

Fachcurriculum: Bewegung und Sport – 3. Klasse Mittelschule

	Kompetenzen in Schülersprache					Vorschläge zur Umsetzung
	Kompetenzen in ansteigendem Anforderungsniveau					Lerneinheiten, Hinweise, Inhalte, methodische Verfahren
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Ich kann mit dem Körper etwas darstellen und mich rhythmisch und harmonisch bewegen.	Ich kann einfache Tänze gestalten.	Ich kann über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und körperlichem und geistigem Wohlbefinden sprechen.	Ich kenne die Signale meines Körpers, kann darauf reagieren und meine Leistungsfähigkeit einschätzen.		Gruppentänze und Paartänze üben und vortanzen (z.B. Rock'n Roll), Bewegungsmuster erkennen auf vorgegebene Rhythmen, Veränderungen wahrnehmen nach körperlicher Anstrengung (Herzrhythmus, Atmung usw.)
Sportmotorische Grundqualifikationen	Ich kann bei unterschiedlichen Techniken aktiv mitarbeiten.	Ich kann beim mich im Gelände und in der Halle orientieren und mögliche Gefahren vermeiden.	Ich kann meine Leistungen bei verschiedenen Disziplinen und Sportarten verbessern	Ich kann sportmotorische Qualifikationen anwenden.	Ich kann Bälle pritschen, baggern, jonglieren, dribbeln, annehmen, passen und werfen. Ich beherrsche Disziplinen der La.	Lauf-; Sprung-; Wurf-; verschiedene Geräteübungen, Spielreihen zum Erlernen der Grundtechniken mit Bällen, Spielvariationen anbieten
Bewegungs- und Sportspiele	Ich beteilige mich mit Einsatz an Gruppenspielen und spiele mit meiner Mannschaft zusammen.	Ich kann einige Sportspiele erklären.	Ich kann bei Sportspielen die Rolle des Schiedsrichters übernehmen.	Ich kann mich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten.	Ich kann im Freien und in der Turnhalle mögliche Gefahren einschätzen und beachte die Regeln zur Sicherheit.	Spielreihen zum Erlernen der Grundtechniken, Spielvariationen anbieten, Spielerfahrungen ohne Sieger sammeln, Staffelspiele
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Ich kann im Wasser und im Freien verschiedene Spiele durchführen.	Ich kann ins Wasser tauchen und mehrere Schwimmtechniken in Grobform ausführen.	Ich übe im Freien das Laufen, das Springen und das Werfen	Ich beherrsche Disziplinen und Regeln der Leichtathletik		Erlernen der Grundtechniken (Brust, Kraul und Rücken), Sprünge ins Wasser, Tauchübungen, Erste Hilfe im Wasser, Spiele mit und ohne Geräte im Wasser. Leichtathletik als Sportart erleben und verstehen.