

Stufe 5/6

| | Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz | Methodenkompetenz | Urteilskompetenz |
|--|--|---|--|
| Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | <ul style="list-style-type: none"> • Den eigenen Körper wahrnehmen und erfahren • psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben | <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden | <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen. |
| Spiele / Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> • Fußball • Basketball • Handball • Volleyball • Völkerball • Staffel- Fangspiele • Klettern, Springen | <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in Sportspielen anwenden, • Spielregeln anwenden und deren Funktion erklären • kleine Spiele sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und regelgerecht miteinander spielen | <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (Spielidee, Spielregel oder Personenzahl) eigenverantwortlich durchführen und verändern | <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten • Spielsituationen beurteilen |
| Laufen/Springen/Werfen <ul style="list-style-type: none"> • 50m Lauf • 10 Runden RG • Wurf • Weitsprung | <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der LA ausführen können • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen, • beim Laufen eine Ausdauerleistung gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben, | <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. | <ul style="list-style-type: none"> • die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen, • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Bewegen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle (vw, rw, Kasten) • Sprung <ul style="list-style-type: none"> ○ Grätsche ○ Hocke ○ Kasten/Bock • Handstand • HS-Abrollen • Rad • Schaukelringe | <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten, • technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben, • in Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln | <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher auf- und abbauen • sicherheitsbewusstes Verhalten • kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. | <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten |
| <p>Bewegen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraul • Brust • Rücken • Delfin • Tauchen • Demo (Grobform) • 4 Bahnen • 7 Bahnen • 3 (5) Minuten | <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen • elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen, • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen, • eine Mittelzeitausdauerleistung in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo erbringen, • das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen durchführen | <ul style="list-style-type: none"> • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten, • Strategien zur Bewältigung von Angstsituationen beim Schwimmen / Springen / Tauchen anwenden. | <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. • Baderegeln • Hygienevorschriften |
| <p>Soziale Interaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenwahrnehmung • Wahrnehmung als Teil der Gruppe (Integrieren, Verstehen, Einfinden) • Helfen/Vertrauen/Sichern | | | |
| <p>Projekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele (jahrgangsbezogene Ausführung) • Spendenprojekt im Bereich Schwimmen • Bewegungsmelder | | | |

Stufe 7/8

| | Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz | Methodenkompetenz | Urteilskompetenz |
|--|---|---|--|
| Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | <ul style="list-style-type: none"> sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen, Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten können grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben | <ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen, gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. |
| Spiele / Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> Volleyball Hockey Rugby American Football | <ul style="list-style-type: none"> spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden, in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln | <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) initiieren, eigenverantwortlich durchführen | <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung bewerten und variieren Spielsituationen beurteilen und Handlungskonzepte entwickeln |
| Laufen/Springen/Werfen <ul style="list-style-type: none"> Lauf Weitsprung Hochsprung Kugelstoß | <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen, beim Laufen eine Ausdauerleistung gesundheitsorientiert in gleichförmigem Tempo, erbringen einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen. | <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Wettkampfgeln erläutern einen leichtathletischen Mehrkampf organisieren selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren | <ul style="list-style-type: none"> die eigene Leistungsfähigkeit beurteilen die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand objektiver und subjektiver Körperreaktionen beurteilen, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Bewegen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle (vw, rw, Kasten) • Sprung <ul style="list-style-type: none"> ○ Grätsche ○ Hocke ○ Kasten/Bock • Handstand • HS-Abrollen • Rad • Schaukelringe • Reck • Barren • Trampolin • Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> ○ Figuren erstellen ○ Pyramiden | <ul style="list-style-type: none"> • an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck ...) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden ausführen und verbinden, • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungssituationen bezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen, • eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen, | <ul style="list-style-type: none"> • in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert üben sowie für sich und andere verantwortliche Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen, • Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren, • sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich verständigen | <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen, • eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten |
| <p>Tanzen, Darstellen, Gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitgenössischer Tanz • Klassisch Elemente • HipHop | <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren | <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren | <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, |
| <p>Bewegen im Wasser (7. Klasse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraul • Brust • Rücken • Delfin • Tauchen • Demo (Grobform) • 4 Bahnen | <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden, • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern, • eine Ausdauerbelastung in einer beliebigen | <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten | <ul style="list-style-type: none"> • die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beschreiben können |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 7 Bahnen • 3 (5) Minuten | <p>Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden | | |
| <p>Soziale Interaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfen, Sichern, Miteinander, Gegeneinander • Regeln erkennen und einhalten | | | |
| <p>Projekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele (jahrgangsbezogene Ausführung) • Swim & Run • Bewegungsmelder • Gesundheitstag / Gesundheitsstunde • Fachübergreifendes Projekt Klassik (Musik) | | | |

Stufe 9/E-Phase

| | Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz | Methodenkompetenz | Urteilskompetenz |
|--|--|--|---|
| Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | <ul style="list-style-type: none"> sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen, Komplexe Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung, Yoga oder Pilates) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten können grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben Erstellung eines Handlungsplanes für die Verbesserung motorischer Leistungsfaktoren | <ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen, gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen und bewerten |
| Spiele / Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> Handball Fußball Basketball Volleyball Hockey Rugby American Football Eigene Spiele | <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. Taktische Grundfertigkeiten entwickeln und ausbauen | <ul style="list-style-type: none"> Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern, spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen | <ul style="list-style-type: none"> die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen Spielbeobachtung und Steuerung Regelkunde Hausarbeit |
| Laufen/Springen/Werfen <ul style="list-style-type: none"> Lauf Weitsprung | <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale | <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Wettkampfregeln erläutern einen leichtathletischen Mehrkampf organisieren und | <ul style="list-style-type: none"> die eigene Leistungsfähigkeit beurteilen und reflektieren einfache und Komplexe Bewegungsmuster anhand |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hochsprung • Kugelstoß • Bewegungsbeobachtung <ul style="list-style-type: none"> ○ Videoanalyse | <p>leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte leichtathletische Disziplin in die Feinform erweitern • beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen | <p>auswerten</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs dokumentieren | <p>trainingswissenschaftlicher Methoden beurteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung erstellen |
| <p>Bewegen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle (vw, rw, Kasten) • Sprung <ul style="list-style-type: none"> ○ Grätsche ○ Hocke ○ Kasten/Bock • Handstand • HS-Abrollen • Rad • Schaukelringe • Reck • Barren • Trampolin | <ul style="list-style-type: none"> • an Turngeräten (u.a. Boden, Sprungerät, Reck ...) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ erweiterten Niveau normungebunden ausführen und verbinden, • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen, • eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen, | <ul style="list-style-type: none"> • in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen, • Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren, • sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich verständigen und grundlegende methodische Prinzipien erläutern | <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen und reflektieren • eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten |
| <p>Tanzen, Darstellen, Gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassisch <ul style="list-style-type: none"> ○ Schwanensee • HipHop | <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von | <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und | <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien |

| | | | |
|---|---|--------------|-------------|
| | Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren | präsentieren | beurteilen, |
| Soziale Interaktion <ul style="list-style-type: none"> • Helfen, Sichern, Miteinander, Gegeneinander • Teamfähigkeit • Kritikfähigkeit | | | |
| Projekte <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele (jahrgangsbezogene Ausführung) • Gesundheitsbotschafter • Gesundheitstag / Gesundheitsstunde • Sport AG's • Kooperation Fitnessstudio (Fitness, Gesundheit, Videoanalyse) • Rudern (Kurssystem E-Phase) <ul style="list-style-type: none"> ○ Drachenboot | | | |