**Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsfelder und SportbereicheInhaltliche 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 altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen,
* eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen,
* grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden,
* eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.
 |  |
| **Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)*** Kooperative Spiele
* Kleine Spiele und Pausenspiele
 | * Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen,
* Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten,
* lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen
* unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.
 |  |
| **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)** * Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
* Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
* Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe
 | * grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,
* leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen,
* einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.
 |  |
| **Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)*** Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen
* Schwimmarten einschließlich Start und Wende
* Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser
 | * das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen,
* grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen,
* eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen,
* in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.
 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsfelder und SportbereicheInhaltliche Kerne** | **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** | **UV[Nr.]** |
| **Bewegen an Geräten – Turnen (5)*** Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
* Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen
 | * vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren,
* eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren,
* grundlegende 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
 | * Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen,
* eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren.
 |  |
| **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)*** Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)
* Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)
* Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten
 | * sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden,
* sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten,
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.
 |  |
| **Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)** * Rollen und Fahren auf Rollgeräten oderGleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee
 | * sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen,
* grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen.
 |  |
| **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)*** Kämpfen um Raum und Gegenstände
* Kämpfen mit- und gegeneinander
 | * unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen,
* in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen.
 |  |