|  |  |
| --- | --- |
| **Bewegungsfelder und Sportbereiche****Inhaltliche Kerne (IK)**  | **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** |
| **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)** **Vorgabe:**  IK 1 und 2 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich* **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**
* **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)**
* alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
* historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
 | * **Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,**
* **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,**
* **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),**
* alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
* historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
 |
| **Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)****Vorgabe:** IK 1 + 2 weitere IK nach Wahl verbindlich* **Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken**
* Rettungsschwimmen
* Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen
* Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge
* Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
* Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser
 | * **Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen,**
* **sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen,**
* 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,
* Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,
* 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,
* komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen auch mit Maske, Schnorchel und Flossen unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der Anderer planen und bewältigen,
* freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,
* beim Ballspielen im Wasser komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,
* eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und gemeinsam präsentieren.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bewegen an Geräten – Turnen (5)****Vorgabe:** alle IK verbindlich * **normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen**
* **normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen**
* **turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen**
 | * **eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an drei Wettkampfgeräten demonstrieren,**
* **eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,**
* **am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,**
* **an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische oder akrobatische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.**
* **Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.**
 |
| **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)****Vorgabe:** alle IK verbindlich* **Gymnastik**
* **Tanz**
* **Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**
 | * **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,**
* **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,**
* **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,**
* **Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen,**
* **ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.**
 |
| **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)****Vorgabe:** IK 1 oder 2 vertieft + 1 weiterer IK ergänzend verbindlich* Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
* Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
* Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
* Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)
 | * **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
* **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,**
* selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
* Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.
 |
| **Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)** **Vorgabe:** 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend * Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren
* Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
* Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf
 | * die Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen,
* in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,
* eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.
 |
| **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)****Vorgabe:** 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend * Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo
* Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate
* Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo
 | * in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen,
* in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
* durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.
 |

**Hinweis:**

Der Fettdruck bezeichnet immer die Obligatorik in einem Bewegungsfeld. In den Bewegungsfeldern ohne Fettdruck ergibt sich die Obligatorik aus den zu wählenden inhaltlichen Kernen. Neben der Obligatorik gibt es auch noch fakultativ obligatorische Inhalte, die sich jeweils aus der übergeordneten Beschreibung ergeben. Die zu den inhaltlichen Kernen passenden Kompetenzerwartungen müssen dann jeweils selbstständig zugeordnet werden.