

SPORT

Grobziele	Inhalte	Bemerkungen
Konditionelle Kompetenz		
<ul style="list-style-type: none"> Organismus über längere Zeit ökonomisch belasten 	Ausdauertraining	Konditionstest 10' Schwimmen alternativ: 20' laufen ohne Pause
<ul style="list-style-type: none"> Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbständig ausführen 	Herzfrequenz, Sprechregeln, Borg-Skala	Kräftigen mit eigenem Körpergewicht, Beweglichkeitstraining
<ul style="list-style-type: none"> Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbständig ausführen 	Atmung, Gelenkstellung, Stabilisation	
Technisch-koordinative Kompetenz		
Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):		
<ul style="list-style-type: none"> Sprint in hohem Tempo technisch korrekt ausführen 	Lauf-ABC, hohe Schrittfrequenz, Armarbeit, stabile und aufrechte Körperposition, Vorderfuss	
<ul style="list-style-type: none"> Nach einem progressiv gestalteten Anlauf mit richtiger Schrittfolge hoch/weit springen oder das Wurfgerät beschleunigen 	Impulsschritt, Stemmbein	Fosburyflop-Technik
<ul style="list-style-type: none"> Wurf- und Schlagbewegung mit korrekter Arm- und Rumpfbewegung ausführen 	Bogenspannung, hoher Ellbogen	Speerwurf
<ul style="list-style-type: none"> Kontrolliertes Rotieren um die Körperlängs- und -breitenachse zum sicheren Stand 	Rotation auslösen, Drehmoment verändern, Rotation auflösen	Reckturnen

- | | | |
|---|--|---|
| • Aufbauen, Halten und Auflösen einer hohen Körperspannung | Kernpositionen C+, C-, I | Handstand gegen die Wand 10" halten, Rad |
| • Ökonomisch schwimmen | Atmung, Wasserlage, Zug-Druckmuster | 10' Schwimmen |
| • Ball oder Spielgerät an-, mitnehmen, zuspielen, Ziele treffen | Körperstellung zum Ball/Spielgerät, Ballkontrolle | Hand- oder Tchoukball: Ball an- und mitnehmen mit anschließendem Torabschluss.

Den Ball zu dritt mit Volleyballgesten 20" fehlerfrei zuspielen |
| • Die eigene Kraft in spielerischen Kampfformen angepasst einsetzen | Kampf um Objekt, kooperative und kompetitive Spielformen, Kampf

gegeneinander und miteinander | Kampfspiele |

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

- | | | |
|--|---|--|
| • Die eigene Bewegungsausführung an äussere Rhythmen anpassen | | |
| • Eine Bewegungsfolge zur Musik in korrekter Abfolge und überzeugend vorführen | Bewegungsqualität, -umfang, Passung Musik
z. B: Bewegungsfolge mit oder ohne Handgerät/Materialien, Tanzen, Turnen | Einführung Aufwärmen (mit Musik)

Eine Bewegungsfolge allein oder in der Gruppe mit oder ohne Musik vorzeigen (Partnerakrobatik) |

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

- | | | |
|---|---|------------------|
| • Räume öffnen, Überzahlen herauspielen - angreifen: | In definierten Spielpositionen spielen | z. B. Volleyball |
| Durch optimale Laufwege Verteidiger binden und Raum für Mitspieler schaffen oder diesen selber nutzen | Laufen mit und ohne Ball, Lücken erkennen | Schnappball 3:3 |

Selbstkompetenz

- | | | |
|--|---|---|
| • Eine realistische Körperwahrnehmung entwickeln und diese beschreiben (Körperbewusstsein) | Vergleich der Innensicht und Aussensicht, z. B. Gelenkstellungen, Körperhaltung, Spannungszustand | Dehnen, Beweglichkeitstraining, Cool down |
|--|---|---|

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

- | | | |
|---|---|---|
| • Wesentliche Spielsignale schnell und umfassend wahrnehmen und situationsangepasst handeln | Flugbahnen einschätzen, Mit- und Gegenspielerposition erkennen, Timing | <i>Aufwärmprogramm mit/ohne Musik in Gruppen erarbeiten und durchführen</i> |
| | | Volleyball |
| • Sich mit Kartenmaterial im Gelände orientieren | Kartensymbole, Karte ausrichten, Routenwahl optional: Kompass Einsatz. | Orientierungslauf |
| • Die Folge von Regeländerungen und -anpassungen in Spielen verstehen | z. B.: Handlungs-, Raum-, Inventar, Personal- und Zeitregeln | Schnappball 3:3 |
| • Die korrekte Ausführung einer Bewegungsaufgabe festhalten und verbalisieren | Bewegungsverlauf, Bewegungsmerkmale
z. B. Reihenbilder, Strichmännchen | Hochsprung |
| | z. B. Dauermethode, C-Position, Sicherungsriffe | |

Urteilskompetenz

- | | | |
|---|--|--|
| • Die Anforderungen verschiedener Sportarten an den Sportler beurteilen | Endogene, exogene Faktoren | |
| • Das eigene sportliche Verhalten erkennen und reflektieren | z. B. Motive, persönliche Interessen, Sinnhaftigkeit | Erfassung Sportbiografie, Individualnote |