

Übersicht der zu erwerbenden Kompetenzen in den Sportkursen der Oberstufe am Gymnasium Bruchhausen-Vilsen

Methodenkompetenz		Sozialkompetenz		Selbstkompetenz	
MeK 1	Arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.	SoK 1	Reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.	SeK 1	Steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
MeK 2	Beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.	SoK 2/1	Entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie in der Mannschaft/Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen.	SeK 2	Verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
MeK 3	Beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Änderungs- und Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.	SoL 2/2	Entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.	SeK 3	Schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
MeK 4	Analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.	SoK 3	Helfen und sichern selbständig im Lern- und Übungsprozess.	SeK 4	Verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
MeK 5	Wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.	SoK 4	Verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.	SeK 5	Schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
MeK 6	Planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.			SeK 6	Steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

Anmerkung:

Die Kompetenzen MeK 2, 3, 5, SoK 2/2, 3, SeK 2, 4, 5 werden vor allem durch Kurse aus Erfahrungsbereich A (Individualsportarten), die Kompetenzen MeK 1, 4, 6, SoK 1, 2/1, 4, SeK 1, 3, 6 vor allem durch Kurse aus Erfahrungsbereich B (Mannschafts- und Partnerspiele) erworben.