

BEWEGUNG UND SPORT (SoGYM)

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren (1)
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen (2)
- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen (3)
- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen (4)

FERTIGKEITEN	KENNTNISSE	ZUORDNUNG 1./2. JAHR	KOMPETENZ	TEILKOMPETENZEN METHOD.-DIDAKTISCHE HINWEISE	INHALTE	ANREGUNGEN/ QUERVERWEISE	ZEITRAUM
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung							
richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	1. und 2. Jahr	1 und 2	Der Schüler kann Bewegungsabläufe situationsgemäß variieren und anpassen	Hindernisläufe Hängen, Schwingen, Schaukeln, Stützen an und mit Klein- und Großgeräten		Gesamtes Schuljahr
Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmus	1. und 2. Jahr	1	Der Schüler kann sich zu vorgegebenen Rhythmen bewegen. Der Schüler kann in der Gruppe eine kleine Choreographie erarbeiten und vorführen. Der Schüler hat die Möglichkeit, seine Kreativität zum Ausdruck zu bringen.	Musikgymnastik, rhythmisches Laufen, Laufen über Hindernisse Bewegung zu Musik Einfache Tänze/Tanzschritte Gymnastische Formen mit Kleingeräten		Gesamtes Schuljahr
Sportmotorische Qualifikationen							
Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	1. und 2. Jahr	1	Der Schüler nimmt seinen Körper wahr, erkennt seinen Leistungsstand und ist im Stande eine Belastung über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Der Schüler kann in verschiedenen Situationen das Gleichgewicht halten Der Schüler kann seine motorische Kraft durch Heben, Ziehen, Stützen des eigenen Körpers und von Geräten verbessern. Der Schüler lernt verschiedene Dehnmethode kennen	Kleine bewegungsreiche Spiele Ausdauer- und Sprintläufe über verschiedene Distanzen Laufspiele Hindernisläufe Turnen an/auf/mit verschiedenen Groß- und Kleingeräten Stationsbetrieb, Zirkeltraining, turnerische Elemente Stretching Koordinationszirkel Balancieren auf und mit Geräten		Gesamtes Schuljahr
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	1. und 2. Jahr	2	Der Schüler sammelt vielfältige Bewegungserfahrungen, lernt seinen Körper bewusst einzusetzen und leistet seinen Mitschülern Hilfestellung und sichert sie bei schwierigen Übungen.	Disziplinen der Leichtathletik Gerätturnen Akrobatik Gruppen- und Partnerübungen		Gesamtes Schuljahr
Bewegungs- und Sportspiele							

Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sportspiele und Mannschaftsspiele	1.und 2. Jahr	2	Der Schüler lernt verschiedene Techniken und Spielregeln kennen und verbessert sein Eigenkönnen. Er stärkt seine soziale Kompetenz im fairen Zusammenspiel.	Große Ballspiele Rückschlagspiele New games	klasseninterne und klassenübergreifende Turniere	Gesamtes Schuljahr
verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	1.und 2. Jahr	2 und 3	Der Schüler kann sich in die Mannschaft eingliedern und verschiedene Spieleraufgaben übernehmen. Er lernt mannschaftsdienliches Verhalten.	Kleine Spiele Schiedsrichtertätigkeit Regelkunde		
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser							
Sport und Spiel im Freien ausüben	motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	1.und 2. Jahr	3 und 4	Der Schüler kann sich auf Eis fortbewegen Der Schüler macht unterschiedliche Bewegungserfahrungen im Wasser Freudvolles Bewegen in der Natur erleben und Stärkung der Klassengemeinschaft.	Eislaufen Schwimmen Leichtathletik Inline-skating New games Herbstwandertag	Eislaufen, Schwimmen und der Herbstwandertag finden in Form eines Lehrausgangs statt.	Winter Gesamtes Schuljahr