



Kompetenzkarte für eine Einheit		Erstellt am: 11.02.2017
Sport	11. Klasse	Letzte Änderung: 19.03.2020

Turnen am Boden und Handstützüberschlag

Zeitraumen: 6 Wochen (12 Stunden)

Erfahrungs- und Lernfeld: Turnen und Bewegungskünste

Lernmethodischer Schwerpunkt: Lernen mit Hilfe- und Sicherheitsstellung

Prozessbezogene Kompetenzen (PK) laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler...

- geben gezielt Bewegungskorrekturen (Methodenkompetenz),
- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert (Sozialkompetenz).
- lösen in Bewegungssituation auftretende Konflikte (Sozialkompetenz),
- helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess (Sozialkompetenz).
- verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen (Selbstkompetenz),
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen (Selbstkompetenz),
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele (Selbstkompetenz),
- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen (Selbstkompetenz),
- reflektieren Lernprozesse (Selbstkompetenz).

Inhaltsbezogene (IK) laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A (Elemente des Bodenturnens und Handstützüberschlag) an,
- erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.

Inhalte der Einheit

- 1) Elemente des Turnen am Boden variieren - erproben und Erarbeitung einer Kurzchoreographie
- 2) Präsentation einer Kurzchoreographie - Voraussetzungen für den Handstand schaffen
- 3) Stationenlernen zur Vorbereitung des Handstandüberschlag über eine Kasten (quer)
- 4) Vertiefung des Handstützüberschlag
- 5) Üben mit Unterstützung von Videofeedback
- 6) Bewertungsstunde Handstandüberschlag

Methoden: Helfen und Sichern und Videofeedback

Leistungsbewertung: Bewertung der Bodenchoreographie (50%) und Handstützüberschlag (50%)