

CURRICULUM
AUS BEWEGUNG UND SPORT
1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- Seine motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Üben erweitern und in verschiedenen Sportarten anwenden.
- Spielkompetenzen erwerben und anwenden, die Regelstruktur verschiedener Mannschaftsspiele verstehen und umsetzen und mit sportlichen Siegen und Niederlagen angemessen umgehen.
- Freude und Vertrauen in die eigenen motorischen Bewegungsabläufe gewinnen, kooperativ in der Gruppe handeln und vorgegebene rhythmische Bewegungssequenzen erleben.
- Die Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf die Gesundheit erkennen und anwenden
- Bei Sport und Spiel in der Natur sportspezifische Fertigkeiten entwickeln, sowie erforderliche Sicherheitsmaßnahmen zum eigenen und zum Schutz der anderen anwenden.



CURRICULUM
 AUS BEWEGUNG UND SPORT
 1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

Kenntnisse	Fertigkeiten	methodisch- didaktische Maßnahmen
Sportmotorische Qualifikationen		
Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Fertigkeiten des ausdauernden Gehens und Laufens • Allgemeine Laufgeschicklichkeit • Wesentliche Grundsätze, Zusammenhänge und praktische Beispiele gesundheitsorientierten Laufens 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine vorgegebene Strecke/Zeit ohne Unterbrechung laufen • Willenskraft und Durchhaltevermögen zeigen • Individuelle Leistungsgrenzen ausloten • ein Lauftempo entwickeln und einteilen • die positiven Auswirkungen von Ausdauerbelastungen auf die Gesundheit verstehen • Ausdauerleistung von mindestens 12 Minuten ohne Pause 	<ul style="list-style-type: none"> • Graduelle Steigerung des Umfangs • Intervalle (gehen – laufen) • Pulskontrolle • erklären
Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • schnelles Laufen • grundlegende Fertigkeiten des Springens und Werfens • weites/hohes Springen • allgemeine Sprung- Lauf- und Wurfgeschicklichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • eine vorgegebene Strecke in kürzester Zeit bewältigen • bei zyklischen und azyklischen Bewegungen eine hohe Bewegungsfrequenz erreichen und aufrechterhalten • auf äußere Reize (visuell, akustisch, taktil) möglichst schnell motorisch reagieren • Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge/Würfe koordinieren und die Technik genügend ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vormachen • Erklären • üben in erholtem Zustand • Bewegungshilfen • Deduktive Methode • MÜR

CURRICULUM
 AUS BEWEGUNG UND SPORT
 1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weites Werfen und Stoßen • Kraftausdauer • Beispiele gesundheitsorientierten Krafteinsatzes und Körperhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene Kraftfähigkeit einschätzen, anpassen und verbessern • seinen Körper in verschiedenen Positionen kontrollieren und die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen • bewusst eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten • in Wurf- und Stoßdisziplinen die grundlegenden Kernbewegungen ausführen und zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären • Vorzeigen • Bewegungshilfen • Sozialformen • Vom Leichten zum Schwierigen • Sichern und helfen
<p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeitsübungen funktional anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Beweglichkeitsübungen kennen und ausführen • die funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten und verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • vorzeigen • erklären • Stationsarbeit • Individualisieren • Selbstregulation

CURRICULUM
AUS BEWEGUNG UND SPORT
1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

<p>Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken mit und an Turngeräten • Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltung • Klettern 	<ul style="list-style-type: none"> • den eigenen Körper gewandt bewegen • einfache Bewegungsabfolgen koordinativ mit und ohne Kleingeräte ausführen • Bewegungsabfolgen unterschiedlich anspruchsvollen Situationen anpassen • Einfache Übungsfolge am Boden oder einem Gerät turnen (mit statischen und dynamischen Elementen) • eine einfache Route gesichert klettern und die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schwierigen • Bewegungsaufgabe • Vormachen • Sichern und helfen • MÜR • korrigieren
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kenntnisse	Fertigkeiten	methodisch- didaktische Maßnahmen
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		

CURRICULUM
 AUS BEWEGUNG UND SPORT
 1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

Kenntnisse	Fertigkeiten	methodisch- didaktische Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Elementare gymnastische und kompositorische Fertigkeiten • Basis- und Kombinationstechniken aus Gymnastik/Tanz/Bewegungskunst • Kooperatives Arbeiten in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Situationen einsetzen und anpassen • Bei der Lösung vorgegebener Aufgaben kooperativ handeln • Bewegung als Ausdrucks- u. Kommunikationsmittel nutzen • Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen • Variieren der Intensität und Organisation • Experimentieren • Erarbeiten • Musik

CURRICULUM
 AUS BEWEGUNG UND SPORT
 1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

Kenntnisse	Fertigkeiten	methodisch- didaktische Maßnahmen
Bewegungs- und Sportspiele		
Technik und Taktik <ul style="list-style-type: none"> • Technische Fertigkeiten der Ballannahme, -abgabe, Ballmitnahme • Spielfähigkeit • Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache technische Fertigkeiten sportspielübergreifend erwerben, anwenden und gestalten • Einfache taktische Fertigkeiten sportspielübergreifend erwerben, annehmen und gestalten • Technische Grundelemente in Tests zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Erklären • Übungsgelegenheiten schaffen • Hilfsmittel • Korrigieren • Sozialformen
Regeln und Fairness <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche internationale Spielregeln • Schiedsrichtertätigkeit • Spielbezogene Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Spielregeln verstehen, akzeptieren und einhalten • Verschiedene Rollen im Spiel übernehmen • Sich in ein Team einordnen und fair spielen • Schiedsrichterrolle übernehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Übungsformen • Graphische Darstellungen

CURRICULUM
 AUS BEWEGUNG UND SPORT
 1. Biennium SOGYM/SPORT/FOWI

Kenntnisse	Fertigkeiten	methodisch- didaktische Maßnahmen
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser		
Sport und Spiel im Freien <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung außerhalb normierter Anlagen • Variable Fertigkeiten (dynamisches Gleichgewicht) auf und mit verschiedenen Geräten • Erforderliche Sicherheitsmaßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum in den verschiedenen Jahreszeiten erfahren • Im vertrauten Gelände sich mit Karte orientieren, Routen, Posten u. Orte finden • Verantwortungsbewusstes Verhalten gegenüber der Umwelt erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungs- und Erlebnisgelegenheiten schaffen • Individualisieren • Spielerische Übungsformen
Sport und Spiel im Wasser <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnik im Erst- und Zweitschwimmstil (Technik auswählen) • Schwimmrhythmus entwickeln • Elemente im Rettungsschwimmen und Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine vorgegebene Strecke in Rücken-, Kraul- oder Brusttechnik schwimmen • Die grundlegenden Elemente des Rettungsschwimmens kennenlernen und anwenden • Hygienemaßnahmen und Sicherheitsregeln für das Sporttreiben im Wasser • Zeigen eines Sprunges von Startblockhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmhilfen • Partnerarbeit • Vorzeigen im Trockenen