**Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase (s. KLP GOSt NRW S. 26ff)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)** | **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** |
| **Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen (1)** | * ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. * unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. |
| **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)** | * eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). * einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. |
| **Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)** | * eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. * Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen. |
| **Bewegen an Geräten – Turnen (5)** | * unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. * turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. * Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. |
| **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)** | * eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. * ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. |
| **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)** | * in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. * Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. |
| **Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)** | * ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. * in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen. |
| **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)** | * Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. * in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren. |