

Bewegung und Sport 1. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- 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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Grundlegende Inhalte Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken	Vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen Einfachster Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren Einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen	Freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe Tänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben Funktionsgymnastik Bewegung zur Musik Jonglieren mit Tüchern und Bällen Akrobatik Einfache Partnerübungen zur Körperspannung und Pyramidenbau Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund Rope Skipping Basic Stunts Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden Grundregeln der Prävention von Unfällen			Fachbegriffen im Unterricht verwenden

Sportmotorische Grundqualifikationen	<p>Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p>	<p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus</p>	<p>Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p> <p>Die Grundregeln der Prävention von Unfällen</p> <p>Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p> <p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus ausführen</p>	<p>Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser durch Thematisierung</p> <p>Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern</p> <p>Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen</p> <p>Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen</p> <p>Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen</p> <p>Spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit)</p> <p>Spielerischer Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit</p> <p>Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln</p>	<p>Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht</p> <p>Gegenseitiges Sichern und Helfen</p> <p>Gleichgewichtsparcour</p> <p>Koordinationsparcour/ Stationsbetrieb</p> <p>Übungsformen mit kurzem und langem Seil</p> <p>Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte</p> <p>Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen</p> <p>Einfache Tricks beim Jonglieren / einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p> <p>Versch. Spiel- und Übungsformen mit und ohne Geräte, mit untersch. Belastungsintensität</p> <p>Konditionsgymnastik</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Laufen nach best. Puls</p> <p>Umkehrläufe</p> <p>Zeitschätzläufe</p> <p>Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten, Laufgymnastik (Lauf ABC), Laufbiathlon...</p> <p>Vergleichskämpfe</p> <p>Wettbewerbe / Wettkämpfe</p> <p>Einfache Trainingsformen</p> <p>Techniken verbessern</p>
	<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p> <p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p>	<p>Physiologische Parameter</p> <p>Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung</p>	<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p> <p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p>	<p>Boden und Geräteturnen</p> <p>Grobform</p> <p>Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p>	<p>Boden und Geräteturnen</p> <p>Grobform</p> <p>Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Standwaage</p> <p>Langbank: gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im</p>
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p> <p>Bei Sportspielen die</p>	<p>Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten</p> <p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p>	<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p> <p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p>		

	<p>Funktion des Schiedsrichters ausüben</p>	<p>Regeln einiger Sportspiele</p>	<p>Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportarten und Sportspiele ausüben</p>	<p>Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p> <p>Spielerische Übungen zum Erlernen der Grundtechniken des Tretens, Greifens und Sicherns</p> <p>Leichtathletik Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) in Grobform</p> <p>vielfältige Übungs- und Spielformen Wettkampfspiel</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken und grundlegender Regeln</p> <p>Handball vielfältige sportartspezifische Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen</p> <p>Sicheres <i>Fangen und Werfen</i> als Voraussetzung</p>	<p>Hockstand</p> <p>Trampolin: Gewöhnungsübungen</p> <p>Kasten/Bock: Aufhocken,</p> <p>Ringe: Schwingen und ev. Eindrehen, Rolle vor- und zurück</p> <p>Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten (Gitterleiter, Stangen, Taue und Sprossenwand)</p> <p>Klettern Einfache Techniken zum Greifen und Treten, Grundlegende Sicherungstechnik</p> <p>Techniken des Helfens und Sichern</p> <p>Leichtathletik</p> <p>Lauf Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart mit Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hindernislauf, Tempowechselläufe</p> <p>Sprungformen Sprung- und Koordinationsübungen</p> <p>Hochsprung Floptechnik</p> <p>Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten, Stoßen aus der Stoßauslage, Vortex</p> <p>Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p> <p>Handball Laufspiele und Wettbewerbsformen Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kastenhandball, Jägerball, Parteiball.....</p> <p>Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung...</p> <p>Übungen aus dem Stand, aus der Bewegung, als Zuspiel, als Torwurf u. aus unterschiedliche Distanzen nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele, Biathlon...</p> <p>Freiwurfübungen</p> <p>Freilaufen mannschaftliches Zusammenspiel Ausnutzung des Spielraumes Besetzen der Außenpositionen Gegenstoß Angriffe in der Überzahl, Verteidigung (z.B. 6:0)</p> <p>3-Schritt-Regel Torraumregel Dribbelregel Einwurf, Abwurf, Freiwurf</p>
--	---	-----------------------------------	---	--	---

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser				<p>Erlernen des <i>Schlagwurfes</i> mit Stemmschritt</p> <p>Erlernen von <i>Sprungwurf</i></p> <p>Erlernen des <i>7m Freiwurfs</i></p> <p>Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Übungs- und Spielformen Grundlegende Regeln</p>	<p>7-Meter-Wurf</p> <p>Fußball, Hallenhockey, Stockey, Indiacca, Tischtennis, Softball, Brenn- und Völkerballvarianten,</p>
	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	<p>Sport und Spiel im Freien ausführen</p> <p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p> <p>Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen (WPF)</p>	<p>Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser</p>	<p>Handball, Tischtennis, bzw. Rugby, Frisbee, Fußball, Radfahren, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln</p> <p>Orientierungslauf und Nordic walking</p> <p>Radfahren bzw.Mtb</p> <p>Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken</p>

Bewegung und Sport 2. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- 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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Grundlegende Inhalte Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen</p> <p>Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren</p> <p>Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p>	<p>Körpersprache, Formen des Körperausdrucks</p> <p>Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden</p> <p>Grundregeln der Prävention von Unfällen</p>	<p>Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken</p>	<p>vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen</p> <p>einfachster Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</p> <p>Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen</p> <p>Fachbegriffen im Unterricht verwenden</p>	<p>freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p> <p>Tänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>Rope Skipping</p> <p>Einfache Sprüngeverbindung</p> <p>Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen</p> <p>Grundschnitte zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen</p> <p>Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten, Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund</p> <p>Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren</p>
Sportmotorische Grundqualifikationen	<p>Bewegungsabläufe und -folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p>	<p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus</p>	<p>Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p> <p>Grundregeln der Prävention von Unfällen</p> <p>Bewegungsabläufe und -folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p> <p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p> <p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p>	<p>Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser durch Thematisierung</p> <p>Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern</p> <p>Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen</p> <p>Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen</p> <p>Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen</p> <p>Spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit)</p> <p>Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit</p>	<p>Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht</p> <p>Gegenseitiges Sichern und Helfen</p> <p>Gleichgewichtsparcour</p> <p>Koordinationsparcour/ Stationsbetrieb</p> <p>Übungsformen mit kurzem und langem Seil</p> <p>Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte</p> <p>Jonglieren mit Tüchern und Bällen</p> <p>Versch. Spiel- und Übungsformen mit und ohne Geräte mit untersch. Belastungsintensität</p> <p>Konditionsgymnastik</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Umkehrläufe</p> <p>Zeitschätzläufe</p> <p>Vergleichskämpfe</p> <p>Wettbewerbe / Wettkämpfe</p> <p>Einfache Trainingsformen</p> <p>Techniken verbessern</p>

	<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p> <p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p>	<p>Physiologische Parameter</p> <p>Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung</p>			
Bewegungs- und Sportspiele	<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p> <p>Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben</p>	<p>Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten</p> <p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p> <p>Regeln einiger Sportspiele</p>	<p>Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportarten und Sportsiele ausüben</p> <p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p> <p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p> <p>Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben</p> <p>Sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten</p>	<p>Boden und Geräteturnen Grobform festigen und erweitern</p> <p>Spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p> <p>Vielfältige Übungen zum Greifen, Treten und Sichern</p> <p>Leichtathletik Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) – in Grobform</p> <p>Volleyball Erlernen des Oberen und unteren Zuspieles (Pritschen, Baggern) und des Aufschlages von unten oder oben</p> <p>Durchführung vereinfachter Spielformen bis zum Wettkampfspiel Minivolley (3:3)</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Handball</p>	<p>Boden und Geräteturnen Grobform festigen und erweitern</p> <p>Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen</p> <p>Bodenturnen: Rolle vw., rw., Kerze, Kopfstand, Standwaage,</p> <p>Langbank (umgedreht): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand</p> <p>Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge</p> <p>Kasten/Pferd: Auf- und Durchhocken, Flanke</p> <p>Bock: Grätsche</p> <p>Reck: Gewöhnungsübungen</p> <p>Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten (Ringe, Taue, Stangen, Gitterleiter und Sprossenwand)</p> <p>Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p>Klettern: Festigen und erweitern (wenn möglich)</p> <p>Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart mit Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf,</p> <p>Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen</p> <p>Hochsprung: Floptechnik</p> <p>Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung</p> <p>Wurf und Stoß: Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex</p>

				<p>Spiele und Übungen zur konditionellen, koordinativen und technischen Verbesserung</p> <p>Fußball Spiele und Übungen zur konditionellen, koordinativen und technischen Verbesserung</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden</p>	<p>Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p> <p>Volleyball vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial</p> <p>1:1 , 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen, Kaiserturnier, Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6 Anzahl der Ballberührungen und Zählweise</p> <p>Handball Festigen und Erweitern der Technik und Taktik</p> <p>Fußball Diverse Übungen zur Ballgewöhnung, zum Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss</p> <p>Tischtennis, Hockey, Baseball u. Badminton Spielerische Grundform</p>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<p>Sport und Spiel im Freien ausführen</p> <p>Im Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen</p>	<p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p> <p>Tauch- und Schwimmtechniken</p> <p>Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten</p>	<p>Sport und Spiel im Freien ausführen</p> <p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p> <p>Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen</p>	<p>Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen</p> <p><i>Schwimmen nur im WF oder WPF möglich</i></p>	<p>Volleyball, Handball, Tennis, Tischtennis, Rugby, Frisbee, Fußball, Radfahren, Schneeschuhwandern, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln... Orientierungslauf und Nordic walking Radfahren bzw.Mtb</p> <p>Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken</p>

Bewegung und Sport 3. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- 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

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Die Schülerin/ der Schüler kann	Didaktische Hinweise: mögliche Inhalte, Materialien, Lehrausflüge, ...	Grundliegende Inhalte Anregungen, Querverweise (Fächerübergreifend, Links)
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<p>Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen</p> <p>Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren</p>	<p>Verhaltensweisen und -strategien</p> <p>Physische und psychische Veränderungen</p>	<p>Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen</p> <p>Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren</p>	<p>Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen, Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren Ängste abbauen Freude vermitteln Vermitteln von freudvollem Sporttreiben Schulung der Teamfähigkeit</p> <p>Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen, Betonung der Haltung</p>	<p>Spiele jeglichen Charakters Ausdauerspiele und -tests Spiele zum Umgang mit Aggressionen Kooperationsspiele Spiele mit hohem sozialen Charakter</p> <p>Messen des Pulses (Ruhepuls/Belastungspuls/ Erholungspuls)</p> <p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen</p>
Sportmotorische Grundqualifikationen	<p>Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen</p> <p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p>	<p>Antizipation</p> <p>Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten</p>	<p>Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen, Leistungsgrenzen einschätzen, Ängste abbauen, Freude vermitteln</p> <p>Vermitteln von freudvollem Sporttreiben Schulung der Teamfähigkeit</p> <p>Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen, Betonung der Haltung</p>	<p>Boden und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule</p> <p>Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p>	<p>Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen, Leistungsgrenzen einschätzen, Ängste abbauen, Freude vermitteln Vermitteln von freudvollem Sporttreiben Schulung der Teamfähigkeit</p> <p>Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen, Betonung der Haltung</p>

	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms		<p>Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p> <p>Leichtathletik aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule</p> <p>Sprint, Dauerlauf, Hürdenlauf, Weit- und Hochsprung, Kugel und Vortex</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p>	
Bewegungs- und Sportspiele	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	<p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p> <p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>	<p>Große Ballsportspiele aufbauend auf die Grobform der 1.und 2. Klasse Mittelschule</p> <p>Handball Festigen und erweitern der Technik und Taktik</p> <p>Volleyball Festigen und erweitern der Technik</p> <p>Vielfältige Spiel- und Übungsformen</p> <p>Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls</p> <p>Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, üben verschiedener Passvarianten</p> <p>Vermittlung der korrekten Prelltechnik Erklärung von Schritt- und Dribbelregeln zur Vermeidung von Doppelfehler</p> <p>Vermittlung des Standwurfes aus der Nah- und Mitteldistanz Vermittlung des Korblegers mit Zwei-Kontakt-Rhythmus</p> <p>Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5,sowie des Streetballs</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Badminton vielfältige Übungs- und Spielformen</p> <p>Clear, Drive, Smash, Drop Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten)</p>	<p>Große Ballsportspiele aufbauend auf die Grobform der 1.und 2. Klasse Mittelschule</p> <p>Handball Vielfältige Übungen und Spiele zur Festigung und Erweiterung der Technik und Taktik</p> <p>Volleyball Aufschlag von oben Schmetterschlag</p> <p>Fußball, Hockey, Tennis, Tischtennis Tschoukball, Baseball, Frisbee ua.</p> <p>Basketball Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Parteiball-Libero, Brückenwächter...</p> <p>Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpass</p> <p>Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt</p> <p>Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) z.B. Wurfmaschine, Korblegerwettkampf</p> <p>Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken</p> <p>Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln Streetball 1:1, 3:3</p> <p>Foulregel, Schrittregele, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung</p> <p>Badminton Zielgenauigkeitsübungen – Treffen Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand Trickübungen zur Ballaufnahme vom Boden und aus der Luft, Staffelbewerbe, Rundlauf etc.</p>

				<p>Aufschlag Vorhand und Rückhand (auf korrekten Aufschlag von unten achten)</p> <p>Wettkampfspiel</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden</p>	<p>Übungen zu den einzelnen Grundtechniken</p> <p>Übungen zum Aufschlag</p> <p>Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed</p> <p>Spaßturniere: Rundlauf, Kaiserturnier, Englisches Doppel, Endlosturnier</p> <p>Zählsystem</p>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<p>Sport und Spiel im Freien praktizieren</p> <p>Ins Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen</p>	<p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p> <p>Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken</p>	<p>Sport und Spiel im Freien praktizieren</p>	<p>Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen</p> <p>Schwimmen nur im WF oder WPF möglich</p> <p>Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung der Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken</p> <p>Schulung des Tauchens</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser</p>	<p>Volleyball, Handball, Tennis, Tischtennis, Rugby, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf, Radfahren, Schneeschuhwandern, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln...</p> <p>Radfahren bzw. Mtb</p> <p>Orientierungslauf und Nordic walking</p> <p>Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken</p> <p>Herausholens eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser</p>