

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