

# Bildungsstandards im Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“: Sekundarstufe II

(Entwurf: Stand 10.9.2013)

FACHKOMPETENZ OBERSTUFE  
*Motorische Fähigkeiten,  
sportartspezifisches Wissen und Können,  
sportartübergreifendes Wissen und Können*

|            |         |            |           |         |
|------------|---------|------------|-----------|---------|
| SPIELEN    | LEISTEN | Gesundheit | GESTALTEN | ERLEBEN |
| GRUNDLAGEN |         |            |           |         |

## Motorische Fähigkeiten:

- **Der Schüler/die Schülerin zeigt grundlegende konditionelle Fähigkeiten**
- **Der Schüler/die Schülerin zeigt grundlegende koordinative Fähigkeiten**

*Überprüfen in motorischen Tests: zB Hürden Bumerang Lauf; Stand – Weitsprung; Sechs-Minutenlauf*

## Gesundheit:

- **Die Schüler/innen kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden.**
  - Muskultur, Körperhaltung, Entspannungstechniken, Herz/Kreislauf
- **Der Schüler/innen können das eigene Bewegungsverhalten beurteilen und verändern.**
  - Bewegungsverhalten

*Gesundheitsorientierte Lebenseinstellung; gesundheitsorientierter Lebensstil*

## Turnen:

- **Die Schüler/innen können Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens.**
  - Boden ( 3 Elemente)
  - Barren, Kasten oder Pferd, Reck (Burschen; Stufenbarren, Kasten, Schwebebalken (Mädchen)

*Erarbeitung lernrelevanten Wissens sowie Aspekte des Helfens und Sicherns*

## Leichtathletik:

- **Die Schüler/innen können leichtathletische Bewegungsformen ausüben** (zumindest eine Disziplin aus jeder Kategorie)
  - Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

*Einschließlich Erarbeitung von Wissen*

## Schwimmen:

- **Die Schüler/innen können sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen.**
  - Bewegen im Wasser unter dem Aspekt der Sicherheit (Erste Hilfe, Selbstrettung, Fremdrettung, Tauchen, Springen)
  - Bewegen im Wasser unter den Aspekten Wohlbefinden und Gesundheit (Regeneration)
  - Bewegen im Wasser unter den Aspekten Spielen und Gestalten (Kreativität)

*Schwerpunktbildung aus einem der drei Bereiche*

## Sportspiele:

- **Die Schüler/innen können an kleinen Spielen und Sportspielen/Rückschlagspielen erfolgreich teilnehmen.**
  - Sportspiele (Basketball, Fußball, Handball): Technik, Taktik, Regeln
  - Rückschlagspiele (Badminton, Volleyball; u.a.): Technik, Taktik, Regeln
  - Trendspiele/Spiele aus anderen Kulturen: Spielidee, Technik, Taktik, Regeln

*Vertiefung in zwei bis drei Sportspielen sowie zumindest in einem Rückschlagspiel, Erarbeitung eines Trendspiels*

## Gymnastik, Akrobatik, Tanz:

- **Die Schüler/innen können tänzerische gymnastische und akrobatische Bewegungsformen umsetzen.**
  - Gymnastik, Tanz und Bewegungskünste (Rhythmus und Musik, Bewegungsqualität, Choreographie, Jonglieren/Akrobatik/Pantomime)

*Mindestens eine Kategorie: Gymnastik/Tanz bzw. Bewegungskünste*

## Roll- und Gleitsportarten:

- **Die Schüler/innen können sich mit rollenden und gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen.**
  - Rollende Geräte
  - Gleitende Geräte

*Mindestens eine Sportart aus den Kategorien rollende und gleitende Geräte zu erarbeiten bzw. zu vertiefen; Integration in den Alltag*

## Weitere Bewegungsfelder und Sportarten:

- **Der/die Schüler/in kann Fitnesstrends, Lifetime- und Trendsportarten bewerten und ausüben.**

*Mindestens zwei weitere Bewegungsfelder oder Trendsportarten.*

## SELBSTKOMPETENZ OBERSTUFE

*körperbezogen; kognitions- und sozialbezogen; emotionsbezogen*

- **Die Schüler/innen erkennen die Bedeutung des Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit:**
  - Bewegungsvorlieben, Auswirkungen des Sporttreibens
- **Die Schüler/innen erkennen die Wirkung der sozialen Umgebung im Sporttreiben**
  - Wirkungen einer Gruppe, Wirkungen des Handelns
- **Die Schüler/innen können die Auswirkungen eigener und fremder Emotionen auf das soziale Umfeld beschreiben.**
  - Emotionen wahrnehmen

## SOZIALKOMPETENZ OBERSTUFE

*Regeln und Fairness; Kommunikation und Kooperation;  
Aufgaben, Rollen und Leiten*

- **Die Schüler/innen können Formen des Feed Backs anwenden.**
  - Feedback geben und nehmen
- **Die Schüler/innen können Gruppenstrukturen und –dynamiken erkennen und verändern.**
  - Gruppenstrukturen, Gruppendynamiken
- **Die Schüler/innen können unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren.**
  - Eigenes Regelverhalten, fremdes Rollenverhalten, Aufgaben- und Führungsübernahme

## METHODENKOMPETENZ OBERSTUFE

### *Lernen lernen; Planung und Organisation; Sicherheit und Gesundheit*

- **Die Schüler/innen können unterschiedliche Bewegungshandlungen/Sportarten gesundheitsorientiert durchführen.**
  - Gesundheitsorientiertes Aufwärmen, Gesundheitsorientiertes Bewegen
- **Die Schüler/innen können Wettkämpfe und Spiele organisieren.**
  - Wettkämpfe, Spiele
- **Die Schüler/innen können Bewegung erklären und bewerten.**
  - Techniken, offenen Bewegungsformen
- **Die Schüler/innen können motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig verbessern.**
  - Verbesserung Sportart, Allgemeine Körperausbildung
- **Die Schüler/innen können Unterrichtsthemen planen und (mit)gestalten.**
  - Inhalte, Ziele
- **Die Schüler/innen können sportliche Handlungen sicher durchführen.**
  - Gefahren nennen, Sicherheitsmaßnahmen treffen