Fach: Bewegung und Sport – 1. Klasse MS			
Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann ...	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung			
Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe; Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben, Gymnastik Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten, Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slack Line, umgedrehte Langbänke, auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte, auf Medizinbällen)	<u>Erweiterung/Vertiefung</u> vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen durchführen; Aufbauen von Teamgeist bei den Staffelspielen; Haltungsschwächen vorbeugen (im Rahmen des Möglichen); einfache koordinative Bewegungsabläufe imitieren; mit Kleingeräten umgehen <u>Fächerübergreifender Hinweis</u> Einbauen von Musik zur Vertiefung des Rhythmusgefühls (Fach Musik)
Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und	Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten:	Ausdauer-, Kraft-, Geschicklichkeits-, Gewandtheits-, Gleichgewichts- und Schnelligkeitsschulung durch vielfältige/spielerische Form erfahren und Verbesserungen erkennen;

psychisches Wohlbefinden		Zirkeltraining, Laufgymnastik, Ausdauerparcours, Laufbiathlon, Orientierungslauf im Freien, Ausdauertests	freudvolles Sporttreiben erfahren; erkennen, dass der Sport zu einem gesunden Leben beiträgt
Grundregeln der Prävention von Unfällen	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Auf Gefahrenquellen hinweisen; Gegenseitiges Sichern und Helfen; Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht	grundlegende Regeln respektieren und befolgen; die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen; einfache Hilfestellungen geben; Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen einhalten; eigenverantwortlich handeln; mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen; Ich-Kompetenz und Sozialkompetenz erweitern und Verantwortung für sich selbst und die Klasse übernehmen
Materialien, Medien, Unterlagen: Verschiedene Klein- und Großgeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung			

Fach: Bewegung und Sport – 1. Klasse MS			
Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann ...	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Sportmotorische Grundqualifikationen			
Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Gleichgewichtsparcours; Koordinationsparcours; Stationsbetrieb; Übungsformen mit kurzem und langem Seil; Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte; Übungen zur Körperspannung; Bewegung zu Musik; Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen; Einfache Kür im Boden-Geräteturnen;	<u>Erweiterung/Vertiefung</u> sich in einfachen Bewegungsmustern koordiniert bewegen (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit); Körpererfahrungen sammeln, den eigenen Körper spüren und die Möglichkeiten des freien Bewegens erfahren
Physiologische Parameter	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Versch. Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlichen Belastungsintensität; Konditionsgymnastik; Zirkeltraining; Laufen mit Pulskontrolle; Umkehrläufe; Zeitschätzläufe;	einfachste Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit anwenden

Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Einfache Trainingsformen; Techniken verbessern; Vergleichskämpfe; Wettbewerbe / Wettkämpfe	Umgang mit Sieg und Niederlage erleben; verstehen, dass er durch Übungen die Leistung steigern kann; Möglichkeiten zur Leistungspräsentation nutzen; gezielte Sportangebote auch in der Pflichtquote annehmen
Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	Ausgewählte Sportarten ausüben	Boden und Geräteturnen Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad Schwebebalken (Langbank): Grundübungen Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (evtl. über den Kasten aufhocken, Flanke) Kasten: Auf- und Durchhocken Ringe: Ringschwingen, Rolle vor- und zurück, Kerze aus dem Stand Reck: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen	Boden und Geräteturnen Grobformen am Boden und an Geräten zeigen; spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen ausführen; Körperspannung erleben und Lernen, Gutes Aufwärmen als Voraussetzung für einen gefahrloses Üben an den Geräten

		Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten Techniken des Helfens und Sicherns Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen *Hochsprung:* Scherensprung, Floptechnik *Weitsprung:* Weitsprung mit Zonenabsprung Wurf und Stoß: Wurfspiele mit versch. Geräten; Kugelstoßen und Vortex; Sportarten und Disziplinen und deren Regeln	Leichtathletik die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) in Grobform ausführen

		Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen; Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls; Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten; Vermittlung der korrekten Prelltechnik; Vermittlung des Standwurfes; Vermittlung von einfachen Verteidigungstechniken; Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen Handball Parteiball als Vorstufe zum Handball; Übungsreihen zum Fangen	 Basketball grundlegende Techniken beherrschen (fangen, passen, prellen, Schritt- und Wurftechnik); sich unter vereinfachten Bedingungen am Basketballspiel beteiligen; grundlegende Spielregeln anwenden; einfache taktische Elemente verstehen Handball grundlegende Techniken beherrschen (fangen, passen, prellen, Schritt- und Wurftechnik); sich unter vereinfachten Bedingungen am Handballspiel beteiligen;

		und Werfen; Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen; Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen Fußball Spiele zur konditionellen und koordinativen Verbesserung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen; Ballgewöhnungsübungen; Ballannahme und Ballmitnahme bzw. Stoppen des Balles; Ballführung und Dribbling; Vermittlung einfacher taktischer Elemente; Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen; Volleyball Erlernen von: oberes Zuspiel (Pritschen); unteres Zuspiel (Bagger); Aufschlag von unten; Durchführung vereinfachter Spielformen bis zum Wettkampfspiel 6:6;	grundlegende Spielregeln anwenden; einfache taktische Elemente verstehen Fußball grundlegende Techniken beherrschen (stoppen, passen, dribbeln, Schusstechnik); sich unter vereinfachten Bedingungen am Fußballspiel beteiligen; grundlegende Spielregeln anwenden; einfache taktische Elemente verstehen Volleyball grundlegende Techniken beherrschen (Aufschlag von unten, pritschen, baggern); sich unter vereinfachten Bedingungen am Volleyballspiel beteiligen; grundlegende Spielregeln anwenden; einfache taktische Elemente verstehen

		Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen; **Floorball** Geschicklichkeitsübungen; Ballannahme; Stoppen; Ballabgabe; Torschüsse aus verschiedenen Positionen; Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen **Rückschlagspiele (z.B. Badminton, Tischtennis)** Ausgewähltes Beispiel: **Badminton** Übungs- und Spielformen; auf korrekte Schlägerhaltung achten; auf korrekten Aufschlag von unten achten; Vermittlung der grundlegenden Regeln; Fachbegriffe anwenden;	**Floorball** grundlegende Techniken beherrschen (Stockführung, stoppen, passen, Schusstechnik); sich unter vereinfachten Bedingungen am Floorball Spiel beteiligen; grundlegende Spielregeln anwenden einfache taktische Elemente verstehen **Rückschlagspiele – Grobform** (z. B. Badminton, Tischtennis) sich an verschiedenen Rückschlagspielen beteiligen; <u>Fächerübergreifender Hinweis</u> Bau von Tischtennisschlägern im Fach Technik
Materialien, Medien, Unterlagen: Verschiedene Klein- und Großgeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung			

Fach: Bewegung und Sport – 1. Klasse MS			
Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann ...	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Bewegungs- und Sportspiele			
Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Einwärm-, Fang-, Lauf- und Staffelspiele, sowie kleine Ballspiele	Erweiterung/Vertiefung sich in verschiedenen kleinen Spielen mit und ohne Ball einbringen
Regeln einiger Sportspiele	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele bzw. Kleiner Spiele	eine einfache Schiedsrichterfunktion übernehmen; Angewandtes Fairplay, Verantwortungsgefühl vermitteln für ein reibungsloses Funktionieren der Spiele
Materialien, Medien, Unterlagen: Verschiedene Klein- und Großgeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung			

Fach: Bewegung und Sport – 1. Klasse MS			
Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann ...	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser			
Motorische und sportliche Aktivitäten	Sport und Spiel im Freien ausführen	Beachvolleyball, Tennis, Tischtennis, Brennballvarianten, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Radfahren, Schneeschuhwandern, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln	<u>Erweiterung/Vertiefung</u> vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) erfahren New Games erleben als Alternative zu den „traditionellen“ Sportarten <u>Fächerübergreifender Hinweis</u> Gesellschaftliche Bildung (Mobilität – Radfahren: Techniktraining, Verkehrserziehung)
Tauch- und Schwimmtechniken	ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken	
Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	Organisation eines Lehrausganges bzw. eines Spiel- und Sporttages	bei eigens dafür vorgesehenen Veranstaltungen Spiel- und Sportaktivitäten durchführen
Materialien, Medien, Unterlagen: Verschiedene Kleingeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Freigelände, Sportplatz, Umgebung, Schwimmbad, Skigebiet			