

## 5 Kompetenzkatalog Sekundarstufe I

In der Sekundarstufe I (HS, NMS; Unterstufe der AHS) steht die *vielseitige Ausbildung in Bewegung, Spiel und Sport im Vordergrund*. Der Unterricht in Bewegung und Sport schafft einerseits permanent Gelegenheiten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen für die Entwicklung eines umfassenden Körperkonzepts und Körperbewusstseins. Auf der anderen Seite ist gleichrangig das *Erlernen von grundlegenden Bewegungsformen und Sportarten im Sinne eines Fundaments* zu gewährleisten.

Sportartspezifische Techniken sollen zumindest auf einem *mittleren Niveau* erarbeitet werden. In einigen Bereichen der *FACHKOMPETENZ* sind diesbezüglich Deskriptoren angegeben. Diese dienen als Orientierung und sind unter Berücksichtigung der Voraussetzungen im Sinne eines individuellen Optimums zu verstehen. Bei der Unterrichtsplanung ist auf jeden Fall darauf zu achten, *alle Felder des Kompetenzmodells gleichmäßig anzusteuern und jeweils ausreichend Lernzeit* vorzusehen.

Die *METHODENKOMPETENZ* umfasst in der Unterstufe grundlegendes Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten zum Bewegungslernen (*Lernen lernen*) und zur *Organisation* von Bewegung und Sport.

In den Bereichen *SELBST- und SOZIALKOMPETENZ* soll vor allem eine *positive Einstellung zum eigenen Ich, dem eigenen Körper- und Bewegungsverständnis sowie zum sozial kompetenten fairen Umgang* mit anderen erworben werden. Außerdem ist bei diesen Kompetenzdimensionen besonders zu berücksichtigen, dass ihre Entwicklung nur durch kontinuierliche und systematische Arbeit gelingen kann.

Dazu sollen in der Unterrichtsgestaltung ausgewählte konkrete Kompetenzen für mehrere Unterrichtseinheiten systematisch entwickelt werden. Darüber hinaus sollen alle vier Kompetenzbereiche im Sinne von didaktischen Prinzipien in der Unterrichtsplanung und -durchführung Berücksichtigung finden. Zur Orientierung noch einmal die wissensbezogenen und senso-motorischen Kompetenzen in den jeweiligen Handlungsdimensionen (vgl. Kapitel 4.2.1):

Handlungsdimensionen	
wissensbezogener Kompetenzen	sensomotorischer Kompetenzen
(AK) Kognitive Reproduktion: Bewegungen beschreiben und Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen erklären können, Spielregeln wissen.	(AM) Senso-motorische Reproduktion: Vorgegebene Bewegung ausführen und Fremd- / Selbstinstruktionen (zB Bildreihen) beim Bewegungslernen nutzen können.
(BK) Kognitiver Transfer: Wissen auf andere Situationen anwenden und in diesen Situationen erweitern können.	(BM) Senso-motorischer Transfer: Bewegungsmuster in neuen Situationen anwenden und entsprechend anpassen bzw. variieren können.
(CK) Kognitive Reflexion: Lern-, Übungs- und Trainingseffekte überprüfen können.	(CM) Senso-motorische Problemlösung: Die Qualität einer Bewegungsausführung spüren und sensorisches Feedback (kinästhetisch, taktil, akustisch und visuell) nutzen können.

## 5.1 SELBSTKOMPETENZ

(Sekundarstufe I)

<p>Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport öffnet ein breites Feld zur Einbindung von Maßnahmen für die Förderung der Selbstkompetenz.</p> <p>Die Schüler/innen sollen zu einer positiven und realistischen Einschätzung ihrer Fähigkeiten auf unterschiedlichen Ebenen herangeführt werden. Zudem sollen sie ihr Verhalten, Denken und emotionales Erleben bewusst wahrnehmen und die Wirkungen auf sich und andere reflektieren und einschätzen können.</p> <p>Selbstkompetenzen sollen stets im Kontext des Erwerbes unterschiedlicher Fachkompetenzen erarbeitet werden. Dazu sollen im Unterricht einerseits Lerngelegenheiten angeboten werden, die eine Auseinandersetzung mit den unten genannten Deskriptoren ermöglichen. Andererseits werden lernrelevante Situationen aber auch spontan entstehen. Diese sollen im Sinne dieser Kompetenzdimension lernorientiert aufgegriffen werden.</p>
<p>Die Schüler/innen können ihre körperlich-motorische Leistungsfähigkeit einschätzen (realistisches körperliches Selbstkonzept).</p>
<p>LEISTUNGSFÄHIGKEIT ALLGEMEIN: Der/die Schüler/in hat ein realistisches Bild seiner/ihrer körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit.</p>
<p>(AM) Kann den eigenen körperlichen Zustand wahrnehmen (z.B. ausgeruht, müde, leistungsfähig, schmerzhaft)</p> <p>(BK) Kann die eigene „Leistungsfähigkeit und Sportlichkeit“ realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen (z.B. „Kann die eigene Pulsfrequenz realistisch einschätzen“)</p>
<p>LEISTUNGSFÄHIGKEIT SPEZIFISCH: Der/die Schüler/in kann die eigene sportliche Leistungsfähigkeit in konkreten sportspezifischen Situationen realistisch einschätzen.</p>
<p>(CK) Kann sich in unterschiedlichen Sportarten bzw. hinsichtlich spezifischer motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten absolut und relativ zu anderen einschätzen (z.B. „Ich kann mittelscharfe Bälle sicher fangen. Bei wirklich scharfen Bällen meiner Mitspieler/innen werde ich unsicher.“)</p>
<p>SELBSTWIRKSAMKEIT: Der/die Schüler/in erkennt die Bedeutung und den Einfluss der eigenen Anstrengungen und Fähigkeiten auf die sportmotorischen Leistungen und kann sich dementsprechend in das Unterrichtsgeschehen einbringen.</p>
<p>(BK) Hat eine sport- und bewegungsbezogene Lernbereitschaft aufgebaut</p> <p>(CK) Führt Verbesserungen in seiner/ihrer Leistung auf die eigenen Anstrengungen/ Fähigkeiten zurück</p> <p>(BK) Kann sich entsprechend der eigenen Fähigkeiten in das Unterrichtsgeschehen einbringen (z.B. Schüler/in erkennt, wie er/sie sich im Unterricht aufgrund der eigenen Fähigkeiten am besten einbringen kann.)</p>
<p>Die Schüler/innen können das eigene Verhalten in sozialen Situationen einschätzen (Soziales Selbstkonzept).</p>
<p>SELBSTWIRKSAMKEIT IN EINER SOZIALEN EINHEIT: Der/die Schüler/in erkennt die Wirkung und Bedeutung seines/ihrer Beitrages für die Kooperation und den Zusammenhalt in Gruppen/ Mannschaften/ Klassen. Er/sie kann dies in einfachen und herausfordernden Situationen.</p>
<p>(AK) Kann sein Verhalten in unterschiedlichen Gruppensituationen retrospektiv beschreiben</p>

<p>(AK) Erkennt die Wichtigkeit des eigenen Beitrags zum Zusammenhalt der Gruppe und zum Gelingen von Aufgabenlösungen</p> <p>(CK) Kann den Einfluss seines/ihres Verhaltens auf den Zusammenhalt (das „Funktionieren“ bzw. „Nicht-Funktionieren“) der Gruppe in einer konkreten Situationen beschreiben und Wirkungen benennen</p> <p><i>(z.B. S/S beschreibt seinen/ihren Beitrag, weshalb z.B. ein Spiel gelingt oder nicht gleich so funktioniert hat, wie erwartet. Sie/Er kann Verhaltensweisen benennen, wie er sich künftig in Sportgruppen/in der Klasse effektiver im Hinblick auf das Gruppenziel einbringen kann.)</i></p> <p>(AK) Kann eigene Fähigkeiten einbringen (Anstrengungsbereitschaft)</p> <p><i>(z.B. Reflektiert den eigenen Beitrag zur Lösung einer Aufgabenstellung)</i></p>
<p><b>AKZEPTANZ:</b> Der/ die Schüler/in akzeptiert andere Personen, Ansichten und Meinungen in einer Gruppe, dies unabhängig von Geschlecht oder Herkunft.</p>
<p>(AK) Kann Gruppenmitglieder mit andersgelagerten Bedürfnissen/Ansichten/Meinungen als gleichwertigen Teil der Gruppe akzeptieren</p> <p><i>(z.B. Lässt andere Vorschläge, ... gelten, erkennt sie als gleichwertigen Beitrag zur gemeinsamen Lösung an und kann sie auch annehmen)</i></p>
<p style="text-align: center;">Die Schüler/innen können ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und regulieren (Emotionales Selbstkonzept).</p>
<p><b>EMOTIONEN WAHRNEHMEN:</b> Der/die Schüler/in kann eigene Emotionen wahrnehmen und reflektieren.</p>
<p>(AK) Kann eigene Emotionen wahrnehmen und beschreiben</p> <p>(AK) Kann Situationen, in denen bestimmte Emotionen oft auftreten, nennen</p> <p>(CK) Kann die Auswirkungen von Emotionen auf das eigene Wohlbefinden und Handeln beschreiben</p> <p><i>(z.B. „Wenn ich mich unfair behandelt fühle werde ich wütend, dann kann ich nicht mehr klar denken“)</i></p>
<p><b>EMOTIONEN REGULIEREN:</b> Der/die Schüler/in kann eigene Emotionen regulieren und handlungsfähig bleiben.</p>
<p>(BK) Kann Strategien zur Bewältigung von Emotionen in schwierigen Situationen finden und anwenden</p> <p><i>(z.B. Einige Minuten alleine sein, um wieder zu sich zu finden)</i></p>
<p style="text-align: center;">Die Schüler/innen können am Unterricht aktiv teilnehmen.</p>
<p><b>AUFMERKSAMKEIT/ MOTIVATION:</b> Der/die Schüler/in kann die eigene Aufmerksamkeit und Motivation regulieren.</p>
<p>(AK) Kann die eigene Aufmerksamkeit/Motivation so regulieren, dass im Unterricht vereinbarte Aufgabenstellungen durchgehalten werden</p> <p><i>(z.B. Kann sich auch bei andersgelagerten Bedürfnissen/Interessen auf eine Situation/Aufgabe einlassen)</i></p>
<p><b>AUFGABENÜBERNAHME:</b> Der/die Schüler/in kann Aufgaben zur Mitgestaltung des Unterrichts übernehmen.</p>
<p>(BK) Zeigt Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein bei der Übernahme und Durchführung unterschiedlicher Aufgaben im Unterricht</p> <p><i>(z.B. Baut Geräte gewissenhaft auf und räumt sie entsprechend wieder weg)</i></p>

## 5.2 SOZIALKOMPETENZ

(Sekundarstufe I)

<p>Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport bietet vielfältige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten zur Entwicklung der Sozialkompetenz, welche in enger Wechselwirkung zur Entwicklung der Selbstkompetenz zu sehen ist.</p> <p>Um nachhaltige Effekte zu erzielen, sind Aspekte der Sozialkompetenz in vielfältiger, konsequenter und kontinuierlicher Weise immer wieder im Unterricht einzubinden. Spontane lernrelevante Bewegungs- und Sportsituationen sollen aufgegriffen thematisiert werden. Im Folgenden ist die Aufmerksamkeit darauf gelenkt, wozu die Schüler/innen im Klassenverband in der Lage sind, nicht so sehr, was der einzelne Schüler, die einzelne Schülerin beherrscht.</p>
<p>Die Schüler/innen können als Gruppe Maßnahmen setzen, um Verhaltensnormen und –regeln zu erstellen und einzuhalten.</p>
<p>REGELN KENNEN: Die Schüler/innen können im Klassenverband vorgegebene Verhaltensnormen und –regeln benennen und als Gruppe einhalten.</p>
<p>(AK) Können Verhaltensnormen und –regeln nennen          (AK) Können begründen, warum die Einhaltung dieser Normen/Regeln im Klassenverband/der Sportgruppe wichtig ist          (z.B. <i>Es besteht ein vereinbartes Verständnis darüber, wie Geräte aufgebaut und weggeräumt werden.</i>)</p>
<p>REGELN EINHALTEN: Der/die Schüler/innen können Verhaltensnormen und -regeln vereinbaren und einhalten.</p>
<p>(BK) die Schüler/innen beteiligen sich konstruktiv an der Entwicklung von Vereinbarungen          (AK) Können die vereinbarten Verhaltensnormen und –regeln einhalten          (CK) Können die Konsequenzen der Vereinbarungen prüfen          (z.B. <i>Regeln zur Pünktlichkeit gemeinsam vereinbaren und einhalten.</i>)</p>
<p>Die Schüler/innen können den Unterschied zwischen fairem und unfaiem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten.</p>
<p>FAIRNESS ERKENNEN: Der/die Schüler/innen benennen faires und unfaires Verhalten im Unterrichtsgeschehen.</p>
<p>(AK) Können faires und unfaires Verhalten anhand konkreter Beispiele im Sportunterricht beschreiben          (BK) Können in wechselseitiger Beobachtung faires und unfaires Verhalten festhalten          (z.B. <i>Spieler/in, der/die sich die Schuhbänder bindet, nicht abschießen</i>)</p>
<p>FAIR SEIN: Die Klasse kann ihr Verhalten in unterschiedlichen Situationen nach Prinzipien der Fairness steuern und regulieren.</p>
<p>(BK) Kann sich in neuartigen Situationen fair verhalten          (BK) Kann sich auch in unbeobachteten Situationen fair verhalten          (z.B. <i>Gibt ein eigenes Übertreten zu, obwohl es niemand gesehen hätte</i>)</p>
<p>Die Schüler/innen können angemessen miteinander kommunizieren.</p>
<p>ANGEMESSENHEIT: Der/die Schüler/in kann angemessen nonverbal und verbal mit anderen kommunizieren.</p>
<p>(AK) Kann sich für andere verständlich und in respektvoller Weise verbal und nonverbal ausdrücken          (AK) Kann aufmerksam zuhören</p>

(BK) Kann andere in ihren Perspektiven und Ausdrucksformen verstehen  
(z.B. Anliegen in der Ich-Form ausdrücken, keine Schimpfwörter, keine beleidigenden Gesten, ausreden lassen, zuhören und ggf. nachfragen)

Die Schüler/innen können in einer Gruppe bestehen und kooperieren.

BEDÜRFNISSE EINBRINGEN: Der/die Schüler/in kann eigene Bedürfnisse in eine Gruppe einbringen und bei andersgelagerten Gruppenentscheidungen auch zurückstellen.

(BK) Kann eigene Interessen äußern  
(BK) Kann sich in einer Gruppe unter Wahrung sozial akzeptablen Verhaltens durchsetzen  
(BK) Kann eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstellen und entsprechend handeln  
(BK) Kann Distanz zur Gruppe und persönliche Identität wahren  
(z.B. Ist trotz der Ablehnung eigener Vorstellungen durch die Gruppe noch gewillt, an der Gesamtaufgabe mitzuarbeiten)

Die Schüler/innen können unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren.

SELBSTREFLEXION: Der/die Schüler/innen können ihre Rollen beschreiben.

(BK) Können ihr Rollenverhalten in einer Gruppe beschreiben und thematisieren  
(CK) Können in der Gruppe die Wirkung unterschiedlicher Rollen reflektieren  
(z.B. Die Rolle als Gruppenleiter/in)

PERSPEKTIVENÜBERNAHME: Der/die Schüler/in kann sich in eine andere Rolle hineinversetzen.

(AK) Kann Einstellungen, Perspektiven und Erwartungen anderer beschreiben  
(BK) Kann fremde Einstellungen, Perspektiven und Erwartungen akzeptieren, auch wenn diese nicht den eigenen entsprechen  
(z.B. Entscheidungen eines Gruppenleiters einer Gruppenleiterin akzeptieren können)

AUFGABENÜBERNAHME: Der/die Schüler/in kann Aufgaben übernehmen.

(AK) Kennt und versteht die eigenen Aufgaben im Unterricht (z.B. Mitarbeit/Mithilfe)  
(AK) Erfüllt die übertragenen Aufgaben

## 5.3 METHODENKOMPETENZ

(Sekundarstufe I)

<p>Grundsätzlich ist Methodenkompetenz als eine für das Lernen bedeutsame Fähigkeit zu verstehen: Das Lernen lernen. Methodenkompetenz in Bewegung und Sport umfasst insbesondere auch organisatorische, bewegungstechnische, sicherheitsbezogene und gesundheitliche Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten. Methodenkompetenzen sollen beim Erlernen der unterschiedlichen Fachkompetenzen (Sportarten/Bewegungshandlungen) immer wieder thematisiert werden. Anzustreben ist, die jeweiligen Methodenkompetenzen im Laufe der Sekundarstufe I in möglichst vielen unterschiedlichen Fachkompetenzbereichen anzuwenden.</p>
<p>Die Schüler/innen bauen ein Verständnis für Bewegungslernen und körperlich-sportliche Entwicklung auf</p>
<p>(AK) Kann sich für das Lernen von Bewegungen motivieren          (AK) Kann seine Aufmerksamkeit auf Modell/Vorzeigende lernrelevant lenken          (CK) Kann für das Erlernen von Bewegungen geeignete Fragen stellen          (CK) Kann Selbst- und Fremdrückmeldungen im Lernprozess konstruktiv nutzen</p>
<p>Die Schüler/innen können unterschiedliche Bewegungshandlungen/Sportarten gesundheitsorientiert durchführen.</p>
<p>FUNKTIONELLES AUFWÄRMEN: Der/die Schüler/in kann je ein bekanntes allgemeines und ein sportartspezifisches Aufwärmen durchführen.</p>
<p>(AK) Kann die Bedeutung des Aufwärmens für ein gesundheitsorientiertes Sporttreiben begründen          (BM) Kann ein im Unterricht erarbeitetes allgemeines Aufwärmen anwenden          (BM) Kann ein erarbeitetes spezifisches Aufwärmen anwenden          (z.B. Ein Aufwärmen im Volleyball)</p>
<p>GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGEN: Der/die Schüler/in kann ausgewählte Bewegungshandlungen (Sportarten/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen.</p>
<p>(AK) Kann für im Unterricht durchgenommene Bewegungshandlungen positive Wirkungen auf die Gesundheit beschreiben          (AK) Kann die richtige Ausführung für im Unterricht durchgenommene Bewegungshandlungen beschreiben          (z.B. Positive Wirkungen von Ausdauertraining, richtiges Ausführen von Kräftigungsübungen)</p>
<p>Die Schüler/innen können Wettkämpfe und Spiele im Klassenrahmen organisieren.</p>
<p>WETTKÄMPFE: Der/ die Schüler/in kann einfache Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen.</p>
<p>(BK) Kann möglichst gleich starke Mannschaften bilden          (AK) Kann beim Aufbau (Geräte, Stationen) mitwirken          (BK) Kann Aufgaben eines Kampfrichters/einer Kampfrichterin ausführen          (z.B. Zeiten/Längen messen, Ergebnisse dokumentieren)</p>
<p>SPIELE: Der/die Schüler/in kann einfache Aufgaben in der Spielleitung und Spielorganisation übernehmen (kleine Bewegungsspiele).</p>
<p>(BK) Kann organisatorische Aufgaben bei Spielen übernehmen          (BK) Kann Funktionen als Spielleiter/in übernehmen          (z.B. Linienrichter/in, Zählen des Spielstandes, Regelübertretungen)</p>

<b>Die Schüler/innen können Bewegungen beschreiben und bewerten.</b>
TECHNIKEN: Der/ die Schüler/in kann Techniken beschreiben und bewerten.
(AK) Kann wesentliche Technikmerkmale sportlicher Bewegungen beschreiben (CK) Kann die Qualität von beobachteten Bewegungen bewerten (z.B. Wasserlage, Atmung, Arm- und Beintempo beim Schwimmen)
OFFENE BEWEGUNGSFORMEN: Der/ die Schüler/in kann offene, technikungebundene Bewegungen beschreiben und bewerten.
(AK) Kann offene Bewegungsformen nach Qualitätskriterien (Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus) beschreiben (CK) Kann offene Bewegungsformen bewerten (z.B. Bewegungsverbindung in der Akrobatik)
<b>Die Schüler/innen können beim Üben helfen und sichern.</b>
HILFSTELLUNGEN/SICHERUNGEN: Der/die Schüler/in kann eine bekannte Hilfestellung/Sicherung anwenden.
(AK) Kann eine Hilfestellung/Sicherung beschreiben und vorzeigen (AM) Kann eine Hilfestellung/Sicherung anwenden (z.B. Drehgriff)
<b>Die Schüler/innen können sportliche Handlungen sicher durchführen.</b>
GEFAHREN: Der/die Schüler/in kann Gefahrenquellen nennen und Sicherheitsmaßnahmen treffen.
(AK) Kann Gefahrenquellen erkennen (AK) Kann Gefahrenquellen begründen (BK) Kann geeignete Sicherheitsmaßnahmen treffen (BK) Kann sicherheitsbezogene Normen und Regeln einhalten (z.B. Richtige Absicherung bei einem Hindernislauf)
RISIKEN: Der/die Schüler/in kann in sportlichen Handlungen Risiko und Wagnis in Relation zu den eigenen Fähigkeiten abschätzen.
(BK) Kann Herausforderungen hinsichtlich eines Sicherheitsrisikos für sich abschätzen (BK) Kann im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten eine passende Herausforderung wählen (z.B. Einen Sprung in den Weichboden, kann auch „nein“ zu einer Herausforderung sagen)

## 5.4 FACHKOMPETENZ

(Sekundarstufe I)

Der Bereich der Fachkompetenz wird aufgrund der vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten in den unterschiedlichen Sportarten/ Bewegungshandlungsfeldern in unterschiedliche Kompetenzbereiche aufgliedert dargestellt. Das Thema *Gesundheit* ist aufgrund seiner Wichtigkeit in der Fachkompetenz extra ausgewiesen.

Fachkompetenzbereiche:

- Motorische Fähigkeiten
- Gesundheit
- Turnen
- Leichtathletik
- Schwimmen
- Sportspiele
- Gymnastik, Akrobatik, Tanz
- Roll- und Gleitsportarten
- Zweikämpfe
- Weitere Bewegungsfelder und Sportarten

Der Bereich der *Weiteren Handlungsfelder und Sportarten* ist im Kompetenzkatalog der Sekundarstufe I nicht obligatorisch, aber unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und Schülerinteressen erwünscht.

### 5.4.1 Motorische Fähigkeiten

Informationen für die Durchführung der entsprechenden Tests finden Sie in Kapitel 8.1 (Evaluierung).

Die Tabelle zeigt die Normwerte für die einzelnen Niveaustufen der Sekundarstufe I (8. Schulstufe). Dabei entspricht A einem ausgezeichneten Zustand, B dem Durchschnitt und C dem Mindeststandard. Unterhalb dieses Wertes sind Maßnahmen für eine gezielte Förderung unerlässlich.

Niveau	Hürden-Bumerang (Sek.)		Stand-Weit-Sprung (cm)		Sechs-Minuten-Lauf (m)	
	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
A	12,5	14,5	200	185	1.550	1.300
B	15,0	17,5	175	160	1.300	1.150
C	17,5	20,5	150	135	1.050	0.950



## 5.4.2 Gesundheit

Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport hat zur Entwicklung einer gesundheitsorientierten Einstellung einen wichtigen Beitrag zu leisten. In der Sekundarstufe I sind dafür entsprechende Grundlagen zu erarbeiten.
Die Schüler/innen kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden.
MUSKULATUR: Der/die Schüler/in kann Lage und Funktion wichtiger Muskelgruppen beschreiben und Übungen korrekt ausführen.
(AK) Kann vorgegebene Muskelgruppen benennen (AK) Kann die Muskelgruppen am Körper zeigen (AM) Kann bekannte Übungen zur Kräftigung und Dehnung korrekt ausführen
KÖRPERHALTUNG: Der/die Schüler/in kann den Unterschied zwischen einer guten und einer schlechten Körperhaltung zeigen.
(AK) Kann eine gute Haltung beschreiben (AM) Kann eine gute Haltung zeigen (AK) Kann verschiedene Haltungsfehler beschreiben (AK) Kann Ursachen und Folgen von Haltungsschwächen/-fehlern nennen (z.B. Kann Bewegungsgewohnheiten, die zu einem Rundrücken führen, nennen)
KÖRPERSPANNUNG: Der/ die Schüler/in kann Bewegungen mit Körperspannung ausführen.
(AM) Kann den Unterschied von Körperspannung und entspannter Körperhaltung zeigen (BM) Kann vorgegebene und freie Bewegungen bewusst mit Körperspannung ausführen (z.B. Bewusst mit und ohne Körperspannung stehen/gehen)
HERZ/KREISLAUF: Der/die Schüler/in kann Auswirkungen von Belastungen auf das Herz-/Kreislaufsystem erkennen und beschreiben.
(AK) Kann den Puls richtig messen (AK) Kann Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Be- und Entlastung beschreiben (z.B. Puls und Atmung)

### 5.4.3 Turnen

Vielfältige Erfahrungs- und Lernprozesse des freien Bewegens an Geräten sind die Grundlage für ein zielgerichtetes Erarbeiten der Grundfertigkeiten des Boden- und Gerätturnens.  
Die Deskriptoren des Fachkompetenzbereiches Turnen sind am Turn-10-Programm orientiert. Die Elemente sollen so gewählt werden, dass sie für die/den Schüler/in eine individuelle Herausforderung darstellen. Sie sollen auch in Bewegungsverbindungen gezeigt werden können.  
→ Deskriptoren zur Akrobatik sind im Bewegungsfeld Gymnastik und Tanz integriert.

Die Schüler/innen können Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens ausführen.

**FREIES TURNEN:** Der/die Schüler/in kann turnerische Bewegungsaufgaben lösen.

(AM) Kann Bewegungsaufgaben in offenen Bewegungssituationen alleine lösen  
(AM) Kann sich beim Lösen von Aufgaben in offenen Bewegungssituationen in der Gruppe einbringen  
(z.B. Gerätebahn, Bewegungsbaustelle)

**BODENTURNEN:** Der/die Schüler/in beherrscht Fertigkeiten des Bodenturnens.

(AM) Kann drei Elemente am Boden (Burschen und Mädchen) vorzeigen  
(AK) Kann drei Elemente am Boden (Burschen und Mädchen) beschreiben  
(BM) Kann am Boden die Elemente in Form einer Übungsverbindung (Burschen und Mädchen) flüssig turnen

**GERÄTTURNEN:** Der/die Schüler/in beherrscht Fertigkeiten des Turnens an Geräten.

(AM) Kann je drei Elemente am Barren, Reck und Kasten (Burschen) vorzeigen  
(AK) Kann je ein Element am Barren, Reck und Kasten (Burschen) beschreiben  
(AM) Kann je drei Elemente am Balken, Reck und Kasten (Mädchen) vorzeigen  
(AK) Kann je ein Element am Balken, Reck und Kasten (Mädchen) beschreiben  
(BM) Kann an den Geräten jeweils die Elemente in Form einer Übungsverbindung (Burschen und Mädchen) flüssig turnen

## 5.4.4 Leichtathletik

Möglichst vielfältige Erfahrungs- und Lernprozesse des Laufens, Springens, Werfens und Stoßens sind die Grundlage für ein zielgerichtetes Erarbeiten der entsprechenden leichtathletischen Techniken. Der/die Schüler/in soll am Ende der Sekundarstufe I (8. Schulstufe) individuell optimale Leistungen des Laufens/Springens/Werfens/Stoßens in Einzel- und Gruppenwettkämpfen erbringen. In einzelnen Disziplinen wurden dafür Richtwerte formuliert.
<b>Die Schüler/innen können leichtathletische Bewegungsformen ausüben.</b>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN:</b> Der/die Schüler/in verfügt über ein reichhaltiges Bewegungskönnen in den Bereichen Laufen, Springen, Werfen/Stoßen.
(AM) Kann in offenen Bewegungssituationen und Wettkämpfen schnell, ausdauernd und über Hindernisse laufen (z.B. <i>Hindernisparcours</i> ) (AM) Kann in offenen Bewegungssituationen und Wettkämpfen weit und hoch springen (BM) Kann in offenen Bewegungssituationen und Wettkämpfen auf Ziele und in die Weite werfen/ stoßen (z.B. <i>Hallenbiathlon</i> )
<b>SPRINT:</b> Der/die Schüler/in kann im Tiefstart starten und mit hoher Schrittfrequenz laufen.
(AM) Kann den Tiefstart vorzeigen (AK) Kann den Tiefstart beschreiben (AM) Kann die Sprintbewegung (Ballenlauf) vorzeigen (AK) Kann die Kennzeichen einer guten Sprintbewegung (Ballenlauf) beschreiben (BM) Kann in einem Sprintbewerb (Richtwert 60 Meter) die optimale Leistung erbringen (AM) Kann die Übergabe in einer Staffel ausführen
<b>DAUERLAUF:</b> Der/die Schüler/in kann ausdauernd laufen.
(AM) Kann über eine mittlere Distanz (Richtwert 10 Minuten) gleichmäßig laufen (AK) Kann Möglichkeiten der Leistungsverbesserung beschreiben (z.B. <i>Regelmäßiges Üben, richtige Atmung, Durchhaltevermögen</i> ) (BM) Kann in einem Wettkampf über mittlere Distanz die optimale Leistung erbringen (z.B. 6/8-Minuten-Lauf)
<b>WEITSPRUNG:</b> Der/die Schüler/in kann einen Weitsprung ausführen.
(AM) Kann in technischer Grobform weit springen (AK) Kann die Merkmale einer ausgewählten Weitsprungtechnik beschreiben (BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen
<b>HOCHSPRUNG:</b> Der/die Schüler/in kann einen Hochsprung ausführen.
(AM) Kann in technischer Grobform hoch springen (AK) Kann die Merkmale einer guten Hochsprungtechnik beschreiben (BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Höhe erzielen
<b>WERFEN:</b> Der/die Schüler/in kann eine Wurfbewegung ausführen.
(AM) Kann mit einer guten Wurftechnik werfen (AK) Kann die Merkmale einer guten Wurftechnik beschreiben (BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen
<b>STOSSEN:</b> Der/die Schüler/in kann eine Stoßbewegung ausführen.
(AM) Kann mit einer guten Stoßtechnik eine Kugel stoßen (AK) Kann die Merkmale einer guten Stoßtechnik beschreiben (BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen

## 5.4.5 Schwimmen

<p>Vielfältige Erfahrungs- und Lernprozesse des Bewegens im Wasser, des Springens und Tauchens bilden die Basis für das zielgerichtete Erarbeiten der entsprechenden Grundfertigkeiten (Lagen). Die Deskriptoren in diesem Bereich orientieren sich an den Anforderungen des Fahrten- und Allroundschwimmerabzeichens.</p>
<p>Die Schüler/innen können sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen.</p>
<p><b>BADEREGELN:</b> Der/die Schüler/in kann die Baderegeln wiedergeben und einhalten.</p>
<p>(AK) Kann die Baderegeln wiedergeben          (AK) Kann die Baderegeln begründen          (AK) Kann die Baderegeln einhalten</p>
<p><b>SELBSTRETTUNG:</b> Der/die Schüler/in kann Möglichkeiten der Selbstrettung nennen und zeigen.</p>
<p>(AK) Kann Verhaltensgrundsätze der Selbstrettung nennen          (AM) Kann sich mit geringem Energieaufwand über Wasser halten          (z.B. „Toter Mann“)          (AM) Kann 50m ohne Armtätigkeit in Rückenlage schwimmen</p>
<p><b>FREMDRETTUNG:</b> Der/die Schüler/in kann das Transportieren als Teil der Fremdrettung ausführen.</p>
<p>(AK) Kann das richtige Verhalten im Notfall beschreiben          (AM) Kann eine gleich schwere Person transportieren (Richtwert 25m)</p>
<p><b>TECHNIK:</b> Der/die Schüler/in kann die Grundtechnik des Startens, Schwimmens und Wendens in 2 Schwimmstilen beschreiben und vorzeigen.</p>
<p>(AM) Kann eine Strecke von 200m in Brust- und Kraul- oder Rückenkraultechnik ohne Unterbrechung schwimmen          (AM) Kann einen Startsprung zeigen          (AM) Kann eine Wendetechnik zeigen          (AK) Kann die Schwimmstile und die Start-/Wendetechniken beschreiben</p>
<p><b>SCHNELL/AUSDAUERND:</b> Der/die Schüler/in kann schnell und ausdauernd schwimmen.</p>
<p>(AM) Kann 100m in beliebigem Stil schnell schwimmen (Richtwert 2:30 min)          (AM) Kann in beliebigem Stil ohne Unterbrechung schwimmen (Richtwert 15 min)</p>
<p><b>TAUCHEN:</b> Der/die Schüler/in kann in die Tiefe ab- und eine Strecke tauchen.</p>
<p>(AM) Kann nach Gegenständen in der Tiefe tauchen (Richtwert 2m Tiefe und Gegenstand 2,5kg)          (AM) Kann Streckentauchen mit Abstoß vom Beckenrand (Richtwert 10m)</p>
<p><b>SPRINGEN:</b> Der/die Schüler/in kann kontrolliert ins Wasser springen.</p>
<p>(AM) Kann einen Kopfsprung aus 1m Höhe oder einen beliebigen Sprung aus 3m Höhe ausführen</p>

## 5.4.6 Sportspiele

<p>Grundlegende Spielerfahrungen und Fertigkeiten/Fähigkeiten (Fangen, Passen, Freilaufen, ...) sollen als Basis für die Sportspiele vor allem mittels kleiner Spiele erarbeitet werden.</p> <p>Am Ende der Sekundarstufe I sollen die Schüler/innen in der Lage sein, die grundlegenden Techniken und Taktiken in den Sport- und Rückschlagspielen Basketball, Handball, Fußball, Volleyball und Badminton anzuwenden.</p> <p>Im Rahmen des Kompetenzkatalogs sind primär die Sport- und Rückschlagspiele in ihrer Grundform verpflichtend zu erarbeiten. Je nach Rahmenbedingungen und Schülerinteressen soll jedoch auch die Erarbeitung anderer Spiele angestrebt werden (z.B. Floorball, Faustball, Speedball, ...)</p>
<p>Die Schüler/innen können an kleinen Spielen und Sportspielen / Rückschlagspielen erfolgreich teilnehmen.</p>
<p><b>KLEINE SPIELE</b></p>
<p><b>SPIELIDEE:</b> Der/die Schüler/in kann eine Spielidee umsetzen.</p>
<p>(AK) Kann die zentrale Idee von kleinen Spielen und deren Unterschiede beschreiben          (AK) Kann die Regeln kleiner Spiele wiedergeben          (AK) Kann die Regeln einhalten          (BK) Kann im Rahmen einer Spielbeobachtung Regelverstöße erkennen und benennen</p>
<p><b>TAKTIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht die taktischen Anforderungen eines Spieles.</p>
<p>(AK) Kann einzeltaktische Anforderungen beschreiben          (BM) Kann einzeltaktische Anforderungen anwenden          (AK) Kann einfache gruppentaktische Anforderungen beschreiben          (BM) Kann einfache gruppentaktische Anforderungen erfüllen          (z.B. Freilaufen und Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung)</p>
<p><b>GESTALTUNG:</b> Der/die Schüler/in kann Spiele verändern und gestalten.</p>
<p>(CK) Kann im Rahmen einer Spielbeobachtung die Qualität eines kleinen Spiels beurteilen          (BK) Kann in der Gruppe Ideen einbringen, die den Spielverlauf verbessern          (z.B. Mehrere Fänger, kleineres Feld, anderer Ball)</p>
<p><b>SPORTSPIELE: BASKETBALL, HANDBALL, FUSSBALL</b></p>
<p><b>TECHNIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht die Technikbereiche Fortbewegung mit dem Ball, Pass/Annahme und Angriffsabschluss.</p>
<p>(AK) Kann die spezifischen Formen des Zuspiels und der Ballannahme beschreiben          (AM) Kann die Formen des Zuspiels und der Ballannahme in spielnahen Übungsformen demonstrieren          (AK) Kann die Fortbewegungen mit dem Ball (Dribbling) beschreiben          (AM) Kann die Fortbewegungen mit dem Ball (Dribbling) vorzeigen          (AK) Kann einen Torschuss/Torwurf- bzw. eine Korbwurftechnik beschreiben          (AM) Kann einen Torschuss/Torwurf- bzw. eine Korbwurftechnik vorzeigen</p>
<p><b>REGELN:</b> Der/die Schüler/in kann Spielregeln und die Ahndung bei Regelverstößen nennen.</p>
<p>(AK) Kann die wichtigsten Regeln der drei Sportspiele wiedergeben          (CK) Kann die wichtigsten Regeln der drei Sportspiele im Spiel einhalten          (CK) Kann im Rahmen einer Spielbeobachtung die Einhaltung der Regeln beurteilen</p>

## RÜCKSCHLAGSPIELE: BADMINTON, VOLLEYBALL

TECHNIK/Badminton: Der/die Schüler/in beherrscht die Techniken im Badminton (Service, Abwehr- und Angriffsschlag) und kann sie in spielnahen Übungsformen durchführen.

- (AK) Kann eine Form des Service beschreiben
- (AM) Kann eine Form des Service ausführen
- (AK) Kann Abwehr- und Angriffsschläge beschreiben
- (AM) Kann Abwehr- und Angriffsschläge in Übungsformen durchführen

TECHNIK/Volleyball: Der/die Schüler/in beherrscht die Techniken im Volleyball (Service, Ballannahme und Zuspielen, Angriffsschlag) und kann sie in spielnahen Übungsformen anwenden.

- (AK) Kann eine Form des Service beschreiben
- (AM) Kann eine Form des Service ausführen
- (AK) Kann die Formen der Ballannahme und des Zuspiels (Baggern und Pritschen) beschreiben
- (BM) Kann in spielnahen Übungsformen den Ball annehmen und zuspielen (Baggern und Pritschen)
- (AK) Kann Abwehr- und Angriffsschläge beschreiben
- (AM) Kann Abwehr- und Angriffsschläge durchführen

REGELN: Der/die Schüler/in kennt die Spielregeln in Badminton und Volleyball und kann sie im Spiel einhalten.

- (AK) Kann die wichtigsten Regeln in Badminton und Volleyball wiedergeben
- (BM) Kann die wichtigsten Regeln in Badminton und Volleyball im Spiel einhalten
- (CK) Kann im Rahmen einer Spielbeobachtung die Einhaltung der Regeln beurteilen

## 5.4.7 Gymnastik, Akrobatik, Tanz

Mit dem Fachkompetenzbereich Gymnastik, Akrobatik und Tanz sind neben den entsprechenden motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten vor allem auch kreative Aspekte angesprochen. Im Unterricht ist so die Möglichkeit zu schaffen, selbstständige Bewegungsformen zu erfinden und zu gestalten.

→ Motorische Grundlagen für Akrobatik werden vorrangig im Handlungsfeld Turnen geschaffen.

Die Schüler/innen können tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen umsetzen.

MUSIK UND RHYTHMUS: Der/die Schüler/in kann einfache Rhythmen erkennen und dazu vorgegebene Bewegungen ausführen.

(AK) Kann einfache Rhythmen erkennen und benennen  
 (AM) Kann vorgegebene Bewegungen im Rhythmus nachmachen  
 (z.B. Takt mitzählen; vorgegebene Schritte im Rhythmus nachmachen)

RHYTHMISCHE GYMNASTIK: Der/die Schüler/in kann einfache Bewegungsformen der rhythmischen Gymnastik zeigen.

(AK) Kann Bewegungsformen der rhythmischen Gymnastik beschreiben  
 (BM) Kann Bewegungsformen der rhythmischen Gymnastik vorzeigen

BEWEGUNGSKÜNSTE: Der/die Schüler/in kann alleine oder in der Gruppe einfache Bewegungsformen des Jonglierens, der Akrobatik, des Bewegungstheaters und/oder der Pantomime zeigen.

(AK) Kann entsprechende Bewegungsformen (Jonglieren, Akrobatik, Bewegungstheater, Pantomime) beschreiben  
 (BM) Kann entsprechende Bewegungsformen (er)finden und ausführen  
 (z.B. Die Figur „Fahne“ zeigen und beschreiben)

BEWEGUNGSVERBINDUNG: Der/die Schüler/in kann Bewegungsverbindungen und einfache Choreographien erfinden und präsentieren.

(BK) Kann Bewegungsverbindungen und einfache Choreographien alleine erstellen  
 (BK) Kann Bewegungsverbindungen und einfache Choreographien in der Gruppe erstellen  
 (BM) Kann die Bewegungsverbindungen und Choreographien präsentieren  
 (z.B. Abschluss für eine Choreographie erfinden und präsentieren)

BEWEGUNGSAusDRUCK: Der/die Schüler/in kann Gefühle und Emotionen durch Bewegung ausdrücken.

(BM) Kann seine/ihre Gefühle und Emotionen körperlich (pantomimisch) darstellen  
 (BK) Kann pantomimische Elemente erfinden und in eine Bewegungsverbindungen und/oder Choreographien einbauen

## 5.4.8 Roll- und Gleitsportarten

Rollende und gleitende Geräte repräsentieren Sportarten mit hohem Freizeitwert. Die Schüler/innen der Sekundarstufe I sollen daher die grundlegenden Techniken auf mindestens einem rollenden und einem gleitenden Sportgerät beherrschen. Die Erarbeitung kann auch in Form einer Schulveranstaltung (Wintersportwoche) und Projekten (Projekt Fahrrad/Skateboard) erfolgen.

**ROLLENDE GERÄTE:** Der/die Schüler/in kann sich mit einem rollenden Sportgerät (z.B. Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard) sicher fortbewegen.

(AM) Kann beschleunigen und sicher abbremsen  
(AM) Kann Richtungsänderungen ausführen  
(BM) Kann allein und/oder mit einem/einer Partner/in kleine Kunststücke vorzeigen  
(z.B. *Einbeinig, langsam, synchron fahren*)

**GLEITENDE GERÄTE:** Der/die Schüler/in kann sich mit einem gleitenden Sportgerät (Alpinski, Langlaufski, Eislaufschuhe, Snowboard) sicher fortbewegen.

**SKILAUFEN/SNOWBOARDEN:**

(AK) Kann die grundlegenden Techniken (Schussfahren, Bremsen, Kurven) beschreiben  
(AM) Kann die grundlegenden Techniken (Schussfahren, Bremsen, Kurven, Schwingen) vorzeigen  
(BM) Kann dem Gelände und dem Schnee angepasst sicher Ski fahren bzw. snowboarden  
(AM) Kann Aufstiegshilfen sicher benutzen  
(AM) Kann kleine Kunststücke zeigen

**SKILANGLAUFEN:**

(AK) Kann die Technik (Skating, Klassisch) beschreiben  
(AM) Kann sich in einer Technik (Skating, Klassisch) fortbewegen  
(BM) Kann sich in Spielen und kleinen Wettkämpfen bewähren  
(BM) Kann über eine mittlere Distanz (Richtwert 20 Minuten) mit gleichmäßigem Tempo laufen

**EISLAUFEN:**

(AM) Kann vorwärts und rückwärts fahren, beschleunigen und sicher bremsen  
(AM) Kann Richtungsänderungen durchführen  
(BM) Kann kleine Kunststücke (einfache Sprünge, Drehungen, Figuren) vorzeigen



## 5.4.9 Zweikämpfe

Zweikämpfe (Kampfsportarten) sind Bestandteil der Bewegungs- und Sportkultur und somit ein wichtiger Erfahrungs- und Lernbereich.

Dieser Kompetenzbereich muss jedoch nicht unbedingt mit den „klassischen“ verbreiteten Zweikampfsportarten (Judo, Karate,...) erarbeitet werden.

Vielmehr geht es um das Erproben und Erlernen vielfältiger Formen des Miteinander-Kämpfens, z.B. anhand unterschiedlich und individuell gestalteter Zieh- und Schiebewettkämpfe. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Gegner ist ein übergeordnetes Ziel.

**Die Schüler/innen können in Zweikampfformen bestehen.**

**RITUALE und REGELN:** Der/die Schüler/in kann Rituale und Regeln des Zweikampfs einhalten und anpassen.

(AK) Versteht die Bedeutung von Ritualen beim Kämpfen

(BM) Kann die Rituale beim Kämpfen einhalten

(AK) Kann die Regeln von Zweikämpfen wiedergeben

(AK) Kann die Regeln in Zweikämpfen befolgen

(BK) Kann sich in das Anpassen von Regeln mit Ideen einbringen

**TECHNIK:** Der/die Schüler/in kann technische Anforderungen beim Kämpfen erfüllen.

(AM) Kann in kleinen Kämpfen seine Kraft dosiert einsetzen

(AK) Kann beschreiben, welche Bewegungsfertigkeiten (Gleichgewicht, Krafteinsatz, ...) beim Kämpfen wichtig sind

(BM) Kann Bewegungsfertigkeiten (Gleichgewicht, Krafteinsatz, ...) beim Kämpfen in Angriff und Verteidigung einsetzen

**TAKTIK:** Der/die Schüler/in kann die taktischen Anforderungen beim Kämpfen erfüllen.

(BK) Kann die Stärken und Schwächen eines Gegners richtig einschätzen

(BM) Kann in kleinen Kämpfen Angriffs- und Verteidigungstaktiken anwenden