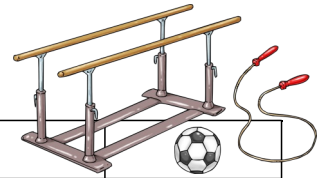


# Kompetenzraster Bewegung und Sport 3. Schulstufe

Der Schüler/Die Schülerin kann...




<b>MOTORISCHE GRUNDLAGEN</b>		
<i>Konditionelle Fähigkeiten zeigen und anwenden (Kraft, Körperspannung, Schnelligkeit, Ausdauer)</i>		
... Stütz- und Haltekraft sowie Rumpfstabilität und Beweglichkeit erweitern (z. B. stützen, schwingen, halten).		
... Bewegungsabfolgen im direkten Vergleich mit Mitschülerinnen und Mitschülern (z. B. Staffel, Partnerübung) bewältigen.		
... sich über einen selbst gewählten mittleren Zeitraum in gleichbleibendem Tempo bewegen (z. B. ihr Lebensalter in Minuten).		
<i>Koordinative Fähigkeiten entwickeln, verbessern, erweitern und anwenden (z. B. Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus)</i>		
... koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten erweitern und diese situationsgerecht anwenden (Reaktions-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsaufgaben ohne und mit Geräten ausführen).		
<i>Erfahrungen auf gleitenden und rollenden Geräten sammeln und elementare Fertigkeiten auf diesen zeigen</i>		
... auf verschiedenen gleitenden und rollenden Geräten (z. B. Rollbrett, Teppichfliese, Pedalo, Fahrrad, Scooter, Skateboard, Inlineskates, Langlaufschi, Alpinski, Eislaufschuhe, Rodel) bereits sicher gleiten bzw. rollen und Unfälle vermeiden.		
<b>SPIELEN</b>		
<i>Eine altersadäquate Spielfähigkeit erwerben und anwenden (Bewegungsspiele, kleine und große Sportspiele, Rückschlagspiele)</i>		
... an kleinen Spielen und Sportspielen/Rückschlagspielen aktiv teilnehmen (Grundtechniken in der Grobform anwenden sowie zielgerichtet werfen und fangen).		
<b>SOZIALKOMPETENZ</b>		
<i>Sich auf das Können und Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen, sich fair verhalten und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen</i>		
Verantwortung in Bewegungs- und Spielaufgaben übernehmen (Rückmeldungen geben, beobachten, dokumentieren, zählen).		
<b>SELBSTKOMPETENZ</b>		
<i>Den Körper wahrnehmen und die motorische Leistungsfähigkeit sowie das Sozialverhalten realistisch einschätzen</i>		
sich selbst und den eigenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten vertrauen (z. B. die eigenen Stärken situationsbezogen einschätzen, sich herausfordernden Bewegungssituationen stellen, die individuellen Leistungsgrenzen verschieben).		

<b>ELEMENTARE BEWEGUNGSFORMEN</b>		
<i>Erfahrungen mit elementaren (freien) turnerischen Bewegungsformen am Boden und an Geräten sammeln sowie turnerische Grundfertigkeiten erlernen und ausführen (Tae, Ringe, Bewegungslandschaften)</i>		
... elementare turnerische Fertigkeiten am Boden und an Geräten ausführen (z. B. Boden: Rolle, Handstand; Reck: Stützsprung – siehe Turn 10).		
Elementare leichtathletische Bewegungsformen (laufen, springen, werfen) erlernen und anwenden, auch in Einzel- und Gruppenwettkämpfen		
die Grundtechnik für den Kurzstreckenlauf (zwischen 20 m und 40 m) in der Grobform ausführen.		
Hoch- und Weitsprung in technischer Grobform ausführen.		
Weitwurftechnik in der Grobform ausführen (z. B. Schlagball, Sportspiele).		
Elementare Bewegungsformen im Wasser erlernen und anwenden (schwimmen, tauchen, ins Wasser springen, Baderegeln)		
Baderegeln einhalten.		
sich im Wasser frei bewegen.		
die Kernelemente unter Wasser ausatmen, im Wasser schweben, gleiten und treiben sicher anwenden.		
grundlegende schwimmerische Fertigkeiten (z. B. in Brust-, und Rückenlage fortbewegen, in Bauch-, Seiten-, und Rückenlage abstoßen und gleiten) erproben und anwenden.		
sich über eine kurze Strecke mit oder ohne Schwimmhilfe über Wasser halten.		
die Fertigkeiten eines Schwimmauszeichens (z. B. Freischwimmer) zeigen.		
unter Wasser bleiben und ausatmen, die Augen offen halten und Gegenstände im schulertiefen Wasser mit den Händen ertauchen.		
auf vielfältige Weise ins Wasser springen.		

<b>METHODENKOMPETENZ</b>		
Organisatorische, bewegungstechnische und sicherheitsbezogene Kompetenzen erwerben und anwenden		
Sportgeräte für bekannte Übungen richtig auf- und abbauen.		
altersadäquat helfen und sichern.		
mögliche Gefahrenquellen erkennen und sich situationsgemäß verhalten.		
Regeln bzw. Maßnahmen zur Unfallprävention einhalten (z. B. Schutzausrüstung verwenden).		

<b>WAHRNEHMEN UND GESTALTEN</b>		
<i>Sich rhythmisch bewegen sowie einfache gymnastische, akrobatische und tänzerische Bewegungsformen auch mit Handgeräten/Materialien umsetzen</i>		
rhythmische Bewegungs- und Tanzmuster einzeln und in der Gruppe ausführen.		
Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät (z. B. Ball, Reifen, Seil, Band) ausführen (z. B. Partner- und Gruppenakrobatik, Clownerie).		
gymnastisch-tänzerische Grundformen (gehen, laufen, hüpfen, federn, springen, schwingen) zu Musik, Rhythmen, Sprache, akustischen und optischen Impulsen variieren.		

**ERGÄNZUNGEN**


 An illustration of three children (two boys and one girl) jumping joyfully in a circle. They are wearing light-colored t-shirts and dark shorts. The background is a light blue circle.