

# Kompetenzbereiche BSPM

## 6. Klasse, 3. Semester, Kompetenzmodul 3

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

- Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (6-Minuten-Lauf, Standweitsprung, Hürden-Bumerang-Lauf ua.)
- Beweglichkeit: Mobilisationsübungen für den Oberkörper und die oberen Extremitäten; Dehnübungen
- Gleichgewicht: Wipp- und Balanciergeräte

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

- Übungen und Übungsverbindungen an einem Turngerät (Schwebebalken 3 – 6 Elemente) aus dem Turn10-Programm
- Trendsportarten: zB Baseball, Floorball, Flag-Football
- Übungen zur Technikverbesserung auf gleitenden Sportgeräten; Spielformen (zB Eislaufen)

### **Bereich Methodenkompetenz**

- Unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit selbstständig anwenden und für andere anleiten
- Gesundheit: Kräftigen – Dehnen; Muskelfuntionstests
- Sicherheit: Helfen und Sichern; sicherer Einsatz von Sportgeräten

### **Bereich Sozialkompetenz**

- Gegenseitiges Coachen

### **Bereich Selbstkompetenz**

- Stimmungen in der Gruppe gezielt und konstruktiv beeinflussen