

**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

**2. 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	<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: Stellen von Bewegungsaufgaben verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte entwickelnde und/oder darbietende Lehrmethode 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)</p>	<p>Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Boden- und Geräteturnen, Akrobatik (Kasten bzw. Pferd, Ringe, Minitrampolin, Trampolin, Schwebebalken, Sprossenwand, Hindernisläufe) Wahrnehmungs-, Haltungs- und Bewegungsschulung (Stabilisations- und Mobilisationsübungen, rückschonende Alltagsbewältigung, Funktionsgymnastik, Lockerungsübungen, Sinnesübungen, Übungen zur Körpererfahrung, Reaktionsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Konzentrationsübungen, Fußgymnastik, Augengymnastik, Spiele zur Orientierungsfähigkeit) 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, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Mentale Übungen, Fantasiereisen, Lautmeditation,</p>	<p>Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz</p>	<p>Indikatoren zur Überprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Körper in verschiedenen/komplexen Situationen kontrollieren, richtige motorische Bewegungsabläufe einsetzen</li> <li>• während des Übens nicht die Orientierung im Raum verlieren</li> <li>• den Körper in unterschiedlichen Positionen wahrnehmen</li> <li>• vorgegebene Bewegungsabläufe gestalten, variieren und kombinieren</li> <li>• Bewegungen rhythmisch umsetzen und sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>• Tänze in der Freizeit anwenden, variieren und gestalten</li> <li>• einige Entspannungstechniken kennen</li> </ul> <p>Bewertungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>• Koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>• Motorisches Fertigkeiteniveau</li> <li>• Individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>• Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> </ul>
	Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmus				

			<p>mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, 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, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl</p>	<p>Tennisballmassage, Augenentspannung, Do-In, Pantomime)</p> <p>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: Gleichgewichtsschulung und Balanceübungen auf unterschiedlichen Geräten und Ebenen, Raumorientierung, Rhythmische Übungen mit und ohne Musik (Gymnastik, Ball, Kleingeräte, Tanz), Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen</p> <p>Die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>• Bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> <p>Formen der Leistungskontrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung und Wertung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung</li> <li>• Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen</li> </ul>
--	--	--	---	---	---

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	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	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) Läufe Leichtathletik: Kurz- und Mittelstreckenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugel und Diskuswurf mit Schwerpunktthema Kurzstreckenlauf (20m-Sprint) Zeit- und Bewegungsgefühl entwickeln Stretching	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken Informations- und Medienkompetenz	Indikatoren zur Überprüfung: <ul style="list-style-type: none"> <li>Möglichkeiten/Maßnahmen kennen um ihre körperliche Fitness (Kondition und Koordination) bzw. ihre Gesundheit zu verbessern</li> <li>die technischen Elemente und Grundlagen verschiedener Sportarten beherrschen und bereit sein sie zu verbessern und zu festigen</li> <li>koordinativ laufen</li> <li>über längere Strecken und Zeiträume laufen und sich bewegen</li> <li>in unterschiedlichen Geschwindigkeiten laufen</li> <li>körperliche Anstrengung erleben, sich selbst überwinden und einsetzen</li> <li>das Körperbewusstsein steigern, Muskel- und Körperspannung erspüren</li> <li>verschiedene Sprungtechniken kennen</li> </ul> Bewertungskriterien sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>Konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>Koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>Motorisches Fertigkeitenniveau</li> <li>Individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>Bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> Formen der Leistungskontrollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportmotorische Eigenschafts- und Fertigkeitstests</li> <li>Beobachtung von Bewegungsausführungen und deren individuellen Verbesserung</li> <li>Messen, Stoppen und Werten Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen</li> </ul>
	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	Erfolgssicherung wird erreicht durch: Intervallmethode Wiederholungsmethode Dauermethode Stellen von Bewegungsaufgaben verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte 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) emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung) Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl	Besonderes Schwerpunktthema: <i>Ausdauerschulung und Sprünge</i>  Die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.		

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	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	Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: Vielfältiger und variabler Umgang mit dem Sportgerät Ball. Grundtechniken und Taktiken, vereinfachte Spielformen und Zusammenspiel bei Sport- und Mannschaftsspielen: Volleyball, Beachvolleyball, Basketball, Handball, Fußball, Beachsoccer, Eishockey, Floorball, Baseball/Brennball, Freizeitspiele, kleine Bewegungs- und Ballspiele, Faustball, Parteiball, Völkerball, New Games, Abenteuerspiele, Badminton, Indiacca, Hallenhockey, „Ultimate“ Frisbee, Tschoukball, Familytennis, Prellball, Fußballtennis, Federfußball, Tennis/Tischtennis, Rugby, Snakeboard, Laufspiele, Fangenspiele, Staffelspiele, Reaktionsspiele, Geschicklichkeitsspiele, kooperative Spiele, Spiele mit Kleingeräten)	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz	Indikatoren zur Überprüfung: <ul style="list-style-type: none"> <li>die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball beherrschen und den Aufschlag von unten ausführen</li> <li>die Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe beim Spiel (speziell Volleyball) und auch unter Wettkampfbedingungen (schulinternes Volleyballturnier) umsetzen und mitwirken</li> <li>verschiedene Rollen übernehmen und Spiel- und Verhaltensregeln einhalten</li> <li>sich fair verhalten, aktiv in der Gruppe mitwirken und verschiedene Rollen übernehmen</li> <li>die Welt von Spiel und Sport mit ihren Regeln anerkennen und aufrecht erhalten, sportliches Handeln als Raum freier Entscheidungen sehen und respektieren</li> <li>Sieg und Niederlagen verkraften</li> <li>Schiedsrichtertätigkeiten ausführen</li> </ul> Bewertungskriterien sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>Konditionelles Eigenschaftsniveau</li> <li>Koordinatives Fähigkeitsniveau</li> <li>Motorisches Fertigeniveau</li> <li>Individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>Spieltaktische Fähigkeiten</li> <li>Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>Bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> Formen der Leistungskontrollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportmotorische Fertigkeitstests</li> <li>Spielbeobachtung</li> <li>Bewertung (Technik, Schiedsrichtertätigkeit)</li> <li>Beobachtung der individuellen Verbesserung</li> <li>Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen</li> </ul>
	verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	Erfolgssicherung wird erreicht durch: Stellen von Bewegungsaufgaben verbales Erklären und Vorzeigen von Übungen, Übungsausführung, Bedeutung praktischer Inhalte, Spielregeln und taktischer Verhaltensregeln methodische Spielreihen 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, Musik) materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe) mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Bildreihen, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien, Musik) emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung) Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl	Besonderes Schwerpunktthema: <i>Volleyball (Pritschen, Baggern, Aufschlag)</i>  Förderung des Sozialverhaltens durch Einforderung von Regeleinhaltung, von fairem Verhalten, Überwinden von Angst, Verkraften von Sieg und Niederlagen Regelkunde/Regeleinhaltung Einführung in Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit (Anwenden des Regelwerks)  Die theoretischen Grundlagen fließen, durch die Lehrkraft oder durch Schülerreferate situationspezifisch und wiederholt in den praktischen Unterricht ein.  Die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.		

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	Grundsätze der Lehrtätigkeit sind: vielseitige, abwechslungsreiche und spielerisches Bewegungs- und Körpererfahrungen	Lerninhalte und Themenbereiche nach Wahl der Lehrkraft: 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	Förderung von folgenden übergreifenden Kompetenzen: Lern- und Planungskompetenz Kommunikations- und Kooperationskompetenz Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz Soziale Kompetenz Informations- und Medienkompetenz	Indikatoren zur Überprüfung: <ul style="list-style-type: none"> <li>die Grundtechniken verschiedener Freiluftsportarten beherrschen</li> <li>sich zu Bewegung und Sport im Freien motivieren</li> <li>Sport und Spiel, besonders im Freien als sinnvolle Freizeitbeschäftigung erkennen</li> <li>sich ohne Angst im Wasser fortbewegen</li> <li>Schwimmtechniken im Spiel anwenden</li> </ul> Bewertungskriterien sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorisches Fertigniveau</li> <li>Individuelle Leistungssteigerungen und Lernfortschritte</li> <li>Sport- und bewegungsspezifischer Kenntniserwerb</li> <li>Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille</li> <li>Bei Schüler/innen, welche einen zieldifferenten Abschluss mit Kompetenzbeschreibung anstreben, sind die Bestandteile der Schlussbewertung der erbrachte Lernfortschritt, der Leistungswille und das Sozialverhalten</li> </ul> Formen der Leistungskontrollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewertung (Bewegungsaufgaben, Technik, Schiedsrichtertätigkeit)</li> <li>Spielbeobachtung</li> <li>Beobachtung der individuellen Verbesserung</li> <li>Zettelarbeiten, Hausarbeiten, Referate, mündliche Prüfungen</li> </ul>
	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	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, Spielregeln und taktischer Verhaltensregeln  methodische Spielreihen 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, Musik)  materiale Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfe)  mediale Lernhilfen (audiovisuelle Hilfsmittel, Unterrichtsprogramme, Bildtafeln, Arbeitskarten, Zeichnungen, Skizzen, Fotokopien)  emotive Lernhilfen (Lob, Zuspruch, Motivation, Beruhigung)  Rücksicht auf Alter, Entwicklungsstand, Leistungsniveau, Konstitution, Geschlecht, Spiel- und Kommunikationsbedürfnis, Schülerinteressen, Geräteausstattung, Schülerzahl	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  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.  Die Inhalte werden in Klassen mit Integrationsschüler/innen entsprechend angepasst.		