

Das Fachcurriculum Bewegung und Sport

Allgemeine fachspezifische Kompetenzen	Inhalte	Ziele	Medien Methoden
<p>1. Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung</p> <p>1.1 Kommunikative und ästhetische Komponenten in Bewegungsabläufen einsetzen</p> <p>1.2 Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p> <p>1.3 Mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen umgehen</p> <p>1.4 Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren</p> <p>1.5 Die Auswirkungen des Sports auf das Wohlbefinden erfahren</p>	<p>1. Erhebung der Ausgangslage – 8 SM Tests</p> <p>Eisackuferlauf (1.3-1.5-2.2-2.4-3.1-3.4)</p> <p>8er Lauf (1.3-1.5-2.1-2.3)</p> <p>Standweitsprung (1.3-1.5-2.2-2.3)</p> <p>20m Sprint (1.3-1.5-2.2-2.3)</p> <p>Sit ups (1.3-1.5-2.2-2.3)</p> <p>Seilspringen 30 sec. (1.3-1.5-2.1-2.4)</p> <p>Seilspringen 60 sec. (1.3-1.5-2.1-2.4)</p> <p>Pantherball (1.2-1.4-2.1-2.4-3.1-3.3)</p>	<p>Zu 1.</p> <p>Die Lehrperson erhält Informationen über den individuellen sportmotorischen Leistungsstand der SuS</p> <p>Die SuS kennen ihren aktuellen Leistungsstand und reflektieren die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <p>Sie können ihre individuelle Leistungskurve über die Schuljahre hinaus verfolgen</p>	<p>Das methodische Vorgehen ist ziel- und inhaltsabhängig, orientiert sich jedoch an folgenden Grundsätzen:</p> <p>Der Unterricht soll lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein</p> <p>Er soll die Selbsttätigkeit der Sus fordern und fördern und ihnen Erfolgsergebnisse ermöglichen.</p>
<p>-----</p> <p>2. Sportmotorische Grundqualifikationen</p> <p>2.1 Bewegungsabläufe variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p> <p>2.2 Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p> <p>2.3 Ausgewählte Sportarten ausüben</p>	<p>-----</p> <p>2. Große und kleine Sportspiele (1.1-1.4-2.1-2.4-3.1-3.3-4.2)</p> <p><u>Kleine Sportspiele:</u></p> <p>Parteiball</p> <p>Jägerball</p> <p>Völkerball</p> <p>Fangenspiele</p> <p>Pantherball</p> <p>Moorhuhn</p> <p>Kooperative Spiele</p>	<p>-----</p> <p>Zu 2.</p> <p>Die Sus können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten</p> <p>Die SuS können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden.</p>	<p>Als methodische Hilfsmittel werden psychische, verbale, optische, rhythmisch-akustische, emotive, sowie materiale Hilfen (alle Groß-, und Kleingeräte, verschiedene</p>

<p>2.4 Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen</p>	<p><u>Große Sportspiele:</u> 1. Klassen: Handball 2. Klassen: Basketball 3. Klassen: Volleyball</p> <p>Technische Elemente Spielverständnis und Spielregeln</p>	<p>Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.</p> <p>SuS können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.</p>	<p>Medien, Musik, o.ä.) eingesetzt.</p>
<p>3. Bewegungs- und Sportspiele 3.1 Aktiv mitwirken und Regeln einhalten 3.2 Eigene motorische Fähigkeiten, Techniken und Taktiken, gezielt einsetzen 3.3 Die Funktion des Schiedsrichters verstehen und akzeptieren</p>	<p>3. Boden- und Geräteturnen (1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2)</p> <p>Rolle vw., und rw., Sprungrolle, Rad li/re und einhändig, Radwende, Kerze, Kopfstand, Handstand mit abrollen, Handstandüberschlag</p>	<p>Zu 3., 4., 5., 6. SuS können die Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.</p>	
<p>4. Bewegung und Sport im Freien und im Wasser 4.1 Sport und Spiel im Freien praktizieren 4.2 Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen</p>	<p>4. Seilspringen (1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2)</p> <p>Grundsprünge und kombinierte Sprünge im Seilspringen mit Musik, Seilspringnummer in Kombination mit anderen Fertigkeiten</p>	<p>SuS können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.</p> <p>SuS können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</p>	
<p>5. Personale, soziale und methodische Kompetenzen 5.1 Personale Kompetenzen</p>	<p>5. Jonglage und Gleichgewicht (1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2)</p>	<p>SuS können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</p>	

<p>Selbstreflektion, z.B. beim Beurteilen der eigenen Leistung durch das Einschätzen der eigenen Stärken und Schwächen Selbständigkeit, z.B. durch selbständiges und faires Spielen</p> <p>5.2 Kooperationsfähigkeit, z.B. durch das Lösen von Gestaltungsaufgaben in Gruppen Konfliktfähigkeit, z.B. durch das Suchen von Lösungen in Konfliktsituationen Umgang mit Vielfalt, z.B. durch die Wahrnehmung und die respektvolle Begegnung mit Bewegungs- und Ausdrucksformen anderer Menschen</p> <p>5.3 Methodische Kompetenzen Aufgaben/Probleme lösen, z.B. durch das Planen, Durchführen und Auswerten des Trainingsprozesses</p> <p>Betreffen sämtliche Inhalte!</p> <hr/>	<p>Jonglage mit Tüchern, Bällen, Ringen, Reifen, Diabolos, Tellern</p> <p>Einradfahren</p> <p>Gleichgewicht auf verschiedenen Geräten (Stangen, Kugel, Pedalo, Einrad, ...)</p> <hr/>	<p>SuS können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben.</p> <p>Sie gehen respektvoll miteinander um.</p> <p>SuS können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen bzw. mit verschiedenen Geräten und Materialien gleiten, rollen und fahren.</p> <hr/>	
	<p>6. Trampolinspringen/Akrobatik (1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2)</p> <p>Akrobatik: verschiedene Sprünge auf dem Minitrampolin, Sprünge ohne und</p>		

	<p>mit Drehung um die Längen- und Breitenachse Einfache Elemente in Partner- und Gruppenformen, Menschenpyramiden</p> <hr/> <p>7. Leichtathletik – Springen-Laufen-Werfen/Stoßen) (1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2)</p> <p>Sprünge (Hoch-, und Weitsprung) Läufe (60m, 80m, 600m, 1000m, Staffel, Hürden) Stoß/Wurf (Kugel, Vortex)</p> <hr/> <p>8. Rückschlagspiele 1.1, 1.5, 2.1, 2.4, 4.2</p> <p>Badminton Tischtennis Streeracket Verschiedene Schlagtechniken</p>	<hr/> <p>Zu 7. SuS können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.</p> <p>Die SuS können vielseitig weit und hochspringen.</p> <p>Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</p> <p>Die SuS können Gegenstände bzw. Geräte weit werfen, stoßen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</p> <hr/> <p>Zu 8. SuS können den Ball und das Spielgerät in verschiedenen Rückschlagspielen kontrolliert führen.</p> <p>Sie können den Weg des Spielobjekts und den freien Raum erkennen,</p>	
--	--	---	--

		<p>Flugbahnen richtig einschätzen und sich im Spielfeld orientieren.</p> <p>SuS können einfache taktische Handlungsmuster und Grundtechniken in Rückschlagspielen anwenden. Sie können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.</p> <p>Die SuS können Spielregeln nennen und einhalten.</p> <p>Sie können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen. Die SuS können wichtige Regeln der Rückschlagspiele erklären, selbständig und fair spielen.</p> <p>Sie können Emotionen kontrollieren, selbständig reflektieren und bewusst mit Emotionen umgehen.</p>	
--	--	---	--