**Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK**

**(s. KLP GOSt NRW S. 35ff)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bewegungsfelder und Sportbereiche****Inhaltliche Kerne (IK)**  | **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** |
| **Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen (1)** **Vorgabe:**  IK 1-4 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich* **Formen der Fitnessgymnastik**
* **Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**
* **Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung**
* **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden**
* Psychoregulative Verfahren zur Entspannung
* Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung
 | * **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,**
* **sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,**
* **selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,**
* **unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,**
* selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,
* funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.
 |
| **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 je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,**
* **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (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 30 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 (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren,**
* 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 (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung 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 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 oder 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 zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,**
* **eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung 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 turnerische oder akrobatische komplexe 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 ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,**
* **selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter 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) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
* **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem 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
 | * grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,
* in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren,
* eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder 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 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.
 |