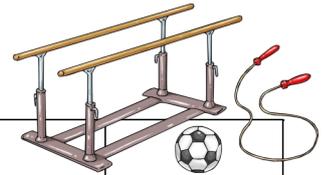


Kompetenzraster Bewegung und Sport 2. Schulstufe

Der Schüler/Die Schülerin kann...



MOTORISCHE GRUNDLAGEN		
<i>Konditionelle Fähigkeiten zeigen und anwenden (Kraft, Körperspannung, Schnelligkeit, Ausdauer)</i>		
... den Körper in verschiedenen Positionen anspannen, das eigene Körpergewicht stützen und halten sowie die Beweglichkeit verbessern.		
... Bewegungen sehr schnell ausführen		
... sich über einen vorgegebenen mittleren Zeitraum in gleichbleibendem Tempo bewegen.		
<i>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, verbessern, erweitern und anwenden (z. B. Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus)</i>		
„ koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten festigen und verbessern sowie diese anwenden (z. B. vielfältige Gleichgewichtsparcours bewältigen, Arm- und Beinbewegungen koppeln, sich im Raum orientieren sowie auf Signale reagieren).		
<i>Erfahrungen auf gleitenden und rollenden Geräten sammeln und elementare Fertigkeiten auf diesen zeigen</i>		
... weitere Erfahrungen mit gleitenden und rollenden Geräten (z. B. Rollbrett, Teppichfliese, Pedalo) bzw. mit Sommer- und Wintersportgeräten (z. B. Fahrrad, Scooter, Skateboard, Inlineskates, Langlaufschi, Alpinschi, Eislaufschuhe, Rodel) vertiefen und sicher stürzen.		

WAHRNEHMEN UND GESTALTEN		
<i>Sich rhythmisch bewegen sowie einfache gymnastische, akrobatische und tänzerische Bewegungsformen auch mit Handgeräten/Materialien umsetzen</i>		
... Bewegungen imitieren, in verschiedene Rollen schlüpfen, Gefühle darstellen und einfache Tanzschritte ausführen.		
.. rhythmische Bewegungen mit und ohne Handgerät (z. B. Band, Reifen, Seil, Ball) ausführen.		
... einfache akrobatische Partnerübungen erlernen.		
... gymnastisch-tänzerische Grundformen (gehen, laufen, hüpfen, federn, springen, schwingen) zu Musik, Rhythmen, Sprache, akustischen und optischen Impulsen ausführen.		

ELEMENTARE BEWEGUNGSFORMEN		
<i>Erfahrungen mit elementaren (freien) turnerischen Bewegungsformen am Boden und an Geräten sammeln sowie turnerische Grundfertigkeiten erlernen und ausführen (Tae, Ringe, Bewegungslandschaften)</i>		
... Bewegungserfahrungen erweitern: Grundbewegungen wie Balancieren, Hängen, Hangeln, Rollen, Drehen, Schaukeln, Schwingen (z. B. an Tauen und Ringen), Springen, Stützen und Klettern situativ anwenden.		
... elementare und freie turnerische Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen (z. B. Turn 10).		
<i>Elementare leichtathletische Bewegungsformen (laufen, springen, werfen) erlernen und anwenden, auch in Einzel- und Gruppenwettkämpfen</i>		
... mit Richtungsänderungen laufen und über höhere Hindernisse laufen		
... in die Weite und Höhe springen.		
... verschiedene Wurfgeräte weit, hoch und zielgerichtet werfen.		
<i>Elementare Bewegungsformen im Wasser erlernen und anwenden (schwimmen, tauchen, ins Wasser springen, Baderegeln)</i>		
... die Mehrzahl der Baderegeln wiedergeben.		
... sich im brusttiefen und/oder auch schon im tiefen Wasser frei bewegen.		
... zunehmend automatisiert unter Wasser ausatmen sowie im Wasser schweben, gleiten und treiben.		
... sich über eine kurze Strecke mit oder ohne Schwimmhilfe über Wasser halten		
... unter Wasser bleiben und ausatmen sowie die Augen offen halten und sich orientieren.		
... Gegenstände im brusttiefen Wasser mit den Händen ertauchen.		
... ins Wasser springen		

SPIELEN		
<i>Eine altersadäquate Spielfähigkeit erwerben und anwenden (Bewegungsspiele, kleine und große Sportspiele, Rückschlagspiele)</i>		
... verschiedene Spielobjekte (z. B. Bälle, Reissäcke, Ringe, Ball und Schläger) annehmen und abspielen.		
... mit- und gegeneinander spielen sowie an Teamspielen, kleinen Sportspielen und komplexeren Bewegungsspielen teilnehmen.		

METHODENKOMPETENZ		
<i>Organisatorische, bewegungstechnische und sicherheitsbezogene Kompetenzen erwerben und anwenden</i>		
... Sportgeräte benennen und unter Anleitung gemeinsam auf- und abbauen.		
... Übungs- und Spielanleitungen verstehen und umsetzen		
... das richtige Bücken, Tragen und Heben anwenden.		

SOZIALKOMPETENZ		
<i>sich auf das Können und Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen, sich fair verhalten und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen</i>		
... Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen (Regeln einhalten, Stoppsignale beachten, Rücksicht nehmen).		
... Solidarität zeigen und Kompromisse eingehen.		

SELBSTKOMPETENZ		
<i>Den Körper wahrnehmen und die motorische Leistungsfähigkeit sowie das Sozialverhalten realistisch einschätzen</i>		
Gefühle und Emotionen wahrnehmen (z. B. Freude an sportlichen Aktivitäten haben, Neues ausprobieren, Entscheidungen akzeptieren und mit Sieg und Niederlage adäquat umgehen).		

ERGÄNZUNGEN
