**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.**
 |