

# Grundlagenfach

## **Bewegen, Darstellen, Tanzen**

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten kennen, verbessern, Bewegungen formen, gestalten und rhythmisch ausführen, einen Tanzstil erlernen und nach choreografischen Ideen gestalten.



## **Balancieren, Klettern, Drehen**

Das Erlangen und Halten des Gleichgewichts erwerben, Elemente und Verbindungen erwerben und anwenden, fair kämpfen, Umgang mit Partner, Kraft und Hebelverhältnisse üben.



## **Laufen, Springen, Werfen**

Ökonomisch, rhythmisch, schnell und lange laufen können. Verschiedene Formen sowie die Auswirkungen eines Ausdauertrainings kennen, disziplinspezifisches Anwenden der Sprung-, Wurf- und Stosskraft.



## **Spielen**

Ballspielübergreifende und sportspielspezifische technische und taktische Grundfähigkeiten erwerben, anwenden und gestalten, Spielsituationen wahrnehmen und spielspezifisch lösen, Spielregeln kennen und Sportspiele leiten, neue Sportspiele erwerben und anwenden.



## **Im Freien**

Ökonomisch und lange schwimmen, sich im Gelände orientieren, neue Outdoor-Sportarten lernen, anwenden und dabei verantwortungsvoll mit der Natur umgehen, die Natur als wertvollen Erholungsraum erfahren, auf Schnee und Eis die Grundfähigkeiten Gleiten, Rutschen, Kanten, Drehen erwerben und anwenden.



## **Gesundheit**

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen, grundlegende Kenntnisse über den aktiven und passiven Bewegungsapparat in Praxis und Theorie umsetzen, den eigenen Organismus über längere Zeit ökonomisch belasten und die Grundelemente eines Aufwärmens kennen und anwenden.

Durch subjektive Einschätzung und objektive Messmethoden die körperliche Leistungsfähigkeit erfahren sowie sportliche Bewegung unter dem Aspekt der Sicherheit betrachten und anwenden. Kooperatives und soziales Verhalten in der Bewegung und durch die Bewegung fördern,



aktivierende und regenerierende Übungen erfahren und selbstständig umsetzen, Gesundheit als aktiven Prozess verstehen, ein Gesundheitsmodell kennen.