**Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne** | **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** | **UV [Nr.]** |
| **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)**   * Allgemeines und spezielles Aufwärmen * Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness * Aerobe Ausdauerfähigkeit | * sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen, * ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, * ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, * eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen. |  |
| **Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)**   * Kleine Spiele und Pausenspiele * Spiele aus anderen Kulturen | * lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, * eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen. |  |
| **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)**   * Grundlegendes leichtathletisches Bewegen * Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) * Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe | * bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen, * eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen, * einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen, * alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen. |  |
| **Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)**   * Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen * Schwimmarten einschließlich Start und Wende * Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser | * eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen, * Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen, * grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegen an Geräten – Turnen (5)**   * Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen * Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen * Akrobatik | * turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, * eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren, * turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. |  |
| **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)**   * Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) * Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung * Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) | * eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren, * eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren, * eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren. |  |
| **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)**   * Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) * Partnerspiele (Badminton, Tennis o. Tischtennis) * Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten | * sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, * in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden, * ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen, * eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. |  |
| **Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)**   * Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder  Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee | * sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, * gerätspezifische, technisch-koord. Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. |  |
| **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)**   * Kämpfen mit- und gegeneinander | * grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, * in unterschiedl. Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen. |  |