

# Kompetenzbereiche **Bewegung und Sport**

7. Klasse, 5. Semester, Kompetenzmodul 5

## **Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- Allgemein:

Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang- Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung u.a.).

- Kraft:

Einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren; Rumpfkraft sowie allgemeine Körperkraft der Extremitäten über spezielle intensive Trainingsformen weiter entwickeln und fördern;

- Beweglichkeit:

die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

## **Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- Boden- und Gerätturnen

alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen;

- Rückschlagspiel:

an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen. z. B. Volleyball, Faustball, Badminton, u.a.; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit.

## **Methodenkompetenz**

selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden; Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen übernehmen und reflektieren; unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen; das vorherrschende Risikopotential bei alternativen Formen des Boden- und Gerätturnens und bei Rückschlagspielen benennen, sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.