

# Kompetenzbereiche BSPM

## 6. Klasse, 4. Semester, Kompetenzmodul 4

### **Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (12-Minuten-Lauf, Motoriktest ua.)
- Kraft: Rumpfkraftprogramme, Kräftigung des Beckenbodens
- Schnelligkeit: Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.)
- Beweglichkeit: Mobilisationsübungen der unteren Extremitäten, Dehnübungen, Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen

### **Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- Übungen zur Technikverbesserung im Weit- und Hochsprung; Weitsprung 2.80m bis 3,50m; Hochsprung: 0,90m bis 1,10m;
- Großes Sportspiel (Basketball, Handball, Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball, erfolgreicher Abschluss); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Spielregeln; Spielfähigkeit; Zielgenauigkeit ( zB Basketball: von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge)

### **Bereich Methodenkompetenz**

- Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme
- Spielleitung in der Durchführung eines großen Sportspiels; Taktik; Regelsicherheit; Schiedsrichtertätigkeit
- Sicherheit: Helfen und Sichern; sicherer Einsatz von Sportgeräten

### **Bereich Sozialkompetenz**

- Reflexion von Spielverläufen und Mannschaftsverhalten

### **Bereich Selbstkompetenz**

- Auswirkungen des eigenen Handelns sowie des Handelns der Mitschülerinnen in der Gruppe beschreiben; Respekt, Gerechtigkeit und Fairness