

Kompetenzbereiche BSPM

5. Klasse, 1. Semester und 2. Semester

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

- die individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln- Sportmotorischer Test
- die Rumpfkraft selbstständig entwickeln-Rumpfkrafttraining der großen Muskelgruppen
- Verbesserung der Schnelligkeit- Sprinttraining, Lauf ABC, Schnelligkeitsspielformen, Staffellauf
- Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln -Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich

Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten:

- Übungen und Übungsverbindungen am Boden und am Sprungkasten turnen, erklären und bewerten-Übungen und Übungsverbindungen aus dem Turn10-Programm (Boden: 3 bis 6 Elemente; Sprung: 3 bis 6 Punkte)
- leichtathletische Bewegungsformen: Schwerpunkt Laufen (Sprint und Ausdauerlauf) ausüben und erklären- 60m Lauf (10sec.), 6min Lauf (1.400m), Staffellauf
- Technik und Taktik beim Basketball- und Handballspiel-Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball, Angriffs- und Verteidigungstaktik, Regelkunde-Zielgenauigkeit: Trefferquote: zB Basketball: von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes

Bereich Methodenkompetenz:

- Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen-Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme
- Spielleitung beim Basketball-, Handball- und Volleyballspiel übernehmen und reflektieren- Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen
- biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen

Bereich Sozialkompetenz:

- zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben und Feedback geben- Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung
- Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen-Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen

Bereich Selbstkompetenz:

- eigene Stärken und Schwächen reflektieren-Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster
- eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen

-