasm.it/teams/sport.htm</p> <p>www.sportunterricht.ch</p>
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	2,3	<p>Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger spielerischer Form mit/ ohne Musik 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>Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten Lauftechnik Ausdauertrainings und -Tests Hallenbiathlon Orientierungslauf im Freien Kraftübungen</p> <p>Pulsmessung (Ruhepuls- Belastungspuls. Erholungspuls) Haltungsfehler bei Bewegungsmangel</p> <p>Gegenseitiges Sichern und Helfen</p>	<p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen</p>
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	4	<p>Erklärungen zum Absichern von Geräten geben Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen und Erkennen von Gefahren liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen Respektvollen und ordnungsgemäßen Umgang mit Geräten erklären</p>	<p>Aufbau und Abbau von Gerätestationen im Sportunterricht</p>	
☺ ☹ ☹ ☹ ☹	Bewegungsabläufe und –	Bewegungsfertigkeiten	1,2,3	Spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaft	Rhythmusschulung mit versch. Geräten /	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	2,4	Ballspiele (Grobform) 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 Werfen und Fangen in verschiedenen Situationen Üben verschiedener Pass- und Wurfvarianten Vermittlung der korrekten Prelltechnik Vermittlung von Angriffs- und Abwehrtechniken Hinführung zu Handball, Basketball und Volleyball und Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen Durchführung vereinfachter Spielformen Schlägerspiele vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Vermittlung unterschiedlicher Spielformen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen	Ballspiele (Grobform) Kleine Spiele Übungen zu Werfen, Prellen, Fangen, Passen, Pritschen, Baggern, Aufschlag Ballführung mit Händen und Füßen Übungen zum Erlernen des Freilaufens und der richtigen Position im Spielfeld Einsatz von verschiedenen Bällen und Geräten Schlägerspiele Übungen und Grundtechniken mit verschiedenen Schlägern (Badminton-, Beach-, Indiacca-, Tischtennis-, Tennis, Speedminton, Squashschläger) Aufschlag, Vor- und Rückhandspiel Übungen zur Ballführung mit Schläger Turnierformen, Rundlauf, Einzel- und Doppelspiel Punktezahlssystem	📖: Basketball Regeln 📖: Handball Regeln 📖: Volleyball Regeln
				Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden		
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	4	Sportspielregeln situationsbezogen in der Halle immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion auch den Schülern übergeben	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele	www.badmintonregeln.com www.sportunterricht.ch

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Bewegung und Sport im Freien	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	2,4	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien durchführen (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, Eislaufplatz, generell abgesichertes Gelände)	Übungen mit verschiedenen Kleingeräten Tischtennis Orientierungslauf Eislaufen Leichtathletik Street-Racket Brennball und Baseball	