

## Bewegungsfeld/Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltlicher Kern:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß</b></li> <li>- <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</b></li> <li>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> <li>- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek. I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</li> <li>- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung</li> <li>- ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,</b></li> <li>- <b>einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,</b></li> <li>- <b>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),</b></li> <li>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> <li>- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik" in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, sind **die ersten beiden (fettgedruckten) inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen sowie ein weiterer inhaltlicher Kern mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen** verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken</li> <li>- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken</b></li> <li>- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</li> <li>- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen</li> <li>- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge</li> <li>- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser</li> <li>- Rettungsschwimmen</li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> <li>- Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen,</b></li> <li>- <b>sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen,</b></li> <li>- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten,</li> <li>- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,</li> <li>- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung der bzw. des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen,</li> <li>- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen auch mit Maske, Schnorchel und Flossen unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der Anderer planen und bewältigen,</li> <li>- freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,</li> <li>- beim Ballspielen im Wasser komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,</li> <li>- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik/ formaler Aufbau) allein und gemeinsam präsentieren.</li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld "Bewegen im Wasser - Schwimmen" in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, sind **der erste (fettgedruckte) inhaltliche Kern mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen sowie zwei weitere** inhaltliche Kerne mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</li> <li>- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</b></li> <li>- <b>Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</b></li> <li>- <b>turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</b></li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an drei Wettkampfgeräten demonstrieren,</b></li> <li>- <b>eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,</b></li> <li>- <b>am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,</b></li> <li>- <b>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische oder akrobatische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.</b></li> <li>- <b>Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</b></li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld "Bewegen an Geräten – Turnen" in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, sind **alle drei (fettgedruckten) inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen** verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanz</li> <li>- Gymnastik</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gymnastik</b></li> <li>- <b>Tanz</b></li> <li>- <b>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</b></li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li>   <li>- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</b></li> <li>- <b>selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</b></li> <li>- <b>selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik/ formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,</b></li> <li>- <b>Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen,</b></li> <li>- <b>ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</b></li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld " Gestalten, **Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste** " in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, sind **alle (fettgedruckten) inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen** verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> <li>- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</li> <li>- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</li> <li>- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</b></li> <li>- <b>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,</b></li> <li>- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld " **Spiele in und mit Regelstrukturen**" in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen ergänzend** verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport/ Wintersport

Einführungsphase	Qualifikationsphase Leistungskurs
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)</li> </ul>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrrad fahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren</li>   <li>– Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski</li>   <li>– Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf</li> </ul>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.</li> <li>– in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen,</li> <li>– in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,</li> <li>– eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.</li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld " Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport/ Wintersport" in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, ist **einer der drei inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen ergänzend** verbindlich zu behandeln.

## Bewegungsfeld/Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

<b>Einführungsphase</b>	<b>Qualifikationsphase Leistungskurs</b>
<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Taekwondo, Karate)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Fechten, Kendo)</li> </ul> <p><i>Hinweis: Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.</i></p>	<p><b><u>Inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo</li>   <li>– Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate</li>   <li>– Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo</li> </ul> <p><i>Hinweis: Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.</i></p>
<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li> <li>– in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen,</li> <li>– in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,</li> <li>– durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.</li> </ul>

Ist das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ in der Qualifikationsphase im LK Profil bildend, ist **einer der drei inhaltlichen Kerne mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen ergänzend verbindlich** zu behandeln.