Wesentliche Inhalte des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport Oberstufe

5. Klasse (9. Schulstufe)

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte / Lehrplanbezug
Fachkompetenz	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gerätturnen, Laufen-Springen-Werfen, Schwimmen, große Sportspiele, Wintersportarten,
Methodenkompetenz	Aufwärmen und Cool-down durchführen, Grundlagen der Belastungssteuerung, Sicherheitsmaßnahmen anwenden
Sozialkompetenz	Fair Play, Spielleitung, Zusammenarbeit im Team
Selbstkompetenz	Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und weiterentwickeln

6. Klasse (10. Schulstufe)

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte / Lehrplanbezug
Fachkompetenz	Gerätturnen vertiefen, Trendsportarten, Gleiten und Fahren
Methodenkompetenz	Grundlagen der Trainingslehre anwenden, Bewegungen analysieren
Sozialkompetenz	Verantwortung in Gruppen übernehmen, Feedback geben
Selbstkompetenz	Leistungsentwicklung reflektieren und Trainingsziele formulieren

7. Klasse (11. Schulstufe)

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte / Lehrplanbezug

Fachkompetenz	Kraft- und Ausdauertraining, Funktionsgymnastik, Parkour, Rückschlagspiele, Orientierungslauf
Methodenkompetenz	Trainingssteuerung, Turnierorganisation, Belastungskontrolle
Sozialkompetenz	Gruppenprozesse gestalten, Verantwortung übernehmen
Selbstkompetenz	Gesundheitsorientiertes Sporttreiben planen und reflektieren

8. Klasse (12. Schulstufe)

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte / Lehrplanbezug
Fachkompetenz	Fitness- und Gesundheitssport, Tanz, Gymnastik, Akrobatik, Wurf- und Stoßdisziplinen
Methodenkompetenz	Eigene Trainingsprogramme erstellen und evaluieren, Bewegungsangebote organisieren
Sozialkompetenz	Sportliche Aktivitäten anleiten und moderieren
Selbstkompetenz	Lebensbegleitendes und eigenverantwortliches Sporttreiben entwickeln