

Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. - in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	<ul style="list-style-type: none"> - 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.