

Wesentliche Bereiche für den Gegenstand **Bewegung und Sport**

Semesterbezeichnungen laut Lehrplan:

- 6. Klasse Wintersemester: 3. Semester
- 6. Klasse Sommersemester: 4. Semester
- 7. Klasse Wintersemester: 5. Semester
- 7. Klasse Sommersemester: 6. Semester
- 8. Klasse Wintersemester: 7. Semester
- 8. Klasse Sommersemester: 8. Semester

6. Klasse: 3. Semester

Wesentlicher Bereich: Schwerpunkt Boden- und Gerätturnen

- Übungen und Übungsverbindungen an einem Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) turnen, erklären und bewerten;
- die individuelle Stützkraft für turnerische Bewegungsformen entwickeln, sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen;
- die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- selbstständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und für andere anleiten;
- anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential, beim Gerätturnen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Wesentlicher Bereich: Schwerpunkt Trendspiele

- die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendspiels anwenden;
- Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen und reflektieren;
- das vorherrschende Risikopotential bei Trendspielen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- Emotionen in der Sportausübung wahrnehmen und bewerten.

Wesentlicher Bereich: Schwerpunkt gleitende Sportgeräte

- sich mit gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen;
- die Gleichgewichtsfähigkeit speziell für den Einsatz auf Wintersportgeräten weiterentwickeln;
- das vorherrschende Risikopotential bei gleitenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

6. Klasse: 4. Semester

Wesentlicher Bereich: Leichtathletik

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Weitsprung oder Hochsprung ausüben und erklären;
- die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;

- anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels beschreiben;
- das vorherrschende Risikopotential beim Weit- oder Hochsprung benennen, sowie die Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Wesentlicher Bereich: Sportspiele

- an einem weiteren Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln;
- die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln;
- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zum Aufwärmen und Abwärmen durchführen;
- Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung eines weiteren großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) übernehmen und reflektieren;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem weiteren großen Sportspiel, sowie die Sicherheitsanforderungen erfüllen
- Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen;
- die Auswirkungen eigener Handlungen und Handlungen anderer Personen auf Gruppen beschreiben.

Wesentlicher Bereich: Rollende Sportgeräte

- sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen;
- das vorherrschende Risikopotential bei rollenden Sportgeräten benennen, sowie die Sicherheitsanforderungen erfüllen.

7. Klasse: 5. Semester

Wesentlicher Bereich: alternative Formen des Boden- und Gerätturnens

- alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen;
- einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren;
- ihre Rumpfkraft sowie ihre allgemeine Körperkraft der Extremitäten über spezielle intensive Trainingsformen weiterentwickeln und fördern;
- die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden;
- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei alternativen Formen des Boden- und Gerätturnens benennen, sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;
- selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.

Wesentlicher Bereich: Rückschlagspiele

- an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen;
- Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen übernehmen und reflektieren;
- besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen;

- das vorherrschende Risikopotential bei Rückschlagspielen benennen, sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

7. Klasse: 6. Semester

Wesentlicher Bereich: Leichtathletik

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Wurf oder Stoß ausüben und erklären;
- ihre Wurf- und Stoßkraft des Gesamtkörpers über spezielle Krafttrainingsformen entwickeln;
- die Schnellkraftfähigkeit der oberen Extremitäten über Wurf- und Stoßtrainingsformen entwickeln;
- Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen;
- das vorherrschende Risikopotential beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Wesentlicher Bereich: Fitnesstrends und Lifetimesportarten

- Fitnesstrends und Lifetimesportarten ausüben und bewerten.
- muskelaufbauende Krafttrainingsmethoden benennen und diese anwenden;
- verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei Lifetimesportarten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten;
- Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren.

8. Klasse: 7. Semester

Wesentlicher Bereich: Trendsportarten

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen in Trendsportarten anwenden;
- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern und stabilisieren;
- Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;
- Entspannungstechniken durchführen;
- das vorherrschende Risikopotential bei Trendsportarten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Wesentlicher Bereich: tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen

- tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen;
- unterschiedliche Bewegungsformen selbstständig erarbeiten und präsentieren;
- das vorherrschende Risikopotential bei akrobatischen Bewegungsformen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen;
- Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.

8. Klasse: 8. Semester

Wesentlicher Bereich: weitere Sportspiele

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen erhalten.
- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert erhalten;
- das vorherrschende Risikopotential im Sportspiel benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- ein leistungsförderliches Gruppenklima in Training und Wettkampf (mit-)gestalten.

Wesentlicher Bereich: weitere Bewegungsaktivitäten

- weitere bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;
- Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen;
- das vorherrschende Risikopotential in der jeweiligen Bewegungsaktivität benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen;
- Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.