**Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK (s. KLP GOSt NRW S. 30ff.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inhaltsfelder a – f**  Inhaltliche Schwerpunkte | ***Sachkompetenz:*** | ***Methodenkompetenz:*** | ***Urteilskompetenz:*** |
| **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **(a)**   * **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens** * Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen * Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen * Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit | * **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,** * grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, * grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. | * Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. | * **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.** |
| **Bewegungsgestaltung (b)**   * **Gestaltungskriterien** * Improvisation und Variation von Bewegung | * **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.** | * verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. | * **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.** |
| **Wagnis und Verantwortung (c)**   * **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen** * Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns | * **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,** * unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. | * mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. | * unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. |
| **Leistung (d)**   * **Trainingsplanung und -organisation** * Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung * Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen | * zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. * physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. | * **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),** * **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.** | * Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. |
| **Kooperation und Konkurrenz (e)**   * **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten** * Fairness und Aggression im Sport | * **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.** | * **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,** * individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. | * die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. |
| **Gesundheit (f)**   * **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens** * Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit | * **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,** * gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. | * Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. | * **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.** |