**Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen,
* ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen,
* ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen,
* eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.
 |  |
| **Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)*** Kleine Spiele und Pausenspiele
* Spiele aus anderen Kulturen
 | * lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen,
* eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.
 |  |
| **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)** * Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
* Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
* Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe
 | * bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen,
* eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen,
* einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen,
* alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.
 |  |
| **Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)*** Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen
* Schwimmarten einschließlich Start und Wende
* Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser
 | * eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen,
* Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen,
* grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen.
 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegen an Geräten – Turnen (5)*** Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
* Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen
* Akrobatik
 | * turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren,
* eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren,
* 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
* Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)
 | * eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren,
* eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren,
* eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren.
 |  |
| **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)*** Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)
* Partnerspiele (Badminton, Tennis o. Tischtennis)
* Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten
 | * sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden,
* ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen,
* eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.
 |  |
| **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 in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen,
* gerätspezifische, technisch-koord. Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren.
 |  |
| **Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)*** Kämpfen mit- und gegeneinander
 | * grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden,
* in unterschiedl. Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen.
 |  |