






## Bewegung und Sport 3. Klasse Mittelschule

### Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
- (2) sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben
- (3) den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, 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	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	1	Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren Ängste abbauen Freude vermitteln Vermitteln von freudvollem Sporttreiben (Lernen über Emotionen) Schulung der Teamfähigkeit Vertrauen aufbauen	Spiele jeglichen Charakters Ausdauerspiele und -tests Spiele zum Umgang mit Aggressionen (z.B. Feuerlauf) Kooperationsspiele (Inseln springen, Matten rutschen) Spiele mit hohem sozialen Charakter (z.B. Bodyguardvölkerball, Sandwich, Sanitätspiel...) Gruppenakrobatik Vertrauensspiele	<a href="http://www.lehrerasm.it/teams/sport.htm">www.lehrerasm.it/teams/sport.htm</a> <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a> <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a>
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	2,3	Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen Betonung der Haltungsprophylaxe	Messen des Pulses (Ruhepuls - Belastungspuls. Erholungspuls)  Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen	Mathematik/KIT: Auswertung der Pulsfrequenzen mittels Koordinatensystem  Naturkunde: Anatomie und Physiologie  Leben in der Gemeinschaft  Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“
Sportmotorische Grundqualifikationen	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	2,3	Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen Prävention von Unfällen Schulung des peripheren Sehens	Koordinationsübungen und –parcours Übungen zur Körperspannung Fangspiele Orientierungsspiele im Raum (Roboterspiel)	
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	1,2,3,4	<b>Boden und Geräteturnen</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule  Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen	<b>Boden und Geräteturnen</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule  Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen  Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad  Schwebebalken ( Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand  Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge(evtl über den Kasten aufhocken, Flanke)  Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke	<a href="http://Sportinsider">Sportinsider</a>

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
				<p>Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p> <p><b>Leichtathletik</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule</p> <p>Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen)</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p>	<p>Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor- und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p>Reck: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz</p> <p>Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang</p> <p>Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten</p> <p>Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p><b>Leichtathletik:</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule</p> <p>Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe</p> <p>Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen</p> <p>Hochsprung; Scherensprung, Floptechnik</p> <p>Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung</p> <p>Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex</p> <p>Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>	<p><a href="#">LA Verband Schleswig Holstein</a></p> <p><a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a></p>
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	2	<p>Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Pulskontrolle und –interpretation Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen</p>	<p>Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)</p> <p>Einfache Trainingsformen (Dauermethode, Intervalltraining...), Kraft- , Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Bewegungs- und Sportspiel		Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	2,4	<p><b>Große Ballsportspiele</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule</p> <p><b>Basketball</b> vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen,</p> <p>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 der richtigen Verteidigung und des Abwehrverhaltens</p> <p>Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5,sowie des Streetballs</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p>	<p><b>Große Ballsportspiele</b> aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule</p> <p><b>Basketball</b> Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, "Alcatraz", Parteiball, Parteiball-Libero, Brückenwächter...</p> <p>Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkoppass</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, Korblegerwettlauf</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, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung</p>	<p>: <a href="#">Basketball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Handball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Fußball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Volleyball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Floorball Regeln</a></p>

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
				<p><b>Handball</b> vielfältige sportartspezifische Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen</p> <p>Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung</p> <p>Erlernen des Schlagwurfes mit Stemmschritt</p> <p>Erlernen von Sprungwurf</p> <p>Erlernen des 7m Freiwurfs</p> <p>Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p><b>Fußball</b> 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><b>Handball</b> 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><b>Fußball</b> 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><b>Volleyball</b> 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><b>Floorball</b> 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><b>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform)</b></p> <p>Ausgewähltes Beispiel: <b>Badminton</b> 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)</p> <p>Wettkampfspiel</p> <p>Bewegung und Sport 3.Klasse MS</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden</p>	<p><b>Volleyball</b> 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><b>Floorball</b> 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><b>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform)</b> Ausgewähltes Beispiel: <b>Badminton</b> 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> <p>Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Rundlauf, Kaiserturnier, Englisches Doppel, „Bandlturnier“, Endlosturnier</p> <p>Zählsystem</p>	

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien praktizieren	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...	<a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a> <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf">www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf</a>
	Ins Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen	Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken	2,4	<p>Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung der Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken</p> <p>Schulung des Tauchens</p> <p>Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe</p> <p>Verschiedenen Spielformen im Wasser schulen und durchführen</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> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser,</p> <p>Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei den Schwimmstilen Brust, Kraul und Rücken in vereinfachter Form</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen</p> <p>Wasserball</p> <p>Wasservolleyball</p> <p>Wasserbasketball</p>	<a href="http://www.sportunterricht.de/schwimmen/">www.sportunterricht.de/schwimmen/</a>