






Bewegung und Sport 1. und 2. Klasse Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- (2) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- (3) eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- (4) sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	1	<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>Eine Zirkusaufführung einstudieren</p> <p>Fachbegriffen im Unterricht verwenden</p>	<p>freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p> <p>Tänzerische Aufwärmspiele:</p> <p>Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>Basic Aerobic (grundlegende Schritte), Rhythmische Sportgymnastik mit Bällen, Reifen, Bändern und Seilen zur Musik, einfache Tänze</p> <p>Rope Skipping</p> <p>Grundschriffe zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen (z.B. Aerobic)</p> <p>Eventuell Teilnahme an der Tanzolympiade</p> <p>Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Kugel, Diabolo, Teller drehen...), Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slake Line, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte auf Medizinbällen)</p> <p>Bewegungstheater, Pantomime</p> <p>Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren</p>	<p>www.sportunterricht.de</p> <p>www.lehrerasm.it/teams/sport.htm</p> <p>www.sportunterricht.ch</p>
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	2,3	<p>Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger spielerischer Form mit/ ohne Musik schulen</p> <p>freudvolles Sporttreiben (Lernen über Emotionen) erfahren</p> <p>Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen</p> <p>Folgen von Bewegungsmangel– Bewegung als Präventivfaktor einsehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten - Zirkeltraining (Mensch ärgere dich nicht) - Laufgymnastik - Ausdauerparcours - Laufbiathlon - Orientierungslauf im Freien - Ausdauertests <p>Messen des Pulses (Ruhepuls- Belastungspuls. Erholungspuls)</p>	<p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen</p> <p>Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“</p>
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit	Grundregeln der Prävention von Unfällen	4	Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser	Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
	verantwortungsvoll nutzen			durch Thematisierung Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	Gegenseitiges Sichern und Helfen	
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	1,2,3	Spielerische Schulung der motorische Grundeigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs- , Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit)	Gleichgewichtsparcour Koordinationsparcour/ Stationsbetrieb Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen Einfache Kür im Boden- Geräteturnen Einfache Tricks beim Jonglieren / einzeln, paarweise oder in der Gruppe	
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	2,3	Spielerischer Schulung der motorische Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation	Versch. Spiel- und Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität Konditionsgymnastik Zirkeltraining Laufen nach best. Puls Umkehrläufe Zeitschätzläufe Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)	
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	2,3	Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung Fördern der intrinsischen Motivation Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Gezielte Tipps / Individuelles Üben ermöglichen (Sportgruppe)	Vergleichskämpfe Wettbewerbe / Wettkämpfe Einfache Trainingsformen Techniken verbessern	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	2,4	Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten Vermittlung der korrekten Prelltechnik Erklärung von Schritt- und Dribbelregeln zur Vermeidung von Doppelfehler Vermittlung des Standwurfes aus der Nah- und Mitteldistanz Vermittlung des Korblegers mit Zwei-Kontakt-Rhythmus Vermittlung der richtigen Verteidigung und des Abwehrverhaltens Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5,sowie des Streetballs Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen	Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, "Alcatraz", Parteiball, Parteiball-Libero, Brückenwächter... Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkoppass Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) z.B. Wurfmaschine, Korblegerwettlauf Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken, Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln Streetball 1:1, 3:3 Foulregel, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung	 : Basketball Regeln  : Handball Regeln  : Fußball Regeln  : Volleyball Regeln  : Floorball Regeln

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
				<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>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>Fußball Spiele zur konditionellen und koordinativen Verbesserung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen Ballgewöhnungsübungen</p> <p>Ballannahme und Ballmitnahme bzw. Stoppen des Balles Pass mit Innen- und Außenrist, Vollrist</p> <p>Ballführung und Dribbling</p> <p>Vermittlung einfacher taktischer Elemente</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p>	<p>Handball Laufspiele und Wettbewerbsformen Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänsball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball, Handballbiathlon etc.</p> <p>Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung...</p> <p>Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und als Torwurf über unterschiedliche Distanzen</p> <p>nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen, 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 7-Meter-Wurf</p> <p>Fußball Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelfeld, Hallenfußball</p> <p>Diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Partnern</p> <p>Übungen rechts und links, eng am Fuß mit Innen- und Außenseite durch und um Hindernisse</p> <p>Zuspiel und Freilaufen</p> <p>11m, Einwurf, Fouls, ev. Erklärung des Abseits (in der Schule jedoch nicht anwenden)</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
				<p>Volleyball Erlernen von: oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag von unten oder oben</p> <p>Durchführung vereinfachter Spielformen bis zum Wettkampfspiel 6:6</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Floorball vielfältige Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportspielspezifischen Elementen</p> <p>Ballannahme Stoppen seitlich im Stand und in der Bewegung Ballabgabe Schieben Schlenzschuß (Schwingen des Stockes über Kniehöhe und Stockschlagen konsequent unterbinden)</p> <p>Vermittlung unterschiedlicher Spielformen</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform)</p> <p>Ausgewähltes Beispiel: Badminton vielfältige Übungs- und Spielformen</p> <p>Clear, Drive, Smash, Drop Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Aufschlag Vorhand und Rückhand (auf korrekten Aufschlag von unten achten) Wettkampfspiel</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</p> <p>Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise</p> <p>Floorball Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Brückenwächter, Müde/Wach, Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey, Bierdeckelhockey...</p> <p>Übungen zu Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss</p> <p>Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann ev. mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien</p> <p>Bully Foulspiel mit Körper und Stock Schlägerhub (nur bis Kniehöhe!) Fußfehler Torraumregel</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform)</p> <p>Ausgewähltes Beispiel: Badminton Zielgenauigkeitsübungen – Treffen Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand Trickübungen zur Ballaufnahme vom Boden und aus der Luft, Staffelbewerbe, Rundlauf etc.</p> <p>Übungen zu den einzelnen Grundtechniken</p> <p>Übungen zum Aufschlag</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
				Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden	Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Rundlauf, Kaiserturnier, Englisches Doppel, „Bandturnier“, Endlosturnier Zählsystem	
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	4	Sportspielregeln situationsbezogen in der Halle immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion auch den Schülern übergeben	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele (Details unter Bewegungs- und Sportspiele)	www.badmintonregeln.com www.sportunterricht.ch
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	2,4	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen	Beachvolleyball, -handball, soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln...	
	Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	2,4	Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung der Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken Schulung des Tauchens Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe	Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken Herausholens eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser, Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei den Schwimmstilen Brust, Kraul und Rücken in vereinfachter Form	
	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	2,4	Verschiedenen Spielformen im Wasser schulen und durchführen	Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen Wasserball Wasservolleyball Wasserbasketball	