

# Contracting Bewegung und Sport WS 2021/22

NAME: .....

KLASSE: .....

## Allgemeiner Teil

Die Leistungsbeurteilung für Bewegung und Sport basiert auf der Grundlage des Schulunterrichtsgesetzes und der Leistungsbeurteilungsverordnung. Diese setzt sich auf folgenden Punkten zusammen:

### 1. Grundlegende Kriterien (Selbstkompetenz)

- Adäquate Bekleidung (ordentliche Turnkleidung, Sportschuhe, kein Schmuck)
- Pünktlichkeit, Beachtung der Sicherheitsanweisungen

### 2. Mitarbeit (Selbst- und Methodenkompetenz)

- Regelmäßige und aktive Teilnahme am Unterricht, bei Spielen, Übungen usw.
- Aufmerksamkeit bei Übungs- und Spielanleitungen
- Bereitschaft zu neuen Bewegungserfahrungen
- Regeln lernen und anwenden
- Zusammenarbeit beim Auf- und Abbau der benötigten Geräte

### 3. Sportliches Verhalten (Sozialkompetenz)

- Hilfsbereitschaft (Sichern und Helfen), Fairness
- Teamfähigkeit
- Einsatzbereitschaft, Leistungswille, adäquates Umgehen mit Sieg oder Niederlage

### 4. Sonstige Leistungsbeurteilung (Selbst- und Fachkompetenz)

- Persönliche Leistungssteigerung
- Praktische Leistungsüberprüfung

## Schwerpunktsetzung / Individualisierung

- Bei Sportspielen jeweils auch das Spiel anführen
- Art der Leistungserbringung

In diesem Semester setze ich meine sportlichen Schwerpunkte in folgendem Bereich:

Fitness: \_\_\_\_\_.

Leistungserbringung: \_\_\_\_\_.

Sportart + Übung: \_\_\_\_\_.

Leistungserbringung: \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Schülerin

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Lehrerin

# Schwerpunktsetzungen in diesem Semester

## 1. Sportspiele:

- Rückschlagspiele wie Volleyball und Faustball sowie das Erlernen einer neuen Trendsportart – Ultimate, Floorball
  - FK: Technik und Taktik erlernen und üben
  - MK: Regeln selbst erstellen, dem Niveau angepasst
  - SoK: gegenseitig unterstützen und motivieren
  - SeK: individuelle Leistungssteigerung und persönlicher Einsatz beim Spiel
- Schiedsrichtertätigkeit

## 2. Konditionelle Fähigkeiten

- Fitnesstest am Beginn und am Ende des Semesters
- Kräftigung bestimmter Muskelgruppen (Stützkraft, ...)
  - FK: richtige Ausführung der Übungen kennen und anwenden
  - MK: Muskeln benennen, welche trainiert werden
  - SoK: gegenseitig beobachten, korrigieren und motivieren
  - SeK: individuelle Leistungssteigerung durch selbstbestimmtes Üben
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

## 3. Koordinative Fähigkeiten

- Spezielle Fähigkeiten entwickeln bzw. weiterentwickeln
- FOKUS auf Ballkoordination und Rhythmus
  - FK: Koordinative Fähigkeiten mit Ball und Seil erlernen und individuell weiterentwickeln
  - MK: selbst Übungen variieren und anleiten
  - SoK: sich gegenseitig unterstützend behilflich sein
  - SeK: motiviert sein, selbst zu experimentieren und Neues auszuprobieren

## 4. Gerätturnen

- Übungen aus dem Turn10 Programm an den Geräten Balken, Reck und Stufenbarren methodisch erlernen und in Übungsverbindungen festigen
- Bewegungslandschaften zu den turnerischen Grundtätigkeiten
- Helfen und Sichern anwenden können
- Sicheren Umgang mit und Aufbau von Geräten durchführen
  - FK: neue Übungen erlernen
  - MK: gegenseitig die Übungsausführung beobachten und korrigieren
  - SoK: gegenseitig Helfen und Sichern
  - SeK: Individuell Übungen auswählen und ausführen

## 5. Zusatzprogramm

- Parcours
- Orientierungslauf
- Eislaufen

# Schwerpunktsetzungen im zweiten Semester

## 1. Sportspiele:

- Technikübungen zu Volleyball
  - FK: Technik und Taktik erlernen und üben
  - MK: Regeln selbst erstellen, dem Niveau angepasst
  - SoK: gegenseitig unterstützen und motivieren
  - SeK: individuelle Leistungssteigerung und persönlicher Einsatz beim Spiel
- Schiedsrichtertätigkeit

## 2. Konditionelle Fähigkeiten

- Fitnesstest am Beginn und am Ende des Semesters
- Kräftigung bestimmter Muskelgruppen (Stützkraft, ...)
  - FK: richtige Ausführung der Übungen kennen und anwenden
  - MK: Muskeln benennen, welche trainiert werden
  - SoK: gegenseitig beobachten, korrigieren und motivieren
  - SeK: individuelle Leistungssteigerung durch selbstbestimmtes Üben
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit – Cooper Test!

## 3. Koordinative Fähigkeiten

- Spezielle Fähigkeiten entwickeln bzw. weiterentwickeln
- FOKUS auf Ballkoordination und Rhythmus
  - FK: Koordinative Fähigkeiten mit Ball erlernen und individuell weiterentwickeln
  - MK: selbst Übungen variieren und anleiten
  - SoK: sich gegenseitig unterstützend behilflich sein
  - SeK: motiviert sein, selbst zu experimentieren und Neues auszuprobieren

## 4. Leichtathletik

- Technik zu Hoch- und Weitsprung
- Gegenseitig unterstützen und messen
- Sicheren Umgang mit Messgeräten
  - FK: neue Techniken erlernen
  - MK: gegenseitig die Übungsausführung beobachten und korrigieren
  - SoK: gegenseitig Helfen und Sichern
  - SeK: Individuell Übungen auswählen und ausführen

## 5. Zusatzprogramm

- Selbstverteidigung
- Eislaufen
- Inlineskaten