

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Die Schüler*innen können

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreografisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
- Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben
- Den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, 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

Zusätzlich können die Schüler*innen

- Fachbegriffe erläutern
- Persönlich geeignete/praktizierte sportliche Disziplinen finden und deren Ausübung erläutern
- Sportliche Aktivitäten in der Freizeit beschreiben und erklären
- Bedeutung des Aufwärmens/der Aktivierung erklären
- Gesundheitsförderung: Zusammenhang zwischen Bewegung und Sport und Lebensbereichen/Wirtschaftsbereichen/Unterrichtsfächern erläutern
- Rettungskette bei Notfällen erläutern

1. Klasse

	Kompetenzen		Jahresplan	
	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte zu den Kompetenzen	didaktisch-methodische Hinweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilspringen mit/ohne Musik: einzeln, zu zweit, in der Gruppe ▪ Bodenturnen: Rolle vw., Rolle rw., Sprungrolle, Kopfstand, Handstand an die Wand, Rad, Rondat, Standwaage (aufbauende Übungen bis mindestens Grobkoordination) ▪ Geräteturnen: Reck, Ringe, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken (aufbauende Übungen bis mindestens Grobkoordination) ▪ Bockspringen: Grätsche, Flanke, Aufhocken, Durchhocken, Sprung auf den Bock (aufbauende Übungen bis mindestens Grobkoordination) ▪ Trampolinspringen: Standardsprünge, Drehungen um die Längsachse, Drehungen um die Querachse, Sprünge auf/über/mit Kasten (aufbauende Übungen bis mindestens Grobkoordination) ▪ Bouldern 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p> <p>Sichern und Helfen</p> <p>Plakate, Vorzeigetafeln</p>
	Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden		
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen		

Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportmotorische Tests zu Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Ausdauer (auch zur Feststellung der jeweiligen Ausgangslage) ▪ Geländelauf ▪ Zirkeltraining: altersgemäßes Krafttraining ▪ Dehnungsübungen und Stretching ▪ Schnelligkeitsübungen ▪ Parcoursstationen: Geschicklichkeit, Wendigkeit, Gleichgewicht, Grenzen ausloten ▪ Shuttle-Run-Test ▪ Cooper-Test ▪ Bumerang-Lauf ▪ Bouldern: frei und nach Schwierigkeiten 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p> <p>Sichern und Helfen</p>
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter		
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung		
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten		

Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Große Sportspiele: Handball (sehr detailliert), Fußball (ohne Wertung) ▪ Kleine Sportspiele: Völkerball, Pantherball, Merkball, Floorball, Parteiball, Catchball, Tchoukball, usw. ▪ Bewegungsspiele / Aufwärmspiele: alle Arten von Fang- und Abwurfspielen, Spiele mit Reifen, Hütchen, Bällen, Seilen, Stangen, Tau ▪ Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis ▪ Regelkunde ▪ Spielleitung ▪ Spielfähigkeit und Ballgefühl 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele		
Bewegung und Sport im Freien (und im Wasser)	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Querfeldeinlauf ▪ Leichtathletik: 60m Sprint, 60m Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Vortex-Weitwurf, 600m Lauf, Staffellauf ▪ Große Sportspiele ▪ Mountainbiking im WPB ▪ Orientierungslauf im WPB ▪ Fußball im WPB ▪ Schwimmen im WPB 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
	(Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen)	(Tauch- und Schwimmtechniken)		
	(Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen)	(Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten)		

2. Klasse

	Kompetenzen		Jahresplan	
	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte zu den Kompetenzen	didaktisch-methodische Hinweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilspringen mit/ohne Musik: einzeln, zu zweit, in der Gruppe ▪ Bodenturnen: Rolle vw., Rolle rw., Sprungrolle, Kopfstand, Handstand freistehend, Rad, Rondat, Standwaage (Grobkoordination bis mindestens Feinkoordination) 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p>
	Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geräteturnen: Reck, Ringe, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken (Grobkoordination bis mindestens Feinkoordination) ▪ Bockspringen: Grätsche, Flanke, Aufhocken, Durchhocken, Sprung auf den Bock (Grobkoordination bis mindestens Feinkoordination) 	<p>Geländehilfen</p> <p>Sichern und Helfen</p> <p>Plakate, Vorzeigetafeln</p>
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trampolinspringen: Standardsprünge, Drehungen um die Längsachse, Drehungen um die Querachse, Sprünge auf/über/mit Kasten (Grobkoordination bis mindestens Feinkoordination) ▪ Bouldern 	

Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportmotorische Tests zu Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Ausdauer (auch zur Feststellung der jeweiligen Ausgangslage) ▪ Geländelauf ▪ Zirkeltraining: altersgemäßes Krafttraining ▪ Dehnungsübungen und Stretching ▪ Schnelligkeitsübungen ▪ Parcoursstationen: Geschicklichkeit, Wendigkeit, Gleichgewicht, Grenzen ausloten ▪ Shuttle-Run-Test ▪ Cooper-Test ▪ Bumerang-Lauf ▪ Bouldern: frei und nach Schwierigkeiten 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p> <p>Sichern und Helfen</p>
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter		
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung		
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten		

Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Große Sportspiele: Basketball (sehr detailliert), Fußball, Handball (jeweils ohne Wertung) ▪ Kleine Sportspiele: Völkerball, Pantherball, Merkbball, Floorball, Parteiball, Catchball, Tchoukball, usw. ▪ Bewegungsspiele / Aufwärmspiele: alle Arten von Fang- und Abwurfspielen, Spiele mit Reifen, Hütchen, Bällen, Seilen, Stangen, Tau ▪ Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis ▪ Regelkunde ▪ Spielleitung ▪ Spielfähigkeit und Ballgefühl 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele		
Bewegung und Sport im Freien (und im Wasser)	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Querfeldeinlauf ▪ Leichtathletik: 80m Sprint, 80m Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Vortex-Weitwurf, 1000m Lauf, Staffellauf ▪ Große Sportspiele ▪ Mountainbiking im WPB ▪ Orientierungslauf im WPB ▪ Fußball im WPB ▪ Schwimmen im WPB 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
	(Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen)	(Tauch- und Schwimmtechniken)		
	(Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen)	(Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten)		

3. Klasse

	Kompetenzen		Jahresplan	
	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte zu den Kompetenzen	didaktisch-methodische Hinweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilspringen mit/ohne Musik: einzeln, zu zweit, in der Gruppe ▪ Bodenturnen: Rolle vw., Rolle rw. Sprung-/Flugrolle, Kopfstand, Handstand freistehend, Rad, Rondat, Standwaage (Feinkoordination bis Feinstkoordination); <u>Begabtenförderung</u>: Rolle rw. über den flüchtigen Handstand, Handstand freistehend mit Rolle vw., Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Handstandüberschlag 	<p>Vorzeigen Methodische Übungsreihen Frontalbetrieb Einzelbetrieb Gruppenbetrieb Gerätehilfen Geländehilfen Sichern und Helfen Plakate, Vorzeigetafeln</p>
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geräteturnen: Reck, Ringe, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken (Feinkoordination bis Feinstkoordination) ▪ Bockspringen: Grätsche, Flanke, Aufhocken, Durchhocken, Sprung auf den Bock (Feinkoordination bis Feinstkoordination) ▪ Trampolinspringen: Standardsprünge, Drehungen um die Längsachse, Drehungen um die Querachse, Sprünge auf/über/mit Kasten (Feinkoordination bis Feinstkoordination) ▪ Bouldern 	

Sportmotorische Grundqualifikationen	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportmotorische Tests zu Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Ausdauer (auch zur Feststellung der jeweiligen Ausgangslage) ▪ Geländelauf ▪ Zirkeltraining: altersgemäßes Krafttraining ▪ Dehnungsübungen und Stretching ▪ Schnelligkeitsübungen ▪ Parcoursstationen: Geschicklichkeit, Wendigkeit, Gleichgewicht, Grenzen ausloten ▪ Shuttle-Run-Test ▪ Cooper-Test ▪ Bumerang-Lauf ▪ Bouldern: frei und nach Schwierigkeiten 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p> <p>Sichern und Helfen</p>
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten		
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms		

Bewegungs- und Sportspiele	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Große Sportspiele: Volleyball (sehr detailliert), Fußball, Handball, Basketball (jeweils ohne Wertung) ▪ Kleine Sportspiele: Völkerball, Pantherball, Merkbball, Floorball, Parteiball, Catchball, Tchoukball, usw. ▪ Bewegungsspiele / Aufwärmspiele: alle Arten von Fang- und Abwurfspielen, Spiele mit Reifen, Hütchen, Bällen, Seilen, Stangen, Tau ▪ Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis ▪ Regelkunde ▪ Spielleitung ▪ Spielfähigkeit und Ballgefühl 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
Bewegung und Sport im Freien (und im Wasser)	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Querfeldeinlauf ▪ Leichtathletik: 80m Sprint, 80m Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Vortex-Weitwurf, 1000m Lauf, Staffellauf ▪ Große Sportspiele 	<p>Vorzeigen</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Frontalbetrieb</p> <p>Einzelbetrieb</p> <p>Gruppenbetrieb</p> <p>Gerätehilfen</p> <p>Geländehilfen</p>
	(Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen)	(Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mountainbiking im WPB ▪ Orientierungslauf im WPB ▪ Fußball im WPB ▪ Schwimmen im WPB 	

Kompetenzbeschreibungen laut digitalen Registers

Aktivität, Einsatzfreude, Motivation, Interesse, Leistungsbereitschaft
Ausdauerfähigkeit
Ballführung, Ballkontrolle
Balltechnik: Passen, Fangen, Werfen
Balltechnik: Pritschen, Baggern, Zuspiel, Aufschlag
Durchhaltevermögen
Gemessene Zeit/Höhe/Weite, technische Ausführung
Istzustand sportmotorischer Fertigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Koordination
Konzentrationsfähigkeit
Koordinationsfähigkeit
Körperkontrolle, Körperspannung
Qualität der Übungsausführungen
Regelkenntnis und -anwendung
Rhythmusfähigkeit
Rücksicht, Respekt, Umgang mit Sieg und Niederlage, Teamfähigkeit
Spielübersicht, Spieltaktik
Verantwortungsbewusstsein, Eigenverantwortung