

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen
- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

1. Klasse Sozialwissenschaftliches Gymnasium, Klassisches Gymnasium, Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Landesschwerpunkt Musik, Kunstgymnasium, Sprachgymnasium

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode	Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Boden- und Geräteturnen (Kasten bzw. Pferd, Ringe, Minitrampolin, Trampolin, Schwebebalken, Sprossenwand, Hindernisläufe), Akrobatik, in verschiedenen Richtungen und auf unterschiedlichen Ebenen rollen, stützen und drehen Wahrnehmungs-, Haltungs- und Bewegungsschulung (Stabilisations- und Mobilisationsübungen, rückschonende Alltagsbewältigung, Funktionsgymnastik, Lockerungsübungen, Sinnesübungen, Übungen zur Körpererfahrung, Reaktionsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Konzentrationsübungen, Fußgymnastik, Augengymnastik, Spiele zur Orientierungsfähigkeit)	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz	in verschiedenen Richtungen und auf unterschiedlichen Ebenen rollen, stützen, drehen und sich im Raum orientieren den Körper in unterschiedlichen Positionen wahrnehmen vorgegebene Bewegungsabläufe gestalten, variieren und kombinieren Bewegungen rhythmisch umsetzen und sich durch Bewegung ausdrücken Tänze in der Freizeit anwenden, variieren und gestalten
	Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmus	offener Unterricht bzw. Aufgabenstellungen methodische Übungsreihen programmierte Instruktion situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb) kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile) emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung) Materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe) mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik)	alternative Bewegungskultur (Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Pedalofahren, Einradfahren, Diabolo spielen, Devil Stick, Übungsverbindungen und Präsentation, Balancieren von Gegenständen, Balancieren auf Gegenständen, Snakeboardfahren, Pyramidenbau, Erlebnisturnen, Übungen mit den Teppichfliesen, Übungen mit dem langen Seil, Bodenakrobatik) Entspannung (Meditationsübungen, Yoga, Körperbewusstseinsübungen, Massage, Shiatsu, Sinnesübungen,		<ul style="list-style-type: none"> • konditionelles Eigenschaftsniveau • koordinatives Fähigkeitsniveau • motorisches Fertigkeiteniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das

			<p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung) Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, mentale Übungen, Fantasiereisen, Lautmeditation, Tennisballmassage, Augenentspannung, Do-In, Pantomime) Tanz (Tanzspezifische Aufwärmung, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet, Nationale und internationale Volkstänze, Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Modetänze, Erlernen, Üben und Festigen verschiedener Choreographien, Orientalischer Tanz)</p> <p>rhythmische Sportgymnastik (Rhythmusschulung und Übungsformen mit Kleingeräten wie Ball, Seil, Reifen, Keule, Stab und Band)</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: In verschiedenen Richtungen und auf unterschiedlichen Ebenen rollen, stützen und drehen, Spiele zur Orientierungsfähigkeit, Üben und Festigen verschiedener Choreographien, Übungsformen mit Kleingeräten (Rhythmusschulung)</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>		<p>Sozialverhalten</p> <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung und Wertung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen
--	--	--	---	--	--	---

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Sportmotorische Qualifikationen	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Intervallmethode</p> <p>Wiederholungsmethode</p> <p>Dauermethode</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte</p> <p>methodische Übungsreihen</p> <p>programmierte Instruktion</p> <p>situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile)</p> <p>emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung)</p> <p>materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)</p> <p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien)</p> <p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Fitness-, Konditions- und Koordinationsverbesserung (Rope Skipping, Aerobic, Musikgymnastik, Konditionsgymnastik mit Musik, Koordinationsübungen und Zirkeltraining, Zirkeltraining zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, Kräftigungsübungen mit kleinen Geräten, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours, Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen, Fitnessgymnastik mit verschiedenen Geräten, Selbstverteidigung)</p> <p>Läufe (Schwerpunktthema Ausdauererschulung)</p> <p>Leichtathletik: Kurz- und Mittelstreckenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugel und Diskuswurf mit Schwerpunktthema Kurzstreckenlauf (20m-Sprint)</p> <p>Zeit- und Bewegungsgefühl entwickeln</p> <p>Stretching</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: Ausdauererschulung und Kurzstreckenlauf (Sprint)</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken Informations- und Medienkompetenz	<p>Möglichkeiten/Maßnahmen kennen um ihre körperliche Fitness (Kondition und Koordination) bzw. ihre Gesundheit zu verbessern</p> <p>die technischen Elemente und Grundlagen verschiedener Sportarten beherrschen und bereit sein sie zu verbessern und zu festigen</p> <p>koordinativ laufen können über längere Strecken und Zeiträume laufen und sich bewegen</p> <p>in unterschiedlichen Geschwindigkeiten laufen</p> <p>körperliche Anstrengung erleben, sich selbst überwinden und einsetzen</p> <p>das Körperbewusstsein steigern, Muskel- und Körperspannung erspüren</p> <ul style="list-style-type: none"> • konditionelles Eigenschaftsniveau • koordinatives Fähigkeitsniveau • motorisches Fertigkeiteniveau • individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte • Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb • Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille • bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportmotorische Eigenschafts- und Fertigkeitstests • Beobachtung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung • Messen, Stoppen und Werten • Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen
	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten				

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegungs- und Sportspiele	Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sportspiele und Mannschaftsspiele	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige, abwechslungsreiche und spielerische Bewegungs- und Körpererfahrungen Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte, Spielregeln und taktischer Verhaltensregeln</p> <p>methodische Spielreihen</p> <p>methodische Übungsreihen</p> <p>programmierte Instruktion</p> <p>situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile)</p> <p>emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung, Musik)</p> <p>materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)</p> <p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Bildreihen, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik)</p> <p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis</p> <p>Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: vielfältiger und variabler Umgang mit dem Sportgerät Ball in isolierten Technikübungen sowie bei Sport- und Mannschaftsspielen wie zum Beispiel: Volleyball, Beachvolleyball, Basketball, Handball, Fußball, Beachsoccer, Eishockey, Floorball, Freizeitspiele, kleine Bewegungs- und Ballspiele, Faustball, Parteiball, Völkerball, New Games, Abenteuerspiele, Badminton, Indiacca, Hallenhockey, „Ultimate“ Frisbee, Tschoukball, Familytennis, Prellball, Fußballtennis, Federfußball, Tischtennis, Snakeboard, Laufspiele, Fangenspiele, Staffelspiele, Reaktionsspiele, Geschicklichkeitsspiele, kooperative Spiele, Spiele mit Kleingeräten)</p> <p>besonderes Schwerpunktthema: Grundfertigkeiten verschiedener Ballspiele und Floorball</p> <p>Grundfertigkeiten und vereinfachte Spielformen und Zuspil in den kleinen und großen Sportspielen Förderung des Sozialverhaltens durch Einforderung von Regeleinhaltung, von fairem Verhalten, Überwinden von Angst, Verkräften von Sieg und Niederlagen</p> <p>Regelkunde Einführung in Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit (Anwenden des Regelwerks)</p> <p>die theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein.</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz	<p>Indikatoren zur Überprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> die Grundtechniken (Prellen, Passen, Fangen, Werfen und Führen) mit verschiedenen Bällen beherrschen und sie im Spiel anwenden den Floorball mit dem Schläger kontrollieren, den Ball im bzw. aus dem Laufen führen, stoppen, passen und schießen die Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe beim Spiel (speziell Floorball) und auch unter Wettkampfbedingungen (schulinternes Floorballturnier) umsetzen Spiel- und Verhaltensregeln einhalten sich sozial verhalten, aktiv in der Gruppe mitwirken und verschiedene Rollen übernehmen Sieg und Niederlagen verkräften Schiedsrichtertätigkeiten ausführen <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> konditionelles Eigenschaftsniveau koordinatives Fähigkeitsniveau motorisches Fertigkeitenniveau Individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte Spieltaktische Fähigkeiten Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sportmotorische Fertigkeitstests Spielbeobachtung Bewertung (Technik, Schiedsrichtertätigkeit) Beobachtung der individuellen Verbesserung Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen
	verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairnessverhalten				

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausüben	motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	<p>Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige, abwechslungsreiche und spielerisches Bewegungs- und Körpererfahrungen</p> <p>Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Ausstrahlung auf Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden</p> <p>Umsetzbarkeit in der Freizeit</p> <p>Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte, Spielregeln und taktischer Verhaltensregeln</p> <p>methodische Spielreihen</p> <p>methodische Übungsreihen</p> <p>programmierte Instruktion</p> <p>situationsgerechte Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft:</p> <p>Sportliche Tätigkeiten in der Natur (wetterabhängig) wie: Jogging, Walking, Minigolf, Eislaufen, Radfahren, Reiten, Rollschuhlaufen, Klettern, Slackline, Orientierungs- und Geländelauf, Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Wandern, Schneeschuhwandern und Tennis</p> <p>Spiel und Sport im Wasser: Erlernen und Festigen der Schwimmtechniken, Startsprünge und Wenden, Spiele im Wasser, Ballspiele im Wasser, einfache Sprünge vom 1m und 3m Brett, Wassergymnastik, Tauchspiele</p> <p>je nach Lerninhalten wird der Unterricht in Sporthallen, auf Promenaden, auf verkehrsarmen Straßen, auf Minigolfplätzen, Kegelbahnen, Reitplätzen, in Schwimmbädern, auf Sportplätzen, in Kletterhallen, in Jugendzentren, in Thermen, in Zentren für Yoga und Shiatsu, in Fitnessräumen, in Eishallen und in Winterschneebereichen abgehalten.</p> <p>die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz	<p>Indikatoren zur Überprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> die Grundtechniken verschiedener Freiluftsportarten beherrschen sich zu Bewegung und Sport im Freien motivieren können Sport und Spiel, besonders im Freien als sinnvolle Freizeitbeschäftigung erkennen sich ohne Angst im Wasser fortbewegen Schwimmtechniken im Spiel anwenden <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> motorisches Fertigkeitenniveau individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewertung (Bewegungsaufgaben, Technik, Schiedsrichtertätigkeit) Spielbeobachtung Beobachtung der individuellen Verbesserung Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen
	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	<p>kognitive Lernhilfen (verbale, optische, akustische, taktile)</p> <p>emotive Lernhilfen (Sichern und Helfen, Vorzeigen, Gestik, Lob, Zuspruch, Beruhigung, Musik)</p> <p>materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)</p> <p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien)</p> <p>emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)</p> <p>Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>			