

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
- sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen sowie Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene Rollen übernehmen
- sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen und Bewegung, Spiel und Sport in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben

5. Klasse Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Schwerpunkt Bewegung und Sport

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen</p> <p>Rhythmische Bewegungsabläufe gestalten</p> <p>Sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p>Die eigene Kreativität in die Bewegungsgestaltung einbringen</p>	<p>Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten, Koordination</p> <p>Bewegungsrhythmus</p> <p>Ästhetik in der Bewegung</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>Koordinative Fähigkeiten: kleine Spiele (mit und ohne Ball), Gewandtheitsläufe, Koordinationsübungen mit Kleingeräten und Bällen, Übungen zur Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsschulung, Kinästhetik und Zirkus</p> <p>Boden- und Geräteturnen: Wiederholung unterschiedlicher Übungen an Boden, Reck, Barren und Erlernen neuer Elemente</p> <p>Vorbereitung auf die verschiedene Zulassungstests der Sporthochschulen</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p> <p>übergreifende Kompetenzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boden- und Geräteturnen: Übungen an bereits bekannten Geräten turnen und mit neuen Elementen verbinden • Parkour, Akrobatik, Zirkus: Grundelemente vorzeigen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Sportmotorische Qualifikationen	<p>Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination aufbauen und festigen</p> <p>Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen</p> <p>Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen</p> <p>Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden</p>	<p>Kondition und Koordination</p> <p>technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten</p> <p>Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung</p> <p>Vielfältiges sportmotorisches Können</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>Sportmotorische Grundeigenschaften: unterschiedliche motorische Tests zur Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit</p> <p>Leichtathletik: Kombination unterschiedlicher Disziplinen der Leichtathletik aus den Bereichen Laufen, Springen und Werfen</p> <p>Vorbereitung auf die verschiedene Zulassungstests der Sporthochschulen</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sportmotorische Tests: Eine Testbatterie aus verschiedenen Tests durchführen • Leichtathletik: Einen Mehrkampf aus verschiedenen Disziplinen, ausführen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Technik und Taktik anwenden und aktiv in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken</p> <p>Verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten</p> <p>Sportaktivitäten für sich und andere organisieren</p>	<p>Sportspiele und Mannschaftsspiele</p> <p>Regeln und Fairness</p> <p>Leitung von verschiedenen Spielen</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p>	<p>Kleine und große Ballspiele: Wiederholung der Grundtechniken und Taktiken unterschiedlicher Spiele</p> <p>Vorbereitung auf die verschiedene Zulassungstests der Sporthochschulen</p> <p>Regelkunde und Förderung des Sozialverhaltens durch faires Verhalten</p> <p>Spielorganisation und Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine und große Sportspiele: Fertigkeiten und Techniken verschiedener Sportspiele überprüfen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<p>Sport und Spiel im Freien ausüben</p> <p>Freude an sportlicher Leistung in der Freizeit und Natur entwickeln</p> <p>Schwimmtechniken festigen</p>	<p>motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur</p> <p>Spiel und Sport im Wasser</p>	<p>Einsetzen verschiedener Trainingsmethoden</p> <p>Stellen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Einschätzen und Ausbauen der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Erklären bzw. Vorzeigen von Bewegungsabläufen</p> <p>Erarbeiten von methodischen Übungs- und Spielreihen</p> <p>Anbieten offener Lernsituationen</p> <p>Darbieten von situationsgerechten Aufstellungs- und Betriebsformen (Frontal-, Gruppen- und Partnerbetrieb)</p> <p>Einsetzen von materiellen Lernhilfen (Gelände- und Gerätehilfen)</p> <p>mit verschiedenen Lernhilfen theoretische Grundlagen, auch anhand von Sachtexten (siehe Schulbuch) in der Praxis umsetzen</p> <p>Nutzung von internen und externen Sportstätten</p>	<p>Verschiedene Sportarten und Trends in unterschiedlichen Sportstätten und in der Natur</p> <p>Vorbereitung auf die verschiedene Zulassungstests der Sporthochschulen</p>	<p>Förderung der Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Humanwissenschaften, Deutsch, Italienisch</p> <p>Naturwissenschaften, Mathematik/Informatik, Geschichte/Geografie, Latein, Englisch, Rechts- und Wirtschaftskunde und Religion</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Sportarten für Mitschüler*innen organisieren und gemeinsam durchführen <p>Alter, Entwicklungsstand und Geschlecht werden berücksichtigt</p>